





Visnu és Laksmi az Ananta-világkígyón
(a végtelen tér jelképe)

(Magyarázat a függelékben)



DR. WENINGER ANTAL

A KELETI JÓGA

INDIA MISZTIKÁJA ÉS ÓSI GYÓGYMÓDJA

Harmadik kiadás

54 fényképpel és 4 színes ábrával

V Ö R Ö S V Á R Y K I A D Ó V Á L L A L A T



Felelős kiadó : Vörösvári László

Klein S. nyomda, Bp, Lovag-u. 14

ELŐSZÓ A II. KIADÁSHOZ.

Jóga-könyvem első kiadása néhány hónap leforgása alatt teljesen elfogyott. Ha nagy példányszámra törekedtem volna, változatlanul adhattam volna ki újabb ezer és ezer kötetet. Ehelyett azonban orvosi lelkiismeretem szavát követtem, még pedig két megfontolás nyomán: először még nagyobb tapasztalatra törekedtem, hogy elfogulatlanul állapíthassam meg a jóga gyakorlati értékét a mi égöviünk alatt és főleg azt, hogy valóban mennyire alkalmas az egészséges és beteg ember erőinek fokozására, másrészt pedig óvakodtam még a látszatától is annak, mintha keleti világnézetet akarnék meghonosítani, mintha a jóga-gyakorlatokon kívül még a hinduizmust vagy pláne a buddhizmust bármilyen szempontból is ajánlanám. Újból hangsúlyozom, hogy *a keresztény világnézet fölényét vallo*m minden keleti vallással szemben és *a jógának csak azokat a tanait fogadom el, amelyek tapasztalataim és mások tapasztalatai szerint általános emberi érvénnyel bírnak, amelyeket igazol a mai orvostudomány és a lélektan.*

Hogy most néhány évi pihenő után újra kiadom könyvemet, ezt *orvosi kötelességnek érzem*, különösen ma, a jóga-divat korában, mikor hiányzik a sok tévhit és felelőtlen reklám ellen a józanító, fékező szakértelem. Jógakönyvem megjelenése óta ugyanis annyi félreértéssel találkoztam, annyi visszás magyarázattal, különösen amióta laikus szerzők is vállalkoztak jógakönyv írásra, hogy szükségesnek látom orvosi szempontból és közérdekből lenyesni azokat a várákozásokat, amelyeket a tájékozatlan laikus a jógarendszerektől vár, különösen pedig határozottan

állást kell foglalnom ama hamis és veszélyes misztikával szemben, amely az okkultizmus felé hajló jóga-magyarázatok nyomán lábrakapott.

Akik „mágikus erők”, „telepatikus képességek”, stb. cégére alatt hirdetik a jóga tanait, azokban ne bízunk! Ne higyük el, hogy a jóga „természetfeletti” képességekkel ruház fel és hatalmat ad embertársaink felett. Ez csak annyiban igaz, hogy minden nemes anyagból faragott és önmagát tökéletesen fegyelmezett, kellő tudással és tapasztalattal rendelkező egyéniség hatással van embertársaira. De ehhez nem is kell indiai vagy tibeti jóga, ehhez elég a mi európai kultúránk is, a mi optimista keresztény világnézetünk alapján kifejtett egyéniség is!

Könyvem megjelenése óta magyar nyelven két önálló jóga-könyv látott napvilágot: *Dr. Baktay Ervin: A diadalmas jóga* című könyve és *Selva Raja Yesudian: Sport és jóga* című írása.

Baktay Ervin könyve tárgyilagossággal ismertetés, noha itt-ott nem tagadhatja kitűnő szerzője azt a mély rokonszenvet, amely lelki alkatából és az indiai évek alatt töltött évek élményei nyomán önként adódik a hinduizmus iránt. Minthogy a jóga filozófiájával foglalkozik, nem lépi túl azokat a határokat, amelyeket önmagának kitűzött.

Más a helyzet *Yesudian* könyvével. Sajnos, ebben annyi ellentmondás és szaktudományos szempontból helyt nem álló naívság is van elkeverve az egyébként ügyesen, népszerűen megírt szövegben, hogy tartozunk helyreigazítani túlzásait és laikus, könnyen megcáfolható állításait.

Csak a történelmi tárgyilagosság kedvéért kell először is megállapítanunk, hogy a hatha-jóga rendszerével nem *Yesudin* ismertette meg Európát, hanem még jóval a mi hindu szerzőnk születése előtt egész sereg angol és német könyv teljes alaposággal foglalkozott ezzel a tárggyal. De könyvem első kiadása is évekkel megelőzte *Yesudian* ismertetését. A „testvéri ajándék”, melyet az általunk nagyrabecsült India fia nekünk oly megható szavakkal jut-

tat, tehát elkésett. De indiai jógik is írtak már jóval előbb európai nyelven a hatha jógáról!

Téved Yesudian abban is, hogy jóga-gyakorlatot lehet orvosi vélemény vagy orvosi felügyelet nélkül végezni. *Hogy a jóga-gyakorlatok végzése orvosi javallat nélkül egyáltalában nem tanácsos, az nem „mesebeszéd”, hanem komoly valóság, amelyre nyomtatékosan fel kell hívnom a figyelmet.* Rengeteg a rejtett szívbaj, számos lappangó betegség, az ideges túlérzékenység, rejtett tüdőgócok, idült gyulladások, stb., — végtelen sora az egészségesnek látszó beteg lehetőségének — akire nézve katasztrófa, ha laikus jóga-vezetőre bízta magát egészség-vágyában, amely sokszor csak vágyálom lehet. Hány ilyen ember fordult meg nálam! Ha nem tiltom el őket a jóga-gyakorlatok végzésétől, vesztükbe rohantak volna.

Az egyes ászanák gyógyhatásait Yesudian olyan általánosan és orvosi szempontból aggályos könnyelműséggel tárgyalja, hogy azoknak tarthatatlansága nyilvánvaló. A fáradt ember hiába végez pl. halászánát, mégis fáradt marad. „Az egész idegrendszer megnyugszik” — ez távolról sem állja meg a helyét. Sokakat ismerek, akik a halászana után módfelett idegesek lesznek és egész napjuk elromlik egy meg gondolatlanul végzett ilyen ászana után. Csak alapos orvosi képzettség alapján lehet eldönteni, hogy melyik alkat bírja az ászanákat, hogy kinek való a jóga! És főleg azt, hogy adott esetben milyen gyakorlatok célszerűek. Ezt nem lehet sablonos „jóga-kurzusok” útján elérni! Ehhez nagy orvosi tapasztalat és éleslátás kell, mint minden célszerű gyógyító tevékenységhez. *A jóga laikus kézben éppolyan kuruzslás, mint a titkos teák és főzetek, vagy egyéb ellenőrizhetetlen ténykedések.*

Yesudian könyve alkalmas arra, hogy a jóga felől teljesen tájékozatlanokat bevezesse a jóga elemeibe, de orvosi vonatkozású kitételei miatt hamis következtetésekre juttathatja az avatatlant. Ezért ajánlásra szorul.

Könyvem ez újabb kiadásában arra törekedtem,

hogy egyszerű, könnyen érthető kézikönyvet adjak a jóga iránt érdeklődők kezébe, amelyből elsajátíthatja mindenki a jóga szellemét és gyakorlatát, anélkül, hogy tartania kellene a káros túlzás és hamis várákozások veszélyeitől. Az egyes fejezeteket ebben a szellemben bővítettem ki és dolgoztam át. Orvosi alkalmazásának tapasztalatait orvosetikai megfontolások alapján kihagytam, hiszen ennek tárgyalása és ellenőrzése orvosi szakkérdés, tehát kizárólag szakfolyóiratok és szakkönyvek dolga.

Az olvasó a következő fejezetekben tehát alapos felvilágosítást nyer a jógáról, annak testi és szellemi gyakorlatairól, hasznáról és esetleges káraitól, anélkül, hogy kelet bölcseségének csodálatában megfedkeznek a mi nagy értékeinkről. Mert mi is ajánlódkozhatunk eleget a keletnek, éppen higiéne és orvostudomány terén!

Budapest, 1943 május havában.

Dr. Weninger Antal.

BEVEZETÉS.*

A jóga, a hindú, tibeti és kínai bölcsek fenséges, titokzatos tudománya és minden tiszteletet megérdemlő lélekiskolája különösen misztikus tartalma, valamint csodálatos élettani hatásai révén keltette fel a Nyugat érdeklődését. A fakírok, jógik, lámák fizikai és fiziológiai törvényszerűségeket meghazudtoló képességei, amelyekről megbízható utazók és szakemberek leírásaiból állandóan értesülünk, ma már közismert, sokszoros tapasztalat és elfogulatlan tudományos megfigyelés által is igazolt tények.

Számos külföldi szerző foglalkozott már a jóga bölcseleti és gyakorlati kérdéseivel és szinte gombamódra szaporodtak el a különböző értékű és hitelességű jóga-könyvek. Az érdeklődők lelkesedve kapkodnak az ilyen írások után, de gyakran csalódnak azoknak általánosságokban elvesző, bizonytalan adataiban, elidegenítő kijelentéseiben és reklámszámba menő ígéreteiben. Tény az, hogy a sok jóga-könyv között csak elvétve akad megbízható utasításokat tartalmazó, minden kétséget eloszlató és gyakorlati szempontból is eligazító munka, hiszen szerzőik legtöbbször csupán régebbi jogabölcseleti művek kivonatait adják, ritkán ismerik a helyes nyomra vezető utat a misztikumok zavaró, megtévesztő őserdején keresztül s így nem is vállalkozhatnak arra, hogy a tudni vágyót biztos kézzel vezéreljék a parnasszusig.

A mindinkább napfényre jutó jóga-ismeretek természetesen felkeltették az orvosok és fiziológusok érdeklődését is, hiszen a hatha-jóga műveiői azt állít-

* Az első kiadáshoz készült, 1939. januárjában.

ják, hogy ők sohasem betegszenek meg — hogy módszereikkel minden kóros állapot meggyógyítható — és hogy a 100—150 éves élettartam náluk egyáltalában nem kivételes dolog. Külföldi szerzők foglalkoztak már a jóga-gyakorlatok gyógyhatásának tanulmányozásával, kiaknázásával (a délindiai Lovianában évekké ezelőtt külön kutatóintézet létesült erre a célra) s egyöntetű a megállapítás, hogy *a jóga elemi gyakorlatai is már igen értékes gyógyítóeljárást képviselnek*. Nemrégiben *Tirala* professzor, a müncheni egyetem nyilvános rendes tanára közölte külön kis könyvecskében szívbetegeknél tapasztalt kiváló eredményeit, amelyeket tisztán a jóga egyes gyakorlataihoz hasonló lélegeztetéssel ért el, minden egyéb gyógyítóeljárás mellőzésével.

Hazánkban először *Dr. Baktay Ervin*, a hindu bölcselet legalaposabb ismerője és értelmezője írt szakavatott tollal a jógáról „*Szanátana Dharma*” című kitűnő könyvében, amely klasszikus breviáriuma a hindu filozófiának a legtokéletesebb kalauz a kelet gondolatvilágának útvesztőiben. Külön jóga-könyv azonban magyarul még nem jelent meg, pedig a „*Magyar Nemzet*” c. napilap hasábjain napvilágot látott ilyen irányú cikkeim visszhangjáról tudom, hogy nálunk is nagy az érdeklődés és sokan keresnek olyan könyvet, amely minden irányban kielégítő áttekintést és útmutatásokat nyújtson.

Részben az olvasóközönség részéről megnyilvánuló igen nagyfokú érdeklődés, de ezenkívül a *jóga-gyakorlatok terápiái alkalmazása révén szerzett orvosi tapasztalataim* késztettek arra, hogy ezt a kis könyvet megírjam. Bár írásom elsősorban a nagyközönségnek szól, mégis *hasznot meríthetnek belőle orvosok is*, akik előtt még ismeretlen a jóga fenséges világa és egy évezredes terápiái módszernek különleges lehetőségei.

Tudom, hogy mosolyban is lesz részem — ez elkerülhetetlen, főleg azoknak a részéről, akik egyre csak logikáról fecsegnek, nem is sejtve, hogy a misztikus és romantikus lelkű emberek sokkalta élesebb gondolkodásúak és talpraesettebbek, mint ők, az ú. n.

„realizmus” kihűlt krátereiben megrekedt rövidlátók. Utóbbiak soha nem juthatnak túl az orvosi ismeretek katekizmusán.

Ha laikus volnék, vagy nem hatoltam volna eléggé az elméleti és gyakorlati orvosi tudás minden rétegébe, igen nehéz lenne a dolgom. De az európai orvostudomány teljes fegyverzetében és áttekintésével, elfogultság nélkül hirdethetem, hogy az, amit pozitív tudásnak és realizmusnak nevezünk, sohasem lehet más, mint „misztikus” háttérből nyert felvilágosításnak, intuitív tudásanyagnak az elaprózása, analízise, — s az orvostudomány mindörökké csak két ősforrásból meríthet: a belső meglátásból és a külső tapasztalatból. Minden egyéb járulékos tényező (technikai haladás, laboratóriumi vívmányok stb.), bármennyi sikerre hivatkozik is, nem a lényegét érinti.

A jóga-gyakorlatok ismertetésével és ajánlásával új utakra mutatok és biztosan tudom, hogy ezzel hasznos szolgálatot teljesítek betegeknek, orvosoknak egyaránt. A biológiai orvostudomány nem utasíthat vissza többé módszereket azért, mert azok nem férnek meg „exakt” tudásunk keretei között. Nem jóga-filozófiát szándékoztam írni, hanem csupán egyszerű *gyakorlati ábécét*. A jelen kis könyvecske megad minden szükséges felvilágosítást. A kiadási költségek csökkentésére irányuló törekvés persze arra kényszerített, hogy mindenütt csupán a lényegesre szorítkozzam.

Ajánlom végül e kis kompendiumot azoknak a kartársaknak, akik a mélyebb és tökéletesebb terápia eszméjétől lelkesítve figyelemre méltatják egy neohippokratista „szakadár” őszinte törekvéseit.

Budapest, 1939 januárjában.

Dr. Weninger Antal.

I. A JÓGÁRÓL ÁLTALÁBAN.

Mit értünk „jóga” alatt?

Aki érdeklődik a „lámák és fakírok tudománya”, a jóga iránt, legelőször is a jóga kifejezés értelmére kíváncsi. A műszó gyökere a szanszkrit „judzs”* ami annyit jelent: összekötni (Megfelel a latin „iungere” igének). Meg kell itt említenem, hogy a szanszkrit szavaknak többszörös jelentése lehet, ami igen megnehezíti az európai nyelvekre való átiültetést és a szanszkrit könyvek szövegmagyarázatát, különösen akkor, ha elvont fogalmakról, bölcsesletről van szó. Így a jóga kifejezésnek is két lehetséges értelmét kell elfogadnunk; az egyik: összekötés, egyesülés, — a másik: elmerülés, „transz”. Ritkábban idézett jelentése még: leigázás, fegyelmezés.

A jóga egyesülést jelent a magasabb természetel, a tökéletessel, a jóval, az egészségessel, a boldogsággal, a csodálatossal — legmagasztosabb fokán: az Istennel. A jóga úgy is értelmezhető, mint út, megfeszülés, misztikus pszihotechnika. A jógí (vagy jógín; ha nő, akkor jógini) testének-szellemének tökéletesítése által igyekszik önmagánál nagyobbra nőni és felszabadulni a csalóka látszatnak, a szanszárának, a májának árnyékvilágából, megkötöttségéből. Ezt a célt évezredes tapasztalatok által kipróbált különleges testkultúrával és lelki gyakorlatokkal éri el, amelyek révén uralomra tesz szert testi működései, idegei, gondolatai és minden lelki moccanása felett.

* Az előforduló szanszkrit műkifejezéseket fonetikus magyarázatban közlöm.

*A jóga ezek szerint nem egyéb, mint az önfe-
gyelemnek legmagasabb foka, az önuralomnak magas-
iskolája, összes testi és lelki működéseinknek egyet-
len központi elv alá rendelése. Ezért jóga mindenütt
volt, amióta ember él a földön; jógaelemeket tartal-
maz minden vallás, minden nevelési rendszer, minden
nagyobb orvosi iskola. Jóginak nevezhető bizonyos
értelemben minden nagy művész és tudós is. A zon-
gora- és hegedűjáték művészi fokán olyan mély kon-
centrációra van szükség úgy a tartalombeli, mint a
technikai megoldás szempontjából, hogy egy Paganini
vagy egy Liszt Ferenc is jógi volt a maga nemében,
mester, a legjobban beavatott, aki úrrá tudott lenni
teljesen anyagán és kicsiholta abból a legnagyobbat,
amit lehet. Az indiai jógi az élet és a mindenség nagy
kérdései felé fordulva önmagába nézett és művészeté-
nek tárgyául magát az embert, annak testi és lelki
működéseit választotta. Ezért megtalálta az emberben
a legmélyebbet, felfedezte szervezetének titkait, rej-
tett erőkre tett szert, meghódította önmagát! És ez a
hódítás legalább olyan érdekes és termékeny, mint a
külső világ leigázása, mint a tengerek és sarkok fel-
fedezése, mint a szelek és viharok fékezése, mint a
látható, hatalmas méretekben kitáruló nagyvilág le-
győzése! Aki önmagát győzi le, az mélyebbet és na-
gyobbát ért el, mint az országokat szabdaló politikus
vagy a földrészeket elfoglaló hadvezér. Ez az indiai
és tibeti jóga tagadhatatlan fölénye és ez vonzó pél-
dával szolgálhat a technikai külsőségekben elsorvadt
emberi léleknek.*

A jóga helyes értelmezése.

*Meg kell szoknunk kezdetől fogva azt, hogy a
jógát pusztán fogalmi gondolkodás útján megérteni
teljes egészében nem lehet. A jóga inkább élmény,
mint gondolat — inkább közvetlen meggyőződés és
intuíció, mint tételről-tételre levezethető gondolati
rendszer. És éppen ez adja meg ezoterikus jellegét.
Kitűnően érzékelteti ezt aényt H. Zimmer „Kunst-*

form und Yoga im indischen Kultbild" című nagyszerű könyvében. Felhívja a figyelmet arra a csodálatos nyugalomra, amelyet az indiai plasztika áraszt maga körül még akkor is, ha erős, élénk mozgást ábrázol. Ez a szent nyugalom elnémit minden profán külsőséget és magunkbaszállásra int. Emellett bensőségebb és közelebb áll hozzánk, mint a klasszikus művészet, amelyet pedig szinte az anyatejjel együtt szívtunk magunkba Európában. India plasztikus műveiben híven tükröződik az évezredes jóga-praxis minden lélektani tapasztalata. A hívó hindú napi áhítatgyakorlatait valamilyen kép előtt végzi és ez a külső alkotás, ábra lassankint tudatának legfontosabb tárgya lesz. A kép szellemével, az ábra tartalmával és kísérő színeivel való azonosulás egyik legpraktikusabb lélektani élmény is egyben. Ugyanez a jelentősége a mi szentképeinknek és szobrainknak is. Az ábrázolt emberi, lelki nagyság a szemlélet nyomán megelevenedik bennünk, életet követel bensőnkben és ez a Krisztus-utánzásnak és a szentek tiszteletének is a legmélyebb tartalma. A nagy életnek és mély valóságtartalmaknak százszor és milliószor való újraéledése!

A vallásos áhítat tárgya az ú. n. „jantra”. Amikor ennek szemlélete közben a szemlélő azonosul a tárggyal, akkor következik be az elragadtatás állapota, a *szamádhi*. Gyakorlott, mélyebb lelkiéletű egyénnek erre a választott tárgyra már nincs is szüksége, hiszen az *életfakasztó energia belőlünk buzog elő*, a külső tárgy csak alkalmas eszköz erre az erő-keltésre.

A jóga helyes értelmezéséhez hozzátartozik, hogy észrevegyük: *nem éppen az indiai módszer az egyetlen lehetséges*, habár ennek talán a leggazdagabb a tapasztalata. Fő az, hogy *hittel és lelkesedéssel dolgozzunk testi és lelki életünk harmóniájának kialakításán*, ezért fontos az egészségnak etikai tartalommal és az etikának egészségi elemekkel való szerencsés keverése. Ez a jóga.

A jóga-gyakorlatokat eleinte titokban tartották s azokat a *guru* (mester) csak szóbelileg, gyakorlatilag és szimbólikusan, burkoltan közölte a *csélával* (tanítvány). Később azonban leírta őket, bár kétségtelen, hogy egyes veszélyesebb, nehezebben érthető és csak mester vezetése mellett elsajátítható gyakorlatok titkát a ma élő jógik is csak beavatottakra, ki-próbált tanítványokra bízák.

A guru, a jóga mestere, általában maga választja tanítványait, akiket alkalmasnak és méltónak ítél arra, hogy a jógába beavasson. Hogy valaki jógi lehessen a szó igazi értelmében, azaz a *teljes jóga útját* járhassa, annak teljesen ép testi szervezettel és különleges lelki alkattal kell rendelkeznie. Jógivá lenni pusztá elhatározás alapján vagy kíváncsiságtól gyötört, titokra szomjas, romantikus lelkülettel nem lehet. Az ilyen erőszakolt jógiság szomorú következményekkel járhat. *Baktay Ervin* írja le „India” c. művében egy ilyen makacs jóga-rajongónak a sorsát. Az illető a guru felvilágosítása és tiltakozása ellenére is kitartott amellett, hogy jógi lesz, aminek az lett a következménye, hogy néhány hét alatt megőrült.

A jóga tehát nem játék, hanem igen komoly tanulmány, — studium és gyakorlat, elmélyedés és fel-emelkedés, hatalmas arányú fejlődés és kibontakozás — az emberi természet magasabb kivirágzása. A jóga útjának tehát megvannak a maga veszélyei is, — hiszen minden túrista-út vagy repülés szakadékok, mélységek felett visz el és így biztos tájékozottság, helyi ismeretek és jó természet kellene ahhoz, hogy valaki megjárhassa ezeket a szédítő magaslatokat, ahonnan azonban olyan kilátások nyílnak, amelyekről az unalmas síkság lakóinak fogalma sem lehet.

Alexandra David Neel, a híres tibeti utazónő egész regényes epizódokról számol be a mester és tanítvány közötti viszony kialakulására vonatkozólag. Híres lámák élete és „Tibet aranylegendája” valósággal megbúvóli az európai embert néha. De ne felejt-sük el azt sem, hogy ezek a legendák olykor hiszé-

kenyebb légkörben kelnek lábra, hogy a tibetiek démonhite és boszorkányosságokra hajló képzelete kevésbé tud ellenőrizni olyan tényeket, amelyek nálunk csakhamar természetes tünetényekként szerepelnének. Nem vonjuk kétségbe, hogy léteznek a mi értelmünket és hétköznapi tapasztalatainkat meghaladó dolgok, de a keleti ember sokkal hajlamosabb arra, hogy a kelleténél nagyobb jelentőséget tulajdonítson az ilyesminek. Ma már mégsem rendezhetjük be életünket démonokra, megrontó öregasszonyokra, rejtelmes látogatókra és egy sereg naívságra, amelyek mind telepátikusok, mágikusok, természetfelettiek kívánnak lenni. Az ilyen szándékú jógamesterkedés ellen a leghatározottabban fel kell lépünk a modern kultúra és a kereszténység nevében.

Alexandra David Neel asszony könyvei állandóan ilyen légkörről tudósítanak. Bármilyen hajmeresztő és varázslatos eseményekkel, titokzatos történetekkel igyekszik is felcsigázni a kíváncsiak képzeletét, ezzel nem az igazi jógát szolgálja, nem azt a magasabbrendű emberi szellemet, amely már az őskorban világított és amely sok burkon, homályon tört át keservesen, míg elérkezett a mai világosságához, az igazi kultúrához. Mi a lámák tudományát sokra becsüljük, rendkívül érdekes és értékes anyagot jelent ez, de keverve van sok sötét babonával is, amelytől éppen a keresztény világosság szabadított meg, az elfogulatlan Krisztus-szemlélet, a legnagyobb haladás a teljes, szabad emberieség felé! A démonhit hálóiiban vergődők misztikájában nem bízhatunk semmiképpen! Mi szabad, bátor és felszabadult európaiak vagyunk!

A lámák misztikus, titkos tanítás alatt tulajdonképpen alapos lelki iskolázást értenek. És ez az, ami bennük minden gyengéik mellett is tiszteletreméltó — ami tanulmányozásra érdemes, ha kiválogatjuk a tiszta búzát a konkolyos egyvelegből.

A csélától mestere hitet is követel — nem elégzik meg buzgalmával és eszével. *A tanítványnak hinnie kell mesterében, mert ez a hit ébreszti fel erőit,*

még akkor is, ha rájön mesterének tökéletlenségeire. A hit elemi ereje nem is attól függ, hogy kiben és mi-ben hiszünk, hanem önmagunkban fakad. „A te hited meggyógyított téged” — így írja az evangélium is. Ma sokan félnek attól, hogy hitükben csalatkoznak. Elfelejtik azt a lélektani ténytet, hogy az erő maga a hit, ez a hatalmas erőforrást képviselő lelki működés, amely nálunk Európában szinte teljesen elszorvadt!

Mester és tanítvány találkozása legtöbbször „véletlen”, sorsszerű, miként minden életszövetségé, erős barátságé és forró, nagy szerelemé! A keleti ember persze sohasem használja a „véletlen” kifejezést, hanem ebben is előre meghatározott, sőt előző életekben megalapozott következményt sejt. Mi nyugatiak egyszerűbben és logikusabban Gondviselést emlegetünk.

Előfordul, hogy a választott mester más mestert ajánl tanítványának, ha észreveszi, hogy ő maga nem alkalmas annak vezetésére. Mert a jóga szerint nem elég, hogy valaki nagy tudással és gyakorlattal rendelkezék, emellett még külön, a tanítvány egyéniségének megfelelő finomabb tulajdonságokkal kell bírnia ahhoz, hogy azt valóban a legmagasabb fokig elvezethesse. Ez a lélektani bölcsesség a mi égövünk alatt is teljesen helytálló. Hiába nagy tudású és mesterségében alaposan képzett valaki, ez még nem elegendő arra, hogy neveljen és eredményesen oktasson is! Gurunak, mesternek csak nagy egyéniség való, aki sugárzik is, aki világít, mint egész ember! És az ilyenek tudománya, az ilyenek mestersége lesz a legragadósabb, a legtermékenyebb, a legielkesebb! *Tanítványnak és mesternek szeretniök kell egymást! Szeretet nélkül nincs termékeny tudományközvetítés sem!*

Ha tehát a jógamester észreveszi, hogy tanítványával nem talál kellő lelki kapcsolatot és hiányzik az a bizonyos összhang, amely nélkül meddőnek bizonyul minden emberi együttélés, akkor máshova küldi a csélát, egyéniségének alkalmasabb mesterhez. Állítólag egyes guruk látomás útján tudják meg, hogy kihez irányítsák a növendéket.

A felvétel általában mindig nehéz és a guru nehéz próbáknak veti alá az ujoncot, hogy meggyőződjék állhatatosságáról. Lehet, hogy a cséla nem érett még a misztikus életre vagy egyáltalában nem is alkalmas erre, előfordul, hogy a guru nem is közli vele az elutasítás okát.

Az európai ember joggal töpreng azon: mit is keres a tanítvány gurujánál? Miért mond le mindenről, hogy elérje azt, akitől annyit remél?

A cséla mindenekelőtt a *titkos tanok ismeretére, továbbá azok alkalmazásának és átélésének gyakorlati módszertana után áhítozik*. A lámák is „direkt ösvény”-ről, tehát a legrövidebb útról tanítanak, amelyen haladva a hívő és törekvő „Buddhává” válik. Persze a tibeti buddhizmus és a hindu jóga között nagy különbségek vannak úgy célkitűzés, mint módszertan szempontjából. Ha összevetjük a keresztény tanítás legmélyebb értelmezésével, kétségtelenül nagy a belső rokonság; az igazi keresztény ember is Jézus életét utánozza a maga korában és körülményei között, szabadon alakítva és idomítva a lényegtelen; ezáltal Krisztushasonlóságot ér el, magasabb fokon pedig — Jézussá lesz... ahogyan ezt *Prohászka „Élő vizek forrása”* c. művében gyönyörűen kifejti.

A beavatott tanítvány súlyos esküvel kötelezi magát a titoktartásra. Misztikus tapasztalatait nem szabad elárulnia idegennek. A guru megátkozta azt, aki a hallgatás fogadalmát megszegi.

Indiában még Buddha előtt az volt a szokás, hogy a titkos tanítást a mester legkiválóbb szellemi fiaival, cséláival személyesen közölte úgy, miként azt annak idején maga is személyesen vette át gurujától. A beavatott előtt ismeretessé válik a guruk öröklési menete, szinte azt mondhatjuk: a guruk szellemi dinasztíája. Ilyen alapon léteznek évezredek, szájról-szájra vándorolt titkos tanítások.

A guru azonban — keleti felfogás szerint — nemcsak szavakkal oktathatja tanítványát, hanem „telepatikusan”, gondolatainak távoli átvitele útján vagy pedig némán, pusztán jelekre, szimbólumokra

hivatkozva. Ezt egyszerű intuitív hatásnak foghatjuk fel. Kíváló szakember, egyetemi tanár nem csupán azáltal neveli és lelkesíti fel hivatására az egyetemi ifjúságot, hogy szaktárgyát előadja, hanem az egyéniségéből áradó példás erő útján is, — azáltal, hogy miként adja elő, mivel élénkíti, színesíti a különben személytelen és közömbös szaktárgyat.

Európai ember alig tudja elképzelni, mekkora befolyása van az ázsiai szellemi vezetőnek tanítványára. Sokszor meg sem értjük azt a különös viszonyt, amely tanítvány és mester között fennáll. A híres *Marpa* pl. még híresebb tanítványát, *Milarepát* a végtelékig kihasználta. Dolgoztatta, megkárosította egészségileg és végül életét is veszedelembe döntötte! A lámaavatás szertartásai között is akadnak ilyen különös, teljes alávetésre utaló ténykedések.

Gurukban általában nincs hiány. „*A hindu, amilyen gyorsan jelentkezik tanítványnak, éppoly hamar adja ki magát mesternek is*” — írja találón Alexander David-Neel. Ugyancsak ő írja: „*Míg az ilyen „guruk” meglegszenek üres filozofálással, addig csak a tanítvány agya forog veszélyben; ha azonban testi-gyakorlatot is tanítanak, komolyan veszélyeztetik egészségét is.*” Különösen vonatkozik ez a lélegzőszabályozásra, amelynek túlhajtása vérköpést, dobhártyaszakadást, szív-ritmuszavarokat, nyugtalanságot, tarkótáji fejnymást stb. okozhat. Magam is láttam laikus jóga-vezetők értelmetlen fanatizmusa nyomán súlyos egészségi károkat, sőt halálesetről is tudok.

Félreértések.

Vannak, akik a jógában sötét babonát, kuruzslást, fehér vagy fekete mágiát, boszorkánymesterséget, természetfölöttit ígérő fogásokat, testi és lelki elhalásra törekvő sötét ösvényt, sőt titkos rítus szerint üzött nemi kicsapongásokat vélnek felfedezni. Mondanom sem kell, hogy az igazi, komoly jóga, amely az emberi szellemről és annak magasabb (nem okkult!) képességeiről kioktató tudomány, minderről semmit sem tud. Mert a hindu tiszteli a férfi és nő nemiszer-

vét (*lingam* és *jóni*), mint a nagy életfolyásnak két sarkát, mint az egyesülésnek és a magasabb egységre törekvésnek jelképeit — ezzel nem szemérmertlenséget űz, hanem nagyon komoly és mély jelképet használ. Egyik titkos rítusban a mester úgy adja tovább jelképesen a saját értékeit, hogy emberi koponyában nyújtja ondóját tanítványának, aki azt megissza. Mindez azonban nem orgia és nem erkölcstelenség, hanem mélyértelmű rítus, amely nálunk kissé nyersnek tűnik.

Vannak, akik a jógában a testi és lelki akrobatika legnagyobb szerűbb teljesítményét látják. Azonban ez is tudatlanság a jóga felől. *A jóga egyszerűen a bölcs, mély és teljes emberi élet tudománya: okos, praktikus életművészet.*

Sokan írtak és írnak a jogáról — méltatlanul, tudatlanul. Jelentek meg tucatjával írások, amelyek olyasmit is belemagyaráznak a jógába, ami abban nincs és akadnak „guruk”, akik magukgyártotta elképzelésekkel és a fantáziájukban életrekeltek „titkos” tanokkal hitegetik az avatatlant, aki nem tud különbséget tenni tudományosság látszatát keltő ponyva és valódi érték között. Különösen a hatha-jógával kápráztatják el a csodás képességek iránt lelkesedők józan ítéletét. Mondanom sem kell, hogy ez a magyarázat is távol áll a komoly jogától.

A hatha-jóga orvosi értelemben egészségtan, testi és szellemi diéta, terápia és megelőzés egyszerre. Mint ilyen, foglalkozik a test ellenőrzésével és tisztításával is, hosszú életre törekszik és tartós ifjúságra. Ezért testgyakorlatai főleg az ifjúság megnyújtását elősegítő mirigyműködések fokozására irányulnak. A jóga tulajdonképpen intuitív orvostudománynak is nevezhető.

Az út önmagunkba.

A Kr. e. 2. vagy 3. században élt *Patandzsali* „jóga-aforizmái” (minden későbbi szanszkrit jóga-értelmezésnek az ősforrása ez a munka) szerint „a jóga minden gondolat-rezgést megszüntet”, aminek következtében az ember „önmagában elnyugszik”.

Tudjuk nagyon jól, hogy a legtöbb ember azért elégedetlen és boldogtalan, azért nyugtalan és kiegyensúlyozatlan, mert *nem találja meg önmagát*, mert idegen a saját portáján. Van egy triviális, de nagyon találó népies szólásmód azokra, akiknek lénye ilyen nyugtalan, eszelős: azt mondják rájuk: „nincsenek otthon”. Igen sok európai, nagyvárosi és falusi ember egyképpen, így van; biológiailag természetellenes élettempóba kényszerül s ha azután egyszer önmagába téved és gondolkozni kezd, megvan a baj. Idegesség, nyugtalanság, depressziók, hangulati megbízhatatlanság, az életkedv megtörése, blazirtság az eredmény. E kínzó jelenségek azután testi tüneteket is okozhatnak és számos, sokszor „organikusnak” minősített betegségnek ilyen lelki alap a kiindulópontja.

A jóga, amellet, hogy az emberi szellem fejlesztésének a legrövidebb útja, megtanít a tökéletes, megingathatatlan lelki és kedélyi egyensúlyra, a szervezetet egészségessé, ellenállóvá teszi (a jóga alapításai szerint élő ember igazán beteg nem szokott lenni) — és a beteget meggyógyítja. Szellemi programja pedig röviden így fejezhető ki: önmagunk megkeresése, megtalálása — ami azonban igen nehéz feladat.

Aki könyvem útmutatásai nyomán végez jóga-gyakorlatokat, az csakhamar tapasztalni fogja mind ezeket önmagán is. A jóga különben — ha sok állítást és gyakorlati eredményeit nem is tudjuk mindig az európai, illetve nyugati orvostudomány szemmértékével követni — egészen észszerű tanrendszer is egyben s ma is csak csodálattal adózhatunk emelkedett, bámulatos egészségkultúrájának, pszihagógikájának.

Paul Brunton érdeme, hogy az emberi lélektannak egyik legérdekesebb és gyakorlatilag legjelentősebb fejezetével népszerű könyvei nyomán az európai átlagember is megismerkedhetett. Ez a fejezet kétségtelenül az, amelyik önmagunkba mutat és nem elégszik meg azzal a roppant általános ókori idézettel, hogy ismerjük meg magunkat, hanem megteszi a legjelen-

tősebb lépést, a legnagyobb haladást e téren és cselekvésre buzdít: *indulj el önmagadba!*

Aki *Brunton* könyveit olvasta, az tudja, hogy fejtegetései gyakorlatilag édeskeveset nyújtanak. Kissé nagyon általánosító megjelölései nyomán nagy bizonytalanságot hagyott olvasóinak szívében, akik éppen arra kíváncsiak, hogy mit csináljanak? Hogyan kell elindulni? Milyenek legyenek az első lépések? Mert *Brunton* ama kívánalma, hogy ülünk le csendben és tegyük fel önmagunknak a kérdést: *ki vagyok?* — eléggé terméketlen és kissé üresnek látszó gyakorlat. Amellett tompító hatása van az agyra. Nekem sokan mondták, akik próbálkoztak a bruntoni gyakorlatokkal, hogy semmire sem mentek velük. Az általa megadott lélegzésszabályozó gyakorlat pedig legtöbbször ideges szívdobogást és nyugtalanságot vált ki.

Indulj el önmagadba! — ezt roppant könnyű kimondani, de módszer híján nehéz megvalósítani. Mert az önmagunkba vezető út csak úgy biztos, ha állandóan tükröződik a külvilágban! Ha belső lépéseimet figyelemmel kísérhetem künn is! Így kell járni ezen a különben veszélyes úton, amely örvények és szakadékok között vezet. Aki bányába száll alá vagy bűvárszerepre vállalkozik, az gondoskodik arról, hogy megtartsa az összeköttetést, a jó kapcsolatot a külvilággal. Nem lehet önmagunkba hatolni vakon, süketen, pusztán egy rögeszmeszerűleg ismételt kérdéssel: *ki vagyok én?* Az emberi lélek mégsem ennyire egyszerű!

Brunton minden érdeme ellenére is állandóan az okkultizmus felé kacsint és boldog, ha valami látomásról vagy érzékfeletti tapasztalatról számolhat be. Leírásai sokszor valószínűtlenül hangzanak.

Az „önmagunk” természete megkívánja a külvilágot, annak színeit és alakjait, életét és zsongásait! Embernek születünk és emberieket, természeteseket kívánunk magunk köré! Ezt semmiféle elmélkedéssel és misztikus ígéretekkel kijátszani nem lehet. Istent is a természetből ismerjük meg, az anyagi világ közvetítésével. Aki önmagába akar hatolni, elszakadva

a külvilágtól, elfeledve annak emlékeit és virágait, az sötétbe zuhan, azt elnyeli a félelmetes fekete víz, amely körülharsog mindenkit és elnyeléssel fenyeget, ha elveti a súlykot és ál-lelki életet él. Asszíszi szent Ferenc minél mélyebbre hatolt Isten szeretetébe, annál jobban kedvelte a természetet, az élet bájait és ragyogásait. Ne higgyünk annak a nyakatekert jógának, amely elszakadást hirdet és legfeljebb idegbarjossá tesz!

Hogy mi a helyes „út önmagunkba”, azt a szellem felszabadítása című fejezetben részletesen tárgyaljuk majd.

Jóga és egészség.

Említettem, hogy a teljes jógát csak az a tanítvány (cséla) sajátíthatja el, akit mestere alkalmasnak ítél erre. E megítélésben rendkívül fontos szerepet játszik a test épsége, egészsége. Akinek pl. csak egy foga is hiányzik, már nem lehet jógi. Indiában a jóga mesterei éjjel-nappal együtt élnek tanítványaikkal, akik idejüket a számukra előírt gyakorlatok végzésével, elmélkedéssel és a mester szolgálatában töltik. Nálunk ez természetesen lehetetlen lenne. A teljes jóga, indiai vagy tibeti stílusban, különben is alkalmatlan a legtöbb európai számára. Ellenben igen fontos, hogy levonjuk a jógából meríthető összes tanulságokat és megismertessük a nyugati emberrel is a jóga bizonyos alsóbb fokainak áldásos hatásait az egészségre.

Sokan nem is tudják, hogy a jóga tulajdonképpen az ember ősi, legtermészetesebb életének a törvényszerűségeivel ismertet meg és ezért egyes pontokban csaknem tökéletesen megegyezik a modern egészségtan tanításaival. A régi jógik bámulatos éleslátással figyelték meg az állatok életét és sokat tanultak ebből; ellesték a kígyó lélegzését, a tigris izomjátékát, a himalájai medve készülődéseit a téli álmhoz. Emellett megfigyelték saját testi-lelki életüket is a legaprólékosabban; ez öntanulmányozás és intuitív megismerési képességük révén jutottak el azokhoz az is-

meretekhez, amelyek a test és lélek idomításának ma is megcsodált tökéletességét eredményezték. Hány európai orvosnak nincs fogalma arról, hogy a régi jógik pl. hullákat is boncoltak, élettani megfigyeléseket eszközöltek embereken stb.

A jóga veszélyei.

A jóga nagy előnyei és igen kedvező testi-lelki hatásai mellett azonban *veszélyeket is rejt magában*. Aki keilő tapasztalat híján, meggondolatlanul, fékezetlen lelkesedéssel és gyors sikerekre törő rajongással, főleg azonban *mértéktelenül* végez jóga-gyakorlatokat, vagy pedig pontatlan leírások nyomán helytelen technikát követ, az kárt okozhat testében-lelkében. Különösen a szív és az idegrendszer sínylik meg a kellő módszer híján, derűre-borúra, erőszakosan folytatott jógát (L. a IX. fejezetet). Ez természetes is; hiszen minden gyógyszerrel és gyógyeljárással így vagyunk; kis adagban serkentenek, gyógyítanak — túlzott dózisban bénítanak, mérgeznek.

Ez a veszély nemcsak a lélegzésszabályozásra vonatkozólag érvényes. Veszélyesek a többi gyakorlatok is és a jóga-könyvekben oly felelőtlenül ajánlott „szellemi módszerek”. Aki pl. elolvassa *Guyot*-nak „Yoga for the West” című, teljesen önkényes jóga-könyvét és aszerint akarna előrejutni, az csakhamar ideggyógyintézetbe kerülne. Az emberi lélek egyéni színeit és igényeit nem lehet lelki egzercirozással, kitalált gyakorlatokkal megkötni és elnémítani. Ha valaki erőszakkal vinné ezt keresztül, az súlyosan eltévedne. A jóga csak mérsékelt iga lehet — könnyű iga —, amely alkalmazkodjék az egyéniséghez és annak legfinomabb hajlamaihoz.

A jóga gyakorlatainak ajánlása, megválogatása és alkalmazása kizárólagosan orvosi feladat. Laikus, orvosi tapasztalatokkal nem rendelkező egyének jóga-tanításától óva intem minden olvasómat.

A jóga veszélyei közé kell sorolnom azt a száraz, gépies jóga-kultuszt is, amely minden szabad idejét

üres gyakorlatokkal tölti, amely makacsul köti magát az orthodox jógához és ezzel természetes lelki életének, esetleg vallási életének kárát vallja. *A jóga ne egyoldalúságra, hanem ellenkezőleg, a koncentráció izmosításával rugalmas sokoldalúságra neveljen! A jóga ne kössön meg, hanem szabadítson fel!!* A jóga ne eredményezzen lelki szárazságot, öntestünkben megpihenő és csak elégűlten vegetáló élettudatot, hanem lendítsen, élénkítsen, derítsen! *Nekünk európaiaknak inkább a jógából sugárzó egészséges szellemre van szükségünk, mint az orthodox gyakorlatokra, amelyeket úgyis legtöbbször módosítanunk kell,* hiszen pl. a szabályos ülismódot száz felnőtt közül legfeljebb egy tudja megcsinálni. De ez nem is lényeges. A többi gyakorlatnál sem fontos, hogy indiai minta szerint végezzük, hanem testalkat, egyéniség szerint változtathatunk ezen. A lélegzésnél meg különösen tág tere nyílik az egyéni alkalmazásnak, hiszen mindig csak két-három heti megfigyelés után tudjuk eldönteni, mennyire bírja az illető a szokásos adagot és mennyire kell csökkentenünk azt.

A jógának már említett veszélyei (túleröltetés, vérköpés, dobhártyaszakadás) mellé sorakozik az igen gyakran észlelhető *asthma nervosum* (ideges légszomj), szív működési zavarok, idegrendszeri zavarok, nyugtalanság, érzéksalódások, bél- és gyomor zavarok. Egy ismerősöm, aki laikus jógatanítótól tanult, különböző kellemes és kellemetlen tartalmú hallucinációkról számol be. Különösen a túlsok lélegzés visz leghamarabb látási és hallási, esetleg szaglási és tapintási érzéksalódásokhoz. Ezt mindenki tudja, akinek némi tapasztalata van a jógában. De a túlhajtott lélegzés ezenkívül görcsös állapotokat és az erre hajlamosoknál *epilepsziás rohamot* is válthat ki.

Mondanom sem kell, hogy ezek a veszélyek nemcsak a jógalégzésekkal kapcsolatban fenyegetnek, hanem bármilyen más túlhajtott és tornával, gimnasztikával kapcsolatban űzött lélegzési módzatok alkalmazása révén is. Ugyanez áll a *mazdañnan*-lélegzésre vonatkozólag is.

A jógával kapcsolatban gyakran emlegetik a mazdaznant is. Ezért kötelességemnek érzem kitérni erre is.

A mazdaznan orvosi szempontból a legveszélyesebb faja a gyógyításnak, mert nyíltan „öngyógyítás”-ra csábítja a hiszékeny közönséget. Bár igaz az, hogy a fegyelmezett, jól nevelt és kiegyensúlyozott lélek magunkban talán a legnagyobb gyógyító erő, mégis nyíltan állást kell foglalnunk minden öngyógyító rendszer ellen, mert veszedelmes ámtítás. *Öngyógyítást csak orvos végezhet önmagán!* Az orvos képzettsége és klinikai nevelése folytán legtöbbször annyira elfogulatlan és tárgyilagos tud lenni, hogy felismeri önmagában is a betegséget és szakismeretei alapján nyugodtan kezelheti önmagát. Az orvosnak ez a kivételes helyzete azonban nem érvényes a nagyközönség számára. Ahhoz, hogy kezeljem magamat, pontosan ismernem kell a diagnózist, a betegséget, annak egyéni sajátosságait és mai tudásunk szerinti kezelését. Erre a legműveltebb és legnagyobb tudású laikus sem képes. Ezért a mazdaznan káros.

De különben is: nézzük meg, mi a lényege ennek a népszerű és sokat emlegetett rendszernek? Honnan származik? Azonos-e a jógával vagy mennyiben különbözik tőle?

Hanisch Ottó nyomdásztanonc, aki 1866-ban született Weissenbergben, korán ismerkedett meg a mormon-vallással. Minthogy szuggesztív képességei voltak, csakhamar követőkre akadt, köztük gazdag hölgyekre is, akik támogatták. A nemes pártfogók védőszárnyai alatt sokat össze-vissza olvasgató fiatalember csakhamar vérszemet kapott és egyszerre úgy érezte, hogy ő, az európai születésű bölcs, apostola lehet a könnyelműen hiszékeny és fantasztikus tanok iránt fogékony, gyermekes amerikai népnek. Nosza kész volt a tervvel. Egy-kettőre apostol tűnt fel az Újvilágban, mégpedig hangzatos idegen néven, mert ez a naív közönségnek mindig szórnyen imponál! Nálunk is, ha exotikus származású ember badarságokat

is hirdetni, egy-kettőre követőkre találna, mert „érdekes”, mert színes és banalitások okosságként hatnak az ilyenek szájából! Kárhoztatandó kritikátlan-sága ez a kifelé bámészkodóknak, akik nem veszik észre, hogy sokkal bölcsőbb hazai igék mellett részvétlenül haladnak el. — Hívták pediglen ez apostolt a következőképpen: *Dr. Otoman Zar Adusht Na Nish Rab Magi* és még egy sereg melléknévvel megszaion-názva, címekkel körültömjénevezve! Természetesen Teheránban született, talán nem is embertől, ázsiai kolostorokban nevelkedett, bejárta a világot és most „megajándékozza” Amerikát kifogyhatatlan bölcseségével. A gyülekezeten hófehér vagy bíboros ruhákban jelent meg, bőjtöléssel fogékonnyá finomított elámítottak körében.

Ez a jól számító és kitűnő üzleti érzékkel bíró „apostol”, a mazdaznan-tan megalapítója, a jogából vette lélekzési gyakorlatait, de ezeket önkényesen módosította és kénye-kedve szerint, sok fantáziával és tömeglélektani ismeretei alapján jámbor hiszékenyek igényeihez szabta. Ezért van az, hogy a mazdaznan a legtarkább keverék: van benne sok jó gondolat és tanítás, — ez mind a jogából vagy legalábbis ősi keleti bölcs tapasztalatokból származik — és van benne igen sok tévhit, kitalálás, üres szóbeszéd, amely mint gaz fojtja el a sok értékes és más tanításokból származó virágot.

Az eredeti, főleg angol nyelven közzétett indiai könyvekkel szemben azonban kritikával kell viseltetnünk. Aki sok ilyen „jógakönyvet” olvasott, az tudja, milyen megindító naívsággal van még ezekben is keverve a tulajdonképpeni igazságmag, a bölcsesség rejtett sugara. Rengeteg tudományosan és tapasztalati-lag sem ellenőrizhető fogalomkeveréssel dolgoznak az ilyen könyvek írói. Ezért kell megrostálni ezeket a könyveket, amelyek korántsem szentírások, hogy minden betűjüket a csalatkozhatatlan igazság jelképeinek tekinthessük. Plexus solaris, hipofizis, állati magnetizmus, stb. kifejezésektől hemzsegnak ezek az irományok és ha valaki nem képzett természettudományosan, orvosilag és bölcséletileg, az belekerül egy

egész téves fogalmi rendszer hálójába, egy terméketlen és tudománytalan áltudományoskodás üres szócséplései közé, ahol eltéved, elveszíti a fonalat és csak fonák eredményre juthat. Sajnos, az emberek mindig a „könnyen érthető” után sóvárognak és ha ehhez egy kis okkultizmust, titokzatos, rejtélyes eseteket társítunk, akkor nyert ügyünk van! Minél többet a homályosból! Boldogok az ilyen lelkialkatúak, ha érthetetlen valamilyen tünemény és mindenben csodára, természetfölöttire lesnek. Persze, ennek az elfogadása egyszerűbb, mint önállóan látni és gondolkodni, mint szembenézni a problémákkal és azokat megfogni, megérteni igyekezni. Az indiai jógát is sok badarsággal, ostoba fecsegéssel vegyítve szűrik le a mi számunkra. Mi szakemberek ezt azonnal észrevesszük és kritika tárgyává tesszük. A baj azonban az, hogy e könyvek tízezerszámra fogynak és mótelyezik a nagyközönséget silány tartalmukkal. Ezért is kötelességemnek éreztem az igazság és az elfogulatlan orvostudomány nevében e felvilágosítást és a nagyközönség óvását a felelőtlen jóga-láztól, amelyet csak úgy teljesíthetek, ha a jógát a magam tisztelő és nagyra-becsülő szemlélete mellett a kellő értékére szállítva mutatom be az európai embernek. Kelet világossága nem kötelez vakhitre és babonás követésre senkit, sőt *az igazi jóga szelleme inkább azt tanítja, hogy ne higgyünk vakon semmiben, hanem használjuk isten-
adta eszünket a tévedésekkel és a zavarossal szemben.*

A mazdaznan is sok tévedéssel és zavaros, üres szóbeszéddel kevert jóga-származék. Hiszen olvasson csak el tanult, művelt ember akármilyen mazdaznankönyvet, csakhamar rájön, miről van szó! Ahány mazdaznanistát ismerek, mind beteg, gyenge ember! Hol van a csodás hatás? Az igazságot mindig azon kell mérni, aki tanítja.

Bár magam nagy tisztelője vagyok Keletnek, szeretem a keleti népeket és élvezettel merülök el a hindú építészet, költészet és bölcsélet remekeibe, mégis azon a ponton tartok, hogy inkább a nyugati világosságát állítsam szembe a túlzó és bizonyára csak vakbuzgalomban fogant keleti mániával szem-

ben. No hiszen ebből a mániából csakhamar kiábrándulna az, aki piszkos, fertőzött keleti városokban és falvakban élne néhány hétig és a saját bőrén tapasztalná, hogy mennyi még a pestis és kolera, hogy hányan hisznek még boszorkányokban és megrontó démonokban, hogy mennyi sötétség terjeng a világosság mellett!

És még egyet: a jógik visszavonultan élnek, emberekől távol és állítólag csodás hatalommal rendelkeznek, ismerik a mindenség titkait, legyőzik az anyagot, stb. *Micsoda etika az, amelyik ekkora hatalom birtokában nem érzi kötelességének kijönni a városokba, a piacokra és segíteni a szegényeken, a betegekben, az elesetteken?* Krisztus is megtehetette volna, hogy a hegyek között marad és néhány tanítványának titkos tan alakjában árulja el az élet igéit. De ő, a legnagyobb „Jógi”, úgy cselekedett, ahogy a mai mai etikai érzékünk egyedül helyesnek érzi.

A jóga áldásai.

Említettük, hogy jógi senki sem lehet guru, mester vezetése, oktatása nélkül; a jóga alsóbb fokainak gyakorlatait azonban bárki elsajátíthatja jó leírások nyomán és folytathatja is — az adag pontos betartása mellett — veszély nélkül. E könyv jóga-gyakorlatait (kivéve az utolsó fejezetek veszélyes testi-szellemi tréningjét, amit csak lámák és tibeti jóga-tudósok személyes beleegyezése és vezetése mellett szabad végezni) utasításaim pontos követése mellett mindenki folytathatja s ennek csak hasznát, igen nagy hasznát fogja tapasztalni. Tökéletes idegegyensúly, napfényes kedély, belső harmónia, béke, vidámság, éberség és reális életlátás lesznek áldásos következményei. Erről még vitázni sem lehet — hiszen mindenki megfigyelheti önmagán.

Természetes, hogy *ha betegségről, gyógyításról van szó, akkor ezt csak pontos orvosi vizsgálat után és a kezelőorvos beleegyezésével — esetleg, ha az jártas a gyakorlatokban, annak utasításai, módosításai*

szerint és ellenőrzése mellett szabad csak végezni. Erre még külön kitérünk a XI. fejezetben.

A jóga-gyakorlatok csak úgy járnak majd teljes eredménnyel, ha higiénikus életmóddal is társulnak. A kicsapongó, mérgekkel telített élet nem egyeztethető össze a jóga szellemével s nem várhatjuk azt, hogy a jógaatréning minden alkalommal pótolja azokat a károkat, amelyeket oktalan könnyelműséggel okoztunk szervezetünknek. De el sem képzelhető, hogy felületes életet élő, csak az anyagiasság oldalán sürgő-forgó emberek olyan összeszedettséget, koncentrációt tanúsítsanak, amelyet a jóga-gyakorlatok helyes folytatása megkíván.

A jóga-szellem áldásai közé tartozik *a természetesebb életmód sürgetése, a visszatérés az ősi egyszerséghez, a befelé tekintésre való intés, a test és lélek megvalósítandó harmóniájára való fokozottabb törekvés, az egység keresése a ma különösen szédítő különbözőségek forgatagában, a makro- és mikrokozmosz magunkbaölelése révén elérhető lelki szabadság, végeredményben: a teljes boldogság.* Igaz, hogy ugyanerre nevel a jól megértett kereszténység is. De néha jó más oldalról is hallani az örök igazságokat, ha tökéletlenebb kiadásban is.

A jóga meghozza az élet szabad élvezetéhez szükséges semlegességet. Nem azt a semlegességet, amelyet *Nietzsche hirdet*, „jenseits von Gut und Böse” (a jó és rossz fogalmán túl), hanem a hideg-lemeleggel, örömmel-fájdalommal, az élet végletes sarkaival szemben szükséges semlegességet, a bölcs nyugalmat és az élet bátor szemléletét, amely nem csupán értelmi, hűvösen előkelő szemlélet, hanem erkölcsi erő is, amely bekapcsolódik tettekkel is oda, ahol a jót és igazságot kell védeni — amely nem félnk és megalkuvó, hízelgő és a rosszat tűrő, hanem krisztusi korbáccsal vág végig az aljas és gonosz, az igazságtalan és téves felfogásokon, ha azok sértik az életnek és az igazságnak szent törvényeit. A jóga megtanít arra, hogy szelídek legyünk és mindent megértők, de könyörtelenek a szellem fenségét sértő aljassággal szemben!

Swami Vivekananda „*Inana jóga*” című könyvében írja: „Gyakorlás által jutunk a jógához, jóga által a tudáshoz, tudás által a szeretethez és szeretet által a boldogsághoz.”

Ez mind igaz. Ez mind arra int, mennyire szükséges éppen napjainkban az életreform szempontjából a jógának szelleme, mert ma a tudás inkább gyűlöletet táplál és a gyűlölet okozza a sok boldogtalanságot világszerte.

A jóga áldásai közé tartozik a régi tanoknak frissítő, felelevenítő, magunkhoz térítő, leegyszerűsítő hatása. Olyanféle érzés ez, mint mikor ódon középkori városokat keresünk fel, eimerülünk régi épületek, stílusok, műkincsek élvezetében, meghűzödünk titkos, regényes bolthajtások alatt, földalatti folyosókba nézünk és keressük a letűnt idők lelkét, a megigéző varázst, az idő távlatainak kódében és felujjongunk, ha egy régi, nagyon régi, rozsdás harang kondul meg egy közeli szürke, félig-rom toronyból...

A hosszú élet titka.

Brunton és *Alexandra David-Neel* egyöntetű állításai szerint Tibetben többszázéves jógik élnek, akik a jóga-gyakorlatok mellett bizonyos táplálkozási rendszabályoknak, néhány tibeti fűfészeség fogyasztásának köszönik matuzsálemi korukat. *Swami Vivekananda* azt írja *Raja Yoga* című könyvében, hogy a jógik között a 100—150 éves életkor természetes valami. *Dr. Baktay Ervin* írja le, hogy találkozott Indiában 70 éves jógival, akit külseje után nem lehetett 40-nél többnek tartani. E kitűnő konzerváltságát a hindú jóga gyakorlásának tulajdonította. A jóga megőrzi az ifjúságot is.

Általában nem azon múlik az élet hosszúsága, időbeli terjedelme, hogy valaki mit eszik és hogyan él. Találkozunk igen rövid életű vegetáriánusokkal és százéves szenvedélyes húsevőkkel, borivőkkel, pipázókkal. *Az élet határát inkább belső erők szabják meg*, a léleknek ereje, hogy mennyire bírja elviselni

az élet látását és megpróbáltatását, hogy mennyire képes alkalmazkodni, lemondani és mégis örülni, hogy mennyire tudja magát távoltartani az enyészet szagától, elszomorító és bénító behatásaitól, hogy mennyire tud elevenen, gátlás nélkül részt venni az élet örömeiben, pattogó mozgalmasságában vagy mennyire tud megnyugodni és egykedvűen várni, remélni, élni — élni különösebb gond és megfeszítettség nélkül, élni bölcsen, derűsen, egyszerűen, néha egy kis szenvedéllyel tarkítottan, néha szenvedélymentesen — néha fölényesen és néha megadóan elnyulva... Ez az élet. És az ezt viselő belső erőket éppen a jóga szellemében folytatott gyakorlatok és életstílus vértetik fel — éppen ezeknek az útján ébrednek is ilyen erők bennünk fölös mennyiségben. *A jóga szellemének elfogadása tehát valóban hozzájárulhat életünk elnyújtásához*, mégpedig nem akármilyen meghosszabbításához, hanem a töretlen, ifjúi lélekkel telített öregség áldásának eléréséhez. Ez tagadhatatlan igazság és tapasztalat, amelyet nemcsak indiai utazók említett tapasztalatai erősítenek meg, hanem európai és amerikai megfigyelések is alátámasztanak. A magas kort elért emberek mindig bizonyos értelemben bölcsek voltak! Ha nem is voltak hipohonder egészséghajhászok, mégis *tudtak élni maguknak megfelelően*. És ez az egészséges élet titka! Ezt kell mindenkinek elsajátítania, nem pedig milliméternyi pontossággal végrehajtott gyakorlatokat és egyéb merev rendszabályokat, amelyek leginkább a bennük való hit által hatnak. *Ha úgy élek, ahogy a szervezetem kívánja, ahogy a lelki szerkezetemnek a legmegfelelőbb, akkor élek a legtovább*. Másként kell gondozni egy gépkocsit és másként egy gőzmozdonyt. Vannak, akik vasból vannak és vannak, akik üveg-törékenységgűek. Mégis az utóbbiak sokkal tovább élhetnek amazoknál, kellő, saját szükségleteiknek megfelelő életmód esetén.

Az egészségtani szabályok ezért mind csak relatív értékűek. A dohányzás pl. sokaknak mértékkel űzve nem árt. De vannak, akiknek napi néhány cigaretta is életmegrövidítést jelent. Ugyanígy áll a szesz-

szel is. Van, aki nem igen ismeri a „lelki izgalom” fogalmát. De van, akit egy gúnyos nézés vagy egy rossz, kelletlenül kiejtett szó is gyűlölködik már. Ezért kell tapintatosnak lennünk! Ezért legyünk inkább szelídek és elnézőek, mint nyersegek és gorombák. Ez közegészségügyi kötelesség is, éppen annyira, mint a tisztaság és a jó víz szorgalmazása.

A vegetáriánus életmód nem kötelező!

A jóga szelleme, mely mérsékletre és önmagunk helyes beállítására tanít meg, a *helyes mérték* elve alapján őrzi meg testi és lelki egészségünket, ezáltal finom érzéket kelt bennünk az élet legmagasabb művésze iránt és hosszú életre nevel.

Milyen már most a jógik táplálkozása? Tévedés azt hinni, hogy a jóga követőjének szükségképpen növényevőnek kell lennie. A vegetariánizmus inkább hindú és buddhista világnézeti konklúzió. A hinduizmus némely irányzata és a buddhizmus ugyanis világölölő önzetlenséget és általános szeretetet prédikál, mert azt tanítja, hogy minden érző lény elkülöníthetetlen része az egész világegyetemnek — etikáját kiterjeszti az élők teljes világára — s így a növényeknél magasabbrendű állatok húsának fogyasztását inkább világnézeti s nem egészségi okokból ellenzi.

Aki jogagyakorlatokat folytat, arra nem kötelező a vegetariánizmus. Nyugodtan fogyaszthat húst is — bár tanácsos, ha követi az arany szabályt: a fő táplálék mindig növényi legyen (gyümölcs, zöldségek, saláták) s a hús mindig csak járulékos, mellékes kísérőfogás maradjon. Persze a jóga magasabb fokai (pl. a tibetiek pszihikus hőfejlesztése és a királyi jóga átszellemültsége) nemcsak vegetariánizmust, hanem nemi önmegtartóztatást is írnak elő, mert a szexuális energiák átfinomítására, mintegy szellemi régiókba átszítálására, szublimálására is szükségük van.

Az egészség fokozása és helyreállítása céljából folytatott jóga-gyakorlatok ilyen heroikus lemond-

dásra nem köteleznek — csupán általános egészség-tani elvek szem előtt tartása szükséges. Aki még ezekkel sem foglalkozott, az előbb általános egészség-tani ismeretekkel barátkozzék meg.* A táplálkozásra, életmódra vonatkozó jogszabályokra még a III. fejezetben kitérünk.

Legfontosabb megjegyeznünk azt, hogy *az egy-oldalú növényi táplálkozásnak egészséges embernél semmi előnye sincsen*. Ezt ma már kétségtelenül igazolják az orvosi tapasztalatok. Sőt: Japánban, ahol a vegetáriánus táplálkozás túlsúlyban van, feltűnően sok a bélrák. Tudományos vitamin-kísérletek és a vitaminok szerepének felfedezését célzó kutatások is tudnak arról, hogy *a túlsók vitamin kedvez a rosszindulatú daganatok fejlődésének!* Amennyire igaz tehát az is, hogy a kizárólagos húsevés a túlsók fehérje és a húsban található egyéb kivonatanyagok miatt, amelyeket joggal nevezhetünk „*állati fűszer*”-nek, terhet jelent a szervezetnek, ugyanennyire igaz az is, hogy a vegetáriánizmus, ha egyes igénytelenebb szervezeteknek talán nem is árt annyira, hogy megbetegednének tőle, mégis helytelen, a nevezett okoknál fogva esetleg veszélyes táplálkozási mód is. Saját orvosi gyakorlatomból tudom, hogy tíz-tizenöt éven át vegetáriánus életmódot folytatott betegeimnél gyakran találtam röntgenvizsgálattal feltűnően mész-szegény csontokat, általános gyengeséget és az életlendületnek, izomerőnek, sőt az életkedvnek a megfogytatkozását is.

Legjobb, ha változatosan étkezzünk. Legyen hús is, legyenek hústalan napok is, de általában sűrűn váltogassuk az ételneműeket, mert így jutunk legelőnyösebb körülmények között táplálékunkhoz.

* 1. Darányi: Hogyan óvjuk meg egészségünket?

A jóga nem vallás!

Nem lehet feladatomban itt a jóga-filozófiával behatódobban foglalkozni. Ezt a hatalmas és gyönyörű tudományt még töredékesen sem ismertethetném a megadott keretek között. Egyet azonban ki kell emelnem: *a jóga nem vallás*, amint azt sokan hiszik, csupán *életművészeti módszer, testi és szellemi egészség-tan, gyakorlat, a test és lélek módszeres iskolázása*, amely minden vallás keretei között megfér — amelyet hitelveinek sérelme nélkül követhet keresztény, buddhista, muzulmán, hindú és zsidó egyaránt. Loyolai szt. Ignác exerciciumai (amelyek rengeteg jóga-elemet tartalmaznak) sem azonosak a keresztény vallással.

De nem azonosítható a jóga semmiféle okkult felekezettel sem; a fekete mágiának, spiritizmusnak, teozófiának semmi köze a jógához. Lobogó hajú apostolok és eszelős rajongók állanak legtávolabb a higgadt, tiszta, szellemi Himáláját jelentő jóga fenséges derűjétől, példás kiegyensúlyozottságától.

A jóga alapelemei ellenben igenis feltalálhatók csaknem minden vallásban — mint *a léleknevelésnek eszköze, gyakorlati megvalósítása*. A fohászok, röpmák, vallásos elmélkedések és szemlélődések, a rózsafüzér, a lelkigyakorlatok, a bójt, önmegtartóztatás, egyéb rituális szokások stb. mind tartalmaznak jóga-elemeket. Hitelveket és vallásos meggyőződést a jóga mégis teljesen érintetlenül hagy. A jóga tanainak terjesztése tehát nem jelenti szükségképpen a buddhizmus és hinduizmus importját, mint ahogy azt tájékozatlanok gondolják, hanem éppen ellenkezőleg: a jóga tanításának, kelet évezredes bölcsességének fénye mellett még jobban felismerjük a kereszténység végtelen értékét. A keleti ember nagyobb belső tapasztalatára hallgatva észrevesszük, hogy mi éppen a *túlságos kifelé-élés*, a technikai civilizáció, a fényreklámok, a hangos utca és toladó rádió, a sok kötelesség és túlméretezett társadalmi követelések, a nagyváros érzécsiklandozó csábítása következtében hanyagoltuk el a kereszténység mélyebb ápolását, a

misztikát, a liturgiát és — ha szabad így kifejeznem magam — a „keresztény jógát”.

A mondottakat összegezve tehát ismételten hangsúlyozzuk: *a jóga nem vallás*, de eszköze lehet a valóságos élet fejlesztésének. *Brunton* szerint a régi jezsuita nevelés pl. lélegzésszabályozó gyakorlatokat is alkalmazott. Kelet és nyugat szerzetességének története is szinte elválaszthatatlan a jógától.

KELET SZAVA EURÓPÁBAN.

Az európai ember érdeklődése a jóga iránt napjainkban érte el csúcspontját. A jóga szelleme lábra kapott csaknem minden országban és a jóga-irodalom is nekilendült — persze sok selejtessel, ponyvával vegyesen.

A jóga-kultusznak oka a nagy világválság, a lelki egyensúly megrendülése, a betegségek, testi-lelki nyavalyák ijesztő elszaporodása és a menekülési vágy mindebből a siralomból. A tisztán fogalmi alapra és természettudományos egyoldalúságokra felépített orvostudomány nem segíthet rajtunk. Bármennyire haladtunk is felfedezésekben, érdekes tudományos belátásokban, a járványok leküzdésében, azelőtt homályosnak látszó betegségek oki felderítésében — egyre inkább szaporodik a betegségek száma, újabb rémek kísértgetik az életmódja és természetellenes környezetben elnyomorodott szervezete miatt amúgyis megviselt embert és nincs vége a bajnak, seholsem talál megnyugvást! Még a vallás marad hátra a legtöbb tudós számára utolsó vígasznak, ha már a művészetekkel is végzett...

A nyugati gondolkodás és elfajulás e vészjósló légkörében élve a kultúrember reménykedve fordul kelet felé. Lenyeli jóhiszeműségében és egy kis lelki alamizsnáért azt a sok tökéletlenséget, naivságot és maradiságot is, amit bőven látunk a keleten — hogy visszalopjuk onnan az elfelejtett, eltemetett, elásott kincset: a lelket! Visszazarándokolunk az idők országútján a nagy bölcsek egyszerűségéhez és talán túlzottan nagyratartott szavaihoz, hogy enyhüljünk, hogy hűsítsük lázas homlokunkat, hogy behunyj

szemmel kezdjük a tanulást újra, mert elfelejtettünk élni és a boldogság tudományára nem tanított bennünket senki. *Valószínű, hogy az idők távlatának a tértávlatához viszonyítva fordított jelentősége van:* míg emennél a távolság növekedésével fokozódó szűkülést, törpülést és eltűnést látunk, mint amikor fordítottan használjuk a távcsövet, — *az időtávlat egyre jobban nagyít!* Lehet, hogy ma nagy bölcsekként tisztelt régi nagyságok annak idején, a maguk környezetében és kihatásában sokkal jelentéktelenebbek voltak. De a nagyító időtávlat sugallata nyomán szent áhítattal csüggyünk a hajdani ígéren és megfogódzunk azokban a bölcsekben, akik talán maguk is ropant gyengék voltak és egy-egy elsuttogott szavukat ma, mert talán kelet színes, bújá varázsa is övezi, erősen felerősítve, mintegy hangszóróval túlozva halljuk. És szeretjük hallani! Szeretjük, mert szeretünk hinni valamiben, mert kell hinnünk valamiben, ha egyáltalában élni akarunk, mert nem birunk megnyugodni abban a világnézetben, amely az életet üresnek és értelmetlennek látja és halált áhító gyengeségében legijesztőbb rákfenéje egész mai kultúránknak. A széltében-hosszában tapasztalt nagy életkiábrándulás, életúntság és életcsömör a legkiáltóbb bizonyítékai annak, hogy *korunk beteg és ebből a betegségből egy új szellemnek kell kiemelnie!*

Kelet ősi, hamisítatlan, romlatlan lelke ilyen szemmel nézve sok tévedése és elhanyagoltsága mellett is talán adhat némi útbaigazítást. Ezért időszerű és hasznos a jóga szelleme, egyszerűsége és lélektani élményei révén.

Az ember nem bírja sokáig elviselni lényének mai megnyomorítását. Békét kér és békét vár, mert a lélek csak békében van otthon és nem bírja a gyűlöletet, a vérontást és igazságtalanságot. Ez a kényszerítő helyzet és lélektani ösztön irányítja a legtöbb gondolkodó és érző ember úját a jóga felé. Remek, amit J. W. Hauer „*Der Yoga als Heilweg*” című könyvében idevonatkozólag ír: „Az ellentmondások

kényszere nyomán az ember irracionális vagy értelemfeletti adottságok keresésére indul. Két utat választhat e keresésében: vagy visszatér szilárd építésű intézményekhez és az idők próbáját kiállott hagyományokhoz, az egyházhoz és a szent könyvekhez — vagy az önmagába vezető utat követi, befelé a lélek mélységeibe, ahol rendező és élethordozó erőkkkel remél találkoznia. *Így fedezte fel a nyugat a jógát.*”

Egyet elfelejtenek azonban azok, akik így írnak. Hogy t. i. ez a befelé vezető út olyan, mint a bizonytalanul kígyózó ösvény az őserdőben. Aki nem ismeri eléggé, az könnyen eltéved és kígyók, fenevadak martaléka lesz. Ki vállalkozhatik ilyen útra vezető, megbízható támogatás nélkül? Hány emberben lobog a lángész olyan fokban, hogy ösztönösen eltalál az igazság forrásáig szakadékok, vadállatok és mérges harapású gondolatok, képzetek között? Még a tehetőségeknek is vezér kell, vezérgondolat és liturgia, mert támasz nélkül parttalan óceánba sodor az a meleg, belső szél, amely elindítja a lelkeket sorsuk és rendeltetésük felé, amely megkapja vitorláinkat és sokszor a legképtelenebb kalandok után elvisz a lelkünk hazája és a megváltás kikötője felé. *Ne higgyünk azoknak, akik önmagukat akarják megváltani!* Ám kíséreljék meg, de ami saját lelkiukatnak megfelel, abban nem követheti őket más. Ne higgyünk túlságosan a homályos, zürzavaros keleti misztikában, amelynél sokkal világosabb, természetesebb és észszerűbb a keresztény misztika. Ha tehát baráti öleléssel is fogadjuk a jóga szellemét, mint pszihotechnikai és lélektani igazságoknak különös, hasznos egyvelegét — ne kövessük a gyakran vele együtt érkező és hozzá társuló keleti világszemléletet, mert az nem nekünk való és mert annál szilárdabb alappal rendelkezünk a kereszténységben.

Az idézett *J. W. Hauer* máshelyt így ír tovább: „Mágia, okkultizmus, asztrológia — adottságok, amelyeket a hagyományos vallás és a tudatos kultúra egyaránt üldöztek, vagy megvetően toltak félre, ismét vonzerővel bírnak. Így történt, hogy a jógát is elő-

szőr erről az oldaláról közelítették meg. Eközben az volt a baj, hogy legtöbbször másod- vagy harmadkézből kapta ezt a közönség, éktelen műkedvelők tákolmányjaiból, stb.” Azután: „Mint minden a világon, ami kifejezésre tör, először karrikatúráként bukkan fel, úgy a jóga is nyugaton először igen tökéletlen magyarázókra talált. Főleg az idők törésében megzavarodott emberek voltak azok, akiket az ilyen írások vonzottak, mert abban reménykedtek, hogy így gyógyírt találnak arra a sebre, amely a korban és a saját lelkükben tátong. De miként az alkimisták egykoron előízét adták a vegytan és fizika tudományainak, bár groteszk formában és *Olcott*, valamint *Blavatsky* „okkult kutatásai” homályosan sejtették az igazi parapszichológiát, úgy ezek az első, okkult beállítottságú jóga-kutatások és jogagyakorlatok is előszelei voltak annak a nagy mozgalomnak, amely befelé tanácsolt, a lélek rejtett erőihez és végső valóságához.”

„A jógával szemben ma már nem foglalhatunk úgy állást, mint azt egy elmúlt, józanul gondolkodó korszak megszokta, amely az emberi szellem súlyos eltévelyedését látta benne és elutasító gúnnyal intézte el. A jóga iránt tanúsított érdeklődés korfordulót jelent. És ezt a korfordulót ama izgalmukban és rendezetlen kedélyállapotukban kereső lelkek világosabban érezték, mint a múltban oly biztosan gyökeret vert és a jelenben oly igenlően élő „normális” ember. Minden prófétasághoz, még a szellemtörténelmi éleslátáshoz és éleshalláshoz is a léleknek bizonyos *désarrangement*-jára, meghasonlottságára van szükség. Nietzsche erre gyönyörű példa.”

Hauer lélektanilag kifogástalan megállapítása szerint a jóga döntő ismerve a „küzdelem a megingathatatlan helyért, ahol védelemre találunk a világnak óriási, lélekszorogató támadásával szemben”. „Aki nek nem adatott meg, hogy elnyerje azt az életre és munkálkodásra képesítő ajándékot, amit az egyház institúciójához és ölébe való visszatérés jelent, annak csak a befelé vezető út marad hátra.”

Ezek a megvilágítások természetesen már vallás-

lélektani területeket érintenek és így valóban világnézeti kérdések is egyben.

Még néhány szót a jóga európai jövőjéről. Ám bár mi a kereszténységben megtaláljuk a helyes életművészet minden titkát s a krisztusi tanítás alapjain állva nem szorulunk idegen atmoszférák szellemkultúrájának kölcsöneire, mégis mély tisztelettel kell közelednünk Kelet nagy ajándékához, a jógához, amelyből e szerény kis kompendiumban ugyan csupán az orvos meríti tanulságait, hogy segítsen azokon, akiknél az egyszerűbb jóga-praxis gyógyulást jelenthet — de amely mégis összeköttetést létesít a nyugati kultúra ege alatt nevelkedett lelkek és Kelet misztikus gondolatvilága között. S ezért abban a reményben, hogy a keleti és nyugati gondolatok ölelkezése, szerencsés házassága csak nyereség lesz a számunkra, — csak mélységet és kitágulást fog jelenteni eljövendő kultúránkban, — önkéntelenül is az a köszöntés tolul ajkaimra, amely a *Maha-Mudra*, a tibetiek titkos tudományának könyvét nyitja meg: *hódotatunk a guruk kiváló fehér dinasztiajának!*

II. A JÓGA-ISKOLÁK.

A jóga és a jóga iránti készség az emberi szellem ősi, természetes tulajdonsága s ezért amolyan „jógacsírákat” találhatunk az ősnépek primitív mágiájában és a kultúrnépek legmagasztosabb vallásosságában egyaránt. A tiszta, rendszerekbe öltöztetett és igazi tudományt, „egészségtant” jelentő jógát azonban csak a keleti népeknél, főleg Indiában, Tibetben, Kínában és Japánban találjuk meg. Mint alkalmazott lélektan, fellelhető a hinduizmusban, buddhizmusban, dzsainizmusban* és taoizmusban,** továbbá termékenyítőleg hatott a perzsáknál is.

Ha tehát ilyen nyomokban minden nép körében, minden kultúrában és vallásban megtalálható általános keletű és vonatkozású őstanról van szó, nyilvánvaló, hogy terjesztése az idők folyamán különböző stílusokban, változatos iskolákban történt. A jóga tömérdek egészségtani, lélektani és okkultista tapasztalatanyaga különböző rendszerekbe sűrűsödött és e rendszerek szellemi párái csapódtak le az egyes jóga-iskolákban. A nagy guruk felismerései s a kisebb mesterek tapasztalatai különböző jóga-stílusokban jutnak kifejezésre. A rengeteg jóga-gyakorlatot mind elvégezni nem lehet; minden jóga-tapasztalatot rendszeresen értékesíteni senki sem lenne képes. Mindenki a mestere által személyesen átszármaztatott jógát gyakorolja s igyekszik tökélyre vinni. De még egyetlen gurunak a tanítványai sem gyakorolják egy-szerre ugyanazt a jógafeleségét.

* Egymilliónál több hívőt számláló indiai vallás.

** Tao = út, értelem, logosz. A taoizmus misztikus tana a Kr. u. 600-ban élt Laotsétől származik.

Előre kell bocsátanom, hogy az egyes, alább felsorolandó jóga-rendszerek, jóga-iskolák között éles határt vonni nem lehet. Vannak közös és eltérő vonásaik, érintkező pontjaik — vannak jóga-stílusok, jóga-változatok. Így látjuk ezt minden művészetben. S a jóga is művészet — az emberi egyéniség kihüvelykezésének, kiteljesítésének királyi művészete.

A jóga-iskoláknak általában három nagy csoportját különböztethetjük meg: a *hatha-jóga* (az egészség jógája), a *laja-jóga* (az öntudat feletti uralom jógája) és a *rádzsa-jóga* (királyi, legmagasabb fokú jóga).

Minden jóga-iskola egy célt követ: *testi és szellemi erőink felébresztését és azoknak kifejlődése révén a magasabb, tisztultabb lelkiséget*. Ezért az egyes jóga-rendszerek úgyszólván minden átmenet nélkül olvadnak egymásba s keleten nem is tulajdonítanak nagyobb fontosságot az egyes rendszerek féltékeny elkülönítésének.

Leggyakrabban a következő jóga-iskolák felsorolásával találkozunk:

1. A *hatha-jóga* (átvitt értelemben: az egészség jógája; a szó etimológiája egyébként sokkal bonyolultabb). A test, szervezetünk kiművelésére, tökéletesítésére tanít meg, ami azonban a jógai esetében mindig magasabb céllal történik. A hatha-jóga gyakorlatai a szervezet és annak összes erői feletti uralmat eredményezik. Minden jóga azt tanítja, hogy a lélek önmagára ébredésének, kivirágzásának elengedhetetlen feltétele a teljesen leigázott szervezet. (Ép testben ép lélek!)

Az orvost és fiziológust elsősorban a hatha-jóga módszerei érdeklik, mert ezek révén fokozhatjuk egészségiünket és „életerőinket” s gyógyíthatunk betegeket is. A hatha-jóga ismerete és gyakorlása révén tesz szert az igazi fakír csodás képességekre (igazi fakírról beszélünk, mert Indiában rengeteg szemfényvesztő szélhámos és bűvész is fakírnak adja ki magát). Az európai utazó többnyire fakírokkal találkozik és nem jógikkal: utóbbiak nem mutogatják ma-

gukat, hanem szinte teljes megközelíthetetlenségben, a világtól teljesen elvonultan élnek.

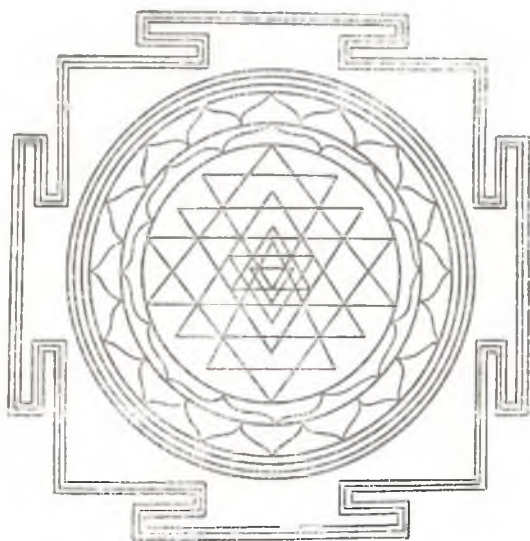
2. A *laja-jóga* a tudat fegyelmezését és az akaraterő kiművelését célozza. A mesterek e rendszer titkaiba csak akkor avatják be tanítványaikat, ha azok már bizonyos érettségi fokot értek, vagyis: a hatha-jógát már gyakorolták s jól megtanulták a *pránájámát*, a lélegzés szabályozását. Mindezek mellett testileg-lelkileg teljes épséggel kell bírniok s gondolataik felett is uralkodniok kell.

3. A *mantra-jóga*. Ez a módszer *mantrák*, mágiikus szavak és hangok, varázsigék segítségével törekszik a mélyebb megismerésre. Jellemző ez iskolára bizonyos szertartásos vonás. 16 fokozata ismeretes, amelyben a guru iránti tökéletes engedelmesség fegyelmi keretei között sorra halad át a tanítvány. A szent szótagok és hangok zúgásában, rejtett minőségeiben keresve az őslényeget, éri el a törekvő a *szamádhi* állapotát (megfelel az extázisnak, amikor is a gondolatok mintegy azonosulnak ez elmélkedés tárgyával) s találkozik önmagával és az Istennel. A mantra-jóga igen bonyolult rendszer, nagy zenei tehetséget is igényel. Általában nem európai ember számára való.

4. A *jantra-jóga*. A mértani formák szemléletének jógája. Míg az előbbi iskola szórezegetések, misztikus hangok, hangkombinációk alkalmazásával a fül kapuján át közelíti meg a belső világ tengereit és havasait, a jantra-jóga a szó szoros értelmében vett „szem”-lélet útján hatol a fogalmilag kimeríthetetlen valóságok megismerésére. Gondoljunk csak a mi templomaink Istent ábrázoló háromszögeire — és megtaláltuk a jantra-jóga elemeit a keresztény ábrázolásban is.

5. A *mudra-jóga*. Tulajdonképpen a jantra-jógának egy változata. Misztikus jeleknek, mudráknak az alkalmazása a lényeges elem benne; e szimbólumokat azonban testtartások révén fejezi ki.

6. A *nada-jóga*. Gondolatainknak a szervérzésekre való összpontosítása, tehát mintegy átélése, tudatosítása az organikus működéseknek.



7. A *Dhjána-jóga* (ez tulajdonképpen minden jóga-iskolában szerepet játszik). Minthogy a gondolatok tökéletes kormányzására törekszik, nem is kellene külön felsorolni; itt csak azért tesszük ezt, mert a jóga-irodalom mindig külön szokott megemlékezni róla.

8. A *rádzsa-jóga* (mintegy a magasiskola a jógában; rádzsa = király; v. ö.: maharádzsa = nagy király) a következő ágazatokra osztható:

9. *Dnyána-jóga* (angolosan írva: Inana). Belső szemlélet útján igyekszik egyesülni az isteni bölcsességgel s így tulajdonképpen a megismerés jógája. Mint ilyen, lényeges alkotóeleme a rádzsa-jógának. Az európai ember — a szellemileg kibontakozni vágyó nyugati útkereső — a jógának e formáját igen rokonszenvesnek fogja találni. *Francis Yeats-Brown* „Neked való a jóga?” című könyvében loyolai szent Ignácot „dnyána-jógi”-nak nevezi.

Az inana-jóga célja azonos a bhakti- és

rádzsa-jógaával, csak módszereiben mutatkoznak különbségek. Az *inana-jóga az erősek jógája*; azoké, akikben nincs misztikus hajlandóság, sem jámborság, hanem *akiben főleg az értelem az uralkodó elv*. Ezért lélektanilag a legmegfelelőbb módszer pl. az európai tudós, az orvos, a politikus és bankvezér, a közéleti szereplők és gazdasági tényezők számára. A bhakti-jógi útja a szeretet, az alázatosság és a cselekvő jámborság lelkiülete. Az *inana-jógit a tiszta ész vezérli* és őt az istenség ezerráncú arcában a kristálytiszta értelem, a világos vonal, a következetes és igazságos érdeklik. Ezért az inana-jóginak bátran, kérlelhetetlenül kell követnie az észszerűséget, le kell rombolnia a bálványokat és minden észszerűtlen hiedelmet, el kell távolítania útjából a babonát és a kísértő sötétséget. Teljesen szabaddá kell lennie! Persze nem azzal a szabadossággal, vakmerőséggel és szenvedélyes egyoldalúsággal, mint azt a tragikus *Nietzsche* tette, aki kitűnő példája a túlzó és bántóan kegyetlen inana-jóginak, aki önmagát „Prinz Vogel-frei”-nek nevezte el engadin, cseppet sem irigylésre méltó magányában.

Inana tulajdonképpen „tudás”-t jelent. Az inana-jóga a legtisztább önismeretre törekszik és megállapítja, hogy *a belsőleg felszabadult, teljesen megérett ember nem ismer félelmet, mert túljutott a születés és halál gátló élményein*.

Az inana-jógiat *Sankaratsárja*, a Vedanta-filozófia nagy tudósa alapította. A Vedanta tartalmi lényege az, hogy csak egy lény létezik és ez él mindenekben. Az egész nap tükrözik egyetlen vízcseppben! Mindenki az élet egész óceánja él. Az „én” és az „enyém” csak optikai csalódások. Vidámnak és derűseknek kell tehát lennünk. Isten gyermekei vagyunk, az Isten országa bennünk van. A világban élni, de nem e világból valónak lenni. Hideget és meleget, jót és rosszat, dicséretet és gáncsot egyformán tűrni. Az inana a vallást tartja a legfontosabb tudománynak, mert ezekre a legfőbb igazságokra nevel.

Az inana-jóga igen nagyra tartja a gondolkodást,

midőn azt mondja: „*amit gondolsz, azzá leszel*”. És ez a lélektani igazság fényesen beigazolódik napjainkban is.

10. A *bhakti-jóga*. Ennél a gondolatkoncentráció az isteni szeretetet választja tárgyául. A bhakti-jóga a szeretet és alázat útja, az áhítat és igazi jámborság cselekvő átélése. Ha a Dnyána-jóga példájához hasonlóan keresztény szentet keresünk, akkor asszisi szent Ferenc élete állítható párhuzamba e jógaféleség szellemével.

11. A *karma-jóga*. A helyes cselekvés jógája, amely aktivitás révén törekszik felszabadulni. Tulajdonképpen a munka evangéliuma és különösen alkalmas az élet forgatagában álló, dolgozó ember szellemének ápolására. Ki kell gyógyulnunk ugyanis abból az előítéletből, amely a jógit, a misztikust és szentet a gyakorlati életre alkalmatlan egyéniségnek tartja; valószínűleg éppen az ellenkezője igaz. A helyes léleklevelés és a fegyelem útját járó ember sokkal cselekvőképesebb a felületes, kevésbé összeszedett, magát „reális”-nak nevező és középszerűségekben feloldódó átlagembernél. A nyárspolgár, aki korlátoltságában és szellemi sivárságában is kénytelen felismerni a misztikus mélységek fenséges vándorainak nagyságát — itt lehet jógiról, muzsikusról, filozófusról, tudósról, orvosról egyaránt szó — féltékenyen veszi észre a mélylelkűnek rendszerint univerzális képességeit s így szeretné ráfogni, hogy — ha már mindenben toronymagasságban áll felette — legalább a kis hétköznapi szolgálatban marad alatta. Szegény akaroncok! Nézzék meg pl. a keresztény misztika egyik legfényesebb csillagát, avilai szent Terézt! Soha nem volt tevékenyebb nálánál a „legreálisabb” és üres logikájával kérkedő, álrealizmusról fecsegő férfi sem.

Az egyes jóga-iskolák stílus-különbségeinek igen mély és helyes lélektani megfontolások képezik alapját. Az emberi igények, lelki alkatok, vonzalmi árnyalatok igen különbözők. A felsorolt jóga-iskolák egy-egy lelki típusnak, egy-egy egyéniségféleségnek felelnek meg. A jóga szelleme és célja azonban azonos

valamennyiben. Teljesen hasonló ez a felosztás a mi szerzetesrendjeink lélektani különbözőségéhez. A katolikus lényeg azonos mindenütt, de különböző rendi stílusban jut kifejezésre. A jezsuita rend lélekiskolázása, a ferenciek rendjének szelleme, a domonkos szellem, stb. egy-egy lelki típusnak felel meg. Van, akit inkább a tevékeny szeretet vonz, van aki elmélyedni, szemlélődni kíván. De a szerzetesség célja és értelme mindenütt azonos.

Vannak egyes könyvek, amelyek még külön emlíkeznek meg az ú. n. *kundalini-jógáról* és a *szamádhijógáról*. E megkülönböztetett felsorolásnak nincsen értelme, amint azt a szíves olvasó a kundalini és a szamádhí fogalmainak tisztázása után be fogja látni. Egyes szerzők külön emlékeznek meg még egy titokzatos jóga-iskoláról: a *lája-krija-jógáról*. Ennek útja a nemi egyesülés — a férfi és nő közös útja a mélyebb megismerés felé. Az érzékiséget e jóga-iskola úgy tekinti, mint a világot teremtő erő utórezgéseit. A két nem egyesülése, nemi összetapadása révén lelkeik is összeformnak és az egyesült lélek állítólag a teremtő nagy Erőhöz közelebb jut, illetve összeolvad vele.

A hatha-jóga egyes gyakorlatai, pl. a *vádzsróli* és a *szahajóli* még nemi perverzításokat is az „egyéni megváltás” szolgálatába állítanak. A szekszuális vágyaknak és a megváltás utáni váagnak e különös keverékét a következő dialektikával igyekeznek magyarázni: „Ez a gyakorlat szépséget eredményez és annak ellenére, hogy élvezettel társul, mégis „megváltásra” visz”. (?)

A hatha-jógáról tudnunk kell ugyanis, hogy „nyers jóga”, amely akkor keletkezett, amikor Krisztus után a II. században a misztikus és bölcséleti lendület kezdett alábbhagyni a klasszikus jóga műveinél. Valószínűleg *Goraksanáta* alapította a XIII. században, aki két szanszkrit művet hagyott hátra, „*hatha-jóga*” és „*Goraksa-sataka*” címmel. Ő alapította meg a *goraknáti*-szektát, amely a hatha-jóga



1. A versoval jógaintézet. (Bombay, India.)



2. A harrimani jógaintézet (USA).



3. Orrhegynézés.
(Nászágra-dristi.)



4. Nézés a szemöldökök közé.
(Bhramadhia-dristi.)



5. Uddijána-bandha guggoló
helyzetben



6. Uddijána-bandha lótoszülésben.

hagyományait őrizte és továbbadta. Ebből származnak a klasszikus hatha-jóga művek, a *hathajóga-pradípika* és a *geranda-szamhita*.

A hatha-jóga, mint említettük, csak előkészület akar lenni a királyi jógára, a rádza-jógára. Azonban a klasszikus jóga útjára vonatkoztatva mégis inkább pszihotechnikai oldalágnak kell tekintenünk. Nem tagadható, hogy az indiai szellem hanyatlásának terméke. Ezért áll szoros összefüggésben a mágiával és a szekszuális kultuszokkal.

A szekszualitás jóga-szerepét megítélésem szerint a következőkben kell látnunk: az *összinte, mély, igazi szerelem mint* érzés és élmény valóban határos a legmagasztosabb emberi érzésekkel, sőt rokon is azokkal. Ezért nem lehet célja a gépies, ösztönös kielégülés. A jóga korán megtalálta a mély szerelemmel és szeretettel párosult szekszualitás nagyszerű alakító erejét, amely az egyesülés révén olykor valóban ekstázishoz juthat. Amikor a nemi élmény forró érzelemmel párosul, amikor a szerelmes felek egymásbamerülten végzik a párzást, nem csupán az életani műveletre figyelve, hanem áthevülten, megrendülten egymás csodálatában — amikor ezt lelkileg átélik és nemi ingereiket, élvezeteiket a legnemesebb képzetekkel társítják, amikor így az élet legszentebb megnyilatkozásainak egyikét élik, akkor valóban emelkednek, átszellemülnek és sokkal magasabb és lelkileg termékeny élménybe jutnak, mint azok, akik pusztán ösztönüket követik és minden lelki kapocs nélkül a nöstényt élvezik csupán. Ezért természetes életforma a házasság, mert ezt a bensőséget futó viszonyban elérni nem lehet.

Van a jógában említve egy párzási mód, amikor a felek tudatosan elkerülik az ideggyönyört és csak egymásbatapadtnak élvezik az egyesülés fenséges élményét, mozdulatlanul, csak szemlélődve.

Természetes, hogy könyvünk célkitűzése és megszabott keretei mellett nem ismertethetjük részletesen a felsorolt jóga-iskolák tanait és gyakorlatait. Minden jógafeleség külön kötetet igényelne. Eggyel kell csak kivételt tennünk, a hatha-jógával, mert erre

van az európai orvosnak és betegnek leginkább szüksége s ettől várható sok érdekes élettani ténynek a tisztázása, a szimpatikus idegrendszer mélyebb ismerete és gyógyítóművészetünk kibővülése.

A jóga nyomai nyugaton.

Egyébként a nyugati életbölcselet és életművészet is élt már eddig is csaknem minden jóga-iskola elemeinek az alkalmazásával, csak nem jutott el olyan mélyre, mint Kelet látnokai.

A hatha-jóga felületesebb európai megfelelője az egészségtan. (A legtöbb nyugati ember azonban még a legelemibb higiénikus szabályokkal sem törődik.) A laja-jógának gyenge visszfénye, ha úgy tetszik, az individuál-pszichológia. Az egyes oldalágakra is kiterjeszkedve: a mantra-jógával igen távolról összehasonlítható az önszugesztiónak az a formája, amikor bizonyos szavakhoz fűződő képzeteknek a tudatba való átültetésével igyekszünk megtestesíteni önmagunkban hiányzó vagy gyengén fejlett tulajdonságokat. Pl. amikor a gyenge és félszeg ember a bátorság eszményét gyűjtja ki tudatában s annak belső átélése révén idővel bátrabbá is lesz. Ilyen értelemben a szavaknak kellő lelki melengetése és életrekeltése révén az önnevelés művészete valóban igen nagy eredményeket érhet el. A szürke, száraz szóból a képzelet tüzeiben valóság lesz. Kezdetben van az ige... a gondolat... s aki komolyan akarja, annál testté lesz...

A jantra-jóga nyugati párlatának fogható fel az önfejlesztés azon módja, mikor bizonyos tulajdonságokat az eszménykép lényegének felszívódása útján igyekszünk lelkünkbe átoltani. Ez a belső „szemzés” könnyen megfogán, ha kitartóan él bennünk az ideál képe, alakja. A katona csak úgy haladhat felfelé, ha belsejében a katonás típust, Napoleont, Horthy Miklóst állítja fel szoborként s arra törekszik, hogy ez a kezdetben még csak merev ideál mintegy átolvadjon húzába, vérébe, idegeibe. A szerzetes ugyanígy van a Krisztus-eszménnyel. Általában, aki hivatás valamely

pályán, az csak úgy érheti el a legnagyobbat, ha magas ideálokon legelteti tekintetét és igyekszik legalább megközelíteni a tökéletest, az eszményit. Ilyen jantra-jógát úzzön az ifjúság már igen korán, akkor virágzó nemzedék, hatalmas kultúra jár a nyomában. A jantra-jóga vizuális módszere alkalmazható az egészség fejlesztése és a betegségek gyógyítása terén is. Akinek kora ifjúsága óta ideálja az egészséges, szép, erős, üde, ruganyos test, az ezt a képet őrzi is magában s a lehető legkedvezőbb feltételét biztosítja annak, hogy el is érje önmagában ezt a szép, tavaszos, életrevaló lelkületből fakadó célt. Ezért igen hasznosak az egészségügyi reklámplakátok, amelyek élénk színekkel festik a derék, pirosarcú, tisztaszemű, egészséges embert s így a kép sokszor bevetődve agyunkba, ott megtapad és — bármily naívu is hangzik — valamiképpen életrekel. A beteg embernek pedig hívjuk fel figyelmét arra, hogy képzeletének pozitív irányban történő élénk működtetése által igen megkönnyíti a gyógyulást. Akinek egy szerve gyenge, az ültessen át képzeletben erős szervet magába! Orvosi tapasztalatok szerint csonttörések pl. gyorsabban gyógyulnak, ha a beteggel ú. n. képzeletbeli sétát végeztetünk. Az ágyban fekvő tehetetlent felszólítjuk, hogy minél élénkebb fantáziával végezzen képzeletbeli sétát. De ilyenkor képzeljen el egész pontosan minden útszéli akácot, minden muskátlit a házak ablakaiban, az országút porát, az árkok kőröit és fűvét, az eget, a táj perspektíváját s önmagát, amint megy, halad az úton, amint lassankint fárad és érzi, hogy izmaik igénybevette. *A képzelet egyik legnagyobb gyógyítóerő!*

A mudra-jógát is hasonlíthatjuk bizonyos vonatkozásban a modern ritmikus mozgásokhoz és testtartásokhoz.

A nada-jógát torz alakjában minden hipochonder úzi. Folyton a betegnek képzelt szervre összpontosul a tudata, ha megmoccan a bél, már minden betegség eszébe jut — addig figyel a szívverésére, míg az végre tényleg szaporább — agyában, májában, tüdejében gyilkos kór csíráit érzi és nincs nyugta sem éjjel, sem

nappal. Pedig a hipochondernek nem kell mást tennie, mint éppen megfordítva eljárnia: az „egészséges” fogalmát ugyanazzal a makacssággal és következetességgel életrekeltenie a látszólagosan „beteg” szervekben.

A dhjána-jógi a gondolatok sokszor kerge nyájának higgadt pásztora. A gondolatok tudatos és célszerű teregetését minden európainak meg kellene tanulni. Hányan szenvednek kínzó gondolatoktól, riasztó képzetektől! Hány ember rabja rendezetlen, kúsza gondolat- és képzeletvilágának!

De a királyi jóga alapvető gondolatköre sem ismeretlen a nyugati ember előtt. A dnyána-jóga gyakorlatja ajánlatos lenne minden szűkkeblű logikusnak, a bhakti-jóga és karma jóga pedig az önző, kárörvendő és haszonleső, ellenszenves, dőlyfős karrier- és pozícióvadász, üres életű racionalistának.

Az európai ember ma kezdi „érezni a jóga szívet”, ahogy Hauer oly találóan fejezi ki. Az európai tudomány pedig meghajol az előtt a mély lélektani bölcsesség előtt, amely ugyan megvan a keresztény vallásban is, de amely talán ríkítóbban tűnik szembe az idegen tanból, kelet egyre jobban reánk hulló sugaraiból. Ezért fontos, hogy „viszonyba kerüljön a nyugati tudománnyal és gyógyítóművészettel, amely egyes területeken meglepően azonos eredményekhez jutott, mint azt a lélekelemzésben és az erre alapított pszichoterápiában látjuk”. (Hauer.)

Nem ismerek ősi forrást, amely termékenyebb lehetne a pszichoterápia számára, mint a jóga. De ismételnem kell, hogy bár orvosi szempontból bennünket elsősorban a hatha-jóga érdekel, ennek a jógának a szelleme sok tekintetben ellenkezik a klasszikus jóga szellemével, azzal a jógáéval, amely a Krisztus utáni első századokban jutott delelőpontjára, noha már Buddha idejében keletkezett és amelyet a *jóga-szutra* és annak legkorábbi kommentárja, a *jóga-bhásija* ismertet.

Nagyon fontos lenne, ha az ősi, eredeti jóga-iratokat jobban feltárnánk és hozzáférhetőbbé tennénk legalábbis a tudomány számára. Kitünő indológusok,

mint Woods, Jacobi, Tuxen, Garbe, Avalon, nálunk elsősorban a kitűnő Baktay Ervin dr. sok érdemet szereztek a jóga felkutatása és ismertetése körül, de ez még mind kevés az igazi tudomány számára. J. W. Hauer véleményét teljesen osztom, aki szerint: „*Ha mi nyugaton meg akarjuk érteni a jógát és ebből a megértésből el akarjuk dönteni, hogy mennyire lehet az a segítségünkre, akkor a filozófusnak és filológusnak társulnia kell a pszichológussal és orvossal, valamint olyan komoly törekvővel, aki a gyakorlatokat elvégzi.*” Így számíthatunk csak arra, hogy „megtaláljuk a lelki-szellemi iskolázás ama eszközeit, amelyek segítségével úrrá lehetünk azon nehézségek felett, amelyekkel a modern élet a lelket és a szellemet fenyegeti”. (Hauer.)

A mi egyoldalú intellektualizmusunk és a magasabb szellemi áramkörből kikapcsolt életünk egyre jobban sürgeti nemcsak az életreformot egészségügyi szempontból, de a szellem és lélek kultuszának reformjait is. Erre az életmegújításra útmutatást nyerhetünk a jógában. A lelki szétforgácsolódás veszélye fenyeget valamennyiünket. Kétségek és lelki vonaglások gyötrik a legtöbb átlagembert, de igen sokat a magasabbrendűek közül is. Az európai „istenek alkonya” valóban végzetszerűen közeledik, nem éppen spengleri és wagneri értelemben, de a belső támasz és tartás, az őszinte istenélmény és a magasztosabb emberi öntudat hiánya következtében. A nagy szertehullás bekövetkezett és ezért hatalmas egyesítő, összfogó, összekovácsoló erőre van szükségünk. A szét húzás és gyűlölet helyett hatalmas összekapaszkodásra és szeretetre, hábrú helyett békére, lelki sívárság és üresség helyett gazdag, bő, harmatos tartalmakra. De *minden erő bennünk van!* Még Isten is csak bennünk található meg, csak a magunk lelke mélyén, a magunk gondolkodásának és érületének tükrében fedezzük fel homályos képét. Keressük azt az archimedesi pontot, ahol megingathatatlanul állhatunk, ahol biztos védelmet találunk, ahol nyugalom, béke, derű, a boldogság belső szigete vár ránk, ahol

minden csupa szín és élet, csupa kedély és vigalom, csupa megbékélés és nyugodt életélvezet — a magasabb élet élvezete. Erre az útra tanít a jóga.

Az indiai jóga történelmi szempontból tekintve ugyancsak egy szétforgácsolódással fenyegető kor szellemi termékeként lépett a világba. Az Upaniszádok és a korai buddhizmus idejéből ránkmaradt írások ezt világosan igazolják. Az indiai klasszikus jóga is az emberi lélek reakciója volt a süllyedés, a szertehullás és a kétségbeesés ellen. Minden túlhajtott civilizáció erre a sorsra jutott és ezt éljük át napjainkban is. Persze, „az átlagember számára könnyebb, ha emlékezete és logikai-dialektikai műveletek segítségével uralkodik az anyagon és gondolatain, mintha türelmesen iskolázná az egész embert és így ébresztgetné, képezné annak rendező és teremítő mély erőit. Így aztán a műveltség megmerevedik a tudatosban és végül az öntudat görcse lesz, amely olyan gondolatmenetekre kényszerít, amelyek nem a mélyünkéből valók. Ez a mi mai helyzetünk és ez volt a helyzet Buddha idejében is. Ezért tartja Buddha a „*ditthi*”-t, a spekulációt, egyik nagy bűnnek, amely ellen sikra száll. És ezért fordul a „megvilágosodott” ez ellen, hiszen a tulajdon mélyvilága felszínre tört”. (*Hauer.*)

De kérdés, hogy a jóga útja valóban az európai ember útja-e? Erre a kérdésre ismételten az a válaszom, hogy nem! *A jóga csak hasznos minta, csak tanulmányos rendszer a számunkra, amelynek legfőbb szava hozzánk: nézz többet magadba és ne feledd el lényegedet a lényegtelenek sokasága miatt!* Igaz, hogy az emberek alapszerkezetben mind megegyezők, tehát mélylélektanilag a keleti és nyugati ember között különbség nem lehet. Azonban nagy különbség mutatkozik stílusban és ez a stílus lélektanilag, vallásilag is válaszfalat húz a nyugati és keleti ember közé. Nem véletlen, hogy ott a buddhizmus virágzik, nálunk a kereszténység...

A lélekelemzést a jóga évezredekkel előbb fedezte fel. De az is bizonyos, hogy a modern lélekelemzés nem a jógából eredt. Tehát az emberi lélek ősi szük-

ségletei azonosak keleten és nyugaton egyaránt. A jóga és a lélekelemzés egyértelmű tanítása az, hogy *a tudatos életet a tudatalatti felől kell rendbeszedni.* Ehhez hozzátehetjük, hogy *az értelmi művelődésnek állandóan lépést kell tartania a jellemmel és az önfegyelmeléssel, mert különben az értelem hideg fény marad, amely inkább kárt okoz, mint hasznot.* A jellem és az önfegyelem tökéletes mértéke a jóga — és ez a jógatannak számunkra legnagyobb értéke is egyben.

III. A TEST JÓGÁJA (HATHA-JÓGA).

A jóga az egészség legtökéletesebb útja.

Amint már az első fejezet felsorolásából kitűnik, a hatha-jóga az alapja minden magasabb jóga-iskolának és a hatha-jóga képviseli azt az ismeretrendszert, mely egészségünk megőrzésében és helyreállításában meglepően hatásos lehet.

Vannak egészséget szomjazó, törekvő, valami magasabbat kereső lelkek, akik szinte szertelenül fogyasztják az orvosi és egészségi ismereteket, anélkül, hogy teljesen kielégültek volna, anélkül, hogy megtalálták volna azt, amit oly régóta keresnek. Vannak önmaguknak a terhe alatt vergődő idegesek, lelki konfliktusokban felőrlődő tépelődők, testi és lelki zavarok kísértetjárásában elcsigázott tanácstalanok, akik napról-napra várják azt a csodaszert, amely meggyógyítja őket, akik orvostól orvoshoz vándorolnak, hogy végre reáakadjanak arra, aki feloldja őket a súlyos kötelékekből, az ernyesztő bénulásból. Vannak olyanok, akik éveket és évtizedeket szentelnek a gyomruk gondozására, diétáztatására, megfigyelésére, — akiket az állandó lehangoltság lelki börtönébe kényszerít máj- és epebajuk, esetleg idült bélbántalom — vannak minden orvosi beavatkozáson átesett szenvedők, akik nem tudják, mihez kezdjenek — a kétségbeeséshez közelálló reménytelenek, akiknek mentőkötélre van szükségük, hogy feléledjenek és magukhoz térjenek, hogy újból visszanyerjék elvesztett egészségüket.

Nem túlzás az, amit állítok: mindezek a keresők, vágyakozók, életöröm és boldogság, testi harmonia után sóvárgók öntudatlanul is a hatha-jógát keresik!

Mert a hatha-jóga tanaiban van megadva a megváltás számukra — a hatha-jóga élethölcsesége és gyakorlatai tudják csak megadni nekik azt a teljességet, amely hiányzik a normális életérzéstől elkanyarodott valójukból — a hatha-jóga művészete teheti őket újból egész emberré!

Ezt az optimizmust számos tapasztalat alapján hirdethetem és biztosíthatom azokat a szenvedőket, akik nem hisznek már semmiben, akik önmagukat elhagyva átadták magukat a végzetes tespedésnek és bamba fatalizmusnak, hogy van még az erőknék és az életlendületnek egy ősforrása, amely rajtuk is segíthet s amely legfelső fokán a jógik és fakírok tanúsága szerint még csodát művelni is képes — és ez a hatha-jóga.

A hatha-jógát minden ember legalább egyszer keresi az életben. Legtöbben azonban nem tudják, hogy mit keresnek . . .

A hatha-jóga ifjúságunk, egészségünk megőrzésének és a hosszú életnek a művészete. Ezt a célt úgy éri el, hogy a szerveket testi és lelki gyakorlatok segítségével tökéletes harmóniába hangolja, továbbá harmóniát teremt a szervezet és a külvilág, az életkörülmények között, más szóval helyreállítja minden vonalon az ősi egészségest. Az európai ember természetellenesen él; még a tanyai ember élete is erősen eltávolodott az őstermészetestől. Ezt bizonyítja az aránytalanul rövid emberi élet. Az ember kb. 24 éves koráig fejlődik testileg s utána még jó ideig szellemileg, amíg teljes érettségre jut. Lehetetlen, hogy e hosszú fejlődési szak után a kiteljesedettség korszaka is csak ugyanannyi legyen s utána már a hanyatlás, az öregség réme közeledjék! Az állatok, növények életében a kifejlődés idejét mindig sokkal hosszabb érettségi szak követi.

A jóga tanai szerint az emberi életnek legalább 200—250 évig kellene tartania. Hogy ez nincs így, annak az oka csak az lehet, hogy már igen régen eltávolodtunk a biológiaiilag természetes és nemünknek igazán megfelelő életmódtól. A hatha-jóga arra törek-

szik, hogy az emberi állat ősi életritmusát és életmódját visszaállítsa. A jógik azt állítják, hogy a paradicsomi életnek ez ismerete részben ősi hagyományok útján származott át reájuk, részben pedig saját intuitív megismerésük gyümölcse.

Mint említettük, lelki célok és magasztos kiemelkedés szempontjából a hatha-jóga a legalacsonyabbrendű jóga-rendszer, hiszen inkább élettani eszközökkel él, mint lelkiekkel. A „megvilágosodást”, az ekstázis legnagyobb fokát, az ú. n. „szamádhí”-t pl. a hatha-jóga inkább úgy tekinti, mint tompított öntudatot, nem pedig, mint a tágult öntudat határtalan világosságát. Ezért ennek a „transz”-nak elérésére akárhányszor elegendőnek tartották bizonyos hatha-jógik ópiumnak vagy egyéb kábító mérgeknek a használatát vagy pedig olyan testtartásokat, amelyek erőművi hatásukkal okoznak szédületet, esetleg érzécsalódásokat. Ez az alantas eszközökkel élő hatha-jóga-rendszer ma is igen elterjedt Indiában.

Érdekes pl. *Haridász*-nak, a XIX. században élt hatha-jóginak idevágó módszere. Ő a nyelvgyökér fékét (frenulum), amely akkor válik láthatóvá, ha a nyelvet kiöltjük és felfelé kunkorítjuk, átvágta és a nyelvet addig gyakoroltatta, míg azzal a szemöldökök elérhetővé nem váltak. A „transz”-nak nevezett állapotot az így előkészített nyelv segítségével úgy érte el, hogy a nyelvet hátrahajtotta addig, míg a légcső bejáratát teljesen el nem fedte és így tetszhalál nem állott be. Ez a Haridász így 40 napig eltemettette magát. 40 nap múlva kiásták és tanítványa felébresztette. A történelmi igazság kedvéért hozzá kell azonban fűznünk ehhez a tanuk által igazolt eseményhez, hogy a szamádhiból visszatért Haridász egy éjjelen eltűnt a mutatványáért lelkesedő és őt „szent”-ként tisztelő rádza háremének egyik tündérjével. Mikor később híres eltemettetési mutatványát megismételte, belehalt.

Aki egészségre törekszik, annak azonban sohasem elég a hatha-jóga, hanem tudnia kell, hogy az

*egészségnek lelki forrásai is vannak,** amelyek kiömlenek belül a szervezet különböző véres-nyirkos vidékeire és idegélmény útján hatnak ezekre. Ezért a *rádzsa-jóga elveinek okos követője is egészségének gyarapodását fogja észlelni.* Heinrich Jürgens találoán írja idevonatkozóan: „A rádzsa-jógát nyugodtan prédikálhatnák az utcákon, nappali világosság mellett. Minden kísérlet, amely misztifikációt akar csempészni a jógába, veszedelmes”. Ezért óvakodjunk minden jóga-tanítástól vagy jóga-könyvtől, amely misztikus hatalmat ígér, amely „természetfeletti” képességek megszerzésével csalogat. Az ilyen dilettáns és roppant tudatlan szerzők írásai a tudományosan képezetlenek számára súlyos veszedelmet jelentenek. Az irodalmilag, bölcséletileg és természettudományosan képzettek észreveszik azonnal a dilettáns ponyvajelleget, ezek vértézve vannak. De a sok jóhiszemű és tudnivágyó, kellő kritikával nem rendelkező egyén, aki jó és alapos könyvet szeretne látni nehezen szerzett fillérjeiért, alaposan ráfizethet ezekre a tudatlanságtól és felelőtlenségtől csak úgy bűzlő nyomtatványokra! Hipnotikus képesség, mágikus erők, okkult élmények, siker az életben, hatalom, stb. ígéreteitől hemzsegnének ezek a sajnos, nagyon elterjedt írások és a hiszékenyekben óriási kárt tesznek.

A hatha-jóga a természetes élet módszere.

A hatha-jóga a test helyes gondozásának ősi művészete. A jógí, bár tudja, hogy a lélek fontos, mégis gondolja testét, mert ezt úgy tekinti, mint a *lélek templomát*. Maga Krisztus is így tekintette („Bontsátok le e templomot és én harmadnapra felépítem azt”). A jógí tudja, hogy a beteg, fejletlen, gyenge test nem szolgálhatja úgy a lelket, mint az erős, edzett, egészséges szervezet. Tehát a lelkiek érdekében foglalkozik annyit testével, — ahogy a vallás is a lelkiek érdekében törődik templomainak tisztaságával, díszítésével, külső értékeivel. A jógí tehát arra tö-

* Lásd bővebben: Dr. Weninger: Az egészség testi és lelki forrásai.

rekszik a hatha-jógában, hogy testét teljesen birtokába kerítse, hatalmában tartsa, nemcsak mozgató izmainak tökéletes kifejesztése és uralma által, hanem idegzetének, belső szerveinek fokozottabb ellenőrzése által is.

Sokszor találkozunk laikusok körében a betegségnak olyan felfogásával, mintha az az egészségnek poláris ellentéte lenne, mintha betegség és egészség között olyan lenne a viszony, mint észak-dél, hideg-meleg, pozitív-negatív, stb. között. Ez helytelen. *Az egészség pozitív fogalom, míg a betegség csak az egészségnek vagy egészségesnek a hiányát jelenti.* Ha vétkezünk a természet törvényei ellen, akkor tünetek mutatkoznak, amelyek együttevén adják a betegség fogalmát. A betegségről rendesen úgy beszélünk, mint valami pozitív hatalomról, amely megejt, leigáz és mi kénytelenek vagyunk beletörődni sorsunkba. Ez távolról sincs így. A betegség, mint a hiányos egészség állapota, nem hatalom, nem egység, hanem *csak jel.* Vitális erőinket, belső életérzésünket, magatartásunkat tehát növelni, fejleszteni kell és azt mondhatjuk, *ez a növelés és fejlesztés majdnem egyértelmű a hitnek és az önbizalomnak fejlesztésével.*

Különösnek tartom, hogy míg a sok hírnévre vergődött természetes és lelki gyógy módok mind meg-egyeznek abban, hogy az önfegyelemnek, sőt az ön-sugallatnak (autoszugesztíó) óriási jelentőséget tulajdonítanak, nem hangsúlyozzák ki eléggé, hogy a leghatalmasabb erő bennünk mégis a hit, ami nemcsak valakiben vagy valamiben való hitelmet és feltétlen megnyugvást jelent, hanem egyben *belső szilárdság érzete is, belső várkastély örvendetes birtoklásának tudata, kifejececsedett valóságérzet, amely túljutott a hétköznapi szemléleten és végtelen nyugalomnak, boldogságnak a birtokában van.* Ez az állapot elérhető nemcsak a jóga pszihotechnikája révén, de vallásos, okosan és praktikusán vallásos életszemlélettel, bizó, gyermeki hittel és lelkülettel, amely egyesült belsőleg a világmindenséggel és annak éltető, szent Lelkével, akit Atyjának érez.

Mindezeket azért kell a hatha-jógában elmonda-

nom, hogy a túlbuzgó jógatanuló ne essék abba az egyoldalúságba, amely a gyakorlatok elsajátítása révén fenyegeti. Ne higye, hogy a gyakorlatok, főleg pedig a légzés által elsajátítható különös nyugalmi állapotok magukban véve is érnek valamit, hanem ezek csak eszközei legyenek szellemi, lelki életének. *A hatha-jóga tehát szinte csak liturgiája legyen a testnek, a test mélyreható gondozása a lelkiek érdekében.*

A hatha-jóga célja az életerők áramlásának helyes medrét megtalálni, tehát belsőleg és külsőleg karöltve odahatni, hogy az utolsó köröm- és hajszálnövekedés, a fogazat biológiai élete, a gyomor működése, a szív munkája, stb. mind harmónikus, zavarmentes legyen. Ehhez *az életerők tudatos átélése és élvezete szükséges.* Hiába tudom kitűnően az anatómiát és a szövettant, hiába van kisujjamban az egész modern élettan, a kórtan és a terápia, mégsem tudok egy lépéssel sem előbbrejutni, ha pusztán kívülről közelítem meg az életerők működését. De ha belülről is szemlélem őket, ha átadom magamat az áldó, sugaras behatásoknak, ha a külső élettani tevékenységeket, az evést, ivást, alvást, sétát, mozgást, gimnasztikát, sportot, nemi életet tudatosan átélve lelki tartalommal párosítom, akkor belülről kormányozom az életerőket. Ez inkább élmény, mint tudomány — de nem mond ellent a tudományos szellemnek, hanem inkább kiteljesíti azt. Aki ennyire világosan lát a saját szervezetében, az más szervezetben is jobban kiismeri magát, az érzéssel és lélekkel fog gyógyítani is, anélkül, hogy a szigorú mai tudományos szellemből bármit fel kellene adnia. Sőt, ezt nem győzőm eleget ismételni: az így tájékozódó kutató sokkal világosabban gondolkodik, élesebben lát, mint az átlagkutató, akit csak egy-két részletkérdés, főleg azonban laboratóriumi technicizmusok érdekelnek. A jógát minden orvosnak tanulmányoznia kellene, mert sokat meríthet belőle praxisa és a saját maga számára is.

Az orvos jógája.

Ha a nyáleválasztást nemcsak élettanilag ismer-

rem pontosan, vegytani és táplálkozástani részleteivel együtt, hanem néha átélem és élvezem a nyálképződést, akkor tudatosan veszek részt a különben kívülről tekintett folyamatban. *A szervezet élete az orvoskutató számára tárgyi érdekessége mellett a legszemélyesebb ügy is egyben.* Igen rosszul teszi tehát, ha megmarad künn, ha nem igyekszik a tanultakat átélni, hiszen *az átélt ismeret sokkal alaposabb a legtöbbször csak szavakban, sablónos képekben elraktározott ismeretegnél.* Ez az orvos jógája és a modern európai orvos számára a jógát igen kíváncsú tanulmánynak, kiegészítő iskolának tartom. Így pl. ha a betegségek kóroktanával foglalkozunk, nem elég az idevágó irodalom alapos ismerete, kísérletes vizsgálatok és a betegágy melletti észlelés, amely legtöbbször csak külsőségeken, néhány tüneten akad meg és csak erre szorítkozhatik, hanem bele kell élnünk magunkat a kóros szervezetbe, egy pillanat alatt látnunk kell egyszerre a szív és gyomor viszonyát, az idegviszonyokat és vegyi folyamatokat, a szervek autonóm életét és kölcsönhatásait, a biokémiai bonyolultságok egész tömegét és a lelki alkatnak és magatartásnak fékező, torzító, lendítő és szorító hatásait! Ezt annál jobban tehetjük, minél otthonosabban mozgunk a saját szervezetünkben — kívülről és belülről, azaz minél alaposabb a szaktudásunk és minél mélyebb a belátásunk, a közvetlen szemléletünk, az orvosi intuíciónk.

Étvágy és éhség.

A hatha-jóga a két fogalmat élesen megkülönbözteti egymástól. Ez a megkülönböztetés különben érvényes összes testi vágyainkra, tehát a szomjúságra, álomosságra, pihenés utáni vágyra, nemi vágyakra, stb. Az egészség egyik legelemibb és legáltalánosabb érvényű törvénye, hogy mind e működéseknek csak akkor adjunk helyet, ha valóban „éhesek” vagyunk. A mai ember akkor is eszik, mikor ennek semmi szükségét nem érzi, mert behozzák a reggelijét, mert ebédidő van; akkor is iszik, mikor nem

szomjas, mert beül a vendéglőbe és ott rendelni kell valamit, stb. *Ha hosszú ideig akarunk töretlenül egészségesek maradni, akkor kövessük a hatha-jógának tanácsát: minden testi vágyat csak akkor elégítsük ki, ha arra valóban erősen szükségünk van, de sohasem merő szokásból, mert alkalom van erre, mert valami étvágycsiklandó inger hatására étvágyunk támadt. A vizet mohó élvezettel, gyönyörrel fogjuk inni, ha igazán szomjazunk, ha kiszáradt a torkunk és paradicsomi érzés a nedvesítés, a folyadék bekelezése. Unottan és élvezet nélkül isszuk a legjobb borokat és pezsgőket, ha azokat csak részvétlenül, szomjúságérzet nélkül vagy esetleg csak mármorkeresés céljából öntjük magunkba. Ugyanilyen élményünk lehet egy falat kenyérrel és a nemi étellel is, ha házasságunkban az absztinencia szellemét is megvalósítjuk koronkint. Aludni is csak akkor térjünk, ha szemeink leragadnak az álmoságtól — és ez lesz a legüdítőbb alvás!*

Az étkezés átélése.

A hatha-jóga azt tanítja, hogy az étel vegyi alkatrészein kívül még különleges energiákat, „pránát” tartalmaz és ezeket az energiákat csak úgy szívhatjuk fel magunkba, ha étkezés közben tudatosan erre irányítjuk a figyelmünket. E tanítás szerint a levegő pránája és az egyes ételfajták pránája között különbség van. Tehát más erőgyűjtés, más minőségű energiafelhalmozás az, amit a *tudatos étkezés* alkalmával végzünk, mint az, amit pl. lélegzésszabályozás révén nyerünk el.

Bármilyen állást is foglaljunk el tudományosan a prána-elmélettel szemben (lásd később), annyi tény, hogy a lassú, alapos rágással folytatott étkezés egészségesebb, mint a gyors, falánk evés. Az is igaz, hogy az étkezésre összpontosított figyelem is fontos, már csak azért is, mert így egyéb szervek, főleg az agy pihennek és minden életerő az emésztési szervek felé fordulhat. A táplálék kihasználása, emészthetősége tehát valóban jobb. Ez már magában véve is

energia, nyereség — prána. De minthogy összes élet-folyamataink lelki tényezőktől is függenek, nyilvánvaló, hogy az átélő lelkülettel folytatott táplálkozás hasznosabb és egészségesebb, mint a szórakozott, gépies bekebelezés. Tudjuk, hogy kedélyhullámzások hatására a legjobb étvágy hirtelen megszűnhetik. Nagy örömhír vagy rossz hallatára az étvágynedvek elválasztása hirtelen csökken, sőt meg is szűnik. Ezért fontos a kapcsolódás evés közben, az ételek tudatos élvezete.*

A jógik elég sok folyadékot is fogyasztanak. Napi két liter víz az átlagos mennyiség. De ezt nem egyszerre öntik le, hanem kortyonként élvezik! Tanáik szerint a folyadék is telítve van pránával, láthatatlan energiákkal, amelyeket tudatosan kell magunkba bocsátanunk. A folyadékfelvétel helyes módja a mi orvosi meggyőződésünk szerint is az, hogy *akkor igyunk csak, ha szomjasak vagyunk, lassan, kortyonként élvezzük az italt és hagyjuk hatni magunkra annak üdítő energiáit*. Ez kellő mértékkel alkalmazható a borra és a sörre is. Egészen bizonyos, hogy a tokaji íze üdítő élmény és mértékkel szívesen fogyasztaná akárhány indiai jógi.

A jóga a legmagasabbrendű életművészet.

Ismételjük, hogy a hatha-jóga művészet is, nemcsak ismerethalmaz. Sokszor egyszerűnek látszó — mert egyszerűen előadható — tanításait magunkba kell szívniunk, azokat át kell hasonlítani, meg kell emésztelni, tudatunkba kell átöntenünk, mert csak így lehetnek eredményesek. Hogy egy hasonlattal világítsam meg ezt: milyen egyszerű dolog pl. elmondani, hogyan kell zongorán a C-dur skálát játszani! Egyik ujj a másik után billent — először a harmadik, majd a negyedik ujj alá helyezzük hüvelykünket engedékeny kézcsuklóval. És mégis: hány évig kell kitar-

* Bővebben lásd: Dr. Weninger: Az egészség testi és lelki forrásai.



7. Daksina-nauli. (A jobboldali egyenes hasizom elszigetelése.)



8. Vámán-nauli. (A baloldali egyenes hasizom elszigetelése.)



9. Nauli-madjama. (Az egyenes hasizmok együttes elszigetelése)



10. Viparita-karani.



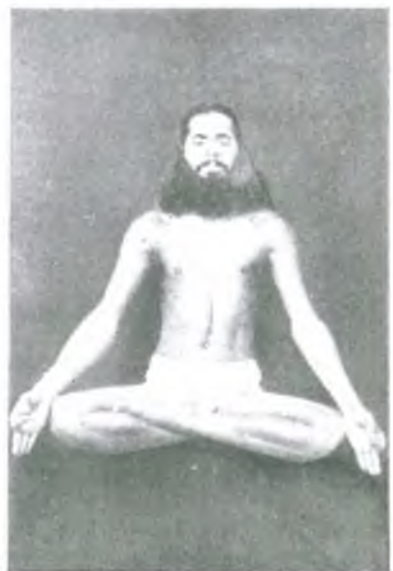
11. Neti krija. (Orrtisztítás.)



12. Dhauti krija.
(Gyomortisztítás.)



13. Sziddhászana.



14. Szvasztikászana.

tóan gyakorolni, míg elérjük azt a művészi tökélyt, amely egy gyöngyöző futamhoz szükséges! Aki a hatha-jógát tanulmányozza, az is könnyen esik abba a tévedésbe, hogy egyszerűségük miatt lebecsüli az életelveket és gyakorlatokat s esetleg fölényesen jelenti ki: hát ez az egész? S mert nem találja eléggé komplikáltnak (pedig a hatha-jóga finom kidolgozása, átművelése komplikált, lassú folyamat!), kicsinylőleg nyilatkozik róla. Ez mindig rövidlátás és tudatlanság jele. A legegyszerűbb lélegzésszabályozó gyakorlat is olyan nehéz és bonyolult, hogy sokszor csak hónapok múlva tudja helyesen és életritmusának megfelelőleg végezni a gyakorló. S az életelvek és higiénikus szabályok minden egyszerűségük mellett is olyan hatásúak, hogy véleményt csak az mondhat róluk, aki hosszabb időn át kipróbálta őket.

Testápolás.

A hatha-jóga fejezetéhez tartozik az általános ételszabályokon kívül a lélegzésszabályozás, a testtartások és a jógagyakorlatok ismertetése is. Mivel azonban ezek kiemelkednek a fejezetből s azonkívül gyógyítás céljaira is felhasználhatók, e különleges gyakorlatokat külön fejezetben foglaltam össze. Jelen fejezetünk tehát csak ezen gyakorlatokkal együtt, a VI. és VII. fejezetben leírtakkal teljes.

A hatha-jóga követőjének elsősorban is helyesen kell táplálkoznia és testét tisztán kell tartania. *Sri Rámána Maharisi*, a legnagyobb ma is élő guruk egyike azt mondja: „Az észszerű táplálkozás elengedhetetlen feltétele annak, hogy a nyugtalan szellemet megcsendesítsük.” Tudjuk már, hogy a jóga magasabb fokainak műveléséhez (különösen a rádza-jóga szemlélődéséhez) teljes egészség és idegnyugalom szükséges. A testnek teljesen kiegyensúlyozott állapotban kell lennie a magasabb igazságok befogadásához. Ezért gyakorolják a hindú és tibeti jógik a hatha-jógát. Azonban, amint erre már céloztunk, ezt mindig csak eszközül használják, a magasabb szellemiség kifejlesztésének alapjául tekintik. Találónan írja

Swami Vivekananda „Raja Yoga” című művében: „A hatha-jógi sokáig él; száz év semmi nála. Mindig fiatalos és üde, még százötven éves korában is, egyetlen ősz hajszál nélkül. De ez aztán minden. A banánfa néha ötezer évig is élél — de csak banánfa marad és semmi egyéb. Így a hosszúéletű ember is, ha csak az a célja, csupán egészséges állat.” A hindú fakírok sorozhatók az egyoldalú testművelők csoportjába. Ők megelégszenek a hatha-jóga gyakorlataival s ezt óriási türelemmel és kitartással addig folytatják, míg el nem érik a tökéletességet azokban a csodával határos mutatóványokban, melyek a nyugati embert elkápráztatják.

Újból fel kell itt hívnom a figyelmet arra, hogy ezeken az igazi fakírokon kívül rengeteg szélhámos és szemfényvesztő ál-fakír is kóborol a tágas India városaiban, falvaiban és országútjain; ezek hiszékeny és naív emberek megtévesztésből élnek. Ezeknek természetesen semmi közük sincs a hatha-jóga-hoz.

Az igazi fakír a hatha-jóga technikájának elsjátítása révén érzéketlenné válik hideg és hő iránt, teljesen legyűr minden fájdalmat, szív működését képes elállítani, stb. E csodás képességekre is még külön fejezetben térünk ki.

Jóga és nemiség.

A hatha-jóga gyakorlatainak egyik gyakori következménye pl. a nemi erőknek, a szexuális képességnek fokozódása. Az igazi jógi azonban ezt hátrányosnak tartja, mert magasabb törekvéseiben, az átszellemültség állapotának elérésében ez csak akadályozza. Önkéntelenül is eszünkbe jut *Schopenhauer*, aki boldogan köszöntötte az öregkort, amely megsabadít a rendetlen vágyaktól és könnyebbé teszi az utat a tiszta szellemiség felé.

Matuzsülemi kor.

Sokan olvasóim közül hitetlenül csóválják majd fejüket, ha a többszáz éves kor fantasztikus témájá-

val találkozunk e könyvecskében s nem is igen fogják érteni, hogy egy orvos hogyan is írhat ilyesmiről? Jómagam eddig csak százéves emberekkel találkoztam s így valóban csak a hatha-jóga követőinek állításairól számolhatok be; de teljesen határozottan nem cáfolhatom meg e lehetőséget, pusztán azért, mert nem tapasztaltam. *Brunton* és *Alexandra David-Neel*, e két kiváló szellemű utazó szerint azonban nem mese az, hogy Tibetben matuzsálemi korú emberek élnek még manapság is. Állítólag jellemző a százon jóval felüli emberekre a kirívóan nagy fülcimpa, ami azzal magyarázható, hogy a porcszövet még igen magas korban is továbbnő. A fülcimpák tehát úgy értékesíthetők, mint az évgyűrűk a fatörzs keresztmetszetén.

A hatha-jóga gyakorlása mindenekelőtt óriási türelmet igényel. S a mi rohanó, kapkodó, túlgyors ütemben dolgozó világunkban misem lesz üdvösebb, mint a keleti nyugalom és szemlélő egykedvűség ideálján megpihenni, mint a hatha-jóga útmutatása nyomán hidegvérre, nyugalomra és kitartásra szert tenni, ami egyértelmű azzal, hogy visszaadjuk magunkat — önmagunknak! A hatha-jóga az idegek egyensúlyára és a lélek tökéletes nyugalomára tanít — ezért, aki a mi zivataros egünk alatt boldogságra törekszik, az ne mellőzze ezt a sokat keresett és mégis alig ismert elixirt.

A jóga étrendje.

Térjünk rá már most a hatha-jóga *étrendi tanácsaira*. Amint mindjárt látni fogjuk, ez csaknem mindenben megegyezik a modern tudományos higiéné követelményeivel. A hatha-jógi tehát már hosszú évszázadokkal előbb, intuitív megismerés, tapasztalás révén tudta mindazt, amire mi csak hosszas, tömredék áldozatok árán folytatott tudományos kutatás után csak a legutóbbi időkben bukkantunk rá. Önkéntelenül is azt kérdezzük, ha így van ez a táplálkozás és az általános higiéné terén — ha ilyen csodás tökéletességű ismereteik voltak már akkor, amikor még

a természettudomány csecsemőkorát élte — miért vonakodnánk elismerni, hogy a mélyfiziológia és mélypszichológia terén is előttünk vannak? Miért ne lenne igaz a csakra-tan pl.? Pusztán azért elvetni egy elméletet, mert tudományos kutatás révén esetleg még a közelébe sem férköztünk, vétek a természet-tudományos kutatás legelemibb szabálya, a tárgylla-gosság ellen.

A táplálkozás Indiában mindig a lehető legegyszerűbb volt. A mi bonyolult konyhaművészetünk csak a legújabb felismerések sugallatára kezdte feladni a harcot, amit a természetes ételek ellen folytatott főzés-sütés, denaturálás útján és ma már a városi gyermek is követeli az őt megillető vitamint szüleitől. A *Tantra Szamhita* kezdőknek a következőket ajánlja: „A tanítvány az első időben kerüljön minden nagyobb utazást és ne igyék bort. Ne melegedjék tűznél és semmiféle tekintetben ne hagyja el magát. Tápláléka álljon rizsből, árpakenyérből, babból, friss főzelékből. A táplálékot vegye magához, ha az nem izgató és hűsít; keserű, savanyú, sós, fűszerezett és sült ételek károsak.”

A hatha-jóga elsősorban is az emésztőszervek karbantartásáról gondoskodik. Ezt a célt eléri az, aki lehetőleg kevésbé denaturált állapotban fogyasztja az ételeket, továbbá szükségleteinek megfelelő mértékben fogyasztja azokat és az étkezést külön figyelem tárgyává teszi. *Ez a figyelem, amelyet a rágásra és az étel élvezetére fordítunk, sokkal fontosabb, mint ahogy azt hinnők.*

A hindú világnézet szerint minden testi törté-nésnek és cselekedetnek látható, fizikailag és kémiai-lag lemérhető és osztályozható jelenségein kívül még misztikus, ezoterikus értelme is van. Így pl. a légzés-ben nemcsak gázcserét, oxigén- és széndioxid áram-lást lát, hanem életerőnek, az ú. n. *pránának* a felvé-telét is. Hasonlóképen áll a helyzet a táplálkozásban. Az ételek révén nemcsak szénhidrát, fehérje, zsírok, sók, vitaminok jutnak a szervezetbe, hanem az étel is tartalmaz ilyen pránát, amiből szellemi koncentráció útján a helyesen táplálkozó jógi igen sokat szívhat

magába még akkor is, ha a táplálék mennyisége vagy kalóriaszáma mégoly kicsiny is.

Aki gyorsan, mintegy „hadarva” eszik, annál az egész étkezés reflexszerűen folyik le, annál a szellemi tudat nem összpontosul az étkezés ezoterikus oldalára, az nem használja ki a „szellemi táplálkozás” lehetőségeit, a pránafelhalmozást. Ezért módfelett egészségtelen és helytelen a büffé-rendszer, a kutya-futtában ebédelés, a nagy, zajos éttermekben lefolyó vacsora — nem is szólva az étkezés közbeni ujság-olvasás eretnekségéről. A táplálkozáshoz koncentráció kell, elmélyedés, figyelem. Tudatosan kell ennünk, ha jól akarunk enni. Ezért bölcös az angoloknak szer-tartásossága, mert az előkészület, a felöltözés, a terítés, az asztaldiszítés művészete megállást parancsol és kedvező feltételeket létesít a gondos, egészséges étkezéshez.

A jóga követőjének mértékletesen kell táplálkoznia. A lélegzés szabályozása előtt a tanítvány kevés tejet és vajat fogyaszt. Átlag naponta kétszer táplálkoznak: délben és este.

Tisztogató eljárások.

A teljes jógát gyakorló cséla testét 13 gyakorlat által tisztítja meg. Ezek igen nehéz exerciciumok. Közéjük tartozik pl. a szándékolt hányás, a homlok-üreg tisztogatása stb. A gyomornyálkahártya váladékának kiküszöbölésére, pl. a jógi több méter hosszú vékony fagyapopot nyel le. Mindezek a furcsa eljárások a szervezet méregtelenítését célozzák.

A teljesség kedvéért leírunk két ilyen méregtelenítő gyakorlatot. Az egyik abból áll, hogy a jógi kb. két liter langyos vízzel igen lassan beöntést ad magának. A víz néhány percig a bélben marad s ezután kiengedik. Ezt többször megismétlik. Van jógi, aki végbélzáró izmát annyira képes ellazítani, hogy elegendő vízbe ülnie és így öblíti ki bélrendszerét.

Kórházakban a beöntést mindennap alkalmazzák. A jógi már sokkal régebben egész természetesnek tartották ezt.

Egy másik méregtelenítő, tisztító eljárás a következő: langyos vízhez kevés só-t vagy citromlevet teszünk, majd ezt szájunkba öntjük s orrunkon át engedjük ki. Megfordítva is végezhető: a folyadékot orron át szívjuk fel és szánkban keresztül bocsátjuk ki.

A hatha-jógának e két egyszerű eljárása kíváló-nak bizonyult a mi kórházi praxisunkban is.

Ajánlatos ételek.

A jóga követőjének nem kell feltétlenül vegetariánusnak lennie, amint azt már említettük. Kétségtelen, hogy a jógik túlnyomórészt növényevők, de akad húsevő is köztük. Tilos étel tulajdonképpen nincs is. Ajánlatos azonban mértéket tartani a húsban, cukorban és sóban. Erős kávé, tea mértéktelen fogyasztása és koncentrált szesz azonban mindenképpen kerülendő. Dohányozni lehet, de csak igen mértéktelenen.

Hogy a hindú jógik általában vegetariánusok, annak okát az indiai klímában kell keresnünk. Ezt bizonyítja az is, hogy a tibeti jógik pl. füstölt húst is fogyasztanak, mert a magaslati klímának így felel meg. Az ember bélrendszere hús- és növényevésre van berendezve. Legfontosabb tápláléka azonban mégis a gabona, borsó, bab, lencse, zöldségek és gyümölcsök.

Külön fel kell hívnunk a figyelmet a hagymára. Nemcsak kitűnő táplálék, hanem elsőrangú gyógynövény is. Sajnos. ma sok helyütt elhanyagolják, vagy pedig túl keveset adják. Bulgáriában és Törökországban, ahol sok a magaskorú, hosszúéletű ember, igen sok hagymát fogyasztanak.

A kelkáposzta is a különlegesebb és figyelemre méltóbb főzelékek közé tartozik. Állítólag kitűnő hatású aranyeres bántalmaknál, továbbá a haj hullásának és őszülésének megelőzésében.

Több zöldséglevest is kellene fogyasztanunk. mert ezek igen sok, hasznos ásványi só-t tartalmaznak. A gyümölcsfogyasztás hasznára kitérni szinte banális már.

Mindezek mellett még két igen egészséges eledelre hívom fel itt a figyelmet: a joghurtra (az aludtej is hasonlóan jó) és a mézre. Ezek soha ne hiányozzanak éléstárunkból.

A vitaminok.

A régi jógik dicséretére e helyütt kell felemlítenünk, hogy a vitaminokról már akkor tudtak, amikor a nyugati tudománynak még fogalma sem volt ezekről a titokzatos anyagokról. A keleti tanok szerint a vitaminok lényege tulajdonképpen átalakított, kondenzált fény. Tehát napfény mintegy más halmazállapotban.

A vegetáriánus táplálkozás élelemtárába tartoznak még azok az állati termékek, amelyeket vértelen úton nyerhetünk. Ilyenek a tojás és a tej. Még a buddhistáknál is megengedett táplálékok ezek.

A húsételt különösen ú. n. kivonatanyagai miatt szokás élesen elkülöníteni a növényi tápláléktól. A hullók húsából az ilyen anyagok nagyobbára hiányoznak s ezért lett bőjti eledel a hal is. De a halhús azért legalább olyan értékes, mint a szárazföldi állatok húsa. A tengerparti népek, akik sok halat fogyasztanak, semmivel sem gyengébbek a marha-, disznó- és borjúhúson nevelkedett belföldi népeknél.

A talajsugarak.

A hatha-jógának egy érdekes tételére kell itt kitérnem. Tanítása szerint ugyanis az ember számára az a legmegfelelőbb táplálék, amely azon talajból származik, ahol él. A jógik ugyanis hisznek a földsugarakban. Szerintük vannak hasznos és káros földsugarak. S nincs ezen mosolyogni való. Napjainkban is folynak tudományos megfigyelések annak az elméletnek az igazolására, amely pl. a rákbetegség kifejlődését bizonyos kedvezőtlen hatású talajsugárzásra akarja visszavezetni. Egyes helyeken találni véltek „rákházakat”, azaz olyan épületeket, amelyekben feltűnően gyakran betegedtek meg a lakók rákban. E

házak a teória értelmében rossz helyen, kedvezőtlen emanációjú talajon épültek volna.

A növények e kedvezőtlen sugárzás ellensúlyozására állítólag külön ellenanyagokat termelnének s az emberek, akik ugyancsak ilyen veszélyes helyen élnek, e növények fogyasztása révén védve lennének a kedvezőtlen talajsugarak befolyásától. Ez elmélet logikus követelménye az is, hogy az ilyen földeket természetes, odavaló trágyával kell kezelni. *Kerneiz* „A hatha-jóga” című könyvében a következő példával illusztrálja ez érdekes feltevését: „Ha a svájci ember kanadai búzával él, úgy utóbbiból hiányzanak azok az ellenanyagok, amelyek a svájci talaj kisugárzását lennének hivatva semlegesíteni. A kanadai ellenmérgek ilyenformán — s ez sokkalta veszélyesebb — nem közömbösíttetnek a kanadai talaj sugárzásától, hanem valódi méregként jutnak a svájciak szervezetébe.”

Ha ebben az elméletben van valami igazság, akkor a német „Blut und Boden” világnézeti eszméje, *Rosenberg* filozófiájának alaptanítása némi biológiai támpontot nyer. A haza földjén nőtt búzát nem pótolhatja az importált, idegen országokban termett gabona! Milyen költőiesen hangzik ez és milyen mélyértelmű szimbolum is egyúttal. A hatha-jóga tanítása is szentesíti a költő vesszorát: „Itt élned, halnod kell!” A magyar ember csak magyar búzát egyék, mert a vére ezt követeli, mert nem elégítheti ki idegen klímák és talajok kincse, — sőt talán káros magábaszívnia az idegen föld növényének alkotórészeit! Nem tanulságos ez politikailag is?

Egyéni diétát!

A hatha-jóga azonban mindig hangsúlyozza, hogy a táplálkozásnak egyéninek is kell lennie. Nincs nevetségesebb valami, mint a táplálkozási táblázatok, mint az uniformizáló étrend. Ami az egyik embernél kitűnően beválik, az a másiknál káros lehet.

Kezdő orvos koromban, még az elméletek és dogmák korlátaitól feszélyezetten, magam is adtam szí-

gorú diétás utasításokat betegeimnek. De ettől csakhamar elállottam. A tapasztalat megtanított arra, hogy a diétát leghelyesebben a beteg maga szabja meg. S ma is vallom ezt a tant, még akkor is, ha eretnekséggel vádolnának.

Sajnos, a mai életviszonyok a legtöbb embert állandó alkalmazkodásra kényszerítik. Nem élhet, nem ehetik úgy, ahogy kellene, ahogy — a legszerényebb igények mellett is — szeretne. S ezért a legtöbb ember élete elhibázott. Innen a sok betegség, ideges-ség, diszharmónia.

Arról külön könyvet lehetne írni, hogy hányan hálnak meg a túlsók évés következtében. Sokan állandóan visszaélnék bélrendszerük türelmével. Minden-nap megtömők, mint egy óriáskígyót — és utána holt-fáradtan, minden komolyabb munkára képtelen álla-potban zuhannak a karosszékekbe s várják, míg az emésztés előrehaladása révén megszabadulnak ettől a gyakran kellemetlen állapottól.

A jóga is azt tanítja, hogy nem egészséges telje-sen jóllakni.

A figyelmes, koncentrált étkezésről már szölot-tunk. Ezzel természetszerűleg együttjár a lassú rá-gás is. A jógi egy marék datolyát vagy fügét sokkal hosszabb idő alatt fogyaszt el, mint az európai ember egy egész menüt.

Északindiai és tibeti jógik szívesen fogyasztanak gabonát csírázó állapotban. Depressziós állapotokban és testi kimerültségnél állítólag igen kedvező hatású-nak bizonyul rendszeres fogyasztása.

Meg kell még emlékeznünk a kellemetlen szaga miatt a közép- és magasabb társadalmi osztályok éle-téből száműzött fokhagymáról is. A kínaiak a „szegé-nyek kámforának” nevezik. Figyelemreméltó, hogy egyes megállapítások szerint (madridi rákkongressz-usz, 1933) a rák gyakorisága fordított arányban áll a fokhagymafogyasztással. Kínában eszik a legtöbb fokhagymát s ott a rák valóban ritka.

A vizet a jógi úgy issza, hogy kissé megsózva ki-teszi a nap sugárzásának. E téren is megelőztek min-ket, akik csak újabban adunk besugárzott gyógysze-

reket betegeinknek. Érdekes, hogy a hatha-jóga tanítása szerint a különböző színű üvegekben napsugárzásnak kitett víz — az üveg színe szerint különböző betegségek gyógyítására használható igen előnyösen.

Egészen hideg vizet a jógi nem iszik. Előbb szájában tartja, hogy kiszívja prána-tartalmát s csak azután nyeli le.

Ahogy nem kötelező a hatha-jóga követője számára a vegetáriánizmus, úgy nincs abszolút előírás antialkoholizmussal kapcsolatban sem. Kevés könnyű bor és sör ritkán fogyasztva, nem árt. Étkezés közben azonban nem iszik a jógi semmit sem.

A hatha-jóga táplálkozási elveinek ez a szinte tökéletes megegyezése — de sok tekintetben fölénye — a nyugati egészségtan újabb vívmányaival szemben csodálatra kell, hogy készítsen minden nyugati orvost. Bár a felhozott táplálkozási normák ma már természetesnek hangzanak még a laikus előtt is — mégis meg kell fontolnunk azt, hogy azokat a jogik már akkor ismerték, mikor tudományos ellenőrzésről, exakt kutatásról még szó sem lehetett. A hatha-jóga valóban gyönyörűen felépített, minden tekintetben megbízható egészségtani rendszer.

Fény, hő és lakás.

A táplálkozáson kívül nagy súlyt helyez a hatha-jóga még fénymennyiségek bekebelezésére is. A fény többféle módon juthat szervezetünkbe. Testfelületünk, bőrünk besugárzása és a táplálkozás révén. Azonban a fényre is áll az, amit a táplálkozás egyik legfontosabb alapszabályának ismertünk meg: nem szabad jóllakni vele! Ne engedjük, hogy túlsok fény halmozódjék fel bennünk. Ez az intés különösen a túlzó napkúrázók mániájának szól.

A lakás fekvésére vonatkozó jóga-szabály az, hogy ne nyíljk ablakunk észak felé. A prána-elmélet szerint (erre a práná-jáma fejezetében térünk ki részletesebben) a pranasugárzás észak felől jön. Így tehát túlsok pranasugárzásnak lennénk kitéve, ami

kedvezőtlen. A statisztika szerint az észak felé nyíló ablakokkal bíró lakásokban gyakrabban fordulnak elő betegségek. A prána-elmélet értelmében káros az üveglak is, mert az meg teljesen kizárja a prána-sugárzást, mintegy izolálja azt. A hatha-jóga nyitott ablakot ajánl.

A minőségek tudománya.

A hatha-jóga egészségtanában általában fontos szerepet játszik a minőségek megkülönböztetése. Tanítása szerint nem mindegy az, hogy központi fűtéssel melegítjük-e lakásunkat, vagy fatörzsek elfűtése révén nyerjük vissza a nap melegét. Először *dr. Baktay Ervin* figyelmeztetett engem erre az érdekes keleti felfogásra. Tőle tudtam meg, hogy az ajurvéda orvosok bizonyos gyógyszereket csak faszénnel hevítene, mert azt tartják, hogy az azonos hőfokú gázláng vagy villamos kályha használata másképpen hat.* A mi mennyiségileg beállított, kvantitatív nyugati tudományosságunk ezt nehezen érti meg. De mindjárt értelmet nyer a minőségek jelentősége, ha a biológiára fordítjuk a szót, — ha szervezetről, élő egyedekről van szó, ha az életfolyamatoknak sokszor mérhetetlenül parányi mennyiségű anyagi kísérőit vesszük szemügyre és ha e szemléletet kiegészítjük még a sugárzások ma egyre bonyolódó tanával. Lehetséges, hogy a kandalló melege sokkal egészségesebb, mint a központi fűtés — ma erre azonban csak egyesek közérzetéből következtethetünk. E megítélésben természetesen nem számít az, hogy a központi fűtésnek több más kellemetlen mellékhatása is lehet.

A lakás túlfűtése a legnagyobb oktalanság. Inkább csak egészen mértékletesen fűtsünk s melegben öltözzünk. A többi szükséges hőt táplálkozás útján teremtsük elő, mert nagy tévedés azonosítani a hőérzetet a szervezet hőszükségletével. Mindig a szervezet hőszükséglete a mérvadó. Ezért télen több

* L. Baktay Ervin: *Indiai éveim*.

vajat, zsírt és cukrot fogyasszunk, míg nyáron éppen ezeket kell kerülnünk.

A hatha-jóga kozmetikája.

A hölgyek bizonyára kíváncsiak lesznek arra, hogy milyen bőrápoló szert ajánl a hatha-jóga? Ezért röviden erre is ki kell térnünk. A piperefolyadékok és szappanok nem nagy kegyben állnak a hatha-jóga tanításai előtt. Kitűnő bőrápoló receptnek számít ellenben a következő: drogériákban néhány fillérért kapható az ú. n. porcellánföld. Ezt vízzel, tojásfehérjével és zselatinával tésztává gyúrjuk és felkenjük az arcra. Megvárjuk, amíg az ott megszárad s azután langyos vízzel leöblítjük. A jóga tapasztalatok szerint ez a módszer meggátolja a ráncok képződését és ragyogóan szép arcbórt eredményez. (Meg kell itt jegyeznem, hogy e sorokban csak a jóga tanításait közvetítem híven, tehát minden állításról nem lehetek személyesen meggyőződve. Mindenesetre az ajánlott módszer kipróbálása nem jár semmi veszéllyel.) A modern bőrápolással egybehangzóan azonban a hatha-jóga is megállapítja, hogy a bőr szépségét nagyban előmozdítja és megőrzi az egész test gyakorlása, az egész szervezet fiatalító tréningje, amire bőséges alkalom nyílik a hatha-jógában.

Jóga és pszichoanalízis.

Alig van a modern orvostudománynak és lélektanának olyan vívmánya, amelyet a hatha-jóga már sokkal előbb ne ismert volna. Így többek között külön említést érdemel a lélekelemzés, a pszichoanalízis is.

A jóga az ember egyéniségét úgy tekinti, mint valami csokrot, amelyben igazi mivoltunknak, önünknek sokszor jelentéktelen szerep jut. S ezt az állítást minden különösebb tudományos felkészültség nélkül is kiki igazolhatja önmagában. Hányan vannak, akik egy hivatali főnök oldalán, egy professzor szolgálatában szinte észrevétlenül elveszítik igazi, értékesebb egyéniségüket, mert állandóan csak alkalmazkodnak,

hazudnak, barátságos képet vágnak olyasmihhez, ami fáj igazi egyéniségüknek — s így észrevétlenül kite-nyésztenek önmagukban egy parazita egyéniséget, aki azonnal akcióba lép, amikor az álegyéniséget ger-jesztő személy társaságában vannak — de azonnal elfakul és háttérbe vonul, ha magányosan vizsgáló-dunk lelkünkben és rátapintunk ősi hajlamainkra, meglátván az önismeret tükrében való arcunkat.

A legtöbb ember őszinte énje, természetes egyé-nisége sorvadt. Nem engedik felszínre jutni, kivirá-gozni életkörülményei, a társaság, barátok, feljebb-valók, akik előtt esetleg szégyenli ezt az értékes kin-cset s inkább alacsonyabbnak, rosszabbnak, ledérebbe-nek igyekszik feltűnni, hogy jobban beleilleszkedhes-sék az egyébként esetleg gúnyolódó és rosszaló kör-nyezetbe. Hány ember van pl., aki szégyenli vallásos-ságát, lelkének finomabb értékeit, poétikusan átszel-lemült valóját! Ezért azután kifelé forduló arca mind-jobban elűt az ősi lélekarcotól, diszharmónia, konflik-tusok keletkeznek. S már kitenyészett egy élősködő valaki benne, akit ugyan szeretne elejteni, kit magá-ban őszintén szégyel, de akit a külvilág erőszakol-reá. Figyeljük csak meg élesen, hogy ilyenkor milyen sajátságos helyzet áll elő: a külső én rejtegeti, leplezi a valódit; ez viszont önmagában únja és szégyenli a másikat! Íme a meghasonlás, a lelki szakadás típu-sos képe! De ez a szakadás többszörös is lehet. A lé-tért való küzdelemben előfordulhat, hogy valaki többféle nézetet, magatartást tanúsíthat — aszerint, hogy az adott helyzet és társaság, a hivatal és kör-nyezet hogy kívánja. Olyik ember valóságos ka-méleon!

A hatha-jóga léleknevelő művészete a legkitű-nőbb korrigálója, kiegyenlítője az ilyen lélektörések-nek. Különösen jól alkalmazható idegorvosok által az ú. n. „csökkentértékűségi komplexus”-nál. Ezeknek kiküszöbölését a hatha-jóga igen egyszerűen és mégis rendkívül hatásosan intézi el. A betegnek valami me-sét vagy történetet olvasunk fel s azután elismétel-tetjük vele azt. Közben arra ügyelünk, hogy miben

tér el a történet a beteg előadásában az eredetitől? E különbségeket gondosan feljegyezzük. Az eltérés elemzésénél különös figyelmet fordítunk arra, hogy *mit ad hozzá* a beteg és *mit ismétél előszeretettel*. Az is lényeges, hogy a beteg *mit hagy ki*. Ez egyszerű és rendkívül hatásos módszer segítségével kihámozzuk a kártékony komplexusokat s így ezzel kezelésük is az ölünkbe hull.

A hatha-jóga gyakorlatai — a külön fejezetekben ismertetett testtartások, exercitiumok és lélegzésszabályozás — fokozzák a nemi erőt is, amint azt már említettük. A gyakorlatok leírásánál különben minden élettani és kórtani hatást megemlítnünk.

A hatha-jóga tanainak szellemébe behatoló újoncnak még egy rendkívül érdekes és minden életművészet számára egyaránt fontos ténnyel kell megismerkednie s ez: a test-lélek-párhuzam, az ú. n. pszichofizikai parallelizmus. Ennek csodálatos megnyilvánulásaira csak a legújabb orvosi kutatás kezd mindjobban felfigyelni.

A test és lélek kölcsönhatásai (a fonográf-elv).

Mit értünk test-lélek párhuzam alatt? Ezt jól meg kell értenünk, hogy hasznot meríthessünk e nagyhorderejű felismerésből.

A tételt röviden így fogalmazhatjuk meg: *minden lelki történésnek megfelel valami testi folyamat és viszont*. Képletesen kifejezve: szervezetünk mintegy viaszlemeze, felvevője a lélek minden hangjának, azaz minden belső rezdülés, mocnás nyomot hagy a szervezetben. Ebből viszont az is következik, hogy nemcsak a lélek hat ki a testre, hanem megfordítva is: *a szervezet kísérőjelenségeit előhíva, visszakapjuk azt a lelki állapotot, amely azokat létesítette!* Tökéletesen úgy, mint a fonográfnál! Ha ezt a csodálatos törvényszerűséget igazában felismerjük, szinte beláthatatlan élettani, kórtani és terápiai távlat nyílik meg előttünk! De lássuk előbb, mennyire felel meg tételünk a valóságnak?

Vegyük a legegyszerűbb példát, a sírást. A bánat, szomorúság, fájdalom, csüggedés, aggodalom, részvét, gyász, félelem, meghiúsultság, stb. lelki állapotok, amelyeknek kísérője a könnyezés. A lélekben, a tudatban, a képzeletben megfoghatatlan valami játszódik le; az egészről csak érzelmileg, kedélyileg veszünk tudomást. És ez a lelki esemény akkora hatást gyakorol fizikumunkra, hogy a könnymirigyet erős működésre bírja. Nyilvánvaló, hogy egyéb lelki állapotokkal is így van ez. Nézzünk meg néhány példát. A harag valósággal mérgezést idéz elő. De ugyanezt a mérget termeli a gyűlölet is. Minél gyakrabban ismétlődnek e rút gerjedelmek valakiben, annál inkább kerül e mérgek hatása alá s idővel idült mérgezésnek betege, áldozata lesz. Ilyen mérgező hatású a félelem, az aggodalom, a gyávaság is. Már ez a néhány példa eléggé megvilágítja azt, hogy milyen felületesen járunk el, ha a betegségeket „organikus” és „funkcionális” csoportra szeretnők tagolni. A lelki behatások alatt, a lelkiállapotokból táplálkozó mérgezések alkalmával olyan vegyi hatások létesülnek szerveinkben, amelyek számos ismétlődés után „organikus” bántalmat eredményezhetnek.

Az organikus eredésű betegségek ugyancsak lelki tüneteket válthatnak ki. Ha azon szervekben van elváltozás, amelyek bizonyos lelkiállapotoknál reagálnak, akkor előidézhetik a megfelelő (adekvát) lelki folyamatot. Így érthető, ha egyes mirigybántalmakat félelem, szorongás, aggódó érzés kíséri — ha a májbajos ember epés, haragvó, gyanakvó, ingerült — stb.

A vázolt kölcsönhatás érvényes a test minden állapotára, tartására, működésére egyaránt. Aki megpróbálja a sírást akaratlagosan létrehozni, imitálni — ha ez jól sikerül neki, csakhamar észre fogja venni, hogy hangulata is síróssá válik. *A test a lélek kifejezője* s így *a kifejezés is azonos értelemben hat vissza a lélekre*. Aki haragvó arcot vág — ha ezt jól, kitarthatóan és huzamos időn át végzi, csakhamar a harag érzetének tüneteit fogja tapasztalni önmagában. De megfordítva is áll: akiben harag érzése kel és ennek tudatában ellenkező arckifejezésre, mosolyra, derűre

törekszik, s azt el is éri, az lefékezte magában haragját.

Számtalan tapasztalat igazolja a magatartás fontosságát és léleknevelő erejét. Az egyenes, katonás testtartás a bátorság, biztosság, határozottság érzetét keltik. A gyáva és félszeg ember tehát legegyszerűbben úgy jár el, ha magára erőszakolja ezt a tartást s ez legtöbbször elegendőnek bizonyul arra, hogy gyengeségi állapotát leküzdje.

A külsőségek szoros vonatkozásait a bensővel a vallások is jól ismerik. A katolikus egyház szertartásai, a sok rituális szokás, a térdeplés, a mell verése, a tiszteletteljes meghajlás: mind lelki rezonancia keltésére valók s nem üres, fölösleges szokások. A jogában nagy szerepet játszó ászanák, a testtartások, az egyensúly fizikai létesítése révén keltik a lélekben az egyensúly, a tökéletes harmónia, a kibalanszírozottság érzetét, ami lényeges feltétele a mélyebb elmélkedésnek, az elmerülésnek.

Aki válságos pillanatokban, amikor úgy érzi, hogy ereje és bátorsága cserbenhagyja, mosolyt tud fakasztani arcán (olyan ez, mint a mózesi forrás-fakasztás a sziklából!) — annak mindig nyert ügye van. Ezért fontos a hatha-jogában, hogy tökéletes uralomra tegyünk szert arcizmaink felett, mert így adott pillanatban csak tudatosan kell alakítanunk arcunk kifejezését s elérjük a kívánatos lelki állapotot.

Hányan vannak, akik minden önuralom híján meztelenre vetkőznek embertársaik előtt! A bosszúság azonnal kiül arcukra, a harag ördöge motolázik szemgolyóikkal, féltékenységükről tanúbizonyságot tesz egy ajakbiggyesztés, egy gúnyos arcfintor, stb. Ezzel nemcsak sajátmaguknak ártanak lelkileg és kozmetikailag, hanem egyúttal kiszolgáltatják magukat a többiek élcelődésének s elárulják féltett titkaikat.

A jogi arca állandóan derűs, mint a napsugárban szikrázó havas hegycsúcs. A jogi kerüli az ártalmas indulatokat, a mérgező lelkiállapotokat.

Valószínűnek kell tartanunk, hogy a rossz lelkiállapotok gerjesztette mérgek termelésével hasonló



15. Szamászana.



16. Elmélkedő testtartás.



17. Szavászara. (Hulla-póz.)



18. Félorrllyukas légzés.



19. Orthodox kéz- és ujj tartás félorrllyukas légzéshez.



20. Elmélkedő testtartás, melyben légzésszabályozást végeznek a keleti jógik.

módon kedvező anyagok képződnek akkor, ha nemes érzelmek hullámanak bensőnkben. Ezt is szinte bizonyossággal állíthatjuk. Az öröm pírja, a lelkesedés okozta vérkeringési elváltozások, a kacaj jótékony megrázkódása egészségesek. Kétségtelen, hogy a művészet élvezése, a helyes vallásosság, az őszinte emberszeretet, a jóindulat, stb. kedvező belső hullámozást indít meg. Tehát aki a hatha-jóga szellemében akarja megújítani egészségét és megőrizni ifjúságát, az minél intenzívebben művelje a nemes érzelmeket, a fennkölt, előkelő lelkületet — még akkor is, ha értelmetlen, durvalelkű főnök vagy egyéb lehetetlen emberek primitívsége homlokegyenest ellenkezik is e lelki magatartással. Az ilyenek felett jogos büszkeséggel kell elnézni — hiszen ők mindig csak alul maradhatnak s csak sajnálatunkat érdemlik ki.

A fonográf-elv kiaknázhatósága a gyógyításban.

Ha ezeket az elveket a terápiára, a gyógyítás művészetére igyekszünk átvinni, úgy bámulatos lehetőségek nyílnak meg előttünk. Tudjuk ma már, hogy egész sora van a betegségeknek, amelyek lelki hibákból erednek. Az asztma pl., amelynek vannak kétségtelenül allergikus (különböző anyagok iránti túlérzékenységből eredő) alakjai is, igen sokszor súlyos lelki aberráció külső csapadéka. Túlzott halálfélelem (ami beteges lelkületre vall), az élettől és annak tovafutásától való palástolt írtózat, a jövő rémének nyomasztó súlya, stb. válhatnak asztmatikus rohamokat ilyen lelkileg ingatag, belsőleg vagy külsőleg elnyomott embereknél. Ha kellőleg mélyen nyúlhatnánk az ilyen lelkekbe, ha komoly mélypszichológiát űzhetnénk (amit a jóga gyakorlatai nélkül igen nehéz elképzelni), a lelki kiegyenesedés, a lelki szilárdulás nyomán meggyógyulna sok ilyen asztma. Ennek a mélyrenyúlásnak legkitűnőbb eszköze a lélegzésszabályozás (pránájáma), aminek a technikáját a VIII. fejezetben ismertetjük.

Már e nagyjából előadottakból is láthatják szíves olvasóim, hogy nem alaptalan a hatha-jógának

az a kijelentése, hogy a lelket testi módszerekkel kezeli. Ez éppoly kevésbé lehetetlen, mint az, hogy egyetlen gramofontű behelyezése és egy motor megindítása révén (ezek a fizikai, de nélkülözhetetlen feltételek) beethoveni magasságokba szárnyalhat lelkünk a tú mozgása által szellemidézett kvartett vagy szonáta hallatára.

Ha megszoktuk azt, hogy éles pillantással tekintsük át embertársainkat, megfigyeljük arcjátékukat, fiziognomiájukat s bizonyos tapasztalat után így tekintsünk lelkükbe, igen sok érdekes felfedezést tehetünk. A sokszor megismétlődő lelkiállapotoknak nyomuk marad arckifejezésükön. Az ellenszenves ember nem ok nélkül kelti ellenszenvünket! A szemek, az ajkak, az áll, az orr, a homlok sok mindent elárulnak. A lélek barázdákat szánt arcunkon, kifényesíti vagy megtöri szemeinket, kifejezésre jut fiziognomiánkban.

A lelkiállapotok szervezeti tükrözésének, visszhangjának átlátásával tulajdonképpen egy legtöbbször tudatunk részvéte nélkül lefolyó jelenségsorozatot leplezünk le. Nem tagadható, hogy ez összefüggésekre az orvostudományban eddig aránylag kevés figyelmet fordítottak s ezért annál inkább utalnunk kell a hatha-jóga tiszta meglátásaira. Azt sem igen ismerjük még, milyen fontos reakciók zajlanak le a hatalmas területet képviselő bőrtakarón. Számos szervműködés hibája, rendellenessége nyilvánul meg a bőr betegségeiben; azt azonban még nem kutattuk, hogy a bőrfelület különböző vidékeinek ingerlésére, befolyásolására milyen belső reakciók indulnak meg? Pedig a kínai és a japán *akupunktúra* (a bőrfelületnek egészen meghatározott helyeken, különböző fémekből készült tűkkel szurkálása), amelyet néhány nyugati orvos is már szép sikerrel alkalmazott, sok tanulsággal szolgálhatna élet- és kórtani szemléletünk kibővítésére.

Láttuk tehát, hogy arcjátékunk, testtartásunk, magaviseletünk tudatosítása révén lelki visszahatást indíthatunk meg, tehát aránylag egyszerű eszközökkel csodálatos hatásokat válthatunk ki. A hatha-

jógában azonban e tudósító folyamatnak még egyéb jelentősége is van.

A tudatos működéseink (izommunka, hétköznapi cselekvéseink) és a tudattalan szervműködések (szív, gyomor, bél, máj, mirigyek, stb.) mellett van egy organikus funkciónk, amely részben tudatosan, részben automatikusan folyik le. Ez a tüdők munkája, a *légzés*, amely a hatha-jógában óriási szerepet játszik. A jógi idejük jelentékeny részét arra fordítják, hogy lélegzésüket szabályozzák. A légzőmozgásoknak ez a tudatosítása, akaratlagos ütemesítése, ritmizálása, fokozása, szándékos kihagyása, stb. átmenetet jelent a tudattalan szervmozgások feletti uralomhoz. A lélegzés idomítása, átművelése teszi magasabb fokon a jógit képessé arra, hogy kormányozza szív működését, ereinek összehúzódását, a bél hullámzó, kigyózó játékát is. A hatha-jóga egy gyakorlata pl. arra is képessé teszi a jóga követőjét, hogy mérgeket kezeljen be ártalom nélkül. A jógaelmélet szerint ez úgy lehetséges, hogy a jógi pszihikus erő fejlesztése útján (talán lelki erők fejlesztette ellenmérgek segítségével?) megfosztja a mérget romboló erejétől s így mintegy szellemi alchimiát űz.

Nem kell túlságosan megerőltetnünk magunkat ahhoz, hogy a pránájama módszereit elsajátítsuk. Pedig ez az útja annak, hogy birtokunkba vegyük egész szervezetünket, hogy tökéletesen uraivá váljunk sajátmagunknak.

A ritmus élettani jelentősége.

A hatha-jógában általában igen nagy szerepet játszik a *ritmus törvénye*. A nagy természetben is minden ritmusosan megy végbe: a hold keringése, az évszakok váltakozása, az apály és dagály; a ritmus törvénye uralkodik a biológiában is, az élettünemények csodálatos játékában, melódiáiban. A ritmus a szépség rendje, az erő formája. Ritmusosan ver a szívünk, ha egészséges, ritmusosan lélegzünk, beleink, gyomrunk, mirigyeink is szabályos ütemben végzik munkájukat. S éppen a *ritmus megváltozása, a szer-*

vek ritmusingadozása lényeges többnyire a betegségeknek! Az európai orvostudomány e tényt ma még alig méltatja figyelemre, holott a szervritmusok tanulmányozása és befolyásolása egészen új fejezetet nyithatna a körtanban, az amúgyis nagyon korszerű funkcionális patológiában.

Ha már egyes szervek ritmushibája, szertelensége betegséget jelent — mennyivel inkább fontos az egész szervezetnek, a test-lélek-egységnek ritmussos ápolása, beállítása az életforgatagba! Milyen döntő jelentőségű az, hogy valaki élettani és lélektani berendezésének megfelelő ritmusban tud-e élni — hogy saját ritmusának megfelelőleg tevékenykedhessen-e a közéletben, magánéletben — és nem kénytelen-e erőszakolt, rákényszerült idegen ritmusban folytatni mindennapos munkáját? A biológiai tudatlanság számos előljárónak, főnököknek adja szájába a rendszerint alacsony önzéstől inspirált biztatást: inaszakadtáig dolgozni! S az eredmény? Azoknál, akiknek életritmusa nem az inaszakadásig feszíthető legnyersebb konstitúciónak felel meg, súlyos egészségi károkat szenvednek, amiért a durva gondolkodású és lelkiütemű munkauzsorástól rendszerint még elégtételt sem kaphat.

A mai városi és üzemi élet — hiszen ez nem újkéletű megállapítás — általában ideges, túlgyors ütemű. Kétségtelen, hogy léteznek egyének, akik ezt minden különösebb kár nélkül bírják, mert életritmusuknak megfelel, illetve életritmusukon nem kell erőszakot venniük ez élet folytatásában. De ez kivétel. Az emberek életritmusa nagyon elűt a foglalkozás, hivatás követelte ütemtől s így a biológiailag éles, ríktó disszonancia betegségek alakjában nyilvánul meg. Elképesztő, hogy mennyi a beteg ember! Nem járhatunk végig egy utcát anélkül, hogy meg ne ütné füleinket: az uram tegnap volt röntgenen, nekem ma kellett próbareggelire mennem, a gyerek most kelt fel a betegágyból, stb. Minden második ember beteg! Ha testileg nem, akkor lelkileg. Ezt nem a természet csinálta! Az a bölcsen dolgozó természet nem produkál beteg embermilliókat — ezért

saját magunk vagyunk felelősek. Nem figyeljük meg magunkat, fogalmunk sincsen az egyéni természetünknek megfelelő életritmusról s így súlyos merényletet követünk el önmagunk ellen. A pénz szolgálata és a kizsákmányoló tőke visszaélése az emberi munkával, a becsület verejtékével kemény és igazságtalan küzdelmet hívott életbe — az embert géppé fokozta le s meghonosította azt az áligazságot, hogy az életben ennek így kell lennie, hogy a kenyeret okvetlenül keservesen, zúgolódva, igazságtalanságok súlya alatt kell megkeresni — hogy helyes a munkauzsorások eljárása, akik még azonos kvalifikáció mellett is aránytalanul nagy jövedelmet húznak az életritmusában, egyéniségében kizsarolt, nemes emberi öntudattól megfosztott alacsonyabb rangfokozatúak rovására, akik sokszor tudásban, tehetségben és méltóságban is messze felülmúlják szipolyozóikat.

A „biológiai állam”.

A nyugati életritmus sem fogja megváltoztatni a természet törvényét. Az ember nem bújhat ki a bőréből. A társadalmi élet vezetőinek, a törvényhozásnak el kell jutnia odáig, hogy a gépies racionalizálás helyett vegye figyelembe az emberek életritmusának igényeit, mert ellenkező esetben államilag, intézményesen és törvényesen fogják szaporítani a beteg embereket, ami egyre újabb kórházak, egészségügyi intézmények létesítését sürgeti majd. Az egyszerű, biológiailag, tehát a természet szerint is helyes életmód, életritmus, munkatempó — a hathatós szelleme — megelőzne számos betegséget s az általános jólét emelése, a „biológiai állam”-nak komoly figyelemreméltatása megtakarítaná azt a tömérdek pénzt, amit most betegségyélező intézményekre költünk. Ez nem utópia, hanem egész egyszerű következtetés — egyszerű, mint a természet, ha az emberek nem bonyolítják mesterségesen.

Ember és munka.

Mindenkinek meg kell találnia a saját életritmusát. Ezt egyszerű önmegfigyeléssel érzük el. Aki úgy érzi, hogy napi 8—10—12 órai munka jót tesz neki, utána ruganyos még és kedve van szórakozni, sétálni, s kedélye is kitünő — annak ez az életritmusának megfelelő adag. Aki ellenben már 7—8 órai munka után kimerül, kedvét veszti, elernyed és nem kíván már egyebet a pihenésnél, annál rövidebb az ütem, annál ehhez kell alkalmazkodni. Hangsúlyoznom kell azonban, hogy a *munkabírás és munkakedv fejleszthető!* A gyors kifáradás gyakran beteges tünet. Értsük meg már végre, hogy az ember a fontos és nem az üzem! Mindíg az üzem alkalmazkodjék az emberhez — ez a ma korszerűtlenül és furcsán hangzó megállapítás mégis helyesebb, mint megfordítva. Az emberi lélek ősi igényeinek kielégítése, a keresztény világnézet és minden nemesebb, magasabb emberi belátás így sürgeti ezt.

Az életritmus tárgyalásának keretébe tartozik a már vázolt táplálkozás, az alvás, a napi munkarend és az ösztönök kielégítése, a torna, gimnasztika, stb.

Alvás és ösztönélet.

Ami az alvást illeti, érdemes megemlíteni, hogy a jógik nem alszanak akármilyen helyen és helyzetben. Fekhelyüket megválogatják, mert — amint azt a táplálkozás tárgyalásakor érintettük — igen nagy jelentőséget tulajdonítanak a talaj sugárzásának. Tehát csak ott térnek nyugovóra, ahol kedvező földsugarak hatnak. Rendszerint puszta földön hálnak, vagy csak vékony derékaljon, hogy a kedvezőnek ítélt talajsugarak kifejthessék jótékony hatásukat. Ezenkívül észak-déli irányban helyezkednek el, hogy az észak felől áramló prána sugárvonalába kerüljenek (a fej észak felé; a lábak dél felé). E helyzetet sok európai ember is kedvezőnek találja. Hogy mennyi ebben a szuggesztió, azt igen nehéz megállapítani. Lefekvés után és felkelés előtt is a jógik tökéle-

tesen ellazítja izomzatát, ami a legjobb megnyugtató szerek közé tartozik. Felkelés előtt még kiadós nyújtózkodás következik — legjobb a macskát utánózni ebben — ami a jóga szerint sok betegséget előzhet meg.

Az életritmus sugallatának felel meg az is, hogy télen többet, nyáron kevesebbet kell aludnunk. Helytelen a télen-nyáron azonos, egységes órarend követése. A korai besötétedés, a hosszú éjszaka, hosszú alvásra valók. Nyáron ellenben engedelmessédjünk a nagy és tartós világosság parancsának.

Vétkezhetünk az életritmus törvénye ellen az ösztönök rendszertelen, pusztán tudatos felkeltés által is végrehajtható kielégítésével. A visszaélést elkövethetjük a táplálkozás és a nemi ösztön terén egyaránt.

Sokan vannak, akik gimnasztikát, szobatornát űznek — és nincsenek megelégedve az eredménnyel. Az ilyen sikertelen próbálkozás oka az, hogy a tornász, erősödni vágyó nem is gondolt sajátos életritmusára. Lehet, hogy nem is megfelelő, célszerűtlen gyakorlatokat végzett életritmusától eltérő ütemben és módon s így a gyakorlatok inkább ártanak, mintsem használnak.

Tánc és ének.

Kerneiz „A hatha-jóga” című könyvében utal arra, hogy hajdanában a tánc testi szükségletnek számított s ezenkívül lelki haszonnal is járt. Szerinte semmi sem alkalmas annyira embercsoportok ritmikus harmóniájának helyreállítására, mint a közös tánc, amelynél a test és lélek felolvadnak a mozgások ritmusában. A régi népek életében valóban elsőrangú fontossággal bírt a tánc. Táncoltak békében és háborúban. Számos idegen vallásban a táncnak szertartás jellege is van.

Régebben a tánc társadalmi előnyökkel is járt. A jó táncost becsülték. Így volt egyébként ez sok más értékes tulajdonsággal is: a jó zongorista, hagedűs, a kellemes társalgó, stb. különböző előnyöket

biztosíthatott magának — mert az embert nézték és nem a munkagépet s az értékes embernek tekintélye volt. Ma ez nincs így. Ma a gépet respektálják, az üres masinát — még ha ember is a neve. Üzemekben, hivatalokban, közéletben nem sokat törődnek azzal, hogy egy ember mennyit ér. Csak végezze el a robotot — akkor fölébe helyezik a lángelmének is. A racionalizálás dicsősége, a korlátoltak uralma ez. A hatha-jóga szellemével homlokegyenest ellenkező irány!

A táncon kívül *Kerneiz* még az éneklés jelentőségét hangsúlyozza. Panaszskodik, hogy az emberek egyre kevesebbet énekelnek, pedig nem is olyan régen minden férfi és nő hetenkint legalább egyszer a templomban énekelt. A sívárok és lelkileg elfakultak életének szomorú, beteges tünete a kivesző, háttérbe szoruló éneklés! De általában a komoly, mély zene iránti érzéketlenség is! Az üres, csak robotjának élő ember, a lelkileg kiszáradt blazírt nem megbízható. Sötét, rosszindulatú, gyanakvó, kicsinyes. Aki életében ilyennel találkozik, az ne felejtse el felidézni magában *Shakespeare* örök tanulságú sorait a *Velencei kalmár* 5. felvonásának végéről:

Kiben nem él zene
S kin nem fog édes hangok egyezése:
Az árulás — fufang — rablásra termett.
A lelke komoran jár, mint az éj,
És amit érez, sötét, mint a pokol.
Ilyenben sohse bízz!

Remélem, sikerült nagy vonásokban felvázolni és megértetni olvasóimmal a hatha-jóga szellemét. A hatha-jóga gyakorlatait, amelyeknek leírása hosszadalmas, külön fejezetben tárgyalom részletesen, hogy azokat bárki könnyen elsajátíthassa. Nem is lenne értelmesebb annak, hogy az egész hatha-jógát mindenestül tárgyaljuk, hiszen inkább csak az európai ember által is elvégezhető, testi egészségnek fejlesztésére és a gyógyításban kiaknázható gyakorlatok leírása a célom. Hogy az utolsó fejezetben mégis kitérek a titkos gyakorlatokra is, annak csak az az oka, hogy teljes értékű könyvet akarok olvasóim kezébe adni, amely minden téren kielégítse kíváncsiságát.

IV. A SZELLEM FELSZABADÍTÁSA (RÁDZSA-JÓGA).

Míg a hatha-jóga a test tökéletesítését célozza, addig a legmagasztosabb jóga, a „királyi” iskola a szellem felszabadítására törekszik. Ismertetésének oka ugyancsak a lehetőség szerinti tág perspektíva, a jóga jobb áttekintése.

A hatha-jóga gyakorlatai a jógai testét ellenállóvá, erőssé, kiegyensúlyozottá teszik s felébresztik szellemét is. Az igazi jógai fok elérése után lép a királyi útra, amely őt a mi európai átlagméreteink szerint szédítő magasságokba vezet. Ezen az úton már nehéz követni a jógit. A rendelkezésünkre álló forrásmunkákban a rádzsza-jóga útja annyira összekuszálódik a hinduizmus és buddhizmus tanításaival, hogy külön könyvet kellene írni a vallásos elemektől megtisztított rádzsza-jógáról, ha azt keresztény viszonylatban is meg akarjuk tartani. Erre egy fejezet keretei között nem vállalkozhatom. Mindazonáltal igyekszem híven visszaadni a rádzsza-jóga szellemét, amely sok vonatkozásban érintkezik a keresztény misztikával is.

A hindű és tibeti misztika elképzelései.

A keleti tanok szerint csalóka látszatvilágban élünk (mi ezt a keresztény országokban árnyékvilágnak hívjuk). A valóság csak a látszat mögött van. A születések és halálok örök körforgása, a *szanszára* fogva tartja az átlagembert, aki egyik életből vándorol a másikba s egyre megújuló életével együtt újabb szenvedéseknek is áldozatul esik. A szanszára a vég nélküli, örökké *ismétlődő élet* (*Nietzsche* örök vissza-

térésnek nevezte s létundorának forrásául jelölte meg), amelyben a világillúzió istennője, *Mája* uralkodik, fátylával eltakarva az átlag halandó elől a valóságot.

A szanszára a lét egyik partja; a túlsó oldalon azonban igéző állapot várja a magasabbra törekvőt: a nirvána (felszabadulás). Aki idejut, az örökre kiszabadult a szanszára körforgásából, a kerékbetört szenvedésekkel teli „árnyékvilágból”. Aki lelkileg felébredt s így Buddhához hasonlóvá vált — mondják a buddhista tanok — az felismeri a személyes lét relativitását s felszabadítva szellemét, a nirvánába jut. A tökéletes ember, az *arhant*, aki már ez életben megszabadult minden szenvedélyből, kilép a szanszára kötelékeiből, a vágy, érzékiesség, gyűlölet és félelem alacsonyosságából, eltépi a földhöz fűző gyökérszálakat, s halálakor örökre elhagyja a *karma*, a tettek szülte sors börtönét.

Erre a célra törekszik a rádzsza-jógi is. *Buddha* maga is egyre azokat a jóga-gyakorlatokat sürgette, amelyek az embert a belső megvilágosodásra segítik. A rádzsza-jóga tanítása szerint az embernek mindekelőtt meg kell keresnie önmagát és ilyenmódon széttépnie a *Mája* fátylát. Meg kell értenie, hogy szervezete, sőt még gondolatai sem felelnek meg igazi lényének. Kitűnően világítja meg e kérdést *Brunton* „Az út befelé” című könyvében. Azt ajánlja a jógának ez az európai apostola, hogy térjünk önmagunkba s hallgatózzunk befelé, akkor megkapjuk az életünkhöz szükséges választ. E megfigyelés alkalmával mindenki tapasztalni fogja, hogy teste és gondolatai mint valami idegenek burkolják csak igazi lényegét. Tehát nem azonosíthatjuk magunkat szervezetünkkel, de gondolatainkkal sem, hiszen sokszor akaratunk, jobb érzésünk ellenére gondolunk rosszat, helytelent. A való éntünk egészen mélyen rejtőzik, gondolataink mögött s a rádzsza-jóga egyik gyakorlata az, amikor a szemlélődő figyelni a saját gondolatainak elvonulását, mintha parton ülne és bámulná a neki idegen víz folyását.

A tudatunk tehát szanszára-burokban rejtőzik s a rádzsza-jóga e burkot szét-repeszti. Azt tanítja, hogy igazi valónk, a lelkünk, az *atma* csak el van választva a mindenség tudatától, az őszvalótól s a királyi jóga útján újból egyesülhet vele. Úgy kell elképzelni ezt, mint az asztalra borított pohárban lévő és az atmoszférába elhelyezkedő levegőt. Ha az üveget eltörjük, a két lényegileg azonos gáz egymásbaolvad. Az emberi tudat is ilyen: isteni szikra, amely a kellő lelki magaslaton visszapattan a tűztengerbe, ahonnan származott.

A nirvána.

Néhány szót még a *nirvána* sokszor rosszul értelmezett fogalmáról. A „*nirvána*” szanszkrit szó és „kialvást”, „kifújást”, „kioltást” jelent. A szanszkrit szavak többszörös értelméből kifolyólag még „elhidegülés”-sel is lefordítható. A nirvána nem megsemmisülést jelent; de nem is azonosítható a keresztény mennyországgal. Tulajdonképpen a teljes megvilágosodás állapota, ami már lehetséges itt a földön. A keleti tanok szerint azonban véges értelmünk nem foghatja fel e leírhatatlan állapotot. *Evans-Wentz* így jellemzi ezt „*Jóga és Tibet titkos tanai*” c. könyvében: „Ha két nagy bölcse találkozna, akik a nirvánát már megtapasztalták, úgy mindketten intuitive tudnák, hogy mi az a nirvána; de emberi nyelvük sohasem lenne elegendő ahhoz, hogy másoknak leírják a nirvána állapotát s még kevésbbé ahhoz, hogy másokkal, akik még nem tapasztalták, közöljék azt.” Nemsokkal tovább így ír az idézett szerző: „Ha az ember önmagánál nagyobbra nőtt, ha kifújta saját magában az állatias gerjedelmek lángjait, s felül-emelkedett személyes öntudatán s az én örök életének hitén, ha az emberlét alacsony fokozatát elhagyta, önmagát és a világot legyőzte s a tudatlanság állapotát szétrombolta, akkor megéli a nirvánát”.

A „zen”.

A jóga misztikus élményei általában szóval ki-

fejezhetetlen, különös belső tapasztalatok. Ezek leg-hívebben a buddhizmusnak „zen”-szekájából tükrözödnek. Minthogy a *zen* orvostudományi és lélektani szempontból is egyik legérdekesebb, legéletrevalóbb és idegbetegségek kezelésére talán a legalkalmasabb jóga-rendszer, röviden ki kell térnünk rá.

Ha misztikus tapasztalatokra hivatkozunk, nem szabad soha szem elől tévesztenünk azt, hogy *a keleti ember általában befelé él inkább (introversio), élet-felfogásának, gondolkodásának iránya centripetális (középpont felé irányuló), míg mi nyugatiak inkább kifelé nézünk, centrifugálisak vagyunk, a középponttól, a lélektől elfordultan élünk.* Mind a két irány a maga kizárólagosságában egyoldalúságot jelent, tehát lélektani elferdülést. *A harmónikus embernek egyszerre kell élni kifelé és befelé!* Meggyőződésem, hogy a jövő eszményi embertípusa nem lesz sem jógí, sem a mi túlságosan kifelé élő voltunkat kifejező „soffőr-típus”, hanem a kettőnek szerencsés ötvö-zete. *A XXI. század embere a teljes, kétsarkú, ki-egyensúlyozott ember lesz!*

A keleti ember egyoldalú befelé-fordulása az oka annak, hogy Japánban és Kínában a hipochondria, az aggályosság igen elterjedt betegség, annyira elterjedt, hogy valósággal szociális probléma lett. Valószínűnek tartom, hogy egy epikureusi filozófiának keleten ugyanakkora sikere lenne, mint nálunk a jó-gának... Ahogy számunkra útmutatást jelent az intés befelé, úgy az egyoldalúan kontemplatív kele-tieknek talán iránytűt jelentene, ha európai lélektani tapasztalatok alapján felhívnánk a figyelmüket arra az igazságra, miszerint *a haladás befelé csak úgy ér-tékes emberi szempontból, ha közben arányosan erő-södünk kifelé is.* Ez a misztikus realitás, a jövő em-beri ideál! Mit ér a legmagasztosabb jógi, a királyi titkok legfőbb birtokosa, ha megközelíthetetlenül él a Himálajában vagy egy elrejtett kolostorban? Ha talán nemes önzéssel is, de elfordul a világtól és szel-lemi tapasztalatait magának vagy csak néhány ki-választottnak tartja fenn, akik azután eltűnnek az emberi körből és az istenekhez válnak hasonlóvá?

Bennünket Krisztus elkényeztetett, mi itt dédelgetett gyermekei lettünk az isteni kegyelemnek, mi a világosságot lehetőség szerint mindenki számára biztosítani akarjuk.

A keleti ember magábavonultsága valóban forrásává lehet bizonyos neurózis-fajtáknak, amelyeket nálunk Európában is kitűnően ismerünk. Nálunk is vannak bőven egyoldalúan introvertáltak, akiket fel kell szabadítanunk, diszharmónikus megkövesedésükből, lelki ferdeségükből. A befelé néző ember könnyen hajlik arra, hogy rendes élettani tevékenységeket kórosaknak érezzen. Ebből a legtarkább tüneti képek adódnak: alvási zavarok, nehézség érzése a fejben, gyengeségérzet, bágyadság, a munkakedv hanyatlása, sápadtság és arclángolás váltakozása, kényszerképzetek, félelemérzetek, stb. Aki folyton figyel a érverését vagy a szívműködését, az csakhamar túlérzékennyé válik e rendes működésekkel szemben és csakhamar kórosat gyanít.

Mindezeknek a rendellenes állapotoknak kitűnő befolyásolója a zen.

A zen az ember belső erőinek ébresztgetésére alapít. Vallási szempontból célja az úgynevezett „Buddha-élmény”, a megvilágosodás állapotának elérése. Mondanom sem kell, hogy ezt mi európaiak inkább a „Krisztus-élmény”-nyel helyettesítjük, hiszen hozzánk Krisztus végtelenül közelebb áll, mint a jó értelemben vett mai európai kultúra ősforrása és elindítója. *A zent tehát módosítva, megtisztítva, mint általános emberlélektani tapasztalatot fogadjuk el.*

A zen gyakorlati célja az ú. n. „szatori” elérése. A szatori tulajdonképpen felszabadulást jelent, megnyugvást, teljes harmóniát. E lelkiállapot elérésére szolgálnak a *zazen-gyakorlatok*. Zazen szanszkrit nyelven jógát jelent (za = ülni, zen = elmélkedni). Az előírt testtartás a térdelésnek egy neme. A mester felad tanítványának egy témát az elmélkedésre. Ez a téma mindig nehézkes, mert főjellemzője az, hogy nem észszerű, nem a logikára számít, hanem a lelki élményre. Megoldása tehát csak érzés, megélt

útján történhetik. A mester nem is nagyon figyel tanítványa szavaira, hanem inkább annak lelki állapotát kutatja, figyel. (Milyen okos dolog lenne, ha nálunk vizsgák, szigorlatok alkalmával is adnánk erre valamit!)

A zen tisztán tapasztalatra törekszik, mert a szavakat, fogalmakat nem sokra becsüli. Azt mondja: hiába magyaráznám a legnagyobb alapossággal valakinek, hogy mi az édesség — amíg nem evett cukrot, nem értene ebből a leírásból semmit! A közvetlen élmény szükséges tehát a szatori eléréséhez is, mert a leghatalmasabb kötetek sem tudnának erre vonatkozólag felvilágosítást adni.

A zen tehát elméleti fejtegetések helyett gyakorlati utasítást ad. Munkastílus, étkezési előírások, az alvás szabályozása, ének, a napi élet beosztása, stb. lényegesebbek, mint elméleti előadások.

A zen a jelen realitását fogadja el. Azt mondja, a világ úgy jó, ahogy éppen van. Aggályosságot, féltelmet nem ismer. Életigelenlése értelmi, érzési és akaratúton egyszerre történik. Jellemző egy kínai szentnek idevágó nyilatkozata: „*A szatori felé vezető út nem rossz, csak gyűlölöm ez útnak a választását.*” A szatori megelégedést és teljes, tökéletes nyugalmat hoz. Mikor egy japáni szentet, *Kwaisent* máglyán elégettek, az nyugodtan mondhatta: „Aki a szív kínjait el tudja némítani, annak a tűz is hűvösnek látszik”.

A zen legfőbb tanácsai a következők: *fogadj el mindent egyszerűen és természetesen! Viselj mindent türelmesen! Fordítsd figyelmedet teljesen a munkára és ne törődj jelenlegi zilált állapotoddal! —* Mennyi pszihoterápiai bölcseséget rejtenek ez egyszerű szavak!

A jellem kiképzése úgy történjék, hogy a túlzó introvertált beállítást egészségesen oldódjék. Természetes, hogy ez kifelé élőknel éppen megfordítva igaz! Ezért érezzük mi itt néha a hindű jóga igazát és szükségességét, holott keleten sokhelyütt inkább a zen-jóga a célszerű és hasznos.

Ha tekintetbe vesszük a keletiek nagy befeléfordultságát és azt a tényt, hogy e szellemi kancsalságot gyakran korrigáló „műtéttel”, a kifelé nézés és ténykedés szorgalmazásával meggyógyíthatjuk (a beteget előbb hozzászoktatjuk a tünetek türelmes, hősies elviseléséhez, majd fokozatosan rendszeres munkához szoktatjuk őket), akkor a „szatori” orvosi szemmel nézve nem más, mint *gyógyulás a neurózisból*. És itt meg kell jegyeznünk, hogy a mi nyugati filozófiáink megoldásai gyakran nyugvópontot jelentenek abban a törekvésben, amelyet alapítóik, építőik saját belső vergődéseik után elértek. Mert a lelki konfliktusokból, nyugtalanságokból származó neurózisok jelentékeny csoportját alkotják nemcsak a szellemi elit neurózisainak, hanem általában minden értelmi fok meghasonlásainak. Egyszerű, tanulatlan emberek is kerülnek szellemi konfliktusokba, belső ellentmondások zűrzavarába és ők is megváltásra, „szatori”-ra szorulhatnak.

A zen terápiai jelentősége az életvalóság élményének, a reális élettapasztalatnak tudatosítása és az e révén elérhető teljes belső egyensúly, tökéletes önbizalom, szilárdság. Ez az élmény rokona a művészi ihletnek vagy talán azonos is ezzel. A tudományhoz semmi köze sincsen. A tudomány mindig fogalmakkal épít és rendszerre törekszik — míg a zen tökéletesen ellenkezik ezzel. A tudományban oly lényeges szókinsz a zenben csak akadály és nehézség, mégpedig azért, mert *a szavak csak képzeteket közvetítenek, míg a zen a teljes valóságot akarja*. Találónan írja Fischer Ottó: „A zent talán úgy nevezhetjük, hogy a valóság szívének fáradhatatlan lüktetése, amely megnyilatkozik a sziklás hegyekben, a világ-tengerben, a napban és holdban, a virágban és termésben és a legsilányabb fűszálban, Buddha aranytestében, a legkisebb állatban és az emberi lélekben”.

A zen lényeg és közvetlen tapasztalás. Minthogy útja éppen a megfordítottja az emberi logikának, kö-

zei áll a bergsoni intuícióhoz. Nyomán átizzik a mindenség a szemlélt emberi lélek hevétől, tapasztalati igazsága felette áll a legragyogóbb dialektikának és fogalomköltési művészetnek.

Sokan bölcsnek hiszik magukat, mert sokat „tudnak”, — mert sokat tanultak és sokat olvastak. A bölcsesség foka azonban nem a felhalmozott értelmi ismeretektől függ. Egyszerű, de látó ember bölcsőbb lehet a szaktudósnál vagy akadémikusnál. Egy viennai szent János, egy szent Konrád vagy kis Teréz lelki érettsége és bölcsesége sokkal több, mélyebb, tartalmasabb, mint a világhírű szakember könyvtudása és egyoldalú kísérletezgetése. Mert életet ad, mert élő forrás és erőközpont! A tudomány magában nem ad igazi hatalmat; az életben sem, a gyógyító-művészetben sem. A zen szellemében, igazi orvosi tapasztalat alapján folytatott psychotherapia vagy a hit élménye vagy a „gyógyulási ihlet” élménye sokkal többet jelent, mint a természettudományos és kórtani szillogizmusok és gyógyszeres tapasztalatok alapjára helyezkedő száraz, csak mesterségi szöglettességből fakadó sablonos rendelés. Innen érthető a kuruzslók, a magukban biztos tudatlanok gyógyítási sikere.

A zen sokszor badarságnak tetsző képtelenségekkel lepi meg tanulmányozóját. Természetes, hogy nem írunk alá mindent azért, mert zen és mert keleti. De sok egészséges tanítása, különösen a kifejtett alapelve miatt az orvos nagy hasznát veheti olyan neurotikusok kezelésében, akiknél a szokásos psychotherapiái és farmakotherapiái módszerek elégteleneknek bizonyulnak.

A rádza-jóga misztikus ösvényei.

A rádza-jógi tehát testi előkészület után, az érettség magasabb fokán megtisztítja öntudatát és a nirvánába törekszik, az abszolúttal egyesül. A jóga gyakorlatai magasabb szellemi erőket ébresztenek s ez erők a szellem e felszabadításához vezetnek. E



21. Padmászana. (Lótuszülés.)



22. Szirsászana. (Fejtetőállás.)



23. Elmélkedő testtartás
oldalnézetben.



24. Szárvángászana.
(Vállállás vagy „gvertva”.)



25. Zúmmögő légzés.



26. Szimhászana.
(Oroszlántartás.)



27. Előkészítő póz a
majuraszanához.

gyakorlatok — amelyeket külön fejezetben tárgyalunk — a következők: 1. *Jama és nijama* (a helyes belátás útja). A jama az erkölcsi tilalmak betartása, a nijama az erények (tisztaság, jóság, igazlelkűség, mértékletesség, megelégedettség, stb.) pozitív gyakorlása. Tulajdonképpen teljesen azonos a mi erkölcsi kódexünk tanításaival. 2. Az *ászanák*, a szellemi felszabadulást előkészítő testtartások. 3. A *pránájáma*, a pránának, az életerőnek tudatos irányítása, főképpen a lélegzés szabályozása útján. 4. A *pratiáhára*, vagyis a szemlélődésnek befelé fordulása, az önmagunkba vezető út. 5. A *dháraná*, azaz a koncentráció, az összpontosított figyelem művészete. 6. A *dhjána*, a magasabb szemlélődés művészete és 7. a *szamádhi* állapota, a révület, az extázis legfelsőbb foka, amely az abszolútummal egyesít.

A hatha-jóga a szervezet megtisztítására törekszik, — a rádzsza-jóga a szellemet tisztítja. Mind a kettőre szükség van.

A rádzsza-jóga útja egyre beljebb visz. Az érzékelhető, látható világtól mindjobban befelé jutunk, az isteni csend és a finomabb észrevételek országába. A rádzsza-jóga élesen szemügyre veszi azt, amit az életben is igazol: hogy t. i. szemeink fizikai készülékek csupán, füleink akusztikai berendezések, amelyek csak másodlagos szereppel bírnak a látásban és hallásban, — hiszen a valóságban bensőnkben látunk és érzékelünk, az agyvelő megfelelő központjával. Minden tapasztalatot, még az érzékek csatornáin beáramló külső érzékelést is a szellem szerzi. E körül az ősmag körül képződnek gondolataink is, ezek a változékony kavargó felhők, szintén tudatunktól független erők, amelyek felett uralkodhatunk kellő tréning után.

A rádzsza-jóga útját tehát így írhatjuk le egyszerűen: minden akadály elhárítása — minden burok lehántása — utazás a saját középpontunkba — a felületen ficáncoló, nyugtalanul kereső öntudat engedése a centrális vonzásnak, befelé hatolása mindaddig, míg az igazi énnel, a felsőbbrendű valóval

(*Brunton* énefeletti énnék, *super-egonak* nevezi) nem egyesült.

Eddig a pontig mindenki követheti a rádzsajóga tanait. De ami az abszolútum felé törő misztikus ösvényeket illeti, ezeket a sokszor örvényekkel és szakadékokkal szegélyezett meredek hágókat — ezek csak egészen kivételes lelkialkatú egyéneknek valók, akiket nem fenyeget a metafizikai szédület. Erre külön elhivatottság kell, külön vágy a jóga után, amelynek különben is csak mester, guru tanácsára szabad engedelmeskedni. Merő kíváncsiságból nem lehet senki rádzsajógi.

Amint már említettük, a jóga-iskolák módszerei sokszorosan összeolvadnak egymással. A rádzsajógáról értekezve is csak azt mondhatjuk, hogy teljes tanrendszerének ismertetése egy fejezeten belül lehetetlenség és így gyakorlatait együtt tárgyaljuk a többivel, minden skolasztikus megkülönböztetés nélkül. E könyvben nagyjában minden gyakorlatra kitérünk, anélkül, hogy azoknak osztályozásával törődnénk. Célunk egy marad: jóga-kivonatot adni, amely a nyugati ember testi és lelki egészségének előmozdítását szolgálja és az orvosi kezelésben, egyes betegségek befolyásolásában is segítségünkre lehet. A rádzsajóga gyakorlati útját és módszereit tehát szintén a következő fejezetben tárgyaljuk, amely összefoglalja a hét gyakorlatcsoportot és a hét misztikus szellemi erőcentrum (a csakrák) fokozatos fel szabadításának furcsa, de a nyugati fiziológus számára rendkívül tanulságos elméletet.

V. A KIRÁLYI ÚT HÉT LÉPCSŐFOKA.

E fejezetünkben kettős feladatot tűzünk ki magunk elé: előbb részletesebben ismertetjük az előző fejezetben a rádzsza-jógával kapcsolatban érintett *hét gyakorlatcsoportot* — de egyben pontosan felvázoljuk a már többször említett szellemi erők felébresztésének mechanizmusát is, a *hét erőközpont* rendkívül érdekes és furcsa tanát s megkíséreljük e különös szimbólumok átfordítását a nyugati tudomány nyelvére.

A jóga hét nagy exerciciumának lényege a következő:

1. A *jama* és *nijama*, amint már mondtuk, megfelel a keresztény erkölcsan tanításainak s azonos az aszkézis útjaival. A *jama* azt tanítja, hogy mit nem szabad (gyilkosság, lopás, hazugság, stb.); a *nijama* felvilágosít arról, amit tennünk kell. A jóga tanításai szerint a magasabb gyakorlatok csak úgy járhatnak eredménnyel, ha erkölcsös, jellemes életen épülnek. Ellenkező esetben teljesen meddő a felfelé-törekvés, a magasbaszárnyalás. A *jama* és *nijama* tehát részletesebb magyarázatra nem szorul. Lényege: morális élettel előkészülni a jóga magasabb gyakorlataira.

2. Az *ászanák* a jóga különleges testtartásai. Az ülés mód mindig igen fontos szerepet játszott a jóga-gyakorlatban. A sajátos ülés módok megkönnyítik a jógai törekvését a szellemi felszabadulásra. Lélektanilag is érthető ez azokból, amiket a hatha-jóga tárgyalásakor elmondtunk. Az *ászanák* legrendszerezesebb összefoglalása a *Hatha-jóga-pradípika* című szanszkrit munkában található. E testtartások lehetővé teszik a huzamosabb ideig

tartó szemlélődést. Ezeket és a körükbe tartozó *mudrákat* (testgyakorlatok), továbbá a minket legközelebből érdeklő és a gyógyítás szempontjából is elsőrangú.

3. *Pránájámát*, mivel leírásuk hosszadalmas és egész különleges helyet foglalnak el a jógapraxisisban, külön fejezetekben tárgyaljuk, hogy az érdeklődő könnyen megtalálja őket és egybefoglalva kapja a gyakorlatok leírását.

4. *A pratiáhára*. Értjük alatta a tudat elfordulását a külvilágtól, az önmagunkbatérést. A szanszkrit szó „összehúzódnást” jelent, ami kb. azt fejezi ki, hogy: visszahúzódnás önmagunkba. Gondoljunk a csigára, amint házába vonul és szimbólikusan magunk előtt látjuk azt a pszichológiai folyamatot, amely a pratiáhárát gyakorló jóginál végbemegy. A gyakorlat célja tudatunknak felszabadítása az érzékszervek zsarnoksága alól, tehát elvonatkozás a külvilágtól.

A következőképen kell gyakorolni: leülünk s hagyjuk gondolatainkat teljesen szabadon garázdálkodni. Nézzük, figyeljük e különös iramot és mintegy elnézőn mosolygunk rajtuk s várunk. Már nagyot haladtunk, ha teljesen részvétlenül, objektív módon vagyunk képesek az ide-oda ficáncoló gondolatokat szemlélni.

Ösvalónk.

Ezzel a gyakorlattal bebizonyítjuk azt, hogy gondolataink nem tartoznak lényeges tulajdonságaink közé, hiszen az a valaki ott belül mint idegen jöttmenteket tudja szemlélni őket!

E gyakorlat által kikapcsolódunk a jelenségek világából, ami szükséges, ha önünket szabaddá akarjuk tenni. S erre az énre az életben igen nagy szükségünk van. Ez az én áll minden logika felett; ez az *ösvalónk* az, aki lát és tud — gondolkodás nélkül, egyszerű, közvetlen szemlélet útján — ez az én ujjong fel, ha tavaszi szélben és bimbózó életek között járva, átéljük a természetrajongás misztikus.

boldogító érzését — ha nagy zeneköltők mély gondolatai hirtelen elénk lépnek egy sejtelmes akkordfűzés mögül — ha költők műveiben elmerülve egy rímbe öltözött látomás ereje borzongásszerűen szalad végig a hátunkon és így tovább. Ez az én táplálkozik az ihlet mannájából — ez az én cselekszik sokszor minden logika ellenére — és érzi, hogy igaza van! Ezt az ént tagadja meg és csúfolja a korlátolt racionalizmus. Ennek az úrnak gesztusait nem akarja megérteni a logika sívár napszámosa. S ennek az énnak megtagadása — belső hazaárulásnak nevezhetném — minden mai bajunk forrása, minden mai fonákságnak, viharos állapotnak, ziláltságnak az igazi oka! Aki reálpolitikát akar űzni, az ismerje meg előbb a társadalmi és gazdasági bajoknak ezt az individuális forrását — merjen a saját és embertársainak szívébe tekinteni — s akkor tudja, hogyan kell orvosolni a hibákat, csillapítani a nemzetek és népek szomjúságát!

A pratiehára tudatos gyakorlása még az intuitióban járatlant is megtanítja az igazi önismeretre, amely túl fekszik minden logikán, fogalmi ismereten. Önmagunkat nem lehet megfogalmazni; ezt a csodát egyszerűen látni kell! De ez a teljes önismeret nemcsak hasznos, hanem boldoggá is tesz. Aki felfedezte az emberlélek kincsét önmagában, az egyre boldogabb lesz. Az megérti az evangéliumi példabeszédet: hasonló a mennyek országa az elásott kincshöz, — a kovászhoz, — stb. S a belső boldogságnak mi a következménye? Annál hasznosabb külső tevékenységre inspirál, annál több jót sugároz a külvilágba, tehát óriási szociális előny is. S a belső, újonnan felfedezett csodás világ magnetikus áramokat bocsát maga köré: hatáskörébe vonz sokakat kívülről, akik szeretnék megvalósítani magukban ugyanezt a boldogságérzést, akik fáradtságukban, életuntságukban szívesen követnek bennünket belső útjainkra, erre a felszabadító kirándulásra.

A pratiehárát naponta kb. 10—15 percig gyakoroljuk. Vannak guruk, akik a pratiehára alatt lé-

legzésszabályozó gyakorlatokat írnak elő. Mások ezt nem tartják célszerűnek, hiszen a gyakorlatnak éppen az a célja, hogy külső valónkról, testünkről megfeledkezzünk.

Mondanom sem kell, hogy ezt a gyakorlatot is — mint minden jóga-gyakorlatot — *minden erőlködés nélkül*, természetes egyszerűséggel kell folytatni.

Patandzsali azt mondja, hogy az embernek módjában áll a szellemiség mély vizét síma tülkörként megtartani; fölösleges, hogy e mélyvíz hullámozzék. S így megismerjük a nagy csend országát, a belső, fenséges tájakat.

A pratiáhára gyakorlatát úgy is végezhetjük, hogy először megfigyelünk valami külső neszt, pl. óra ketyegését s azután elfordulunk ettől és azon igyekszünk, hogy ne jusson többé tudomásunkra. Csakhamar sikerülni fog ez s így akkor halljuk a ketyegést, amikor akarjuk.

A pratiáhára körébe tartozik a hallgatás iskolája is. *Mahátma Gándhi* minden hétfőt hallgatással tölt. Mennyivel bensőségesebb és igazabb lenne életünk, ha megtanulnánk hallgatni! A némaság csendjéből a bölcseség szava szól.

Ügyelnünk kell arra, hogy a pratiáhára gyakorlatát ne vigyük túlzásba. Minden túlzás árt — még ha a legjobbat végezzük is a világon! A túlzás egyoldalúságra, tompaságra nevel és megghiúsítja törekvéseinket. Aki azonban e gyakorlatokat helyesen végzi, annál lelki egyensúly, életkedv, éber öntudat, önbizalom és összeszedettség lesznek az áldásos következmények.

Az exercicium magasabb fokán már nemcsak gondolatainkat, belső rezdüléseinket figyeljük élesen, hanem magát a figyelőt is! S ekkor jutunk igazán tudatára igazi mivoltunknak. Ez a tudatosítás már halvány visszfénye annak, amit a jógi számádhinak nevez, a révület és önmagábamerültség boldogító állapotának. Aki idáig eljutott, az felfedezte azt az archimedesi pontot, amelyet az ókor megáhitott s eljutott abba a „belső várkastély”-ba, amelyet avilai Teréz oly mesteri tollal ecsetelt. Ez a létnek minden

mozgáson kívül eső pontja, a biztos, rendíthetetlen, szilárd őscentrum...

5. A *dháraná*. A *dháraná* az összpontosítás, a gondolatkoncentráció művészete. A koncentrációs készségtől függ minden munkánk sikere és értéke. Koncentráció nélkül nem lehet senkisé tudós vagy művész, de még rendes mesterember sem. Gondolatainkat úgy kell tekintenünk, mint a nap sugarait; ha szabadon hullanak alá a légből, csak általános hatásuk van; ha azonban lencsén át összefogjuk őket és egy pontra rögzítjük, égetni képesek. Aki gondolatait egyetlen tárgyra, fogalomra, témakörre képes összpontosítani, az teljesen magáévá teszi azt, — az sikert ér el koncentráltságának területén. A gondolatok összpontosítását már a gyermekeknek meg kellene tanítani. A legtöbb ember hibája a koncentráltság teljes hiánya.

Miképen gyakoroljuk ezt a fontos képességet? Legcélszerűbb, ha először végtagjainkat és szerveinket választjuk az összpontosítás tárgyául. Így pl. figyeljük meg néhány percen át egyik kezünket. Ha minden figyelmünk erre irányul, ha tudatunk fénykörébe ez alatt az idő alatt semmi más nem hatolhat, akkor helyesen koncentrálnak.

A szervekre való koncentrálás képességével jógik állítólag gyógyítani is képesek. Valószínűnek tartom azonban, hogy ehhez már a hipnotikus állapottal azonos fokú révültség szükséges.

A koncentráció gyakorlása.

A koncentráció igen hasznos módja az, ha valami egyszerű tárgyat választunk gondolatsűrítésünk céljául. Így pl. magunk elé képzelünk egy szál rózsát s azt szinte a realitás erejével vetítjük tudatunkba. Minden apróságot megfigyelünk rajta, minden szirmot, kehelylevelet, a porzókat, az erezettséget, a tapintást, az illatát. A koncentráció tárgyát naponta váltogatjuk s mindig élénken, a legaprólékosabb részletekkel együtt jelenítjük meg képzeletünkben. De koncentrálódnak személyekre is. Különösen hasznos ez a koncentráció, ha pályánkon az átlagon felülit akarunk elérni. A zongorista kon-

centrálja magát Liszt Ferenc személyére, mint a művészi tökéletesség mintaképére, a hadvezér és katonára Horthy Miklóstra, mint a katonai eszményképére, a szerzetes rendjének valamelyik szentjére, akit különösen szeret, az orvos Hippokratészre, a festő Munkácsyra, Rembrandtra vagy Tiziánra vagy arra a nagy alkotóművészre, akinek stílusa legközelebb áll az övéhez, az író Arany Jánosra, Jókaira, Goethere vagy Flaubertre, Maupassantra stb. Nem is hisszük, hogy mennyi haladás és fejlődés járhat az ilyen koncentráció nyomában — hogy mennyit tanulhatunk a szellemidézett láthatatlan mesterek, guruk néma oktatásából!

Koncentrálnálhatjuk gondolatainkat pl. egy darab gyémántra, egy tapintásérzésre, kellemes női hangra, tájképre, ízre, illatra, színre — s látni fogjuk, hogy mennyi új gondolat, eszme serken az összpontosítás nyomán! Mennyi mindent hoz egy tárgy vagy eszme kitartó szemlélete öntudatunk mélyeiből felszínre!

Koncentráció segítségével fejleszthetjük legcélyszerűbben emlékezőtehetségünket is. A memorizálható szöveg vagy eszmecsoporthoz apróságait kell magunkban felidézniük, az eszmetársítást finoman elvégezni; sokszor éppen a nem-logikus módszer a célra vezetőbb és talán egészen furcsa, nevetséges módon ültetünk el legbiztosabban emlékképeket. A jógiknál sokszor bámulatos emlékezőtehetséggel lehet találkozni.

Ha a koncentrációt ilyen egyszerűbb tárgyakon és képeken már kellőleg kigyakoroltuk (4—5 hetes tréning elég erre), bonyolultabb, összetett képzetek belső szemléletére térünk át. Ilyen szemlélet lehet pl. a múlt felidézése. Élénken magunk elé képzeljük a múltat, pl. gyermekkorunknak egy jelenetét, a kertet, amelyben játszadoztunk, a jegenyét, amely alatt pajtásainkkal hancuroztunk — de úgy, hogy mintegy az akkori tudatunk és életérzésünk is visszatérjen a jelenbe. Az ilyen visszaidézés rendkívül boldogító lehet, ha kellő intenzitású átéléssel társul. Szinte visszaforgatjuk az idő gépezetét és megállunk ott, ahol nekünk tetszik...

A jövő építése.

De a jóga az előrelátással is foglalkozik. Az időgépet előre is lehet forgatni. Megfontoljuk, elképzeljük, hogy milyen következményei lehetnek eddigi magatartásunknak, életstílusunknak. Elképzeljük magunkat, hogyan fogunk szerepelni a jövőben — hogyan álljuk meg helyünket minden körülmények között — hogy kitartóak, bátrak, erősek, jók leszünk s a harcot stílusosan, igazi férfi vagy teljesértékű nő módjára fogjuk megharcolni. Micsoda perspektíva nyílik e koncentráció nyomán! Aki élénken el tudja képzelni sikereit, az egész bizonyosan sikeres lesz — aki önmaga apoteózisát látja a jövőben, annak nincs mit félnie — aki belsőleg rajzolja, színezi önmaga jövőjét, azt a valakit, akivé lenni szeretne, az majd élvezheti a kész remekművet, kivirágzott, kitereljesedett egyéniségét a valóságban is! Ezek nem álmok, hanem realitások, a lelkiéletnek oly sokak által kiaknázatlan kincsei.

A gondolatkoncentrációnak e fokán azután elvont tulajdonságok szemlélete is következik. A kötelesség, a szeretet, a szépség, az erő kíváncsú fogalmai, — amelyek először mint puszta szavak, mint fogalmi csontvázak bukkannak fel tudatunkban, a belső öltöztetés, a koncentrációs melengetés következtében húst öltenek, átesnek a fejlődés minden stádiumán — a hullók és alacsonyabbrendű lények formái rajtuk is kiütkeznek, mint az anyaméhben virágzó ébrényen — míg végül ez elkerülhetetlen álmások megfutása után megszületik, életrekel az eszme és a kívánt tulajdonságnak birtokában leszünk. Az ige testet ölt...

A vallásos koncentrációnak, az elmélkedésnek még sok más különleges tárgya lehet. A hittételek, az istenfogalom, a színesebbnél színesebb bibliai jelenetek, az erkölcsi tanítások, a Miatyánk egy-egy gondolata — mind kitűnő táptalajai a belső látásnak, a szemlélődésnek.

6. A *dhjána*. A szanszkrit szó kontemplációt, szemlélődést, elmerülést jelent. A koncentráció gya-

korlatával megtanultuk gondolatainkat irányítani, összpontosítani. Ahogy a hindu hasonlat előszeretettel emlegeti: elcsendesítettük a belső víztükör hullámzását s e nagy csendességben most már az öntudatnak tiszta képe ragyog, mint a napkorong, a felületen. Ezen a fokon tudatunk tágul. A dhjánát nehéz fogalmilag meghatározni és a velejáró állapotot leírni. Lényege az, hogy a gondolatok teljes kiiktatásával kell elmerülni önmagunkba s addig figyelni, míg igazi mivoltunk fel nem ébred. A jógik ezt úgy fejezik ki, hogy a *dzsiva*, az igazi valónk ébred fel. Szerintük a *dhjána* állapotában különböző hang- és fénylátomásban részesül a szemlélődő. Először az ú. n. *anahat*-hangok csendülnek meg a tudat mélyén: mint a tücsök cirpelése, úgy kezdődik ez, azután távoli hangszerekre emlékeztető zenei hangok, míg végül mennydörgésszerű zúgássá fokozódik ez a belső hangjáték. Ugyanekkor fénylő pontok, tüzes golyók jelenhetnek meg a látótérben. Van, akinek égető érzése támad a gerinctájon. A jógik ezt úgy magyarázzák, hogy ilyenkor kúszik a Kundalínikígyó (lásd e fejezet második felében) felfelé. Sötétben a bőr fényleni kezd. Ez a jelenség analóg a szentek glóriájával, amely jóga-tapasztalatok szerint nem pusztán szimbólum, hanem fizikai valóság is.

A *dhjána* állapotában a jógik telepátikus képességekre is szert tesz. Kétkedve fogadjuk a keleten járt utazók leírásait a guruk telepátikus képességeiről és magam is fejcsóválva olvastam *Bruntón* könyvében (Az út befelé), hogy indiai guruja Londonban megjelent előtte és beszélt vele. *Alexandra David-Neel* is fantasztikusnak tetsző dolgokat mond el ilyen általa észlelt telepátikus csodákról.

7. *A szamádhí állapota.* A királyi út utolsó állomása, minden jógik álma és vágya a szamádhí boldogságérzete. A szamádhí a dhjánától csak fokozatban különbözik. A dhjánában felébredt *dzsiva*, igazi valónk a szamádhiban tökéletesen feloldódik a feltétel nélküli abszolútumban. Ezt az állapotot nem lehet leírni. Akik tapasztalták, azok szerint hatalmas bol-

dogságérzéssel jár és leírhatatlanul tökéletes szemlélettel, amit fogalmi körülírással még csak megközelítőleg sem lehet kifejezni. Talán ez lehet az, amire Pál apostol céloz, amikor írja: „Szem nem látta, fül nem hallotta, stb.” A keresztény misztikusok is tudnak erről az exzztatikus állapotról. Azonban a keresztény felfogás nem tartja lényegesnek e rendkívüli jelenséget, míg a jogapraxis legfőbb céljának tekinti.

A hét joggyakorlat-csoport áttekintése után érdekes lesz már most megtudni azt is, milyen gépezet, mechanizmus szerint folyik le a szervezet és a szellem tökéletesedése? Hogyan képzelik a jogik a szervezet titkos erőinek felébredését?

Bármilyen furcsán hangzik is mindaz, amit a következőkben előadunk — ne mosolyogjunk le fölényesen, mert lehetséges, hogy e badar miszticizmusnak tetsző képek mögött olyan csodálatos élettani tények húzódnak meg, amelyeket a nyugati fiziológia esetleg csak a jövőben tud fogalmilag és logikailag kifejteni. Darabos, ormótlan ércömbökben rejtőzik az az arany is, amelyből a legszebb gyűrű és legragyogóbb ékszer készül.

A koncentráció fokainak gyakorlati haszna.

Az ismertetett és a jógában oly nagy szerepet játszó koncentrációs fokozatoknak minden élethivatásban nagy jelentősége van. Természetes, hogy a pontokba foglalt lélektani állomásokat nem kell mereven követnünk. Inkább az összeszedettségnek, a figyelemösszpontosítás képességének módszeres megszerzésére törekedjünk általában. Kitűnő példáját adhatjuk ez elvnek pl. a zongoratanulás egyes fokozatainak, kellékeinek az összehasonlító beállításával.

A zongorázás „hatha-jógája” a technika elsajátítása: az ujjak gyakorlása, a kéz és kar izmainak gazdaságos működtetése és természetes használata. A zongorázónak tökéletes uralmat kell elsajátítania az ujjak és a kéz-kar-izomzat beidegzése felett. Biztos, határozott, minden lelki rezdülésnek azonnal engedelmeskedő és szabatos, a lehető legrövidebb úton történő mozgásokra van szükség. Ehhez azonban az is szükséges, hogy minden az adott pillanatban végrehajtandó mozgáshoz nem szükséges izom teljesen el lazított állapotban legyen és a mozgás végrehajtása után is azonnal a teljes lazaság állapotába térjen vissza.

De a billentyű-használat e hatha-jógája csak eszköz a célhoz! Mert a cél: az előadandó zeneműnek belső átélése és kifejezése. Ehhez éles figyelemösszpontosítás szükséges. Ennek legfelső foka az ekstázissal rokon, a szamádhéhoz hasonló teljes révület, amelyben az előadó virtuóz csak a műnek él és azt úgy eleveníti meg, mintha az éppen akkor születne a kezei alatt. Az előadónak egyesülnie kell a művel, azonosulni kell a mű szellemével. Ehhez lazaság és tökéletes önuralom kell: a lazaság biztosítja a kifejezni akaró lelkület számára az izomzat zavartalan, prompt használatát és az önuralom a kifejezés esztétikai mértéktartását, arányosságát.

De a tudományos kutatásnak is hasonló a módszere. A szükséges alapismeretek csak a hatha-jóga szerepével birnak; ezek után következik a mélyebb

gondolkodás, az erősebb koncentráció a tudományos vizsgálódás tárgyára és ebből fakad az eredeti gondolatoktól, meglátásoktól feszülő tudományos mű, amely nem csupán hivatkozás és statisztika, megerősítés vagy tagadás, hanem teremtő látás és teremtő rendezés a tapasztalati tények és fogalmak egyvelegében.

Az életben minden sikernek, alkotásnak, komoly eredménynek és helytállásnak koncentráció a titka. Aki nem tud kellőleg koncentrálni, annak elképzelései, tudományos képzettsége, gyakorlati érzéke, kritikája tökéletlen marad. A koncentrálttság nélkül folytatott munka semmit sem ér. És mindenki annál többre jut, minél koncentráltabban végzi azt, amit végeznie kell. A koncentráció iránya pedig a megfelelő munkakör legeszményibb kifejezése legyen. A koncentráció létesíti a leggazdagabb képzettársításokat, a legszínesebb kísérőmozzanatokot és a koncentráció az az erő, amely önmagunk mélyéből kiemeli a legfőbb értékeket.

A koncentráció szerepe a gyógyulásban.

Az orvos is legkönnyebben ott tud segíteni, ahol a beteg a gyógyulásra, az egészség eszményére koncentrált. Ha pedig valakinek éppen az a betegsége, hogy képtelen a komoly figyelemösszevonásra, azt először erre kell megtanítani.

Számos ideges állapotból a kivezető út egyedül a koncentráció. Ha a beteg megtanulja, hogy kínzó idegállapotainak idején azonnal keményen elforduljon a nyugtalanító gondolatoktól, a rémképektől és kúsza képzetektől, ehelyett valami egyszerű elméleti ténykedésre irányítsa egész erejével a figyelmet: kiszabadult a hinárból és egy-kettőre nyugodt lesz. Ez elérhető olykor olvasással is. Vannak, akik számolással, számtani feladványokkal vagy rejtvényfejtéssel kötik le nagyszerűen a kalandozó, ficánkoló képzeletet.

A koncentráció tudatos gyakorlására szolgáltató

tanácsokat könyvünk második, gyakorlati részében ismertetjük. Ezek révén mesterségesen fejleszthetjük azt a belső erőt, amelyet egy pontba kell sugározunk, hogy egyensúlyban lehessünk.

A csakrák (erőközpontok) tana.

A hindú világnézet szerint az embernek látható, *durvatestén* kívül még éterikus finomságú *szellemteste* is van (ez a spiritiszták asztrálestének felel meg). Ezt a szellemtestet a már többször említett *prána* alkotja. Ebben a szellemtestben külön erőrendszer foglal helyet; az „életerő” ebben az imponderábilis szervezetben külön vezetékeken halad át és külön erőközpontokban csomósodik össze.

Hét ilyen erőközpont, *csakra* ismeretes:

1. *A muládhára csakra*. Ez a szellemtest legalsó erőközpontja, amely kb. a nemiszervek magasságában foglal helyet. Képletes ábrázolása: négylevelű lótusz, benne egy háromszög.

2. *A szvadisthána csakra*. Ez az erőcentrum valamivel feljebb van az előbbinél. Jelképes ábrázolása: sárkány hatlevelű lótuszban.

3. *A manipura csakra*. A köldök magasságában fekszik. Szimbóluma: kecske tízlevelű lótusszal.

4. *Az anahat csakra*. A szív tájékán található. Jelképe: antilop tizenkétlevelű lótuszban.

5. *A visuddha csakra*. A garat magasságában elhelyezkedő erőközpont. Jelképe az elefánt tizenhatlevelű lótuszban.

6. *Az adzsna csakra*. Az orrgyök magasságában helyezkedik el. Jelképe: kétlevelű lótusz, benne a nap és a hold ábrái.

7. *A szahaszrára csakra*. A fejtető erőközpontja. Szimbóluma: az ezerlevelű lótusz.

Ismételjük, hogy a jóga tanítása az erőközpontokat (*csakra* vagy *padma*; *csakra* = kerék vagy kör; *padma* = lótusz) nem a látható *durvatestbe* helyezi, hanem az idomilag a *durvatestnek* tökéletesen megfelelő, éterikus finomságú *szellemtestbe*.

Milyen ennek a szellemtestnek az „anatómiája” a leírtak alapján? A felsorolt erőközpontokon kívül vezetékek, *nádik* szövik át a szellemtestet. A legfőbb vezeték a gerinccsatornának megfelelő *szusumna*; „középidég”-nek is nevezi a jóga nyelvhasználat. Ettől jobbra és balra egy-egy „főideg” húzódik. E kétoldalt kísérő vezetékek, idegek kígyók módjára fonódnak a fővezetésekre, a szusumnára. A jobboldalinak neve *pingala*, a baloldalié *idá*.

A három fővezetéssel számtalan finomabb csatorna függ össze, amelyek a durvatest ereinek és idegeinek módjára ágaznak szerteszét a szellemtestbe, hogy az életerőt, a pránát mindenüvé elvezessék, ki-sugározzák. A prána gyűjtőhelyei, akkumulátorai a csakrák s ezek osztják el az életenergiát a durvatest különböző szerveinek. A szellemtest e „bonctana” részletesen *Evans Wentz*nek „*Tibeti halottaskönyv*” című könyvében található meg.

A szellemtest és durvatest kölcsönös elhelyezkedését úgy képzelhetjük el legjobban, mintha a szellemtest ködből, gőzből állana és így semmi fizikai akadálya nem lehet annak, hogy kitöltse a szervek legparányibb réseit is. A valóságban — hindú elképzelés szerint — azonban a szellemtest minden gáznál és felhőnél végtelenül finomabb. Így tehát a leírt csakrák és nádik úgy foghatók fel, mint erőgyűjtőhelyek és áramirányok a durvatest megjelölt helyein.

A Kundalini-kígyó.

De nézzük tovább ezt a különös tant. A legalsó erőközpont tartalmazza a legtöbb embernél mai állapotban alvó, pihenő szellemi erőt. Ezt teljesen jelképesen feltekerőzött kígyóval, a *Kundalini* kígyó-istennővel ábrázolják. A tantrák szerint ez a kígyó saját farkába harap s elzárja az igazi megismerés kapuját. (L. a 2. színes ábrát.) Ha a kígyó felébred, akkor kinyújtózik és kúszni kezd felfelé a csakrákon, az erőközpontokon keresztül egészen addig, míg urá-

val, a legmagasabb csakrával (szahaszrára csakra), az ezerlevelű lótuszban honoló pozitív életprincípiummal — az istenivel — nem egyesül. A hindú elképzelés szerint a lótuszok szirmai szétnyílnak, ha a Kundalini keresztül kúszik rajtuk.

E szimbólikus leírás arra céloz, hogy az *alsó életerőknek* egyesülni kell az *értelem erőivel*, a paszszív életelvnek vegyülnie kell az aktívval, Sívának Saktival (Síva = a nemzés istene; Sakti = nőnek képzelt isteni erő). A Kundalini-kígyó felkúszása révén a durva anyagi felemelkedik a finom szellemibe.

A magasabb jóga törekvése az, hogy a Kundalinit felébresztve ez az egyesülés bekövetkezzék. A kígyó felhágása csakráról csakrára történik és ezzel fokozatosan ébrednek a rendkívüli erők és képességek. Akinek pl. sikerül a Kundalinit a manipura csakráig vinni, csodálatos gyógyítóerőre tesz szert — mondják a jógi. Aki még magasabbra hozza fel a szellemi erőt, a „hangtalan hang” erőközpontjáig (anahat csakra), az telepatikus képességekre tesz szert. A „tisztaság erőközpontja”, a visuddha csakra egész fantasztikus valami: ha a kígyó idáig érkezett, a jógi életét tetszés szerint meghosszabbíthatja, stb. (Lásd a 3. színes ábrát.)

A fakírok csodáinak hindú magyarázata.

Hogyan képzelj a jógi a szellemtestben végbemenő, ebben az egész bizarr jelképben rögzített folyamatot? A lélegzésszabályozás, a pránájama egyes gyakorlatai és egyéb jógagyakorlatok azon igyekeznek, hogy az „életerőt” a középső, szusumna vezetéken át juttassák felfelé (ez a Kundalini kúszásával azonos). Normálisan ugyanis a prána, az életerő a két oldalsó vezetéken áramlik ki és be: a szusumna-csatorna alul zárva van (a Kundalini-kígyó torlaszolja el). Ha a jógapraxis révén megnyílik a fővezeték, akkor az életerő felszáll, csakráról csakrára emelkedik s ezzel egyre magasabb erők birtokába juttatja a jógit. *A csakrák feletti uralom a*

magyarázata azoknak a csodálatos képességeknek, amelyekre a jógi szert tehet. Fiatalos test, tűzállóság, vízenjárás, anyagok átváltoztatása és felbon-tása, lebegés (súlytalanság), gyors közlekedés nagy térségeken át, átlátszó és árnyékot nem vető test, testi láthatatlanság azok a bámulatos képességek, amelyeket a jógi a csakrák feletti uralommal elérhet.

A gyakorlatok leírásánál ismertetni fogjuk azt a gyakorlatot is, amelynek huzamos, éveken át való folytatása a jóga tanai szerint felébresztik e titok-zatos szellemi erőket.

A nyugati ember — különösen a természettudo-mányosan iskolázott és fegyelmezett agyvelő — szá-mára elriasztólag hat ez a szinte értelmetlen szimbó-lizmus. Kétkedve fogadjuk továbbá a leírt „csodák” hitelességét is, bár számos objektív megfigyelő erő-síti meg létezésüket. Leírásomban nem is az a célom, hogy hitet ébresszek olvasóimban, hanem hogy hí-ven ismertessem az eredeti jóga-tanítást és a jógik állításait. Ha tehát e csodákban addig nehezen hisz valaki, amíg nem tapasztalt hasonlót — az egész-ségre és betegségekre vonatkozó tanítást majd mégis el kell hinnünk, hiszen bárki közvetlen tapasztalat és megfigyelés révén meggyőződhetik a jóga-praxis feltétlen terápiai értékéről.

Ha orvosi szemmel és logikával próbálunk beha-tolni e jelképes leírás értelmébe, csakhamar látni fogjuk, hogy megtisztítva azt misztikus járulékaitól, egészen használható és értelmes parafrázisról van itt szó. Ezért megkísérlem itt a furcsa szimbólumok értelmezését. Hangsúlyozom, hogy amit a követke-zőkben kifejték, az nem tartozik a jóga tanához; nem „hivatalos” jógamagyarázatot adok, csak saját elképzelésemet ismertetem.

Kundalini és a nyugati orvostudomány.

A hét csakrának tulajdoníthatunk anatómiai és élettani megfelelőket. Legvalószínűbbnek kell tarta-nom, hogy e megfelelők az autonóm idegrendszerben

vannak megadva. A legalsó csakra megfelelne a medencei idegfonatnak, a következő a felső fonatnak, a manipura csakra (a köldök magasságában) a plexus solarisnak, az anahat csakra a szív idegfonatnak, a visuddha csakra a garaténak, az adzsna csakra a ciliáris plexusnak és a legfelsőbb, a szahasz-rára csakra a tudat székhelyének, az agykéregnek.

Ha idegenkedünk minden misztikus tantól és a hindu, illetve tibeti szimbólumokat tisztán képletesen értelmezzük (tehát a szellemtest létezését sem fogadva el), hajlandó lennénk azt mondani, hogy a jóga-gyakorlatok révén sikerül áttörni azt a sorompót, amely a tudatost a vegetatívól elkülöníti, vagyis sikerül a szimpatikus idegrendszer által beidegzett, autonóm működésű szerveket az agykéreg felől befolyásolni. Innen érthető a szív működésének lassítása vagy gyorsítása, a belek és erek akarátlagos mozgatása stb. Logikusnak látszik, hogy a félig autonóm tudómozgásokkal való intenzív foglalkozás révén (lélegzésszabályozás) rés nyílik egyéb autonóm területek felé is és így jöhet létre az autonóm szervterület meghódítása. Ebből értem meg a pránájámának, a lélegzésszabályozásnak frappáns hatását vegetatív idegzavaroknál, neurózisoknál — de káros hatásait is túlzott és helytelen gyakorlás mellett.

Hogy ez elméletem nem irreális elképzelés, azt mi sem bizonyítja jobban, mint az a tény, hogy néha maga a természet nyit utat az autonóm szervterület felé. Tudjuk, hogy vannak emberek, akik minden jóga-praxis nélkül akarátlagosan megállíthatják szívverésüket; ilyen kivételes tehetségekről az orvosi irodalom is tud. Cirkuszokban és lokálokban muto-gatják magukat emberek, akik bármikor tudnak hányni, tehát uralkodnak gyomormozgásaikon. A mult század végén Párisban produkálta magát egy artista, aki végbelén át nagymennyiségű levegőt volt képes felszívni és azt tetszésszerű hangmaga-ságában visszaadni.

A Kundalini-kígyó felkúszása az elmondottak alapján már egészen szellemes elméletnek látszik.

Valószínű (ezt még tudományosan nem igazolhatom), hogy *legkönnyebb az alsó* (medencei) *idegfonatok befolyásolása*. Legelőször tehát a nemiszervek és a legalsó vastagbélszakasz juthat tréning útján az akarat hatalma alá. Ezután következne a rendkívül fontos plexus solaris és így tovább felfelé mindaddig, amíg az egész vegetatív idegrendszer „tudatosítva” nincsen. Az élettani mechanizmus tehát mindig csak alulról felfelé képzelhető el: a tudatosításnak ez a természetes útja. Igen érdekes lenne és a modern fiziológia szempontjából felbecsülhetetlen jelentőségű vívmány, ha kísérletileg is igazolni lehetne ezt. Pedig nem járna különösebb technikai akadályokkal sem.

A nemi ösztön és a Kundalini-energia.

Érdekes és főleg lélekelemzési szempontból is tanulságos az a szerep, amelyet a jóga a nemiségnek az ember testi-lelki felépítésében tulajdonít.

A nemiség titkai ott bolyonganak mindenütt, ahol az emberi szellem nagy megnyilatkozásairól van szó. Már régi vallási rítusokban és titkos tanokban is nagy szerepet játszik a szekszualitásnak értékelése és szinte a magasztossal határos tisztelete. A mai vallások is nagy súlyt helyeznek a rendezett nemi életre, a nemi ösztön megfékezésére és a történelmi kereszténység legtekintélyesebb képviselője, a római katolikus Egyház félreérthetetlen módon csakis a szentségi házasság keretén belül ismeri el az ember nemi életének jogosságát. Akinek nem áll módjában nemi ösztöneit így kielégíteni, annak számára csak az ösztön átalakítása, az ösztön-energia más irányú felhasználása marad hátra.

Erre tanít a Kundalini-jóga is.

Swami Yaviswarananda a következőket mondja: „A tisztaság kétségtelenül a legelőkelőbb dolog a szellemi életben. Akik nem őrzik meg a tökéletes tisztaságot gondolatban, szóban és cselekedetben, megpillanthatnak ugyan néhány fénysugarat, de so-

hasem válnak képessé arra, hogy azon a fennsíkon maradjanak és mindig visszaesnek úgy, hogy nem érhetik el sohasem a legmagasabb kiteljesedést.”

A szellemi élet legmagasabb csúcsai tehát csak a tisztalelkűek által közelíthetők meg... „Boldogok a tisztaszívűek, mert ők meglátják Istent.”

A jóga tanítása szerint minden energia a legalsó csakrában, a muladhara-csakrában pihen, ami azonos a nemi idegekkel. Innen kell ez energiákat felvinni a szahaszrarába, az agyba. Ha ez energia „felszívódott” az agyba, akkor ojász a neve. Az ojász tehát nem más, mint az agyban felhalmozott nemi erő. Mi ezt modernül úgy fejezzük ki, hogy: szublimált, finomított szexualitás.

Minél több ojász van az ember fejében, annál hatalmasabb és tehetségesebb, vagyis annál nagyobb a szellemi ereje. Természetes, hogy több vagy kevesebb „ojász-készlet” mindenkinek az agyában van. A jógi azonban ezt a természetes ojász-mennyiséget a nemi energiának a szusumna-vezetéken való felvezetése által tetemesen fokozza. A mi szerzeteseink is azért telítettek szellemmel és erővel, mert a tisztaság náluk életszabály és nemi energiáikat szellemiekké finomítják. Szent Domonkos és Szent Ferenc tisztasága évszázadokra beragyogta az egész földet.

A rádza-jóga követőjétől tiszta életet kíván. Már ez is elárulja, milyen éles ellentét van a kizárólagos hatha-jóga és a rádza-jóga között, hiszen a hatha-jóga bizonyos ágai és gyakorlatai egyenesen nemi perverzítást ajánlanak „szellemi” célok elérésére. Nem tagadható, hogy a nagy szerelemmel párosult nemi élménynek lehetnek ihletett percei, amelyekben emelkedettséget, jóságot és az odaadással járó boldogságot érzünk és ezek mintha elragadnának, megnemesítenének. De rangsorban kétségtelenül a rádza-jóga tisztább levegője vezet, noha ez sokszor valóban úgy tűnik fel, mintha emberlétünk határain túlról érkezne, mintha elszakadást jelentene a földtől.

Mit várhatunk az okos, mértékletes jógától?

Azt is mondhatnók: mit várhatunk testünk és lelki mozgulásaink feletti tökéletes önuralmunktól? Mert ez a jóga.

Egyik legelső áldása az, hogy minden idegességünk tökéletesen megszűnik. Tökéletes lelki nyugalom és világosság árad egész lényéből annak, aki a jóga pszihotechnikai szellemét elsajátította. Harmónia ömlik el egész lényén, egészsége megszilárdul, hangja széppé válik. Arc kifejezése megváltozik, a kemény vonalak eltűnnek, a nyugodtság kiül az arcvonásokba és szemekbe.

Swami Abhenananda írja le, hogy egy Angliába érkező hatha-jógi tizennyolcéves fiúnak látszott, holott már túl volt az élet delelőjén. Tagjait tökéletesen ki tudta ficamítani, emellett akkora izomerővel rendelkezett, hogy nagy súlyzókat könnyedén emelgetett. Egy másik ilyen hatha-jógi 12 éve nem aludt semmit és mégis teljesen egészséges maradt.

Természetes, hogy e kirívó példák olyanokról szólnak, akik egész életüket a jógának szentelik, akiknél a jóga cél. Nekünk európaiaknak a jóga-tapasztalat és jóga-iskolázás csupán eszköze, mértékkel alkalmazott eszköze lehet az egészségápolásnak és gyógyításnak.

Nálunk is vannak jógik, az életművészet mesterei, csak nem hívjuk őket!

Az autonóm idegrendszer szerepe.

A jóga főelve: tökéletes uralom önmagunkon, testi és szellemi képességeinken! Ennek az uralomváagnak azonban, mint említettük, legnagyobb akadálya az autonóm idegrendszer. Nehéz és hosszadalmas, kizárólagosan erre irányuló gyakorlatozás szükséges ahhoz, hogy valaki némiképpen is úrrá lehessen autonóm idegrendszere felett. De ennek az uralomnak nincs is sok értelme a mi számunkra. Az eredmény nem éri meg a befektetett munkát, hogy kissé európai módon fejezzem ki az igazságot. És ha

tekintetbe vesszük, hogy *Swami Vivekananda*, a főleg Amerikában híressé vált jógi negyvenéves korában meghalt — joggal kérdezzük, mi értelme volt az ő nagy jóga-propagandájának? Amit tanított, az mind sokkal tökéletesebben és meggyőzőbben megvan a keresztény evangéliumokban. Amit a lélekelemzéssel határos kérdésekről írt és mondott tollba, azt a mi modern pszichológiai szakkönyveink sokkal alaposabban tárgyalják. Mindez azonban nem von le semmit a jóga szellemének értékéből, csak arra int bennünket európaiakat, hogy ne vágyódjunk buddhista kolostorokba és India déli ege alá az igazság és életbölcsetség megtalálása céljából, hanem tekintsünk önmagunkba, nézzünk saját belső problémáinkkal éppúgy bátran farkasszemet, mint a külvilággal, mert az igazság és az élet rejtelmei itt éppúgy körülvesznek, megigéznék, lelkesedésre hangolnak, mint ott, ahol pagodák árnyékában, kövek alatt tekerőznek a legmérgesebb kígyók és az emberi bőr színe sötétebb... A jóga szelleme útmutatás legyen csupán, de ne kövessük vakon és kritika nélkül!

Ismeretes, hogy az autonóm idegrendszer milyen szoros összefüggésben működik a hormontermelő mirigyekkel is. Természetes, hogy a tudatosítás folyamatában így ezek is élénk részt vesznek.

A jóga-tannak ez élettani — a hindúk szemében bizonyára eretnek magyarázatával természetesen meg sem tudom közelíteni a jógapraxis csodálatos következményeit. A jógik szerint az egyes csakrákra való koncentrálttság révén érhető el pl. a láthatatlanság, súlytalanság, stb. Be kell vallanom, hogy ezeket csak leírásokból ismerem s így addig fenntartással kell fogadnom, míg nem lesz alkalmam személyesen is meggyőződni létezésükről. Tudományos magyarázattal e téren nem szolgálhatok s meg kell elégednem azzal, hogy könyvem egy külön fejezetében ismertetem e legfontosabb „csodákat” és az állítólag hozzájuk elvezető gyakorlatokat.

Röviden vázoltuk tehát a jóga király útjának hét lépcsőfokát, a teljes emberré nevelő jóga gyakorlatokat — követtük Kundalini istennő felséges útját a hét csakra erőállomásán keresztül fel egészen a tudat fényességébe — s igyekeztünk a keleti szimbolizmust, amely első pillanatra értelmetlennek és visszatetszőnek látszik, de alaposabb megtekintésre igen logikusnak és helytállónak bizonyult — átfordítani a mi élettani és bonctani nyelvezetünkre. Olvasóim így az előző fejezetek ismerete alapján teljesen áttekintik már most a jógát, annak főbb tanait és szellemét. Lássuk már most a sokat emlegetett gyakorlatokat, magát a jóga-praxist.

VI. ÁSZÁNAK ÉS MUDRÁK (TESTTARTÁSOK ÉS GYAKORLATOK).

Ha valaki a jóga útjára lépett és a jama-nijama követelményeinek megfelel, azaz szigorúan az erkölcsi törvények szerint él, akkor a guru először a különböző testtartásokra és testgyakorlatokra tanítja meg.

Már az előző fejtegetéseinkből is kitűnik, milyen fontos a test tartása, helyes fegyelme még lélektani szempontból is. *Goethe* is említi valahol, hogy elég testét helyesen tartani és számos lelki konfliktus, sujtottság felett úrrá lesz. Az egyenes, méltóságteljes testtartás visszahat a lélekre is. Keleten járt utazóknak minduntalan feltűnik a jógik nemes, szép testtartása.

A hatha-jóga tanítása értelmében helyes, természetes testtartásra (főleg járás közben) úgy tesszünk szert, ha ügyelünk arra, hogy *tenyereink lehetőleg kifelé forduljanak* (orvosi nyelven: alkarunk szupinációs tartásban legyen). Ez a „tenyerek előre” tartás görnyedt járású embereknel a legjobb módszer hibás testtartásuk megjavítására.

A jóga-irodalomban kb. 84.000 testtartás és gyakorlat szerepel. Természetes, hogy ezek közül csak egyenéhányat kell megtanulnunk ahhoz, hogy egészségünknek szolgáljunk. De ne higgye az olvasó, hogy az ászánák elsajátítása elengedhetetlen feltétele annak, hogy a jóga egészséges hatásáról meggyőződhessek. Sőt: a nehéz, s a felnőtt nyugati embernek gyakran kivihetetlen ászánák nem elengedhetetlen feltételei a jóga által elérhető eredményeknek és csak a jóga magasiskolaiban van jelentőségük. Aki meg tudja őket csinálni, jól teszi, ha gyakorolja,

mert rendkívül hatásos módon fokozzák a test hajlékonyságát, ruganyosságát. De a mi céljaink szempontjából teljesen mellőzhetők.

A jóga-iskolák is általában csak egy tucat gyakorlatot követelnek meg a cséláktól. A hatha-jóga művelői azonban intenzívebben adják át magukat a jóga pompás gimnasztikai gyakorlatainak.

A legismertebb testtartások, ászánák a következők:

1. *A lótosz-ülés (padmászana; padma = lótosz)*
Buddha szobrain tanulmányozható legcélszerűbben. Kivitele: síma talajra vagy padlóra pokrócot, állatbőrt terítünk s leülünk úgy, hogy jobblábunk a bal combon és ballábunk a jobb combon nyugodjék.* A lábtalpak felfelé néznek. Kezeink ölünkben pihennek; a jobb kézhat a bal tenyérbe illeszkedik. (Lásd a 21. ábrát.)

Ez az ülismód lelki nyugalmat szuggerál s a kiegyensúlyozottság érzetét kelti a gyakorlóban. Különösen reumatikus tagfájdalmaknál ajánlják. Még felnőtt korban is megtanulható. Gyermekek játszva megcsinálják.

A gyakorlatot több szakaszra bontva kell felnőtteknek megtanulni:

Ülő helyzetben egyik alsó végtagunk teljesen nyújtott állapotban van s így igyekezzünk a másik lábat az ellenkező oldali combhajlatba helyezni. Eleinte karjaink segítségével kell térdben erősebben megtörni a szöget, hogy ez sikerülhessen. Ezt az előkészítő gyakorlatot váltogatva végezzük, hol jobb, hol baloldalt.

A következő fokozat azután az, hogy a jobb lábat a bal combra fektetve térdben behajlítjuk a bal lábat és igyekszünk azt a jobb alszárra fektetni (ez a gyakorlat legnehezebb része).

Igen nehéz változata e testtartásnak az ú. n. *sirsa-padmászana*, ami nem egyéb, mint tótágast-

* Ez az ászana igen nehéz. Ezért elég, ha csak az egyik lábat sikerül a leírt helyzetbe hozni.

állítás padmászánában. (Lásd a 30. ábrát.) Ez már tulajdonképpen nem is ászána (testtartás), hanem mudra (gyakorlat). Vannak jógik, akik ebben a különös pózban szemlélődnek. Ezek szerint a gyakorlat rendkívül üdítő hatású és kellemes közérzetet okoz.

A szabályos padmászánához hozzátartozik a *jálandhara-* és a *mula-bandha* (lásd később). Indiában napi imáikat ez ülésmodban végzik a hívők.

Orvosi előnyei: *a medence vérteltségét fokozza*, ezért a *coccygeális* (farkcsonti) és *sacralis* (keresztcsonti) idegek tónusát fokozza. Nyilvánvaló tehát, hogy *medencei vérbőségben szenvedőknek szigorúan tilos ez ülésmod!* Már ebből is kitűnik, milyen felületes állítás az, hogy jóga-gyakorlatokat orvosi felügyelet és tanács nélkül is lehet végezni. Ahhoz azonban, hogy valaki tudomást szerezzen medencei vérpangásáról, már orvosi, belgyógyászati és nőknél nőorvosi vizsgálat is szükséges.

2. A *sziddhászana* (lásd a 13. ábrát), a „megvilágosodottak testtartása”. Olyan ülésmod, amelynél bal sarkunk a far alá kerül, a jobb láb kifelé forduló talppal a bal alszáron nyugszik és pedig úgy, hogy a jobb sarok lehetőleg érintse a nemi részeket. A test súlyát ilyenkor a bal sarok hordja. A hatha-jógák igen kedvelik ezt az ászánát. Eközben szemekkel vagy orruk hegyét, vagy a két szemöldök közötti részt igyekeznek rögzíteni. Ez utóbbi két gyakorlatot külön is programba lehet iktatni. Állítólag a nyugtalan elme megcsendesítésére igen jók. Tekintve azonban a szemizmoknak nagyfokú megerőltetését, nagyon vigyázni kell e gyakorlatokkal s guru nélkül nem ajánlatos végezni őket.

A sziddhászánát „tökéletes ülésmod”-nak, a „beavatottak ülésmodjának” is nevezik (sziddha = beavatott). Ha meg akarjuk tanulni, a következőképpen járjunk el: *a bal sarkot a gátra (perineum) helyezzük.* (Gát alatt értjük a nemi szerv és a végbél-nyílás közötti térséget.) Férfiak ezt megelőzőleg a nemi szerveket a bal kézzel felemelik és jobb kezükkel a bal láb sarkát a gátra nyomják. *A bal talp szo-*

rosan símul a jobb combra. A jobb sarok az ellenkező oldali szeméremcsontra kerül (férfiaknál a himvessző fölé), míg a jobb talp a bal comb hossza mentén tapad. Részleteket a 13. ábra szemlélete megmagyaráz. *Orvosi megfontolások:* ugyanazok, mint a padmászánánál.

3. *Szvasztikászana*, a „bízató”, „sikert ígérő” póz. Azért hívják így, mert fokozza a combok keresztező képességét, amit „sikert ígérő”-nek tart a jóga (szvasztika = bízató). Kivitele a következőképpen történik:

Földre ülünk nyújtott lábakkal. Ezután behajlítjuk egyik térdünket; ugyanezen oldali sarkunkat már most nem a szeméremcsontra nyomjuk, mint a sziddhászana kivitelekor, hanem *az ellenkező oldali lágyékahajlatba helyezzük*, míg másik sarkunkat ugyancsak az ellenkező lágyékahajlatba nyomjuk. A keresztződés tehát a bokákban történik! (Lásd a 14. ábrát.)

A lábak szabályos elhelyezése után gerincünket tökéletesen egyenesre feszítjük. Eközben tilos a mellkas túlzó előredomborítása. Kezeink vagy tenyérrel lefelé nyugszanak a térdeken, vagy a 13. ábrán látható kéztartásban helyezkednek el. Ez a kéztartás az *inána-mudra* (az ismeret jelképe) tökéletesen azonos a római katolikus miseliturgiában az úrfelmutatás után egészen az áldozásig előírt kéz-, illetve ujjtartással: a hüvelyk- és mutatóujj ujjhegyei egymásra tapadnak, a többi három ujj nyújtott. Mindegy, hogy melyik lábbal kezdjük az ászana kivitelét, a lényeges a bokák magasságában történő keresztződés.

Ülés közben vagy lehunyjuk szemünket vagy az orrhegyre vagy a szemöldök közötti térre szegezzük tekintetünket.

Orvosi szempont ugyanaz, mint az előző két ászánánál.

4. *Szamászana* vagy a részarányos (szimmetrikus) póz. Neve onnan ered, hogy ebben a tartásban van a szervezet legtökéletesebben kiegyensúlyozva

(szama = szimmetrikus). Más neve még: *gupt-ásana* (gupta = rejtett vagy jól védett), azért, mert a nemi szervet a láb sarkai tökéletesen elfedik. De azért is hívják „rejtett”, „titkos” póznak, mert egy jóga-iskola sokáig titokban gyakorolta.

A számaszana és az imént leírt szvasztikászana között az a különbség, hogy *a sarkok másként helyeződnek el*. A szvasztikászanában a sarkokat az ellenkező oldali lágyékhajlatba (inguinális árokba) helyezzük, míg *a számaszanában mindkét sarkot az ellenkező oldali szeméremcsontra nyomjuk*. Kivitele: jobb térdünket behajlítjuk, jobb kezünk a jobb láb sarkát, bal kezünk a jobb láb ujjait fogja. A sarkot felfelé fordítjuk, a lábujjakat lefelé, majd a sarkot a bal szeméremcsontra nyomjuk (a nemi szervtől balra élesen tapintható); a talpat felfelé fordítjuk, a lábhat a talajra kerül (lásd a 15. ábrát). A nemi szerv a sarok alá kerül, de férfiak vigyázzanak, hogy heréik meg ne nyomódjanak. A másik láb ujjai az ellenkező comb és alszár közé kerülnek.

Az egész test a teljes kiegyensúlyozottság képét mutatja. A kezek tartása ugyanazokat a változatokat teszi lehetővé, mint az előző ülésmodban. A gerinc tökéletesen egyenes!

Orvosi megfontolás: azonos az előző ászanával, azzal a különbséggel, hogy *sérvben szenvedők kerüljék ezt az ászanát*.*

5. *Nászágra-dristi, az orrhegy-nézés* (nászágra = orrhegy, dristi = nézni). A padmászana és egyéb, az előző pontokban tárgyalt ülésmodok kísérője lehet. Kivitele: a fejet mérsékelten hátravetjük és szemeinkkel az orrunk hegyét mereven nézzük.

Kitűnő gyakorlat az elme nyugtalanságainak lecsendesítésére. Rendszeresen végezve a koncentrá-

* A leírt legfontosabb ülésmodokon kívül találkozunk még a jóga-irodalomban a következő ülő-ászanákkal: virászana (hősi ülésmod), bhadrászana (erkölcsös ülésmod), dandászana (bot-ülés), szimhászana (oroszlánülés), gomukhászana (tehén-arc-ülés), kurmászana (teknősbéka-ülés), hasztiniszidanászana (elefántülés), stb. A leírt szvasztikászanát „horogkereszt”-ülésnek is hívják.

cióképességet is növeli. A látóideg révén közvetlenül hat az agyvelőre és ezért lassan, óvatosan kell gyakorolni. Kezdetben, néhány hétig csak félpercig végezzük. Gyenge idegzetűek, hipohonderek, hisztériások csak orvosi felügyelet mellett végezzék. (Lásd a 3. ábrát.)

6. *Bhrumadhia-dristi, a homloknézés* (bhrumadhia = a szemöldökök közötti homlok rész). Főleg a sziddhászana kíséretében gyakorolják. Kivitele: mérsékeltén előrehajtott fejtartásban igyekezzünk pillantásunkat a szemöldökök között rögzíteni. Valóságos „szemforgató” gyakorlat ez (lásd a 4. ábrát).

Élettani hatása ugyanaz, mint az előbbi ászanáé, de óvakodni kell minden erőszakos gyakorlástól.

7. *Jalandhara-bandha, az áll-zár.* Lényege: állunkat a mellkashoz szorítjuk. A padmászana és sziddhászana kíséretében gyakorolják az elmékedő jógik. (Lásd pl. a 13. ábrán.)

Az állat nem a mellcsont fölötti árokba (fossa iugularis) kell szorítani, hanem négy harántujjal ez alá, a mellcsontra magára. Figyeljük meg, hogy ez egyszerű ászanával mekkora húzást fejtünk ki a gerincoszlopra és valószínűleg magára a gerincvelőre is! A szanszkrit kifejezés eredetét kétféleképpen magyarázzák: *jála* az agyat és a nyaki idegeket, *dhara* a húzást jelenti. Más magyarázat szerint a híres *Jalandhara* nevű jógi találta fel e gyakorlatot.

Orvosok szakszerű megfontolások alapján alkalmazhatják bizonyos gerincvelő- és gerincoszlopbetegségeknél, mint mechanikai gyógytényezőt.

8. *Mula-bandha, a végbél összehúzása.* Figyelmünket a végbél körkörös izomzatára irányítva, lassan nagy erővel húzzuk össze azt, majd lassan ellazítjuk. Az ősi előírás szerint kiviteléhez a sziddhászana szükséges, vagyis a gátat (perineum) egyik lábunk sarkával rögzíteni kell. De európaiak rendes ülőhelyzetben, széken vagy akár fekvé és állva is gyakorolhatják.

A gyakorlat nemcsak a végbél külső és belső körkörös izomzatára hat és e révén az ezekben

(sphincterekben) végződő központi és sympathicus idegekre, hanem az egész medencére. A medencei idegek módszeres ingerlése révén hatással van az egész központi és autonóm idegrendszerre.

Orvosi megfontolások: lassan, óvatosan kell gyakorolni, mert *túlzó alkalmazása székrekedést (obstipatio) és a nemi működések zavarait okozhatja.*

9. *Uddijána-bandha* (5. és 6. ábra). Lényege: *a rekeszizom emelése magasra a mellüregbe és annak ottani rögzítése (uddijána = felemelkedés, bandha = zár).* Kivihető ülő, álló, guggoló helyzetben vagy sirsászanában (lásd az 5., 6., a sirsászanát pedig a 31., 32., 33. 34. ábrán).

A gyakorlatot teljes kilégzéssel kezdjük, vagyis mellkasunkat a lehető legnagyobb mértékben ki-ürítjük. A hasizmok így a bordák alá kerülnek. Ezután megfeszítjük hátizmainkat (főleg a széles, nagy hátizom, a *latissimus dorsi* és a csuklya-izom, a *trapezius* végzik azt). A gerincoszlop felhúzódik (a nevezett két izom tudatos működtetésére), míg a hasi oldalon az egyenes hasizmok (*rectus abdominis*) felfelé és befelé húznak, ami által teknőszerű bemélyedés keletkezik a hason. Ha a kilégző állapotot nem bírjuk tovább, ellazítjuk izmainkat és beengedjük a levegőt.

Ha ülő helyzetben végezzük a gyakorlatot, kezeinkkel a térdekre támaszkodunk.

Ez a gyakorlat erős nyomást fejt ki a szívre, ezért *szívzavarok esetében nem szabad gyakorolni.* De egészségesek is rendkívül óvatosan gyakorolják. Kezdők naponta egyszer, legfeljebb háromszor egymásután (háromszor a ki- és belégző mozgást!) végezzék. *Mindig teljesen üres gyomorral kell gyakorolni!*

Álló helyzetben végezve a lábak kb. 30 cm-re legyenek egymástól, a térdek kissé behajlítottak, testünk kissé előregörnyed, kezeink a térdekre támaszkodnak. Minden a gyakorlatban részt nem vevő izom ellazult állapotban marad.

Guggolva úgy gyakoroljuk, hogy testünk súlya a lábujjakon van, könyökünk a térdék mellett, kezeink a lábujjak mellett, fejünk előre hajlik, gerincünk görnyedt.

Aki a már említett sirsászanában (fejtetőállásban) is meg tudja csinálni, az összekulcsolt kezeivel hátul megtámasztja fejét olyképpen, hogy a fej és a könyökök háromszöget zárnak be.

E nevezetes gyakorlat által a végbél emelőizmát (*levator ani*) ellazítjuk, valamint a végbél záróizmait (*sphincterek*) is, tehát a végbél (*rectum*) megnyílik. A vastagbél (*colon*) alsó részeinek gázai könnyen kiüríthetők és friss levegő szívható be.

Az *uddijána* azon gyakorlatok közé tartozik a jóga szerint, amely az előző fejezetekben tárgyalt kundalini-energiát ébreszteni képes. Európai ember tehát mértékkel gyakorolja. *Székrekedés ellen ajánlják az alábbi naulival egyetemben.*

10. *Nauli* (7., 8., 9. ábra). Az álló és guggoló, szükség esetén ülő helyzetben is végezhető nauli az egyenes hasizmok (*recti abdominis*) tudatos elkülönítéséből és forgatásából áll. Négy válfaja ismeretes: a jobboldali egyenes hasizom tudatos elszigetelése (*daksina-nauli*), a baloldali egyenes hasizom elkülönítése (*vámán-nauli*), a két egyenes hasizom együttes, a középvonalban elődomborodó elszigetelése (*nauli-madjáma*) és a haskörüzés (*nauli-krija*). Ez utóbbit tulajdonképpen a keleti és hazai táncosnőknél megszokált medencekörüzésből vezetjük le olyképpen, hogy tükör előtt állva jól begyakoroljuk a medencekörüzést (a „hastánc”-ot) és e mozgást megkíséreljük külön az egyenes hasizmokkal is.

A nauli igen hasznos és jelentős jóga-gyakorlat és ezért ajánlatos, hogy mindenki megtanulja. Ne adjuk fel a reményt, ha nem sikerül azonnal vagy néhány napon belül. Legajánlatosabb a következőképpen elsajátítani: először arra törekszünk, hogy figyelemösszpontosítással (koncentráció) külön érezzük és legalább részben beidegezzük a jobb és bal alhast. Először a tulajdonképpeni egyenes hasizmo-

kat ne is erőltessük, hanem csak a jobb és bal alhasfél külön idegezzük be. Ha a jobb alhasféllel foglalkozunk, akkor hajoljunk jobbfelé és többször egymásután húzzuk össze és ernyesszük el a jobboldali hasfelünket. Ugyanígy cselekszünk a másik oldalon is. Ezek igénybevétele fölösleges és nem is tanácsos, mert gátolja az önálló beidegzés kifejlődését. Így lassankint sikerül a hasizmok beidegzése, ami óriási egészségi előnyt jelent. *Fejlett és jól kiképzett hasizmok fél egészséget jelentenek!*

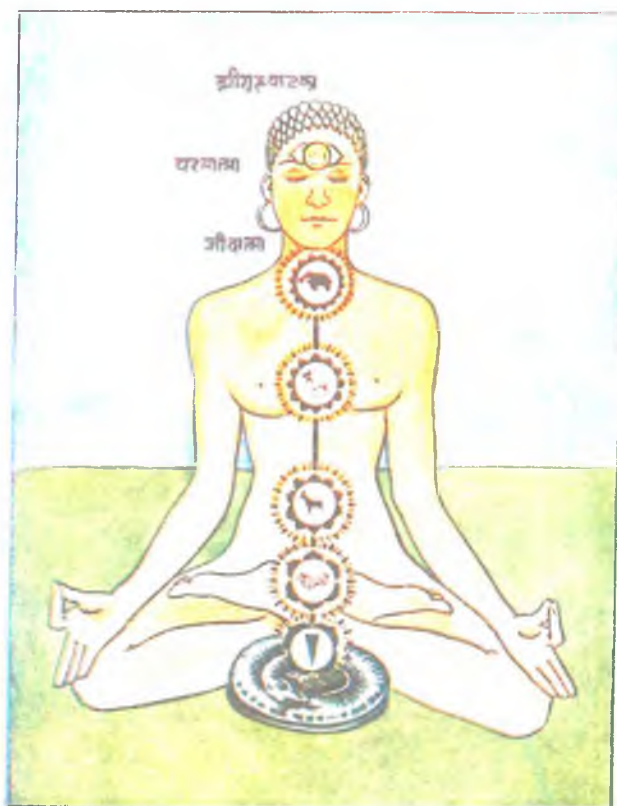
A nauli kifejlesztése képesíti a jógikat arra, hogy végbeliükön keresztül vizet szívjanak fel és ezáltal áttisztítják beleiket. Ez az ú. n. basti. Az uddijánával és tejdiétával kombinálva orvosok eredményesen alkalmazhatják idült székrekedés gyógyítására, azonban tudni kell, hogy szívbetegeknek mindkét gyakorlat ellenjavalt! Minthogy a szívbajt csak orvos állapíthatja meg, már ebből is újra kitűnik, hogy jógagyakorlatot orvosi ellenőrzés és beleegyezés nélkül folytatni a legnagyobb könnyelműség!

A nauli technikája a következő: az egyenes hasizmot megfeszítjük. A hasizmok elszigetelése a belek előrelökése révén történik, amit az uddijána leírása közben felsorolt két hátizom (*latissimus dorsi* és *trapezius*) támogat, még pedig lefelé és előre felé irányuló lökésekkel. A rekeszizom hátsó fele is lefelé süllyed. A beleket tehát három izom kombinált működése (a diaphragma felül, a *latissimus dorsi* és a *trapezius* hátul) nyomja előre.

Ha egyoldali naulit végzünk, akkor a megfelelő oldali *psaos maior*, *minor* és *quadratus lumborum* van legjobban megfeszítve.

A nauli a hasizmok legkitünőbb gyakorlata. Minden izomgyakorlat végzése közben legfontosabb a szellemi koncentráció a működő izomzatra; a naulhoz kell a legnagyobb fokú koncentráció, mivel ez szerepelteti a legtöbb izmot.

A nauliban tulajdonképpen benne van az uddijána is, bár az uddijána inkább függőleges irányban.



A hét erőközpont (csakra)
jelképes ábrázolása a nyugvó Kundalinivel
(lásd a szöveget)

végrehajtott izomösszehúzás, míg a nauli vízszintesen mozgat.

Az uddijánát és naulit székrekedés ellen legjobb állóhelyzetben végezni. Érdekes részletek orvosok részére: említettük, hogy *basti*-nak nevezi a jóga a végbélen át a *nauli* segítségével történő vízfelszívást. Egyesek szerint ezt a bél antiperistaltikus mozgása teszi lehetővé. Kezdőknek csak úgy sikerül, ha valami alkalmas csövet helyeznek végbelükbe.

Az antiperistaltika elmélete azonban tudományos megfontolások alapján nem állja meg helyét. Inkább valószínű az a lonavlai vizsgálatok alapján keletkezett felfogás, hogy itt a „fecskendő-mechanizmussal” analog folyamatról van szó. A felszívás tehát valószínűleg *partiális vacuum* létesítése révén történik. A lonavlai jóga-kutatóintézetben barometeres kísérletekkel sikerült ennek a feltételezett vacuumnak a felfedezése, amelyet a jóga-mester iránti tiszteletből *Mádhavadásza-vakuum*-nak neveztek el. A kísérletet syphon-barometerrel végezték, amelynek szabad vége gumicső révén a rectummal (végbéllel) állt összeköttetésben. Amikor a kísérleti egyén naulit végzett, a higany 40 mm-t esett, ami partiális vacuumot jelzett. Több egyénen végigfolytatva a vizsgálatot 30—47 Hg mm-es eséseket tapasztaltak.

Hogy az antiperistaltikának semmi szerepe sincs a víz felszívásában, azt röntgenvizsgálatokkal is igazolták. Antiperistaltika esetén a vakbélnél (coecum) intenzívebb árnyék lenne, mint a haránt-vastagbélben (colon transversum), pedig a radiographiai vizsgálatok éppen az ellenkezőjét bizonyítják ennek.

A Mádhavadásza-vacuum keletkezésének magyarázata: nauli végzése közben a rectusok (egyenes hasizmok) és a rekeszizom (diaphragma) magas állása következtében a has kapacitása megnő. Ezért az intraabdominális nyomás csökken és így a colon (vastagbél) belső nyomásra (gázok) kitágul. A gáznyomás a bélben tehát alábbsszáll és ez okozza a

colon-barometer esését. Így keletkezik a Mádha-vadásza-vakuum.

Régi jógik köldökig a vízben állva végezték a bastit. Eközben bambusznádcsővet helyeztek végbelükbe, miután azt előbb bezsírozták (akárcsak modern klinikákon és kórházakban a szélcsövet vagy a kathetert). Azután nauli segítségével beszívták a vizet, majd a csövet lassan kihúzták és a végbél záróizmaít (sphincterek) összehúzták. Utána a folyó homokos partjára mentek és itt visszatartották a vizet mindaddig, ameddig csak bírták. Közben a hasizmok jobbra-balra forgatását is végezték.

11. *Szavászana* (szava = holttest), *a hullatar-tás*. (Lásd a 17. ábrát.) Hanyatt fekszünk vízszintesen és tudatosan ellazítjuk összes izmainkat. Kez-dhetjük a mellkason, majd a hasra irányul figyel-münk, utána az alsó végtagokat, majd a felső végtagokat lazítjuk el (külön a jobb és külön a baloldal-t); legvégül a fejet lazítjuk. Szemeink csukva van-nak. Fontos, hogy állomásról-állomásra, a leírt sor-rendben lazítsunk, mert az idegesekre, psychopa-thákra és hisztériásokra jellemző, hogy testük egyes részein állandóan ok és szükség nélkül feszítenek meg izmokat. Ha tehát csak úgy általánosságban, rendszer nélkül lazítanak az ilyenek, észre sem ve-szik, hogy egyes részeken valóságos görcsben van-nak, pedig éppen a *szavászana* — nemcsak maga az orthodox gyakorlat, hanem a szavászana szelleme! — alkalmas a teljes nyugodtság, idegegyensúly el-érésére. Idegbetegek kezelésére modern ideggyógyá-szok is alkalmazzák. Így pl. *Schulze* híressé vált autogén-tréningje nem egyéb, mint a szavászana módszeres alkalmazása. *Schulze* eközben „nehezíti” és „melegíti” is a végtagokat, aminek lényege az, hogy a beteg figyelemösszpontosítás révén nehezebb-nek vagy melegebbnek érezze egyik oldali végtagját. Ha meggondoljuk, hogy pusztá elképzelés alapján pl. citromra gondolva hatalmas működésre bírhatjuk nyálmirigyünket, semmi csodálatos sincs abban, ha kellő képzeletműködtetésre a végtagjainkba több

vér áramlik, tehát azok nehezebbek és melegebbek is lehetnek. Francia kutatók végeztek is idevonatkozó érdekes vizsgálatokat.

Az izmok tudatos elernyesztése igen fontos feladat nemcsak orvosi, gyógyászati szempontból, de egyszerű sporttevékenység, gazdaságos mozgások biztosítása, sőt sok gyakorlati tevékenység gátolatlan végzése szempontjából is. Pl. jó zongoratechnikát lehetetlen elsajátítani ösztönszerű vagy tudatos lazítóképesség nélkül!

A szavászana végrehajtása közben a nagy harmónia, békesség és boldogság érzelmei töltsenek el. Célszerű reggel-délben-este öt-öt percig végezni. Igen jól pihentet és kiegyensúlyoz.

A szavászana készít elő legjobban a ritmusos lélegzésre (lásd a következő fejezetet is, a pránájámáról). Ezt a légzést a szavászanában a következő fokozatok szerint fejleszthetjük ki:

I. A teljes lazaság (relaxatio) beálltakor részvétel nélkül, minden beavatkozás nélkül figyeljük a légzésünket, nem törődve azzal, hogy az szép szabályos-e vagy lapsos, rossz légzés, hogy nyugtalan-e vagy nyugodt. Mintha idegennek az érverését figyelnénk, olyan tárgyilagossággal szegezzük belső szemeinket a tulajdon lélegzetünkre.

II. Miután egy-két héten keresztül figyeltük, tanulmányoztuk a légvételünket, most a be- és kilégzéseknek szabályos egymásrakövetkezését gyakoroljuk anélkül, hogy annak térfogatát (volumen) befolyásolni igyekeznénk. Tehát nem mélyítjük semmiképpen sem a légzést, csak ügyelünk az egyenlő időközű folyamatosságra! Ezt negyedóráiig gyakoroljuk naponta, egy hétig.

III. Növeljük a légzés mélységét is, de sohasem annyira, hogy az kellemetlen feszüléssel járjon. Figyelmünket a légzőmozgásokra irányítjuk és ezzel megszokjuk azoknak szép, tudatos szabályozását, amelynek részleteiről a következő fejezetünk ad pontos és kimerítő tájékoztatást.

A szavászana kellő gyakoroltatása álmatlanság

és magas vérnyomás ellen alkalmazható jól. A tudat hatalma alá tartozó izmok módszeres mélylazítása, tehát a Schulze-féle fortéllyal fokozott hypotoniája arra alkalmas, hogy a relaxatio mintegy „mélyebbre is hatol”, tehát „eléri” a tudatunk hatalmán kívül eső síma izmokat is, ami érthetőleg már gyógyhatást jelent, az átlaggyógyhatásokat meghaladó mértékben. Természetes, hogy mindez orvosi feladat. Minthogy a magas vérnyomásnak és álmatlanságnak igen sokféle faja ismeretes, alig kell hangsúlyoznom, hogy a laikus pusztán tüneti kezeléssel ne elégedjék meg, tehát ne az „öngyógyítás” teljesen elhibázott módszerének essék áldozatul, hanem csakis orvosi felügyeletre, tanácsra alkalmazza e gyakorlatot is, amelynek sok esetben esetleg csak kisegítő szerepe lehet és amely mellett esetleg egyéb fontos kezeléseket is kell folytatni.

Ahhoz, hogy valaki a teljes ellazulás legfelső fokát elérje (*relaxatio completa*), hosszabb tréning szükséges. Az érzelmeink, indulataink ezernyi árnyalatát kifejező arcizmok ellazítása igen fontos. Alsó állkapcsunknak le kell süllyednie, le kell esnie, mint a hullán. Karjaink, lábaink, mint súlyos, szinte tehetetlen tömegek hevernek elernyesztve.

A gyakorlat kozmetikailag is kitűnő, mert megtanít az arcizmok ökonomiájára, a sok öntudatlan megfeszülés, ráncolás okozta károk kiküszöbölésére. Amerikai orvosok szerint az arcizomzat tökéletes ellazítása fejfájás ellen is kitűnő. Persze ilyen hatások eléréséhez már igen tökéletes relaxatiós fokra van szükség.

12. *Szirsászana vagy tótágast-helyzet* (szirsa = fej). (Lásd a 22., 30., 31., 32., 33., 34. ábrát.) Nem is hinnők, hogy a gyermekszobák és játékterek ez egyszerű és közkedvelt mutatványszáma milyen hasznos gyakorlat s hogy a komoly és fenséges jóga is mennyire ajánlja ezt — felnőtteknek talán még inkább, mint gyermekeknek! Gyakorlását eleinte párnázott alapon kell folytatni, hogy az egyensúlyérzés megszerezéséig meg ne üssük magunkat. Kezdők jól

teszik, ha fal mellett gyakorolják mindaddig, míg bátorságuk meg nem nő és tapasztalják, hogy hátraeséskor sem ütik meg magukat, ha lábaikat jól a has alá húzzák. Begyakorlása célszerűen több szakaszban történik:

a) Letérdelünk s előrehajolva könyökünkre támaszkodunk mindkétoldalt úgy, hogy alkarjaink a padlózaton nyugodjanak s kezeinket összekulcsoljuk. Farunk a sarkokon nyugszik.

b) A fejet a két alkar közé helyezzük és test-súlyunkat rája helyezve, lábainkat hajlított állapotban emeljük fel. Így már most fejtetőn állunk, csak lábaink nincsenek még kinyújtva.

c) E helyzetben a lábakat fokozatosan emeljük, nyújtjuk, míg egész testünk nyílegyenesen nem áll.

Ez a kitűnő gyakorlat kezdetben a megerőltetés érzését okozza. De ezt nem kell komolyan venni, különösen akkor, ha teljesen egészségesek vagyunk. A keringési szervek betegségeiben szenvedők azonban előbb kérjék ki orvos tanácsát. Néhány másodpercnél tovább nem kell gyakorolni, így is meg lesz a kedvező hatása. A hivatásos jógi természetesen itt sem éri be a mi szerény adagunkkal, hanem órák hosszat áll a feje tetején és így elmélkedik. Ideges embereknél naponta 3—5 perces ilyen fej-állás felfrissítőleg hat. Sajnos, a mi neuraszténiásaink szívesebben szedik be a fájdalomcsillapítókat, kombinált porokat és a brómot, ami teljesen hibás felfogás. Ha komolyan törődnének önmagukkal, akkor előnyben részesítenék az ászánákat, mudrákat és a pránájámát — és többre is jutnának, mint a bódítószerekkel.

A fejtető-állást kombinálni lehet a láb mozgásaival. Igen ajánlatos az ú. n. „kerékpározás” is, vagyis a felfelé nyúló lábakkal a kerékpározásnál végzett lábmozgásokat utánózni. Végezhetünk még széles ívben köröző mozgásokat is a felnyúló végtagokkal.

A szírsászana a fej vérellátását javítja. Az alsó vénák kiürülése általa lényegesen megjavul. De a csigolyák megterhelése is fordított.

Fülfájás, fülfolyás és fülzúgás esetében a gyakorlatot nem szabad végezni! „Epés” emberek inkább este végezzék. Olyan székrekedésben szenvedők, akik az uddijánát vagy a naulit nem bírják, szirsászanát végezzenek. Aki a tótágast-állást sem bírja, az jóga-mudrát gyakoroljon (lásd alább).

A szirsászanából levezetett ásanák:

I. változat. Az *utthitordhva-padmászana*: fejtetőállás, lábak keresztezve, sarkok a hasat nyomják. Jobboldali lábbal kezdjük (lásd a 31., 32., 33. ábrákat).

II. változat: az előbbi állásból az összehajtogatott lábakat a hasra forgatjuk.

III. változat: a II. változatból a térdek és combok a karokra és a hónalj alá kerülnek (lásd a 31., 32., 33., 34. ábrákat).

A szirsászana e három változata kitűnő fejleszítője a hát mély és felületi izmainak, valamint a hasizmoknak is.

13. *Szárvangászana* (szárva = egész, anga = test, lásd a 24. és 47. sz. ábrákat). Nálunk „gyertya” vagy „vállállás” a neve. Mivel a pajzsmirigyre (thyreoidea) hat, az egész testre hatással van. Egyike a leghatásosabb ásanáknak, mert az egész testre jótékony, ifjító, frissítő befolyást gyakorol.

Kivitele: hanyattfekve lábainkat a magasba emeljük, majd könyökeinkre támaszkodva kezeinkkel a hátunkat támasztjuk meg és igyekszünk a lehető legmerőlegesebb helyzetet elfoglalni. Kezeinkkel hátulról addig nyomjuk a törzset, míg az *állunk a mellcsont fölötti árokba (fossa iugularis) nem jut. Egész figyelmiünket a pajzsmirigyre koncentráljuk.* Kezdők fél percig maradjanak ebben a helyzetben, később fokozatosan egészen negyedóráig maradhatunk így. *A jóga szerint a teljes sikert napi húszperces gyakorlás hozza.*

Az agy azért lesz vérteltebb, mert az aorta íve (arcus aortae), a carotis communisok, az arteria

innominata, a subclaviák, az arteria thyreoidea superior et inferior fordított helyzetben vannak és így több vért küldhetnek az agyba.

Vértolulásra hajlamos egyéneknek tilos a gyakorlat végzése!

A szárvángászana a pajzsmirigy (*thyreoidea*) aktív *hyperaemizálása*, vagyis friss vérrel való el látása révén hatásos. A szervek és testtájak vérel látása azonban nem pusztán az erek összehúzódásától (*contractio*) és elernyedésétől (*dilatatio*) függ, hanem jelentékeny szerep jut ebben a föld vonzó erejének (*gravitáció*) is. Ezt könnyen belátjuk, ha karunkat magasra emelve tapasztaljuk a kéz vissz creinek azonnali kiürülését. A gyógyászatban a vér keringésnek e befolyásolását ki is használjuk akkor, amikor a lábakat felpolcoltatjuk vagy a tüdőbetegeket ferdén fektetjük.

A gravitációs keringési többlet is egyik magyarázata a *szarvangászana* élettani és gyógytani hatásának. A felső és alsó pajzsmirigyverőéren (*arteria thyreoidea superior et inferior*) át gazdagabb véráram ömlik. A tarkó és az egész test csaknem derékszöget zár be. A VI. és VII. nyakcsigolya merőlegesen áll, míg az első öt nyakcsigolya vízszintes helyzetű. A tarkó éles szöglete és a nyelvcsont következetes nyomása a két carotis véráramát gátolják olyan ponton, amely közvetlenül az arteria *thyreoidea superior*ok eredése felett van. Így tehát ezek több vérhez jutnak. De a kétfejű karizmok (*biceps*) feszülése is gátolja a brachiális verőér (*karverőér*) áramát és a kulcscsontalatti vénában (*vena subclavia*) nagyobb térfogathoz jutó vér az alsó *thyreoidea*ba ürül.

De a szárvángászanának előnyös hatása még nem merül ki ezzel. A fordított testtartás miatt az aortaív (*arcus aortae*), a carotis communisok és a subclavia (kulcscsontalatti verőér) is fordított helyzetben vannak, tehát pusztán a gravitáció hatása alatt ezek is több vérhez jutnak.

E haemodynamikus tényezőkön kívül még *ideg-*

tényezők folytán is áldásos e póz. A friss vérnek szabadabb áramlása a középső és alsó nyaki idegcúcsokat (ganglion) felélénkíti és így idegi úton is hatást fejt ki a pajzsmirigyre.

A szárvángászana *hypothyreoidismus* esetében *indikált!* Akinek tehát csökkent működésű a pajzsmirigye, az haszonnal végezheti ezt az ászanát.

Érdekes, hogy Indiában a *bélpoklosság (lepra)* kezelésére is ajánlják. A leprát e tapasztalatok szerint pajzsmirigykészítményekkel és tejdiétával lehet előnyösen befolyásolni. Vannak elméletek, amelyek szerint a pajzsmirigy baktériumölő hatása.

Kísérletes vizsgálatok szerint a pajzsmirigyüktől megfosztott állatok tejjel életben tarthatók. A régi jógik is mindig tejdiétát írtak elő, ha pajzsmirigybántalomról volt szó. És ma? A tej és a vaj vitaminjait alkalmazzuk.

A szárvángászana közvetett hatással van az *ivarmirigyekre* is. Indiai megfigyelések szerint a heresorvadásosak mirigyei e gyakorlat hatására visszanagyobbodtak. Jó hatást láttak tőle korai magömlés (ejaculatio praecox) és gyenge merevedés esetében. Ugyanezt az eredményt tapasztalták *petefészekelfajulás*ok eseteiben! A petefészek hibás működésén alapuló elhízások gyógykezelésére is rendkívül alkalmas ez az ászana. *Magtalanság (sterilitas)*, görcsös havivérzés (dysmenorrhoea) esetében is sikerrel alkalmazták. Minthogy a mellékpajzsmirigyekre is hat (parathyreoidea), *epilepsia* kezelésére ajánlatos. Gyenge, hypotóniás izomzat tónusának a fokozására is kiváló.

A szárvángászánát indiai és angol orvosok a *lépnek, vakbélnek és májnak* kezelésére is alkalmazzák. A lép pl. tifusz és malária esetében megduzzad, ami által a fertőzés általánossá válását, generalizációját gátolja. Működésileg azonban a pajzsmirigy hatása alatt áll. Lonavlai klinikai tapasztalatok igazolják, hogy a szárvángászana a pajzsmirigyen keresztül hat a lépzavarokra. Ezért *mocsárláz (malária)* ellen is alkalmazzák. A vakbélre is a pajzs-

mirigyen keresztül hat, meg a májra is, hiszen a májműködés is pajzsmirigyhatás alatt áll.

14. *Maciászana* vagy a *hal-póz*. Azért hívják így, mert úszók jelentékeny ideig lebeghetnek e tartásban a víz felszínén. (Lásd a 40. és 41. ábrát.)

Ez a gyakorlat ellenlábasa (antagonistája) az előzőnek (macia = hal). Ezért célszerű azzal együtt gyakorolni.

Kivitele: a földre ülünk nyújtott lábakkal. Először a jobb térdünket hajlítjuk be úgy, hogy a jobb láb a bal lágyékhajlatba (*fossa inguinalis*) kerül, talppal felfelé. Ugyanezt végezzük baloldalt is ellenkező értelemben. *A két sarok a hasat nyomja*. Ezután „hidat” alkotunk hátra. Két tenyerünk ölkünkben úgy helyezkedik el, hogy felfelé tekint és a jobb tenyér a balon nyugszik. *A hidat kizárólag a törzs alkotja*; két pillére: a fej és az ülep. Könyökeink a földre támaszkodnak.

A maciászana teljesen megnyitja a garatot (*pharynx*), míg az előbbi ászana, a szárvángászana, összenyomja azt. A gyors és szüntelen mélylégzésre a legkényelmesebb póz. Ezt a légzésfajtát *bhaszra*-nak nevezi a jóga. *A maciászana valósággal kiegészítője a szárvángászanának*. Pajzsmirigyúltengés, Basedow-kór esetében a legáldásosabb gyakorlat!

15. *Viparita karani* (*viparita* = megfordított). Sokan könnyen összetévesztik a szárvángászanával, mert valóban hasonlít hozzá. A különbség a kettő között csupán annyi, hogy a nyak és a törzs közötti szöglet tágabb, továbbá a törzs és a lábak nem függőleges helyzetben vannak, hanem egymással ugyancsak szöget zárnak be (lásd a 10. ábrát). Kezeinkkel a csípőt támasztjuk meg.

Ez ászanának rendkívül nagy hatást tulajdonít a jóga. Különösen „megfiatalító” hatását dicsérik. Valószínű, hogy ebben némi túlzás is van.

16. *Halászana* vagy *eke-állás* (lásd a 38. és 39. ábrát). *Hala* szanszkrit nyelven ekét jelent. Ez a testtartás ugyanis az indiai ekére hasonlít. A hátizmokat erősen megfeszíti és kiváló gerincgyakorlat

is egyben. Ellenkező értelemben hat, mint az alább következő *budzsangászana* (kobraállás).

A következőképpen végezzük: hanyatt fekve kemény, vízszintes talajon, karjaink mellettünk nyujtva hevernek, lefelé fordított tenyerekkel. Lábaikat felemeljük és átvetjük hátra, el a fejünk fölött, míg lábujjaink földet nem érnek.

E gyakorlatnak több fokozata ismeretes. Ha az imént leírt módon elért helyzetben maradunk, még nem merítettük ki a gyakorlat teljes hatását. Mert ha e helyzetben lábujjainkat még hátrább toljuk, el a fejtől, akkor erősen fokozzuk az élettani hatást. Természetes, hogy térdeink feszesen maradnak. Ha már most lábaikat még hátrább toljuk (ezt mély kilégzésnek kell kísérnie), közben kezeinket kucsolva a tarkó mögé helyezzük, elértük a legtökéletesebb halászana-fokot (cervicális forma).

17. *Budzsangászana*, a *kobraállás* (budzsanga = kobra). (Lásd a 43. ábrát.) A támadó kobrakígyó emelt főtartására emlékeztet, innen a romantikus név.

Hasfekvésből először fejünket hajlítjuk a lehető legnagyobb mértékben hátra és csak ezután a mellkast a mély hátizmok feszítésével. Kezdetben a mellkas emelését kezeinkkel támogathatjuk, fokonként növelve a szöget alkar és felkar között. Később azonban lehetőleg csak a hátizmok segítségével! A kezek később is lenn lehetnek, de a súlyt a hátizmok viselik.

A gyakorlatot, a feszítést csigolyáról-csigolyára haladva végezzük! A feszülésnek a hátcsigolyákról az ágyékcsigolyákra is át kell terjedni. Legnagyobb feszülés a keresztcsontra esik.

A gyakorlat hatására a hasonbelüli (intraabdominális) nyomás erősen növekszik. Kezdők közben úgy lélegezzenek, ahogy tudnak, haladók belégzést (inspiráció) végezzenek az egész feszülés tartama alatt.

Hátfájások Mekkája ez a gyakorlat! A gerincvelőidegekre is jótékonyan hat. Minthogy a gerinc

hajlékonysága egyenlő az ifjúsággal, érthető, hogy megifjító gyakorlatnak is számít.

A budzsangászanát *magászánának* (kígyóállás) is hívják. A vesékre és mellékvesékre is kedvező hatása van. Bélrenyheség esetében a többi „hasgyakorlattal” együtt kiváló hatású lehet, mint általában a jóga-praxis. Hogy jól végezzük a gyakorlatot, annak biztos kritériuma az, ha a tarkónk táján és a kereszt-tájon egyenlő erős feszülést érzünk.

18. *Szalabhászana* vagy *szöcskeállás, sáska-póz* (szalbha = sáska). (Lásd a 49. ábrát.) Hasfekvésben karjainkat hosszan a törzsünk mellé fektetve, tenyerünket felfelé fordítjuk és így szorítjuk ökölbe kezeinket. Talpaink is felfelé tekintenek. A talajt tehát vállaink és az öklök háti oldala érintik. Lehet az állat, száját és az orrot is a talajon hagyni, de elég, ha az áll egymaga érinti azt. Ezután teljes belégzést végzünk, megmerevítjük az egész testet és igyekszünk alsó végtagjainkat hátra-felfelé emelni. Az egész testsúly a mellkason és az öklökön nyugszik. Lélegzetünket az egész idő alatt visszatartjuk, térdeink mindvégig feszesek. A combok és kereszt-csont emeltek.

Ha lélegzésünket nem bírjuk tovább tartani, lassan ellazítjuk izmainkat és kilégzünk. Általában jegyezzük meg, hogy *semmilyen ászanánál nem szabad hirtelen mozgást végezni vagy hirtelen rándulások hibájába esni!*

E gyakorlatban csaknem összes feszítőinket (extensorainkat) összehúzzuk. Az intraabdominális (hason belüli) nyomás igen nagy. A nagy farizom (glutaeus maximus) és a levator ani (végbélemelő izom) teljes contractioban van. Az alsó ágyéki csigolyáknak és a keresztcsontnak, valamint e testtájak idegeinek kitűnő gyakorlata a szalabhászana.

19. *Ardha-szalabhászana* (fél-szöcskepóz, arda = fél). Az előbbinél könnyebb, de csaknem azonos hatású, tehát igen ajánlatos kezdőknek (lásd a 48. ábrát). Lényege az, hogy az előbbi pózzal teljesen azonos körülmények között csak féllábunkkal vé-

gezzük a gyakorlatot, — külön a jobb és külön a baloldalival.

20. *Dhanurászana*, az *íjj-állás* (lásd a 29. sz. ábrát). Nevét onnan nyerte, hogy e pózban testünk megfeszített íjhoz hasonlít. Tulajdonképpen a szalabhászana és budzsangászana kombinációja. A hasüri nyomásfokozódás e gyakorlatnál kisebb, mint a sáska-póznál.

Hason fekve kezeinkkel oldalról hátrafelé nyúlunk, megragadjuk bokáinkat és így hátraszegett fejjel a legnagyobb mértékben homorítunk. Jól tesszük, ha közben hintázunk előre-hátra, ami helyesen végzett pózban jól lehetséges, mert a hasi oldalunk teljesen olyan, mint a hintaló vagy hintaszék alapzata. Fogyasztásra, „has-eltüntetés”-re jó. Emelett gerincgyakorlat, tehát — fiatalít.

21. *Paszcsimatána*, a *hátsó nyújtó póz* (pászcsima = hátsó, tan = nyújtás). (Lásd a 37. ábrát.) Kemény talajon ülve, nyújtott lábakkal, fejünket előre-hajtjuk lehetőleg annyira, hogy homlokunk a térdeket érintse. Két kezünk mutatóujjával mint horoggal akaszkodunk lábaink öregujja és második ujjá közé, könyökeink oldalt a talajt érintik. E pózban kb. 3 percig időzünk.

E gyakorlat végzése közben oldalizmaink, a *psoas maior* és *minor*, az *iliacus* erősen összehúzódottak. Mindez izmok erősen összehúzódott állapotban nyomják a hasüri zsigereket. A *jóga tanítása szerint napi egy óra hosszat végezve spirituális erők ébresztésére vezet*. Azonban ilyen hosszú időn keresztül folytatva könnyen okoz székrekedést (obstipatio). Ezért székrekedésre hajlamosak naponta csak 3 percig végezzék és egészítsék ki az uddijánával (ezt közvetlenül utána kell végezni ilyenkor).

Rövid ideig alkalmazva orvosok haszonnal élhetnek vele dyspepsiák kezelésében.

22. *Majurászana*, a *pávakakas-póz* (majura == pávakakas). (Lásd a 27. és 28. ábrát.) Nevét onnan nyerte, mert az e pózban lebegő jögi emlékeztet a farktollait hátrafeszítő pávakakasra. A következő-

képpen kell végezni (sokan nem bírják megcsinálni): terpesz-térdelésből tenyereinket lefelé forgatva földre támaszkodunk (a kezujjainknak nagy szerep jut a balanszírozásban). Ezután két könyökünket a hasunk alá vesszük annyira, hogy azok ott összeérjenek a köldök alatt. Az alkarok nem teljesen merőlegesek a talajra, hanem kissé elhajolnak a fej irányába. Eleinte lélegzetviasszafojtva végezzük a gyakorlatot, később szabadon lélegezhetünk közben.

Az orthodox vízszintes tartásnál a *glutaeus maximus* (nagy farizom) és a *levator ani* (végbél-emelő izom) feszülnek meg. A belső végbélösszehúzó izom (sphincter ani internus) is erősen feszült.

A majurászana is erősen fokozza a hasúrön belüli nyomást, mint csaknem minden ászana. Ezért jógik a *baszti*-nál (lásd a nauli leírásánál) felhasználják a késlekedő folyadék kiürítésére a bélből. Ilyenkor azonban a lábakat szét kell terpeszteni, amikor is a *glutaeus maximus* összehúzódott állapotban marad, de a *levator ani* ellazul.

A végbélrenyheség ellen szokták ajánlani, de meggyőződésem szerint fölösleges ászana és nyugodtan elhagyható.

23. A *jóga-mudra* vagy a *jóga jelképe* (*mudra* = jelkép, szimbólum). (Lásd a 35. és 36. ábrát.) állítólag a Kundalini-kígyó ébresztésére alkalmas, tehát elősegít abban a törekvésben, hogy a nemi, alsóbb energiákat átfinomítsuk, átszítáljuk, szublimáljuk szellemi, magasabbrendű energiákká. A spirituális célokat követő jóga-iskolák ezért sűrűn alkalmazzák. Kivitele: padmászanában ülve a földön előrehajolunk, míg homlokunk talajt nem ér. Közben kezeinket hátravisszük és jobb kezünk átfogja a bal kéz csuklóját.

24. A *mahá-mudra* vagy a *nagy jelkép*. Földön ülve úgy terpesztjük szét lábainkat, hogy azok pontosan derékszöget (90°) zárjanak be. Egyik lábunk fölé hajolva két kezünkkel megragadjuk annak bokáját, homlokunk a térdet érinti. Hatástanilag a paszcsimatánával egyenrangú.

25. *Ardha-maciendrászana*. Bhagavána Matsziendra jógi találta fel, aki a jóga-kultúra egyik legnagyobbnevű előharcosa volt. Az eredeti gyakorlat rendkívül nehéz és ezért „annak a felét” jelenti a szanszkrit kifejezés.

Kivitele: nyújtott lábakkal a földre ülünk. Egyik lábunkat felhúzzuk, majd áttesszük a másik térd túlsó oldalára, közben ezt a másik lábat térdben úgy hajlítjuk meg, hogy az alszár vízszintesen maradjon a földön. Utána a fekvő lábbal azonos oldali karunkat az álló térd elé vesszük, ez a kezünk a fekvő térd pihen, míg másik karunkkal hátul körülfontva törzsünket, az ezen oldali kéz a túlsó lágyékhajlatba helyezkedik. (Lásd az 51., 52., 53., 54. ábrákat.)

Jó máj- és vesegyakorlat, ezenkívül a gerinc oldalsó görbületeinél (skoliosisok) is jó szolgálatot tehet. Mint gerincgyakorlat „fiatalító” hatásának számít.

26. *Vakrászana* (csavar póz; lásd az 50. ábrát). Az előbbinél könnyebb. Nyújtott lábakkal a földre ülve, egyik térdünket felhúzzuk, amíg csak bírjuk. Át is tehetjük a túloldalra, bár ez fölösleges. Ezután karjainkkal túlnyúlunk, a felhúzott térd mögé és tenyereinkkel a térd mögött a földre támaszkodunk. Erőteljes, kiadós törzscsavarodást érünk így el. A gyakorlat élettani- és gyógyhatása majdnem azonos az előbbi *ardha-maciendrászana*éval.

27. *Vádzsrászána* (lásd a 44., 45. és 46. ábrát) (medencétartás). *Vádzsra* azonban nem medencét, hanem hímvesszőt jelent (penis). Spirituális célok szolgálat. Néha sziddhászának is nevezi a jóga-irodalom. Orvosi jelentősége ugyanaz, mint a tulajdonképeni sziddhászának (lásd ezt). Letérdelünk a földre, lábujjainkat befelé fordítjuk (kifelé is lehet), sarkainkra vagy a sarkok közé a földre ülünk, kezünk a térd felett nyugszanak a combokon.

28. *Szupta-vádzsrászána* (lásd a 42. ábrát) (szupta = alva). Székrekedés ellen igen jó. Az egyes hasizmok teljesen nyújtva vannak, a belek és a hasi szigerek jelentékenyen ingereltek. *Jól hat minden medencei szerve.*

29. *Vriksászana* vagy a *fa-póz*. A testsúly egy combon van, a másik comb behajlított. Így nyomási ingert fejtünk ki az alsó végtag csöves csontjára (féllábon állva a csont kétszer annyi hord, mint rendszeren). Csonterősítésre e gyakorlatot jól lehetne felhasználni, de kivitele igen nagy türelmet igényel és így ideggyakorlatnak, sőt meditativ, elmélkedő póznak is beválik.

30. *Trikonászana* vagy *háromszögű testtartás*. Terpeszállásban karjainkat oldalra nyújtjuk és oldalra hajolunk mindaddig, míg kezeink ujjával a megfelelő lábujjakat el nem érjük. A hajlás szigorúan oldalirányban történjék, ne pedig a könnyítő előredőléssel. Jó gerincgyakorlat. Természetes, hogy úgy jobb-, mint baloldalon el kell végezni.

31. *Dzsiva-bandha* vagy a *nyelv-zár*. Nyelvünk hegyével végigsiklunk hátrafelé a szájpadráson, ameddig csak bírunk. Eközben nyelvünk a lehető legnagyobb mértékben hátrafelé görbül.

A jóga jól átgondolt testgyakorlásában következetes önmagához, amikor az oly fontos toroktájat sem hanyagolja el, hanem a nyelv és garat izmainak gyakorlásával ezt a testtájat is erősíti, karbantartja. Ez a gyakorlat a következővel együtt igen jó hatású idült gége- és garathurutokra, mandulagyulladásokra, sőt a pajzsmirigyre és mellékpajzsmirigyre is ingert fejt ki.

32. *Szimhászana* vagy az *oroszlán-tartás* (lásd a 26. ábrát). Nem egyéb, mint alapos, erős nyelvköltés. Hatása azonos az előbbi gyakorlatéval és ezért célszerű azzal váltakozva gyakorolni. Nem éppen szép látvány, de igen hasznos. Egyes túlzó hathajógaiskolák a nyelv mozgékonyágát még a nyelv alatt található fék (frenulum) átmetszésével fokozzák, részben nemi perverzítások céljából, részben azért, hogy így könnyebben „nyelhessék le” és juthassanak a tetszhalál állapotába (lásd az előző fejezeteket).

33. *Padahasztászana*. Tulajdonképpen álló helyzetben végzett paszcsimatána. Nálunk is közkedvelt

gyakorlat: feszes térdekkel állva előrehajolunk mindaddig, míg ujjainkkal földet nem érünk vagy tenyereinkkel a földre nem támaszkodhatunk.



Az ászánákon kívül még egész sora létezik a gyakorlatoknak, amelyeket a hatha-jóga ajánl. Ezek közül nyújtok egy csokorra valót olvasóimnak:

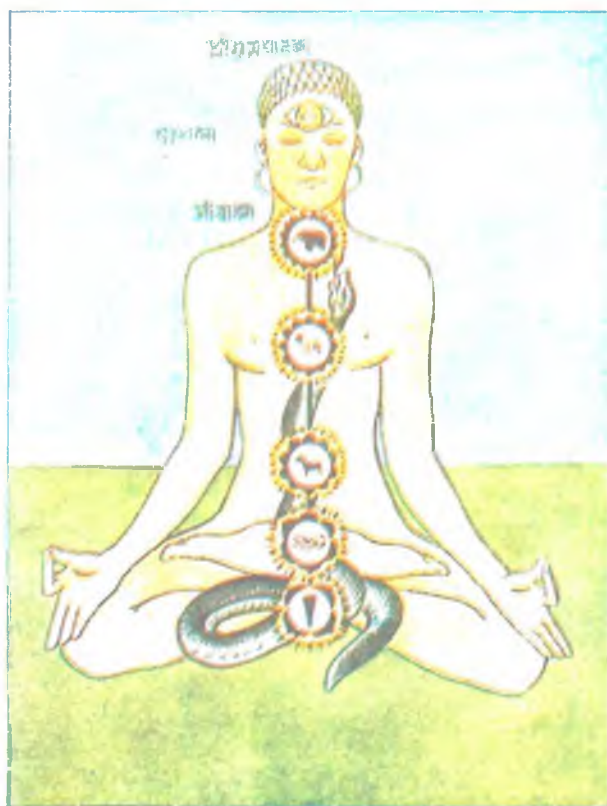
1. Karjainkat egyenesen magunk elé nyújtva, tenyereinket összetesszük, majd karjainkat hirtelen lendülettel oldal felé vetjük egészen egy vonalba a vállakkal, esetleg valamivel hátrább és azonnal visszatérünk az eredeti helyzetbe. Mikor karjaink hátrafelé lendülnek, lábujjhegyre állunk, előrelendülésük közben visszaereszkedünk sarkainkra.

2. Oldal felé nyújtott karjainkkal gyors, erőyes köröket írunk le.

3. *A laukiki-mudra (haskörözés ülő helyzetben).* Az úgynevezett hastáncra emlékeztető gyakorlat. Kivitele: ülő helyzetben (legcélszerűbben — aki meg tudja csinálni — az ülő ászánák egyikében) törzsünkkel köröző mozgásokat végzünk olyképpen, hogy körözés közben has-, illetve oldalizmainkat arra húzzuk, ahol éppen a körözéssel tartunk. Ha hátul vagyunk, a has izmait behúzzuk, ha baloldalt, akkor mintegy balfelé lökjük egész törzsünket, elől kidomborítjuk a hasat és jobboldalt jobbfelé lendülünk.

4. *Haskörözés fekvő helyzetben.* Hanyatt fekszünk s hasunkat enyhén behúzzuk. Ebben a helyzetben köröző mozgásokat végzünk hasunkkal úgy, hogy a mellkas és combok részéről kísérőmozgás lehetőleg ne történjék. 10—12-szer körözzünk jobbra, majd ugyanennyiszer balra. A mozgás hasonló az arab nők hastáncához.

Ez a gyakorlat elsőrangú *soványító* tényező s ezenkívül jó gyógyítója minden bélrenyheségnek, székrekedésnek. Idült gyomorpanaszoknál is kitűnően beválik (természetes, hogy szakszerű vizsgálat-



A Kundalini-kígyó felszállása
(a magasabb és alacsonyabb életeiv egyesülésének
jelképes ábrázolása)

tal kell előbb eldönteni a gyomorbetegség hovatartozását és csak orvos tanácsa és ellenőrzése mellett folytatni a leírt gyakorlatot).

E gyakorlatnak még igen jó hatása lehet női bajoknál is s főleg azoknak megelőzése szempontjából jelentős. Itt is lényeges szakorvos tanácsát kikérni.

5. *Az imitált favágás.* Terpeszállásba helyezkedünk (lábaink kb. egy méternyi távolságban vannak egymástól) s kezeinket összekulcsoljuk, mintha fejszét fognánk velük s így hatalmas kilengésekkel utánnozzuk a favágás műveletét.

6. *Szemgyakorlatok.* Kettőt már említettünk: tekintetünk rögzítését az orrhegyre és a szemöldök közé irányított szemforgatást. Ezek veszélyes gyakorlatok és ezért vezető hiányában inkább ne végezzük őket. Egyszerűbb szemgyakorlatok: a padlózatra ülve *a fej kíséremozgása nélkül* pillantásunkat hirtelen szemmozgásokat végezve járattjuk körül a szobán. Célszerű először felfelé vetni a tekintetet, majd lefelé, azután jobbra és balra. Lényeges, hogy ez irányváltozások hirtelenül, villanásszerűen történjenek.

7. *Fejgyakorlatok.* Ugyancsak hirtelen mozgulatokkal jobbra és balra csavarjuk fejünket, majd köröző mozgásokat végzünk vele. Kb. 10—12-szer elég egy-egy ilyen gyakorlatot végezni. Jóga-tapasztalatok szerint a fül betegségeinél jóhatásúak e gyakorlatok.

8. *A nyújtózás.* Ez az a „gyakorlat”, amit mindenki ösztönszerűen végez, nem is tudva azt, hogy a természet kívánja ezt és szinte kényszeríti, tanítja egyik legegészségesebb tornagyakorlatára. A nyújtózkodásnak kiadósnak kell lennie. Minden izünkben megcsavarodni, meghúzódni, kitekerőzni, kinyúlni, szinte ficamodni. Közben jó nagyot ásítani (ez is izmok nyúlását eredményezi). A nyújtózkodásnak ki kell terjeszkednie a kéz és láb ujjaira is. Legjobb ha a gyakorló macskának képzeletben magát és addig gyakorolja a nyújtózkodást, míg álló helyzetben

nyújtott lábak mellett előrehajolva tenyerét a földre tudja helyezni.

Számos kitűnő jóga-gyakorlat létezik még, amelyek a test minden izmának külön és tudatos beidegzését érik el s megőrzik a tagok friss hajlékonyságát a késő öregkorig. Valamennyinek a felsorolása itt lehetetlen. Csupán a legkönnyebbekre terjeszkedem ki — de egyúttal talán a leghatásosabbakra is. *Szokja meg a nyugati beteg, hogy a test gyakorlása orvosság is, nemcsak sport; de szokja meg a modern orvos is a testgyakorlatok pontos és gyakori előírását a sokszor kétes értékű gyógyszerek és más kezelések helyett.* A kitartó testnevelés, az individualizáló ászánák és mudrák kiváló hatásúak lesznek, csak meg kell barátkoznunk velük és helyesen kell tudni alkalmazni őket. Ehhez az orvosnak is először meg kell tanulni a gyakorlatokat kifogástalan technikával végezni s úgy majd bátran ajánlhatja betegeinek is. Csakhamar tapasztalni fogja a legelfogultabb orvos is, milyen kiválóak a terápiai eredmények, melyeket — amint még erre ki fogunk térni — nem lehet pusztán szuggesztióknak nevezni. Az irányzat különben egyáltalában nem új és különcködő: külföldön és bizonyára néhány hazai klinikán és kórházban is, ahol biológiai gondolkodás alapján folyik az orvosi munka és nem száraz üzemet hajszolnak elavult sablónok értelmetlen ismételtetésével, a legkülönbözőbb betegségeknel, a gyermekágyban, műtétek után, stb. a módszeres gimnasztikának igen jó hatását tapasztalták.

Akik e gyakorlatokat áttekintik, látni fogják, hogy azok nagyrészt megegyeznek a modern gimnasztikai gyakorlatokkal. S ez megint hatalmas érv a jóga mellett: azokat a testfejlesztő gyakorlatokat, amelyekkel ma ezer nyugati reklám kérkedik, a jóga már ösidők óta ismerte és gyakorolta!

Mindazonáltal sok új vonást lel majd a pontosan gyakorló a jóga mudráiban és ászánaiban. Talán úgy mondhatnám, hogy a hangsúly van másutt, mint a mi gimnasztikánkban. S a mi legkitűnőbb gimnasztikai rendszereink éppen azáltal válnak ki a töb-

biek közül, hogy erősen megközelítik a jógát, a természetet. Ilyen kiváló rendszereknek kell tartanunk Müller pompás gyakorlatsorozatját, továbbá Surén módszerét és még néhány, a modern, mindent kitöltő biológiai gondolat és felismerés nyomán fakadt szisztémát.

Kiegészítő gyakorlatok: tulajdonképpen csak néhány egészségügyi tanácsról van szó, amelyek egyszerűek és nyugaton mégsem méltatják figyelemre őket.

a) Reggelenként éhgyomorra egy pohár friss vizet inni. Ez reflektórikusan igen jól indítja működésnek az emésztőrendszert és állítólag epehajtó (cholagog) hatása is van.

b) Tiszta vizet vagy enyhén megsózott, kis citromlével megsavanyított vizet szívunk fel orrnyílásainkon át a szájba, majd kiengedjük. A műveletet jó megfordítva is elvégezni: a folyadékot szájba vesszük és orrunkon át engedjük ki. Különösen idült fejfájásoknál jó tüneti kezelés.

c) Állott, tiszta vízben szemfürdőt veszünk ($\frac{1}{2}$ —1 percig). Közben szemeinket nyitva tartjuk. E gyakorlatot Schopenhauer kedvelte nagyon, aki úgy tapasztalta, hogy látása javul tőle.

d) *A trataka-krija.* Nézés a felkelő napba. Mértéketlenül folytatva kitűnő hatású a jóga tapasztalata szerint. Túlozva azonban ártalmas lehet s így guru tanácsa nélkül nem ajánlatos végezni.

TISZTÍTÓ ELJÁRÁSOK.

A *dhauti* (lásd a 12. ábrát). Így nevezi a hatha-jóga gymortisztító módszerét, de *ezt csak betegeknek ajánlja*. Sajnos, nálunk különösen a műveit osztályban találkozunk gyakran azzal az előítélettel, hogy a belek mesterséges kiürítése „klystir”-rel „egészséges”. A salakoktól való túlzott félelem teljesen indokolatlan, ha valakinek természetes ürülései vannak szabályos időközökben. A hatha-jóga sohasem állított ilyet — ennél sokkal bölcsebb volt és jobban igazodott a természethez.

Dhauti alatt egy szövetdarabot értünk, amely a jóga-tradíciók szerint kb. 7.5 cm széles és 7 méter hosszú legyen. Kíváncsú, hogy finoman szőtt gypotból, fátolszerű anyagból készüljön. Ha durvább szövésű, akkor lehet keskenyebb is. A *dhauti*t mosni és csíráatlanítani (sterilizálni) kell. A nyelés megkönnyítésére (mert a szövetdarabot le kell nyelni) vízben áztatjuk és addig facsarjuk, amíg csöpög. Ezután egyik végét mutató- és középső ujjunk között tartva letoljuk torkunkba oly mélyen, ahogy csak lehet és lenyeljük, majd szakaszonként továbbnyeljük.

Kezdők elégedjenek meg néhány napig azzal, hogy csak 20—30 centiméternyi darabot nyelnek le. Kb. 15 napi gyakorlás után szokás először az egészet lenyelni, mindössze 15—20 cm-nyi darabot lógatva ki a szájból.

A *dhauti*t szokás tejben is áztatni. Ez különösen érzékenyebb garatú egyének számára ajánlatos.

Mikor a *dhauti* a gyomorba ért, uddijánát és naulit végzünk. A gyomornedv felszívása és a gyo-

mornyálkahártya masszázsa tökéletesebb így. A dhauti legfeljebb 20—25 percig időzik gyomrunkban.

Az egész eljárás tulajdonképpen a gyomor kitörlése, a gyomornyálkahártya leitatása. Nem hiszem, hogy bármi előnye is lenne egy modern orvos gyomormosásával szemben.

Az orr tisztítása — neti krija — (lásd a 11. ábrát). Ugyancsak szövetdarabbal történik. Állítólag hurutot gátol meg. A szaglóiidegekre is jól hat.

Az ászának egy részéhez a legtöbb embernek előkészítő gyakorlatokat kell végezni. Ez legcélszerűbben *dinamikus lazítógyakorlatokkal* történik: a karok passzív ejtegetésével, a magasra emelt combok ejtegetésével, miközben ügyelnünk kell az alkarok és alszárak külön lazítására, valamint a váll- és csípőízületek önálló, független lazítására. A végtagok tökéletes felszabadítása után a törzs, a fej, a hát és a has lazításáról kell gondoskodnunk ejtő, zuhanó mozgások által.

Aki testi szervezetének öntudatos fejlesztésével foglalkozik, az nem fog megállani a *klasszikus ászának* tanulmányozásánál, hanem inkább arra törekszik, hogy *az ászának szellemében minél öntudatosabban gyakorolja izomzatát és szerveit*. A helyes izomgyakorlat titka nem az, hogy rendszereket tanulmányozunk és pontosan követjük különböző leírások utasításait, hanem az, amit a hatha-jógából lestünk el: *minden izmunkat tudatosan megfeszíteni, elszigetelni és gyakorolni, akár sajátmagunk által kiesztelt gyakorlatokat, akár bizonyos rendszert követve*. Emellett minden esetben élvezzük a megfigyelt és lassan működtetett izmokat! Lassú, egészen a lassított filmfelvétel lassúságáig lefokozott mozdulatokkal érünk el legtöbbet (Zeitlupe). Zongorapedagógusok tudják régóta, hogy legeredményesebb a zongoratechnika fejlesztése szempontjából a lassú, egészen lassú ütemben folytatott ujjgyakorlat és tanulmány. Technikai részleteket csak így lehet teljesen megérteni. Ez a tapasztalat azon alapszik, hogy az ujjnak, alkarnak és karnak meg-

felelő izmait a lassú gyakorlás erősíti meg leg hamarabb olyannyira, hogy azok biztosabban, erősebben és önállóbban működjenek.

Aki tehát izmait és idegeit jó karban akarja tartani, az végezzen minél több egészen lassú gyakorlatot. A teljesen lassú, tökéletes figyelemösszpontosítással és lelkesedéssel, élvezettel, hittel és képzelőerőnknek az erőre, kitartásra, szépségre és egészségre való összpontosításával folytatott torna- és testgyakorlatok a legvéznább emberből is erős, egészséges egyént faragnak. Ez a ténykedés valószínű önszobrászat! Ezt tanuljuk meg az ászanák rendszerének szelleméből. Mert a lassított gyakorlatok középpolyt foglalnak el a sztatikus, merev ászanák és a gyors, dinamikus gimnasztikai gyakorlatok rendszere között. Mint minden középút, ez is maga az igazság!

Lassított gyakorlatnak nem csupán tornagyakorlatokat választhatunk, hanem számos olyan mozgulatot, amely a mindennapi élet bizonyos tevékenységeiben szerepel. Így pl. ásás, kapálás, gereblyezés, kaszálás, harangozás, lapátolás, taposás, stb. De jök a saját magunk által rögtönzött mozgulatok is. Idősebbek is nyugodtan végezhetnek ilyen rögtönzéseket, amelyek azzal az előnnyel járnak, hogy mindenki ösztönösen a saját teherbíróképességéhez igazodik és nem erőlteti túl magát.

Célszerű e lassított gyakorlatokat állótükör előtt végezni, mert a saját izomzatunk játékának szemmel való ellenőrzése nagy haszonnal jár lélektani szempontból is.

Aki teljes önuralomra, tehát jógára törekszik, annak minden izomzatát lehetőleg elszigetelten, külön kell gyakorolnia, annak a fegyelmet és az erőadó képességet a legutolsó testvidéken is teljes mértékben kell birtokolnia. Ezt érzük el az ászanák és mudrák, továbbá az ászanák szellemében folytatott lassú, tudatos, lelkes gimnasztika segítségével. *Fessítsük meg lassan karizminkat és szemléljük örömmel duzzadó erejüket — hajoljunk hátra egészen a*

vízszintesig és élvezzük a combizmok nagyszerű keménységét, az extatikus helyzet feletti tökéletes uralmat — járjunk egészen lassan, élesen figyelve a járáshoz szükséges izomzat működését — ebben a szellemben gyakorolva elérjük célunkat! De e figyelemösszpontosítás még sokkal messzebb terjedő eredménnyel is jár! Aki így az izomzaton kezdve megtanulja az uralmat a külső részeken, annak akkora koncentrálttsága lesz majd idővel, hogy belső szervei felett is uralomra tesz szert. Annak idővel engedelmeskedni fognak az egyébként autonóm működésű szervek is! Hétköznapi tapasztalat is igazolja, hogy ez a tulajdonság sokakban igen nagy mértékben van meg. De akiben nincs meg, az a jóga útján megszerezheti és ebben látom a hatha-jóga igazán nagy értékét, orvosi és egészségi jelentőségét, amely új út és új stílus a mi európai egészség-tanunkban. A mi idegeseink mind meggyógyulhatnának, ha komolyan a hatha-jóga pszichoterápiái elvei szerint rendeznék be életüket. Persze ez eleinte egy kis kényelmetlenséggel is jár. De érdemes, nagyon érdemes! Annyira érdemes, hogy a modern lelki kezelések mind a jóga szellemében folynak és ettől az iránytól várhatjuk a lélekelemző tudomány kellő reformját és kibővülését is.

VII. PRÁNÁJÁMA (LÉLEGZÉSSZABÁLYOZÁS).

A prána-elmélet.

Mielőtt a pránájama gyakorlatainak részletes ismertetésébe kezdenénk, néhány szóval meg kell emlékeznünk a keleti, főleg a hindu és tibeti világképben oly nagyjelentőségű *prána* fogalmával.

A keletiek szerint a világmindenséget rendkívül finom, súlytalan, láthatatlan anyag, az *ákása* tölti ki. Az ákásának mindent átható és éltető rezgése a *prána*. A keleti intuitív bölcsélet ezen a téren is megelőzte az exakt természettudományokat. Mindenki tudja, hogy az atomok közötti hézagok és ürök, de az atomon belüli nagy térségek is a fizika tanítása szerint imponderábilis anyaggal, az *éterrel* vannak kitöltve. A keleti tanítás azonban inkább dinamikusan értelmezi a práma fogalmát: inkább erőáramnak képzei, mint atomközi állománynak.

Míg a nyugati tudomány az éterelméletet inkább csak pótléknak vette fel, mert nem tudott mit kezdeni a néma űrrel s csak később kezdte aktivitásait észrevenni, — addig keleten a pránának fontosabb szerepet tulajdonítanak, mint magának a durva anyagnak.

Akinek kifogása van a prána-elmélet ellen, az egyszerűen „erőt” mondhat a prána helyett vagy akár „életerőt”. Ez utóbbi fogalommal a merőben fizikai és kémiai jelenségekre beállított nyugati fiziológia mindig mostohán bánt s volt idő, amikor teljesen száműzte birodalmából.

A prána hindu tanok szerint csak az átlagember számára láthatatlan. A magasabb képességekkel

rendelkező jögi azonban „belső látás” révén meggyőződést szerezhet a prána létezéséről.

A prána igen jól párhuzamba állítható a villamos energiával is. S e hasonlítás jogosultságát fokozza még a prána polaritása is: van pozitív és negatív prána. A pozitív, hímnemű, napprána a *pingala* (kínai nomenklatúra szerint: *yang*), a negatív, nőnemű, hold-prána az *idá* (innen a pingala-nádi és idá-nádi, pingala-vezeték és idá-vezeték elnevezések a szellemtest leírásában). Az idá-pránát a kínaiak *Yin*-nek nevezik.

A prána-elmélet meglepő egyezése a természettudományos felfogással.

Ha meggondoljuk, hogy a nyugati fizikai-fiziológiai elképzelés szerint testünk is molekulák és atomok miriádjaiból áll s ezeket természetesen szintén éter járja át, — akkor a hindu világkép és az európai fiziológiai elképzelés között semmi különbség nincsen: *szellemtestünket egyszerűen a test idomaiba illeszkedő éternek fogjuk fel s így az egész hindu gondolatrendszert tökéletesen azonosítottuk az európai tudományos szemlélettel!*

Ez a természettudományos gondolkodásban is elférő „szellemtest” állandóan erőket, energiákat vesz fel. A világegyetemben állandóan pránaáramlás folyik s pránát kebelezünk be — amint ezt már érintettük is — a lélegzés, táplálkozás alkalmával is. Természetes, hogy prána-teste, szellemteste van az állatoknak és növényeknek is. *A hindu tanok szerint az élet igazi székhelye a prána-testben van.* S e felfogást nem utasíthatja vissza az európai orvostudomány és élettan sem. Testünk fizikailag érzékelhető részében, tehát az atomok és molekulák világában nem találjuk meg az élet magyarázatát; hiába szedjük szét sejtekké az organizmust, mindenütt csak bámulatos morfológiára bukkanunk — de a mozgató erő sokkal finomabb valami, kibújjik minden lombikból és mikroszkóp alól, azt sem a kés, sem a mikrotóm nem foghatják meg — mert mindig a

fizikai-kémiai kísérőjelenségek mögött húzódik meg. Ez a „mögött” pedig — ha csak nem akarunk misztikus és az exakt tudományban hasznavehetetlen elemekkel operálni — *csak az éterben, az éter örvénylésében lehet.* Ezért nem beszélhetünk igazán „élettan”-ról mindaddig, amíg az éter fizikáját nem sikerül jobban megismernünk s kísérletileg is megkönyvékeznünk. A mai élettanunk — minden nagyszerűsége mellett is — csupán alkalmazott fizika és kémia.

Az élő test tehát — legyen az emberi, állati vagy növényi szervezet — a világmindenségből feleje áramló pránából meríti életét s a durvatesti táplálkozás csak kísérő, látható oldala ennek az éteri finomságú folyamatnak. A modern fizika megint csak segítségünkre van ennek a képtelennek látszó elméletnek az igazolásában: tudjuk, hogy milyen fontos mai tudományos elképzelésünkben a sugárzások tana. Keletkező csillagvilágok fényévszázados távolságaiból, a tejútból és csillagködökből állandóan kozmikus sugarak, elképzelhetetlen kis hullámhosszal bíró irradiációk érkeznek földünkre. Sugarakat bocsát ki a Nap, valamennyi égitest, — hullámokat küldünk az atmoszférába mi magunk technikai berendezések, a rádió és rokonkészülékek segítségével, — sugarak keletkeznek minden sejtoszláskor, amint azt *Gurewitsch* 1923-ban igazolta. Minden élőlény tehát állandóan sugárözönben él és mozog, — sugáresőben, sugárzuhanyban részesülünk állandóan s enélkül nem is élhetnénk.

Tudománytalan lesz tehát az, ha egyszerűen azt mondjuk, hogy prána nélkül az élet lehetetlen? Hiszen ezzel nem teszünk mást, mint átfogóbb, általánosabb kifejezéssel helyettesítjük a különféle sugárzások fizikai osztályozásából adódó műszavakat.

A keleti bölcsélet és jóga tanítása szerint: ahogy a durvatest életéhez szükség van anyagcserére, ugyanúgy az éterikus szellemtest élete is pránatáplálásra szorul. A prána felvétele a már leírt *két vezeték, a pingala- és idá-vezetékek útján történik.*

Mégpedig: a jobb orrlyuk magasságában szájadzik a szellemtestben a pingala-vezeték, a bal orrnyílásnál az idé-vezeték. A jobb orrlyukon tehát pozitív, a baloldalin negatív pránát szívunk be.

Természetes, hogy ha étertestünkbe helyezzük az életfolyamat lényegét, ebből logikusan következik az is, hogy minden betegségnek s az ifjúságnak és öregségnek a székhelye is itt keresendő. Nyilvánvaló ebből, hogy a betegségeket legkönnyebben úgy befolyásolhatjuk, ha erre a prána-testre gyakorolunk befolyást. S erre a legalkalmasabb a légzés.

A lélegzés ezoterikus értelme.

A légzésnek tehát a jóga tanítása szerint nemcsak a légköri oxigén felvétele a feladata, hanem ezoterikus jelentősége is van: pránát szív az éterikus testbe. Ilyen ezoterikus oldala a táplálkozásnak is van: nyilvánvaló, hogy az ugyancsak atomok és molekulák halmazából álló táplálék is tartalmaz étert, pránát s így evéskor, iváskor is jut prána szervezestünkbe.

Új diagnosztikus és terápiás lehetőségek.

A lélegzés folyamata és a prána-test e szoros összefüggése az alapja a jóga egész — ha mondhatom így — „patológiájának”. A hatha-jóga tanítása szerint minden lélegzési hibának megfelel egy betegség-típus és megfordítva is: minden organikus, szervi megbetegedés először a légzés ritmusának megváltozásában jut kifejezésre. Egész új diagnosztikát és patológiát lehetne e tanokra építeni, ha alaposabban és finomabb műszerek segítségével végezenénk kísérleteket a lélegzés funkciójának terén! Kár, hogy a sok gyógyszeranalízis és vérsejtszámolás helyett nem ilyenekkel foglalkozunk! Minden orvos érzi, hogy új horizont van nyílóban: új patológia és terápia felé evez az egész modern, szerencsésebb irányba hangolódó orvostudomány, — de még min-

díig gépiesen folytatjuk a sokszor meddő analíziseket és állatkísérleteket, — még mindig túlzott a szövettani beállítottságunk, — pedig egyre funkcionális patológiáról és terápiáról álmodozunk s mégsem lépünk rá a helyesnek felismert új utakra.

A jógik alig észrevehető lélegzési aritmiából, rendellenességből felismerik a megfelelő szerv betegségét, mégpedig még annak ideális, a gyógyítás szempontjából legkedvezőbb stádiumában: a praeklinikai, a lappangó állapotban. Ebben a stádiumban felismerve a betegséget, a jóga tanai szerint azt korrigáló lélegzésszabályozással meg is gyógyíthatjuk.

A lélegzésszabályozás propedeutikája.

Legkárosabb a jóga tanai szerint a lélegzés szájon keresztül és az egyenlőtlen lélegzés a két orrlyukon át. A legtöbb ember csak egyik orrlyukát használja a lélegzéshez, mert a másik rendesen eldugult. Erről könnyen meg lehet győződni, ha orrlyukainkat befogva azokkal felváltva lélegzünk. Ennek a helytelen lélegzésnek — ha elfogadjuk a prána-elméletet — igen súlyos következményei lehetnek. A pozitív és negatív prána egyensúlya megbomlik (a jobb orrlyukon át pozitív prána, a balon át negatív prána áramlik az étertestbe), ami elsősorban az idegrendszeren bosszulja meg magát. A jóga tanai szerint az idegek egyensúlyának feltétele a teljesen egyenletes pingala- és idá-áramlás. Ideges, fejlődésükben visszamaradt gyermekeknél az orrüreg megtisztítása és a helyes lélegzés megtanítása gyökeres változást hoz. A jógi minden reggel ébredés után meggyőződik arról, hogy orrnyílásai átjárhatók és így egyenletesen lélegzik mindkét orrlyukon keresztül. Ha az egyik orrjárat eldugult, langyos sós vízzel (15 gr konyhasó 1 liter vízre) átöblíti azt az előző fejezet végén leírt módon.

Kerneiz „A hatha-jóga” című könyvében idézi egy nagy jóginak a véleményét: „... ha az iskolákban kötelezővé tennék a módszeres lélegzésszabályozást, akkor a güműkórhalandóság ijesztő görbéjét csakhamar a zérusponthoz vezethetnénk”. Olcsó és évezredek óta bevált módszer — miért ne lehetne meghonosítani nálunk is? A kötelező oltások mellett bizonyára nem vallana szégyent ez az újítás sem.

Egyéb hasonló vonatkozásokra még a IX. fejezetben kitérünk.

A lélegzésszabályozás a gyógyítás szolgálatában.

Már most akár elfogadja valaki a prána-elméletet, akár nem, — ez nem érinti a lélegzésszabályozás gyakorlati eredményeit. Bármilyen elmélet legyen a helyes: el nem vitatható, hogy a módszeres lélegzés-

szabályozással már eddig is szép eredményeket értek el külföldi orvosok és orvosprofesszorok, akik elég elfogulatlanok voltak ahhoz, hogy az új (valójában ősrégi) módszert bevezessék az orvosi gyakorlatba. (Lásd: *Prof. Dr. Tirala: Heilung der Blutdruck-Krankheiten und einiger wichtiger Herzkrankheiten durch Atemübungen; Dr. A. Glucker: Gesundes Herz durch Atmung und Gymnastik, stb.*) Az eredeti indiai jóga-gyakorlatokkal saját betegimnél is frappáns eredményeket értem el.

A lélegzésszabályozó pránájama-gyakorlatok végzésére legalkalmasabb a reggel. Szükség esetén azonban bármely napszakban elvégezhető. Feltételek: tiszta, jó levegő, magány és csendes, koncentrált-ságra alkalmas hely és — ez igen fontos — lehetőleg üres gyomor. Közvetlenül étkezés után nem szabad pránájámát gyakorolni. Általában reggel, délben és este szokás pránájámázni. Vannak esetek — ezeket a módszeres tréning fejezetében tárgyalom majd — amikor frakcionáltan, apró dózisokban adagoljuk a pránájámát. Erre betegeimen szerzett tapasztalatok vezettek rá.

A pránájama gyakorlatai is sokfélék s ezek közül a leghatásosabbakat és az általam is alkalmazott módszereket vettem fel e könyv anyagába. Ami az élettani és lélektani hatásokat, továbbá az adagolást illeti, ezeket a következő leírásokban is érinteteken kívül még külön fejezetben foglalom össze.

Óvatosság!

Meg kell ismételnünk itt azt a komoly intelmet, amit már egyik előző fejezetben is hangsúlyoztunk. *A pránájama igen komoly dolog és senki ne fogjon hozzá a gyakorlatok alapos ismerete és a számára megfelelő adag követése, továbbá alapos orvosi vizsgálat és beleegyezés nélkül. Aki rossz technikával és mértéktelenül folytat lélegzésszabályozási gyakorlatokat, az egészségének kárát vallja.* Ez a tény is bizonyítja azt, hogy itt nem szuggesztív gyógyításról van szó, hanem komoly, mélyrenyúló hatásokkal van

dolgunk. A károk főleg a szívet, tüdőt és idegrendszert érintik. Elképzelhető, ha egy gyógy eljárás vagy egészségfokozó módszer túladagolva súlyos károkat idéz elő, — a kellő módon és adagban alkalmazva igen szembetűnő terápiás hatást is várhatunk tőle.

A pránájama veszélyeit már a régi jógik is igen jól ismerték. Az indiai tanok szerint a pránájama „erőssé tehet minket, mint az istenek, de tébolyt és gyógyíthatatlan betegségeket is idézhet elő”. A tibeti titkos tanok szerint is: „aki nem érti ez összeköttetések, az könnyen úgy jár, hogy az erőktől kárát látja”. Hiszen minden életfontos erővel így vagyunk. Amilyen áldásos hatalom a tűz, — éppoly végzetes is lehet.

Dr. Baktay Ervin mondotta el nekem, hogy ő a jógával megismerkedve az oktató guru utasításai ellenére többszöröskére emelte a napi adagot, abban a hitben, hogy így gyorsabban ér célhoz és majd erősebb hatását tapasztalhatja a gyakorlatoknak. Az eredmény az lett, hogy testszerte kiütések (bőrvérzések?) keletkeztek, amelyek azonban a túlzások megszüntetése után szerencsére néhány napon belül visszafejlődtek. A jógával kapcsolatos személyes tapasztalatait *Baktay* különben megírta „Indiai éveim” című rendkívül élvezetes művében.

A pránájámát minden sietség és lángolás nélkül kell gyakorolni. Legfontosabb alapszabály, hogy soha ne érezzük magunkat megerőltetve a gyakorlatok folyamán és következtében. Síma, nyugodt, harmonikus, lassú, egyszerű mozgásokra törekedjünk. Ne akarjunk gyorsan haladni. A gyors siker titka itt éppen a lassúság és a fokozatos haladás. Ha gyakorlat közben — ez még a kezdet és a rossz technika jele — szédülést veszünk észre vagy nyugtalanok leszünk — azonnal hagyjuk abba a gyakorlatot és tartsunk pár perces szünetet. De utána nyugodtan folytathatjuk, csak most már jobban ügyelve minden apróságra. Idővel — kellő koncentrálttság mellett már néhány héten belül — művészeivé válha-

tunk e gyakorlatoknak és ekkor fogjuk tapasztalni azok áldásos hatásait. Mert a pránájama gyakorlása minden esetben teljes *testi-lelki egyensúlyt, nyugodt életérzést, fokozott vitalitást* eredményez.

A pránájama az orvosi rendelőben.

A beteget megismerve, testi-lelki hibáit megfigyelve jut az ember el a helyes módszerhez. Nem lehet jógával gyógyítani egy rendelőóra alatt; a beteggel másod-harmadnaponként legalább 10—20 percig intenzíven kell foglalkozni.

A pránájamához mindig komolyan, mintegy szertartásosan készülünk elő. Nem lehet a lépcsőjárástól még lihegve, felöltőből éppen kivetkőzöttön lélegzésszabályozást kezdeni. *Lényeges elem az összeszedettség, a koncentrálttság.* A gyakorlatok alatt iktassunk ki tudatunkból minden gondolatot, — egész lényünkkel éljük bele magunkat a lélegzésszabályozás nagyszerű hullámozásába, élvezzük a belénk hatoló prána-áramot, érezzük, hogy közben erősebbekké, egészségesebbekké válunk. *Bruntón* „*Az út befelé*” című könyvében ezt úgy fejezi ki találóan: mintegy csupán lélegzetből álló lényekké kell válnunk a gyakorlat tartamára.

A módszer.

Az ülés mód. A pránájamához jól szellőzőt, tiszta levegőjű helyiségben ülünk, háttal az ablakhoz, hogy a szembetűző, éles fény és a külső események ne zavarják a koncentráltságunkat, — de szabadban, csendes magányban bátran nézhetünk a síkság végteleljébe vagy a látóhatáron húzódó hegylánc egyik csúcsára. De egy pontot ki kell választanunk s azt mereven néznünk. Az elhelyezkedés vagy a VI. fejezetben leírt tartások szerint történik — vagy, ha ezt nem tudjuk megcsinálni, kényelmes székre ülünk úgy, hogy alszáraink a combokkal derékszívet zárjanak be. A szék magasságát szükség szerint köny-



28. Majurászana. (Pávakakas-állás.)



29. Danurászana. (Ijj-állás.)



30. Fejtetőállás a lábak lótosz-állásával kombinálva.



31. Fejtetőállás a lábak lótusz-állásával kombinálva. (II. vált.)



32. Fejtetőállás a lábak lótusz-állásával kombinálva. (III. vált.)



33. Fejtetőállás a lábak lótusz-állásával kombinálva. (IV. vált.)



34. fejtetőállás a lábak lótusz-állásával komb. — oldalnézetben.

vekkal, párnákkal szabályozzuk. Először kiegyenesítjük magunkat: gerinc, nyak és koponya egy vonalba essék. A tibeti titkos könyvek ezt úgy fejezik ki: csigolyáinkat úgy helyezzük egymás fölé, mint a szépen egymásrarakosgatott ércpénzeket, hogy egyenes tekercest képezzenek. Az egyenes tartás létesítése után arcizmainkat tudatosan ellazítjuk, karjaink könnyed tartással hullanak ölünkbe és lábszáraink egész talppal merőlegesen ereszkednek a padlózatra. E tartásban kezdjük el lélegzésünk szabályozását. Rendelőóráinkon is e helyzetben taníthatjuk betegeinket a pránájámára.

A lélegzésszabályozást minden esetben kilégzéssel (récsaka) kezdjük. A tüdőt ki kell préselnünk — mégpedig a hasizmok segítségével — mint valami szivacsot s utána rövid szünetet tartva (súnjaka) végezzük a következő belégzést (púraka), amit újból szünet követ (kumbhaka).

Akik lélegzésszabályozással még sohasem foglalkoztak vagy eddig csak taláломra, rossz leírások nyomán vagy a saját belátásuk szerint folytattak ilyen gyakorlatot, azok a következőképpen induljanak el:

Hanyattfekvő helyzetben, felhúzott térdekkel először teljes ellazulást végzünk. (Lásd az előző fejezetben a „szavászana” címszót.) Hasunkra kb. lexikon-nagyságú könyvet helyezünk. Szájon keresztül először mély, de erőltetés nélküli kilégzést eszközölünk, úgy, hogy az „sz” vagy „f” mássalhangzókat hosszan ejtjük ki. Eközben füleinkkel éles ellenőrzést gyakorolunk, hogy a mássalhangzó középerős, folytonos legyen mindvégig; crescendo és decrescendo! Minden figyelmünket a hasizmokra összpontosítva csupán arra törekszünk, hogy a könyvet (lehet ez egyéb nehezebb tárgy is; kórházban, klinikán homokzsák) lassan, simán, minden zökkenőtől mentesen minél magasabbra emeljük fel. Az orron „szívni” a levegőt tilos! Azt fogjuk tapasztalni, hogy pusztán a has emelése révén már elegendő levegő jut tüdőnk alsó részébe. Utána megint simán,

erőlködés nélkül kilégzünk és újra kezdjük az emelőmozgást.

Kezdők ezt a tisztán hasi légzést, amelynek célja a rekeszizommozgások tudatos, elszigetelt beidegzése, naponta háromszor végezzék — reggel-délben-este, éhgyomorra, vízszintes fekvésben, jó levegőjű helyen, behunyt szemmel, egyedül, hogy a koncentrációban ne zavarja őket semmi — és *egy-egy alkalommal négy ilyen ki-belégző mozgást.*

Ezt a bevezető lélegzőgyakorlatot egy héten keresztül így kell változatlanul gyakorolnunk. *Mikor a hasat megemeljük, igyekezzünk azt kissé lefelé is, magunktól el irányítani. Így csakhamar érezni fogjuk, hogy a rekeszizom felett úrrá lettünk.*

Egy hét multán könyv vagy egyéb nehezíték nélkül végezzük ezt a gyakorlatot — *most már a kilégzést is orron át eszközölve* — néhány napon keresztül és csak ekkor térünk át a tulajdonképpeni

1. „nagy jógi légzés”

elsajátítására. Ismételem, az előírt mértéket szigorúan be kell tartani! *Fontos alapszabálya ugyanis minden lélegzésgyakorlatnak a következő:*

Levegőt csak akkor szabad beszívni, ha arra valóban szükség van! Értelmetlen és káros minden lélegzetvétel, amelyet puszta kényszerből, erőszakosan végzünk. Éppolyan káros ez, mintha étvágy nélkül gyűrünk magunkba falatokat vagy szomjúság nélkül iszunk, pusztán azért, mert még egy liter bor áll az asztalon, vagy azért dohányzunk, mert egy doboz szivarka van a zsebiünkben. A lélegzés szükségletet elégítsen ki, legyen élvezet, légszomjunk ol-tása, valósággal kéjes élmény! Ezt egy német egészségapostol úgy fejezte ki, hogy: „Raucht Sauerstoff!” — „szívjatok oxigént cigaretta helyett!”

És ezzel a fontos intéssel a sokat vitatott lélegzésszünet-kérdést is elintéztük. *Kilégzés után már a leírt bevezető gyakorlat folytatása közben is csak*

akkor lélegezzünk be, ha ennek szükségét érezzük! Addig kell tehát várnunk minden kilégzés után, míg kívánjuk, áhítjuk a levegőt!

Különös, hogy ez a lényeges és alapvető követelmény a legtöbb jógalégzés-leírásból hiányzik. Sajnos, a keleti könyvek sok bölcsesség mellett sok felületességét is tanúsítanak: gyakran indokolatlanul bőbeszédűek és egyetlen dolgot tizszer is ismételnek — de ugyanakkor lényeges kellékeket elhanyagolnak.

A lélegzésgyakorlatot lazán, minden görcsös, köteleességszerű, megkötött és szögletes mozdulatok nélkül, szabadon kell végezni annak, aki az alapokat jól elsajátította. Ne higyük, hogy a pránájama szigorú orthodox-előírásokhoz kötött művelet. Szó sincs róla! De az alaptechnikát előbb jól el kell sajátítanunk és akkor ki-ki a maga alkata és szükséglete szerint módosíthatja azt.

A „nagy jógi-légzés” helyes technikája a következő: először hanyattfekve, felhúzott lábakkal gyakoroljuk ezt is, mint a bevezető hasi légzést. A kezdet azonos: most már orron előbb kifújva a levegőt, a has emelése által belélegzünk; a has kupolaszerűen domborodik elő. A mellkas alsó szakaszának a tágitása után (a hasemeléssel a mellkas alsó részét tágitjuk) felemeljük a mellkas középső, majd közvetlenül ezután a felső részét. Tehát valósággal kigomboljuk, alulról felfelé megnyitjuk a mellkast. Másképp így is írhatjuk le: a haskupolát vándoroltatjuk felfelé.

Természetes, hogy a mellkas középső és felső részének az elődomborítása alatt már a hasi domborulat megszűnik, sőt a mellkas felső részének kitágulása után a has inkább teknőszerűen behúzódik — minden erőszakos behúzás tilos! — és így mintegy támaszul szolgál a kidülledt mellkasnak.

Kezdetben célszerű ezt a „háromszakaszos légzést” valóban így szakaszzról-szakaszra haladva gyakorolni. Később már nem határoljuk el élesen az

egyes szakaszokat, hanem azokat mintegy egymásba-hüvelyezve, éles határ nélkül végezzük.

A belégzés tetőfokán három másodpercnyi szünetet tartunk és ezután nyugodt, egyenletes áramlásban bocsátjuk ki a levegőt orrunkon át. Kilégzés után mindenünk ellazult megint, várunk a természet szavára, a kezdődő légszomjra és akkor újra kezdjük a nagy légzést.

A „jógi nagy légzést” három hétig naponta csak kétszer, reggel és este végezzük, mégpedig első héten hétszer egymásután, a második héten tízszer, a harmadikon és azon túl is tizennégyszer. Ez az előírás természetesen csak egészségeseknek szól — betegek lélegeztetése és a lélegzésgyakorlatok adagolása kizárólag orvosi feladat.

Ha már néhány hónapon keresztül fekvve gyakoroltuk a légzést, áttérünk az ülőhelyzetben való légzésre (az ülést lásd feljebb), majd idővel állva is lélegezhetünk. Egészséges ember, aki lélegzésszabályozást csak erőinek és ifjúságának fenntartása, konzerválása céljából végez, legcélszerűbben úgy jár el, ha felváltva alkalmazza a különböző testhelyzeteket (célszerű a 16. és 20. ábra „meditatív” pózja) és így a változatosság is külön jóhatású lehet. Kérülni kell minden testgyakorlásban a szüntelenül azonos, ismétlődő egyhangúságot! Ezért váltogat-suk és kombináljuk a gyakorlatokat is úgy, hogy megfigyelve magunkat, azokat végezzük legsűrűbben, amelyek tapasztalatunk szerint a legjobb hatásúak.

A nagy jógi légzés technikai elsajátítása után azonnal fordítsunk nagy gondot annak lélektani kiaknázására is. *Ha a helyes technikával folytatott légzés folyamán beleéljük magunkat abba az elképzelésbe, hogy e tudatosított életműködés egyben lel-kileg, belülről is hat, akkor óriási mértékben fokoz-zuk a pránájána élettani hatását.* Legcélszerűbb a következő elképzelés: irányítsuk figyelmünket az orrunkon ki-beáramló levegőre. Igyekezzünk annak ízét is élvezni, továbbá a benne foglalt energiát (pránát) úgy képzeljük el, mint valami végtelenül üdítő, frissítő, kristályos áramot, mint valami titok-

zatosan gyöngyöző, élethullató harmatot; a képzeletnek e tudatos befogása bámulatos hatású lehet! Kezdjük megérteni, hogy mit jelent *a képzelet hatása az egészségre!* Mert amit eleinte csak elképze-
lünk, az lassan kézzelfogható valóság lesz. Ez nem autósuggesztív hatás, hanem inkább a koncentráció gyümölcse. De bárminek nevezzük is tudományos lélektani alapon, a gyakorlat szempontjából csodálatos hatásossága a fontos. *Nincs még egy pszihoterápiái eljárás, amely vetekedhetne a jógával!* Mert a jóga a képzelet és akaraterő oly szerencsés egyvelegét kívánja a testi, fiziológiailag is magasértékű gyakorlatok mellé, amelyek együttesen a leghatalmasabb hatást biztosítják az orvos kezében. Igaz, hogy csak az orvos kezében: mert a laikus jóga a maga értelmetlen törekvéseivel, a fantasztikusnak és misztikusnak egyoldalú bogozásával inkább veszélyt és tudatlanságot jelent!

A „laikus-jóga” napja már leáldozott. Komoly külföldi orvospszichológusok és fiziológusok, de klinikusok is foglalkoznak a jógával vagy legalább is annak egyes pótolhatatlan gyakorlataival. Olyan lélekbuvár, mint *Jung*, meghajol a jóga előtt és elismeri, mint sok pszichológiai igazság kútforrását. Ezért ma *a jóga szakképzett orvosok és pszichológusok kezébe való*, akiket persze nagyban támogathatnak az indológusok, etnográfusok, filológusok és jóga-filozófusok.

A jóga nem az európai természettudományos tapasztalatok helyettesítésére, hanem kiegészítésére való. Komoly orvos tehát nem gyógyíthat „elvből”, „fanatizmusból”, „kizárólag” jógával, hanem éppúgy él a jógával, mint a többi terápiái lehetőséggel: farmakológiával, fizikai terápiával, sebészettel, stb. *Az egyoldalú „terápia” mindig a kuruzslást jellemzi.* Ettől pedig óva intem a nagyközsöniséget!

A nagy jógi légzést tehát velki élménnyel, a belső életáradás tudatos élvezetével kell egybekötni. Így lesz az teljes mértékben gyümölcsöző.

Aki csak nagy jógi légzést végez, az is elérhet mindent, amit kitűzött maga elé. A többi jóga-lég-

zést csak a teljesség kedvéért írom le, hogy minden szempontból teljes könyvet adjak olvasóim kezébe. Alkalomadtán éljünk is velük, mert már a változatossági szükségletünk miatt is jó lesz ez.

2. A „sima” légzés (így neveztém el a Brunton által „Az út befelé” című könyvében ismertetett és igen hatásos lélegzésszabályozást). Kivitele: valamelyik orthodox ászánában vagy az előbb leírt egyszerűbb ülőhelyzetben (e gyakorlatot még kényelmes fekvő helyzetben is lehet végezni) először kifújuk a levegőt, de olyan lassan, ahogy csak bírjuk, anélkül, hogy a fúvásnak a legcsekélyebb ereje is lenne. Az orrunk elé helyezett pihének meg sem szabad moccannia, annyira észrevétlennek, simának kell lennie a légzésnek. A tüdők kiürítése után néhány pillanat szünetet tartunk s akkor kezdjük a belégzést ugyancsak teljesen észrevétlenül, lassan, — az orrunk elé próbaképpen odahelyezett pihe legcsekélyebb megmozdulása nélkül. (A légzések természetesen az orrnyílásokon át történnek.) A belégzés tetőfokán megállva újból pár pillanat szünetet tartunk s újból kilégzünk a már ismert módon: egész lassan, egyenletesen, minden megtörés, szaggatottság nélkül, minden gondolatunkat a légzés műveletére, bordáink, mellkasunk emelkedésére, süllyedésére koncentrálni. Néhány napos gyakorlat után tapasztalni fogjuk, hogy a belégzés és kilégzés idejét jobban meg tudjuk nyújtani s a gyakorlatot egész simán fogjuk végezni. E gyakorlatot kb. egy hétig csak egy percen át folytatjuk (reggel, délben, este, étkezés előtt), azután minden következő héten egy perccel tovább. 15 percen túl azonban ne menjünk — erre már csak a misztikus célok felé törő jónak van szüksége.

Az egész gyakorlat lefolytatása alatt mintegy egész valónk lélegezzék. Jó technika mellett csakhamar idegnyugtató (sedatív) hatását tapasztalhatjuk.

3. Az uddzsáji. A gyakorlat ugyancsak kilégzéssel kezdődik. Eközben hasizmainkkal és oldaliszimbainkkal, továbbá a mellkas alsó részének megfeszítésével présszerűen szorítjuk ki a levegőt tüdőnk-

ből, amennyire csak bírjuk. Mondanom sem kell, hogy a lélegzés ezután úgy megy végbe, hogy a mellkast mintegy alulról felfelé haladólag „megnyitjuk”, kitágítjuk, *a levegőt nem szívjuk be*, hanem *annak automatikusan kell a táguló tüdőkbe áramolnia*. Helytelen tehát az orr felől hallható szívás — egyáltalában minden aktív szívást célzó mozgás. *A mellkas kitágulásával párhuzamosan a levegő passzíve tördül a tüdőkbe*. Az orthodox uddzsájira jellemző még (ez azonban nem lényeges pontja), hogy belégzés alatt a félig zárt hangrés folytán zokogásra emlékeztető *kísérő hang* is keletkezik. Ez a hang azonban nem szaggatoott, mint a zokogásnál, hanem folytonos, szünet és megtörés nélküli. Vigyáznunk kell arra is, hogy belélegzéskor arcizmaink el ne torzuljanak, hanem megőrizték teljes nyugalmaikat, függetlenségüket. Különös figyelem fordítandó a hasizmok működésére. Hasunkat a belégzés alatt is mérsékelten húzzuk be; ez a behúzódas kilégzéskor fokozódjék présszerű nyomássá, aminek révén a tüdők tökéletesen kiürülnek. Az egész belégzés legyen síma, egyenletes; a kísérő hang is legyen egyenletes zengésű. *Kerülni kell a levegőnek sűrűlődését az orrban; különösen annak felső, szagló részében ne legyen soha semmi akadály-érzés.*

A belélegzés tetőfokás kezdődik a légzésszünet, *a kumbhaka*. Kezdők jól teszik, ha e gyakorlatot hosszabb ideig légzésszünet nélkül végzik és csak később térnek rá erre. Légzésszünet alatt a jógi fejét előre-hájtja annyira, hogy álla mellére támaszkodik és közben befogja mindkét orrlyukát. A hasizmok egész idő alatt mérsékelt tónusban, összehúzódottnak állapotban maradnak, ami igen fontos körülmény! *A légzésszünet, a kumbhaka feleannyi ideig tartson, mint a belégzés, a puraka.*

A gyakorlat harmadik fázisa a kilégzés, a *récaka*. Amint már elmondottuk, a levegőt hasizmainkkal és mellkasunk alsó részével lassan, fokozatosan, de minden megállás, megtörés nélkül, jellemző zokogásszerű hang kíséretében (ez el is maradhat) pré-

seljük ki. Nem fújjuk a felső légutakra koncentrá-
lódva, hanem úgy préselünk alulról, mintha egész
mellkasunk valami élettelen tárgy, szivacs, ballon
volna. Ha a hasprés hatására mellkasunk már telje-
sen összezsugorodott, még addig folytatjuk a nyo-
mást, míg az utolsó „korty” levegő is el nem távozik.

Ezután újból szünet következik, a *sünjaka*. E
szünet ugyanannyi ideig tartson, mint a belégzést
követő szünet, a kumbhaka.

Az egyes légzésfázisokra vonatkozó időtartam-
előírások nem egységesek. Legcélszerűbb belégzésre
6-ot számolni lassan, az utána következő szünetre
3-at, a kilégzésre 12-t és az utána következő szü-
netre újból 3-at. A gyakorlat tökéletesebb kivitele-
kor a belégzésre fokozatosan többet számolunk, —
először 8-at, majd 10-et és 12-t s ezzel arányosan
növeljük a szünetek időtartamát is, mindig feleannyi
szünetet számítva, mint a megfelelő be-, illetve ki-
légzés.

Az uddzsájit erőlködés nélkül, egy ülésben 10—
15-ször végezzük, naponta legfeljebb 3-szor, éhgyo-
morra. Fő, hogy semmi megerőltetést ne érezzünk.
Lassú, egyenletes, ritmusos legyen a légzés. A szá-
molás alapjául szívverésünk ritmusát is választhat-
juk célszerűen. Természetes, hogy egész figyel-
münknek a légzésben kell alámerülnie.

4. A *kapálabhāti*. A gyakorlatot — miként az
előbbit is — a már jelzett ülésben kell végezni. Kar-
jaink könnyedén, felfelé fordult tenyérrel ölünkben
nyugszanak. A kapálabhāti tulajdonképpen *hasi lég-
zés*: a rekeszizom és az elülső hasizomzat összjátéka.
Kivitele: mint minden pránájama-gyakorlatot, ezt
is kilégzéssel kezdjük. Csakhogy itt a kilégzés nem
lassú izomösszehúzódás kiváltotta préselés, mint az
előző gyakorlatnál, hanem az elülső hasizomzatnak
hirtelen és erőlyes összehúzódása, amiáltal *hangosan,
fújtatószerűen lökődik ki a levegő* zárt száj mellett
orrnyílásainkon keresztül. A *belégzés passzív tör-
ténik*: ha a hirtelenül, mintegy reflexszerűen össze-
húzott hasizmainkat ellazítjuk, ezzel levegőhöz ju-

tunk. A fújtató mozgásokat, a hasizomzatnak ezt az összerántását gyors egymásutánban kell végeznünk, olyképpen, hogy a szemlélőben azt a látszatot keltjük, mintha belégzést nem is végeznénk, csak sorozatos, lökészerű kilégzéseket. *Légzésszünet (kumbhaka) itt nincs.* Aki figyelmesen elolvassa leírásunkat, csakhamar rájön a gyakorlat nyitjára. *Egy ülésben első héten háromszor 11 ilyen lökészerű sorozatot végezzünk.* Hetenkint 2×11 -et adva hozzá addig növeljük az adagot, amíg a 11×11 -et el nem érjük. Naponta kétszer végezzük, reggel és este, éhgyomorral. Egyike a legkitűnőbb gyakorlatoknak. Hatásában csak a következő gyakorlat múlja felül, amely azonban már összetett légzés: az uddzsáji és a kapálabhádi kombinációja.

A kapálabhádi gyakorlásakor ugyanazokat a mozgásokat végezzük, mint hahotázáskor, harsány nevetéskor. A néphitnek, amely azt tartja, hogy a féktelen, gátolatlan nagy nevetés egészséges, úgy látszik, itt is igaza van!

5. A bhásztriká. A szanszkrit kifejezés *fújtatót* jelent, mert a pránájámának ez a módszere emlékeztet a falusi kovácsok fújtatójának működésére. Tulajdonképpen a kapálabhátit is megilleti ez az elnevezés.

Aki elsajátította az előbbi két gyakorlatnak, az uddzsájinak és kapálabhátinak a technikáját, annak a bhásztriká nem hoz már semmi újat.

A gyakorlatnak négy változata ismeretes:

a) 11-szer gyors egymásutánban kapálabhátit végzünk (külsőleg figyelve úgy fest a gyakorlat, mintha 11-szer igen gyors egymásutánban az orronkon át hirtelen fújnánk ki levegőt; ez így is van, csak arra kell ügyelni, hogy *e kifújás tisztán a hasizmok hirtelen, rándulásszerű összehúzódása által történjék.*) Ezután *folytatólagosan* a nagy jögi légzés technikájával kb. 8—10 másodperig húzódó mély belégzést végzünk, teljesen némán, símán. Most következik a légzésszünet; e közben állunkat egészen ráfektetjük mellkasunkra s orrlyukainkat befogjuk.

Úgy a légzésszünet, mint a kilégzés technikája tökéletesen azonos a nagy jógi légzés végzésekor követett eljárással. Természetes, hogy kilégzés előtt fejünket újból felemeljük s orrlyukainkat elengedjük.

A Gherenda-Szamhita szerzője és lonavlai tapasztalatok szerint ez a gyakorlat naponta háromszor végezve, egészségünk és erőink megőrzésére, konzerválására tökéletesen elegendő. Akinek a jóga-gyakorlatok végzésével csak ez a célja, annak ez az egyfajta pránájama tökéletesen elegendő s az igyekezzék ennek a technikáját kifinomítani.

Amilyen egyszerűek így leírás után ítélve a pránájama gyakorlatai, annyira újat és meglepőt nyujtanak annak, aki elmélyed bennük és állandó önmegfigyeléssel és a gyakorlatok végzése közben teljes koncentrációval igyekszik tökéletesíteni őket. Ekkor — sokszor csak hetekig folytatott tréning után — veszi észre, milyen finom izommozgásokból állanak, mennyire lehet még tökéletesíteni, mennyi javítani, csiszolnivaló akad egy pránájámán, amíg arra azt lehet mondani, hogy tökéletes! Már említettük a zongorázó példáját a skálagyakorlatokkal: a hangok egymásutáni leütése milyen egyszerűnek látszik — és csak hosszú, fáradságos gyakorlat után lehet jónak, kiegyenlítettnek minősíteni a skálát.

b) A bhásztriká második változata abban különbözik az elsőtől, hogy a kapálabháti-rész után következő mély légvétel — egyébként tökéletesen azonos technika mellett — *csak egyik orrlyukon át történik*, mégpedig (nem mindegy ez!): a belégzés a jobb orrlyukon át (a bal orrnyílást befogjuk; legcélszerűbben oldalsó nyomással), a kilégzés a bal orrlyukon keresztül. A többiben teljesen azonos az előző változattal.

c) A fújtató, lökésszerű légzéssorozat (egy sorozat 11 erélyes kilégzésből áll) felváltva hol a jobb, hol a bal orrnyíláson át végezzük, mégpedig a hindu hagyományokat követve: páratlan számú sorozatoknál (1, 3, 5, stb.) a jobb orlyukon, párosak-

nál (2, 4, 6, stb.) a bal orrlyukon át. A sorozatot követő mély légvétel (látsz az *a*) változatot) ugyancsak a jobb orrnyíláson át történik, de *a légzésszünetet követő kilégzést a bal orrlyukon át végezzük* (közben oldalsó nyomással elzárjuk a jobb orrjáratot) s azután a második, páros fújtató sorozat folytatólagosan a bal orrlyukon át zajlik le.

Elmondottuk, hogy egy ülésben átlag 3 sorozatot végez a kezdő. Ehhez — kellő orvosi ellenőrzés mellett — hetenkint egy sorozatot adunk hozzá. A hindu orthodox előírások szerint 121 sorozat a felső határ. Európai ember azonban még megközelítőleg se törekedjék ilyen rekordra. Napi 3-szor 3 sorozat teljesen elegendő.

d) A jobb orrlyukon át gyors belégzést végzünk s a bal orrlyukon át fújuk ki a levegőt. A gyors be- és kilégzések ilyen módon végzett sorozatát addig folytatjuk, amíg egészséges fáradtságérzés nem mutatkozik. Ezután egészen mély (lassú, kiadós) belégzést végzünk a jobb orrlyukon keresztül, — a levegőt a már ismert mérték szerint visszatartjuk (kumbhaka) s végül a bal orrlyukon át kilégelzünk. A második sorozatnál fordítva járunk el: a bal orrlyukon légzünk be gyorsan s a jobboldalin fújuk ki a levegőt, majd a mély légvételt is ezen át vesszük, de a légzésszünet után a jobb orrnyíláson át bocsátjuk ki a levegőt és így tovább váltogatva.

Ha szemügyre vesszük a bhásztriká négy változatát, könnyen megállapíthatjuk, hogy a gyakorlat első része mind a négy változatnál a kapálabháti módjára végzett gyors és erélyes ki- és belégzések-ből áll és a második rész uddzsáji-módra végzett lassú, mély légzési típusból.

Újból felhívjuk a leírás után gyakorlókra, hogy kezdetben várjanak a légzésszünettel (kumbhakával). Ezt csak akkor iktassák be a bhásztrikánál is, ha már jól begyakorolták azt szünet nélkül. Aki még sohasem végzett légzésszabályozást, legcélszerűbben úgy jár el, hogy uddzsájival kezd, annak jó begya-

korlása után áttér a kapálabhátira s csak azután végzi a bhásztriká változatait.

Nyomatékosan ismétlem: csak lassú, óvatos haladás vezet eredményre! Minden sietség vagy túlzás, erőszak, vagy gyors sikerre törekvés veszélyes.

A szellemi erők felszabadítására törekvő jóg számára a bhásztriká az ideális gyakorlat. Természetes, hogy ilyen céllal sokkal intenzívebben kell azt folytatni (és mindig mester, guru ellenőrzése, irányítása mellett!) mint annak, aki csak fizikai, egészségi tökélyre akar szert tenni.

A bhásztriká az a gyakorlat, amely tökéletes uralomra segíti az egyént szervezete felett s indiai tanok szerinti világosságot gyújt szellemében. *Sri-mat Kuvalayananda* „Pranayama” című könyvében azt mondja: „Folytasd a bhásztrikát néhány hónapra keresztül és a jógik exsztatikus örömeiben lesz részed.” De óva intem az olvasót az ilyen törekvésektől! Leírásomnak csak az a célja, hogy megtudja az érdeklődő, hogyan érik el a jógik csodálatos képességeiket, — hiszen erről annyit hallott és olvasott már, — annyi misztikus homály fedte sokak előtt ezeket a rejtélyes dolgokat s állandóan értesülünk a fakírok és jógik csodáiról.

A bhásztriká és még az utolsó fejezet titkos gyakorlatai teljes részletességgel megismertetik az olvasót a jógik és lámák tréningjének módszereivel. Az út azonban igen meredek és veszélyes; vezető guru nélkül soha senki ne kísérletezzon önmagával, mert a jóga misztikus tapasztalatai a legtöbb európai idegzet számára veszélyt jelentenek. Óva intek minden rajongót a kíváncsi próbálgatástól, mert testi és lelki egészségét kockáztatja!

De lássunk még néhány pránájama-gyakorlatot:

6. *A tisztító légzés:* ülve 11 vagy 21-szer nyugodtan és mélyen lélegzünk a nagy jógik légzés technikája szerint, de minden kilégzés alkalmával felsőtestünkkel előrehajolunk. A be- és kilégzések között azonban nincs szünet, mint az uddzsájinál, hanem szinte egymásba torkollanak. A 11-ik — vagy ha 21-et

lélegeztünk, a 21-ik légzés után légzésszünetet tartunk és ekkor *képzeletben leküldjük a pránát* (így szól a hindu előírás) *Kundalinihoz*, tehát lefelé irányítjuk az „életáramot” a muládhára csakrának megfelelő helyre (a végbél és nemi szerv közé). A légzésszünet 20—30—40 másodpercig tartson. *Semmiestre sem szabad közben megerőltetni magunkat.*

Az olvasó furcsának fogja tartani a „prána irányításának, küldözgetésének” fogalmát. A gyakorlott jógi azonban közvetlen tapasztalat alapján ismeri e dolgot. Betegségek befolyásolására úgy végzik ugyanis a pránájama gyakorlatait, hogy minden légzésszünetben mintegy belső nógatással, szelíd tereléssel a pránaáramlást a gyenge, erősítésre szoruló rész felé irányítják. Ezt a kezdő eleinte csak képzeletben tudja elvégezni.

A jóga szerint azonban másba is áramoltathatunk pránát. A pránával erősen feltöltött jógi kézrátétel útján állítólag úgy gyógyít, hogy a pránát ujjaiából sugározza ki, illetve át a beteg szervezetbe vagy testrészre. A „magnetikus gyógyításnak” is ez lenne a magyarázata: vannak természetből fogva az átlagon felüli pranamennyiséggel rendelkező egyének (ahogy vannak csodás izomerejű akrobaták) s az ilyenek kezéből, ujjaik hegyéből fokozott pránaáramlás történik. Nagysikerű kuruzslók valószínűleg ilyen „prána-atléták”.

7. *A ritmikus légzés* (právana-dzsapa pránájama). A légzés ritmusa képletben kifejezve: 1:4:2, azaz: a belégzést követő légzésszünet 4-szer olyan hosszú ideig tartson, mint a belégzés, s a kilégzés kétszer annyi ideig. Előbb a jobb, majd a bal orrlyukon keresztül végezzük.

E gyakorlat kezdőknél — főleg idegeseknél — eleinte nyugtalanságot okozhat. Ezzel azonban nem kell törődni, mert csakhamar elmúlik. Legfeljebb mérsékeljük rövidebb üteművé a belégzést és a vele arányos szünetet.

Hindu jógik e gyakorlat végzése közben a szent OM szótágot is mormolják. (OM titkos értelmű szó,

mantra; misztikus értelmezése többféle; Brahma, Visnu és Siva, — a nemző, befogadó és szülő erő, — születés, élet és halál. E szent szótagok használatára még utolsó fejezetünkben visszatérünk.) Az OM átregztetése szervezetünkön állítólag megváltoztatja azt.

8. *A zümmögő légzés vagy bogárzümmögés* (bhramarai pránájama). (Lásd a 25. ábrát.) A Tantra-jóga írja elő. Kivitele a következő: két hüvelykujjunk segítségével bedugjuk füleinket, mutatóujjunkkal befogjuk szemeinket, középső ujjunkkal oldalról összenyomjuk orrunkat s negyedik-ötödik ujjunkkal összefogjuk felső és alsó ajkainkat, hogy a szájrés teljesen zárt maradjon. (Ezt a gyakorlatot külön *jóni mudrának is nevezik.*)

Ez „alapállásból” kiindulva már most a zümmögő légzést a következőképen végezzük: ajkainkat csucsorítjuk, nyelvünket az elülső fogakhoz érintjük és egészen lassan, zümmögő hangot hallatva lélegzünk ki. A zümmögésnek a lehető leghosszabb ideig kell tartania.

9. *Belégzés orron át, kilégzés szájon keresztül.* A hatha jógában a tüdők „kiöblítésére” ajánlott lélegzési módszer. Technikája: a már ismert módon (1. „nagy jógi légzés” alatt) orron keresztül mély belégzést végzünk, majd *légzésszünet tartása nélkül tátott szájjal hirtelen nagy erővel kilökjük a benn időző légmennyiséget.* Az arc közben nem puffad. Este ne végezzük ezt a gyakorlatot. *Ez a gyakorlat a hang erősítésére és szépségének fokozására kitünő.*

A „kisebb” légzésszabályozó gyakorlatok.

1. Egészen leguggolunk addig, míg állunk térdeinkhez a lehetőség szerint közel nem jut. El guggolóhelyzetből hirtelen magasba szökünk (akkorát ugjunk, amekkorát bírunk) s eközben — de csak addig, amíg a felfelé haladó mozgás tart — belégzünk. Viszaesésünk közben kilégzünk. Ezt 10—20-szor kell gyors egymásutánban végezni. Különösen ülő életmódhoz kötött embereknek hasznos gyakorlat.

2. *A tüdők szellőzése.* A nagy jógi légzés technika szerint belégzést végzünk, néhány másodpercnyi légzésszünetet tartunk, majd csucsorított szájjal, de az arcpofák felfuvása nélkül rövid és hosszú, sorozatos kilégzéseket végzünk mindaddig, míg tüdönk teljesen ki nem ürült. Fáradt, kimerült állapotban is frissítő, megújító hatását tapasztalhatjuk. E bárhol könnyen végrehajtható gyakorlat a jógik tapasztalata szerint kiválóan alkalmas a tüdők erősítésére és az általános egészségi állapot javítására, fokozására. Hatása frissítő, felhangoló. Különösen szónokok, énekesek számára ajánlható.

3. *Az „idegerő élénkítése”.* Így nevezi a hathajóga ezt az eléggé megerőltető és óvatosan végzendő gyakorlatot. Állva teljes jógi nagy légzést (belégzést) végzünk, néhány pillanatnyi szünetet tartunk, majd karjainkat nem teljes feszes állapotban előre nyújtjuk, utána megfeszítjük, kezeinket ökölbe szorítjuk és visszahúzzuk a vállakig. Innen néhányszor előrelökjük és visszahúzzuk ökleinket, majd szájon át erőlesen kilégzünk.

4. *A hangfejlesztő légzés.* A jógik hangja utazók és megfigyelők tapasztalata szerint igen kellemes: tiszta, zengzetes, hatalmas. Ezt a hangot a kövekező gyakorlattal fejlesztik: lassan, hosszasan mélyen belégzünk, néhány másodpercnyi légzésszünetet tartunk, majd szájunkat kítátva hirtelen, egyetlen lökéssel kilégzünk.

Légzésgyakorlatok a szájon át.

1. *Szitkari.* Nyitott ajkakkal végzendő, orális típusú légzés. Fogsorainkat zárjuk, nyelvünk hegyét a zárt fogsorhoz érintjük. Orron át kilégzünk, majd a fogréseken keresztül beszívjuk a levegőt, lassan, huzamosan. Húvös, kellemes áramot érzünk eközben. E gyakorlatot a következővel együtt különösen lázas betegségben vagy nagy hőségben végezzük haszonnal.

2. *Szitáli.* Összecsucsorított ajkainkon keresztül kidugjuk a nyelvünk hegyét, majd ügyesen felgör-

bíjtjuk nyelvünk két szélét, ami által felfelé nyitott csatorna keletkezik. Ezen keresztül szívjuk be orron át történt kilégzés után a levegőt. Ugyancsak hűvös, kellemes áramot élvezünk közben.

Ritmikus légzés.

Lényege a légzésszünet. Amint említettem, ennek gépies, számoláshoz igazodó betartása a legtöbb embernek eleinte igen kellemetlen, hiszen a kényszerlégzés nem fedez szükségletet, hanem csak olyan mozgás, mint a kommandóra való járás. Ezért, aki a ritmikus légzésbe fog, annak először *meg kell keresnie a saját, egyéni ritmusát*. Ez hosszabb önmegfigyelést igényel. Meg kell próbálnunk először, hogy pl. a 6:3 arány hogyan válik be. Hatot számolunk kilégzésre, 3-at az ezt követő szünetre, 6-ot a belégzésre, majd újból 3-at a szünetre, stb. Ezután megpróbálkozunk a 8:4, majd a 10:5, stb. szélesebb ritmussal. *Saját ritmusunknak nevezzük azt a leghosszabb típusú légzést, amelyet még fáradtságérzet, erőlködés nélkül néhány percen keresztül folytatni tudunk.*

A ritmikus légzést csak az kísérelje meg, aki már hosszabb időn keresztül folytatta az általunk előírt adagban a nagy jógi légzést. És akkor is csak óvatosan, egy-két percig. Általában mellőzhetjük, de betegek kezelésében orvos jól alkalmazhatja.

A ritmikus légzést legjobb kényelmes, hanyatfekvő helyzetben folytatni. Vannak, akik járás közben is gyakorolják, lépteikkel jelezve a ritmust. Ezt nem tartom helyesnek, mert az életműködések fínomságait nem lehet kényszerzubbonyba szorítva átélni. Ha már ritmikus légzést tanulunk, inkább fekvő vagy ülve próbálkozunk meg vele.

A prána-légzések.

A magasabb jóga-iskola lélegzéseit nevezik így. Kitünően alkalmazhatja orvos is, mert a beteget megtanítja a helyes koncentráltságra és a testélmény révén önbizalomra. Miután a ritmikus légzést



35. Jôga-mudra.



36. Jôga-mudra. (Végső helyzet.)



37. Paszcsimatána.



38. Halászana. (Enyhébb fokú.)



39. Halászana. (Teljesen meredek törzzsel, végső feszülésben.)



40. Maciászana. (Végezhető valamelyik ülismódban is.)

egy ideig gyakoroltattuk, felhívjuk a beteg vagy tanuló figyelmét arra, hogy képzelje el lélegzés közben a következőket: *a beáramló levegővel életerő (prána) jut a szervezetbe, amely a plexus solaris táján* (a plexus solaris hasi idegfonat, fontos idegközpont, amelyet régen „*cerebrum abdominis*”-nak, hasi agyvelőnek neveztek. A jóga gyakorlónak elég, ha a köldökétől kissé jobbra képzelel el a hasüregben) *halmozódik fel a belégzés ideje alatt, miként a villanyáram az akkumulátorban. Kilélegzés alatt ebből az erőközpontból a prána széjjelárad az egész szervezetbe, egészen az ujjak hegyéig.*

Akinek kényelmetlen ez az elképzelés vagy reálisabban gondolkozik, annak nem kell mást tennie, mint *a gázcsere fiziológiáját átélnie!* Belégzés-kor az „éleny” (oxigén) a tüdők mélyébe jut, onnan pedig az érhálózat útján szerteárad az egész szervezetbe! Íme csak szavakban van különbség — a lényeg ugyanaz! *A gyakorlat haszna a beáramló erő, tápláló, éltető energia tudatos átélésében rejlik!* Ez nem naivság, hanem komoly, tudományosan is bebizonyítható valóság!

Mikor ezt a prána-légzést már jól tudjuk — ez akkor következik be, amikor tökéletesen koncentrálnunk a jelzett elképzelésre — egy lépéssel továbbmehetünk. A jóga tanítása szerint kellő gyakorlat után ezt *a pránát irányíthatjuk is!* De ez már mégis csak együgyűség? — kérdezhetné a hitetlen és elfogult. Lássunk csak a mélyére ennek a jóga-tanításnak is.

Ha valamely szervünket foglalkoztatjuk, ha valamelyik szervünk dolgozik, az mindig több vért kap. Ha eszünk, a gyomrunk vérellátása fokozottabb, ha fát vágunk, a karjaink telnek meg vérrel, ha hegyet mászunk, a lábaink telődnek erősebben, stb. S ez a tétel, amint erre már a bevezető fejezetben is utaltunk, *érvényes bizonyos fokig lelki hatásokra vonatkozólag is.* Ha inycsiklandozó ételre gondolunk, nyálmirigyeink éppúgy dolgoznak, mint ha már ennénk, — bűja képzetekre nemi szerveink telnek meg vérrel — ha a hipohonder sokat foglalkozik a szívével és az érlökésével, egy-kettőre ren-

detlenné válik az — stb. Lehetséges tehát, hogy *kellő átütő erejű koncentrálttság révén hatásokat váltunk ki szerveinkben is*. Ezt nevezhetjük a mi orvosi gondolkodásunk keretei között „prána-hatásnak”, „prána-küldésnek”.

A fenti gyakorlatot így a következőképpen fejlesztjük tovább: *belégzéskor élesen arra gondolunk, hogy az életerő a plexus solarisban torlódik össze, — de kilégzéskor már nem gondolunk arra, hogy az energia egyenletesen árad szét az egész szervezetben, mint a tintacsepp az íráspapíron, hanem az áramnak csak azt a részét követjük figyelemmel, amely éppen érdekelt! Pl. a fogunk felé, a fejünkbe, a gyomrunkba, stb.* Ez a „prána-irányítás”-nak, a „prána-küldés”-nek a lényege.

Sajnos, természettudományosan képzettek és orvosok gyakran esnek abba az előítéleten és elfogultságon alapuló hibába, hogy a jógiatanokat „idejüket mult babonának” nevezzék, sőt akadtak olyanok is, akik a jógát így határozták meg: közönséges kuruzslás! A tudatlansággal azonban nem lehet hadakozni. Aki nem veszi magának azt a fáradságot sem, hogy legalább meggyőződjék valaminek a helyességéről vagy helytelenségéről, az ne szóljon hozzá olyasmihoz, amihez nem ért.

A régi jógiknak nem lehet a szemükre vetni, hogy nem ismerték még a hidrogén-ionkoncentráció meghatározási módszerét és a szövettfestési eljárásokat, hogy a szerves kémiában és az életvegytanban járatlanok voltak. *De egészségesek és erősek tudtak lenni és maradni, amire ma igen sok laboratóriumi-lag kitűnően képzett és a mikrofotogrammok elemzésében jártas orvos nem képes.* De mit ér az orvostudomány egészség nélkül? Mit ér a sok adathalmaz, amely nem vált meg a szenvedéstől? Egység kell, belátás, felemelkedés — emellett precíz, alapos tudás és élet, bőséges, teljes emberi élet!

Olvasóim látják, hogy ha elfogulatlanul szedjük ízekre a jóga-tanítást, nemhogy üres képzelgésnek bizonyulna az egész, hanem ellenkezőleg, minden té-

ren igen használható, bölcsek megállapításokra és gyakorlatokra bukkanunk.

A prána-irányítás elmélete is való tényeken alapszik. Lényege az, hogy módszeresen, lélegzésszabályozás útján fejlesztett fokozott koncentrációképességgel hatást gyakorolunk egyes kiválasztott szerveinkre. Ez különösen akkor kitűnő eljárás, ha betegen alkalmazhatjuk. *Nincs kitűnőbb pszihoterápiai támogatás a prána-irányításnál,* amelynek organikus hatása is kétségtelen. A prána-irányítás tudatos kapcsolatot igyekszik teremteni egyes szerveinkkel, testrészeinkkel és így kedvező hatást akar kifejteni ezeken. Ha más hatását nem ismerjük el, legalább legyünk annyira pszichológusok, hogy ne tagadjuk felbecsülhetetlen lélektani hatását — amiként nem tagadhatjuk többé a hitnek és bizalomnak döntő lélektani és élettani hatását sem! Ha *Paracelsus* ma élne, egészen bizonyosan tanulmányozná a jógát is! De nem egyoldalúan, mint a kuruzslók, hanem — *többek között* azt is.

A nagy pszihikus légzés.

A prána-irányítás fogalmi körébe tartozik az a magasiskolás légzés is, amit a „nagy pszihikus” disztó jelzővel emleget a jóga. Erről a légzésről mondja az ősi szanszkrit: *„Áldott az a jógi, aki a csontjain keresztül tud lélegezni”.* A gyakorlat célja a jóga értelmezése szerint: az egész szervezet „feltöltése” pránával, életerővel. A jóga-irodalomban úgy szerepel, mint „nagytakarítás a szervezetben”.

Kivitele a következő: hanyattfekszünk, tökéletesen ellazulva (szavászana). Először ritmikus légzést végzünk néhány percig, amíg „bele nem jöttünk” a ritmusunkba. Mikor már nem kell erre ügyelnünk, azt képzeljük, hogy belégzéskor a lábszárcsontjainkon és combcsontjainkon keresztül hatol fel a prána, kilégzéskor ugyanezekén keresztül árad ki; majd ugyanígy képzeljük ezt fel- és alkarcsontjainkon keresztül; majd koponyatetőnkön át „lélegzünk”; azután gyomrunkon keresztül; azután nemi szervünk

nyílásán át; majd a gerincoszlopon végig, alulról felfelé (belégzés), felülről lefelé (kilégzés); végül — ez a legérdekesebb része — mintha egyszerre valamennyi pórusunkon keresztül, az egész bőrfelületről érkezne energia és egyszerre valamennyi póruson távozna el belőlünk minden rossz, káros, gyenge. *(A modern fiziológus gondoljon csak a bőrlégzésre!)*

Ugyanígy végezzük a légzést — „pránát küldve” — a csakrákon végig. Mind a hét csakrán (lásd a 3. és 4. színes ábrát, továbbá az előző fejezeteket) végigmegy a jógi és így jut szellemi energiákhoz.

E légzésnek reális magyarázata ugyancsak a tudatos szervélmény, amelyet nem győzők eléggé ajánlani. Legyen az torna és testgyakorlat közben élvezett izomélmény, legyen az étkezés közben a száj és gyomor élménye, stb. — ez óriási hasznunkra lehet. Szívneurotikust pl. legegyszerűbben úgy gyógyíthatunk ki kínzó betegségéből, ha elküldjük hegyet mászni, vándorolni, enyhe sportot űzni és felhívjuk figyelmét arra, hogy mindezt játszva bírja a szív, — hogy élvezze tudatosan a szíve egészségét, — hogy lám, nem kell kapkodnia levegő után, — hogy a szíve erős, egészséges, teljesítőképes! *A negatív szervélményt egyszerűen pozitívvá alakítjuk át!*

„Agytisztító” légzés.

Ez azonos a fél-orrlyukon át végzett légzéssel (lásd a 18. és 19. ábrát). Az ábrán jól látható kéz- és ujjtartás mellett befogjuk egyik orrlyukunkat, miután előzőleg mindkét orrlyukon át kiürítettük a levegőt — és a nyílt orrjáraton keresztül belégzünk a nagy jógi légzés ismert módszere szerint. Ezután befogjuk ezt az orrlyukunkat (oldalról történő nyomással, nem pedig alulról, az orrlyuk felől!) és a másikon keresztül fújjuk ki a levegőt. Most nem változtatunk semmit, hanem *ugyanezen orrlyukon át vissza is szívjuk a levegőt és a másikon keresztül fújjuk ki, stb.* Az áram iránya tehát folyton változik; valóságos „váltó légáram” keletkezik; ügyeljünk itt is arra, hogy az áramlás végtelenül finom legyen és

semmi súrlódást ne létesítsünk az orrjáratok, orrkagylók és a légáram között. Eszményi nesztelenség legyen az uralkodó. Persze orrsővényferdülések ezt a gyakorlatot csak előző szakorvosi kezelés vagy műtét után tudják elvégezni.

A gyakorlatnak egy másik válfaja a következő: Máskép légzünk reggel és másképpen este. A baloldali áramot „lunáris”-nak (luna = hold), a jobboldalt „soláris”-nak (sol = nap) felfogva, reggel is, este is *egyirányú légzést* végzünk, mégpedig reggel: baloldalon be, jobboldalon ki — este: jobboldalt be, baloldalt ki. Az utolsó, befejező légzés azonban mindig ellenkező irányú legyen.

A fél-orrlyukas légzés — eltekintve az idápingala-magyarázattól — élet- és kórtani szempontból is érdekes. A teljes csatorna helyett félcsatorna működik és egyes német klinikusok szerint ennek haemodynamikai (vérmozgástani) jelentősége is van, amit bizonyos szívbetegségek kezelésében ki lehet aknázni.

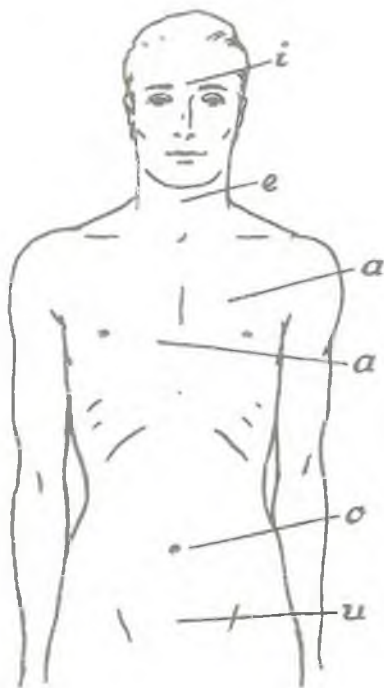
Érdekes, hogy a hatha-jóga ilyen hatását nem ismerte, csupán „agytisztító” szerepet tulajdonít a gyakorlatnak. Fejfájások kezelésére orvosok sikerrel alkalmazhatják. Általában üdítő hatása van, de nem ajánlatos egy-két percnél tovább gyakorolni.

A *misztikus légzéseket*, az okkult jóga légzéseit, csak a könyv teljessége céljából az utolsó fejezetben ismertetem, ahol az olvasó a jóga „lelki gyakorlatait” is megtalálja.

Magánhangzó-légzések.

Gyógyító célból orvosok kitűnően alkalmazhatják a *Leser—Lesario*-féle és a mantra-jógával rokon „*rezgő-légzéseket*”, amelyeket a levegő kifújásával összekapcsolt magánhangzók elnyújtott kiejtése útján végzünk. Érdekes, hogy a magánhangzók hangmagassági fokozatuk szerint (u, o, a, e, i) szinte emeletről-emeletre haladva hatnak a testszövetekre. *Legmélyebb jellegű magánhangzónk az „u”: ez a törzs legalsóbb részeit rezegteti meg, tehát főleg al-*

hasi hatásokat várunk tőle; a valamivel magasabb „o” inkább a felsőbb hasi tájak és a gyomor vidékére hat; az „a” és az „á” tüdőszövetre ható légzésnek számít, míg az „e” és „é” a torokra, az „i”, mint legmagasabb hang a fejre hat.



A légzés technikája a nagy-jógi-légzésével azonos, azzal a különbséggel, hogy kilégzés közben a levegőt a szükséges magánhangzó kiejtésével kapcsoljuk össze. Vannak, akik ezt belégzés közben is szükségesnek tartják.

Természetes, hogy senki sem vár ezektől feltétel nélküli terápiás hatást; de adott esetben, amikor nincs kifejezetten szükséges terápiai beavatkozásról szó, amikor az orvos az „ut aliquid fecisse videatur”

értelmében rendel valamit, pl. rövidhullámot, akkor alkalomadtán — már csak tisztán pszihoterápiái hatás szempontjából is — alkalmazhat magánhangzó-légzést, miközben a magánhangzók hatásának fenti sémáját megmagyarázza a betegnek. A pszihoterápiái összetevőn kívül még egészen finom „belső vibrációs masszázst” jelentenek az ilyen lélegzési módozattal előidézhető szövetrezgések.

Mássalhangzó-légzések.

Egyhuzamban az „sz”, a „z”, az „s”, az „f” a „v”, az „m”, az „n” hangoztathatók. Ezeket inkább beszédhibák javítására alkalmazhatjuk olyképpen, hogy beállítatjuk a beteg száját az illető mássalhangzókra és *kiejtés közben (légzés közben) felszólítjuk a beidegzés fokozására*. Beszédhibásoknál ezt természetesen a magánhangzókra is kiterjesztjük, hiszen tudjuk, hogy a dünnögő beszédűek lomhán és tökéletlenül ejtik ki a magánhangzókat is. Az „e” kiejtése közben tehát többször jobban oldalra huzatjuk a száját, így mintegy „élesítve” a magánhangzó kiejtését, illetve ennek beidegzését.

Az egyhuzamban nem hangoztatható mássalhangzókat gyors egymásutásban gyakoroltathatjuk, miközben a kilégzés zavartalan folyamatossággal történhetik (b-b-b-b-b, stb.).

VIII. KELETI ÉS NYUGATI TESTNEVELÉS.

Aki az előző fejezetekben ismertetett keleti elméletek és a jóga-praxis gyakorlatainak leírása nyomán bepillantást nyert abba a csodálatos rendszerbe, amelynek jóga a neve, az észrevette azt a lényeges különbséget is, amely nyugati és keleti testnevelés között fennáll.

A nyugati gimnasztikák — még a legjobbak is — főleg az izmok kiművelését célozzák és a nyugat sportja is pusztán rekordteljesítményekre törekszik. Hogy az izmok mellett vannak belső szervek és lélek is, erről a nyugati sport és torna látszólag megfeledkezik. A jobb testnevelési rendszerek ugyan hangsúlyozzák, hogy gyakorlataik jóhatásúak szívre, tüdőre, stb. — ez azonban rendszerint minden alapot nélkülöző biztatás szokott lenni. Kivételes hely illeti meg *Surén* gimnasztikai rendszerét, aki már az egész ember felegyenesítésén dolgozik és az *átélés* (Erleben) elemét is beleviszi tornagyakorlataiba. Ő ismertet továbbá kitűnő lélekezési gyakorlatokat is.

Ettől és néhány kivételes újabb rendszertől eltekintve azonban a nyugati testkultúra mégis egyoldalú, mert nem követeli a pszichének intenzív részvételét a gyakorlatokban. Ezalatt nemcsak azt kell érteni, hogy figyelmünket fordítsuk a gyakorlatokra és azok végzése közben ne legyünk szórakozottak, — hanem hiányzik a mélyebb beleérzés, a mozgásokat átélő és élvező belső magatartás, a mozgásritmus tudatosítása és átélkesítése. A nyugati tornának nincs szíve...

A jóga kezdettől fogva az egész emberre terjeszti ki figyelmét. *A testgyakorlatokat pusztán esz-*

köznek tekinti — a léleknevelés és belső élet alapjainak. Nálunk a testnevelés ugyan állandóan hangoztatja az „ép testben ép lélek” elvét és minden gimnasztikai kézikönyv megemlíti, hogy a torna és sport jótekingony hatású a lélekre is, — de ez mindig csak zárójelben marad.

Ugyanilyen egyoldalú azonban a lelki nevelés is. A lélek gondozói sokszor megfélekednek a testről és elhanyagolják annak harmónikus kiegészítését a módszeres és természetes testneveléssel. A mi keresztény szentjeink gyönyörű példáit adták a lélek tüzeinek és kivirágzásának, — közben azonban gyakran megfélekedtek a testről és így a pedagógus mindig kénytelen utalni arra, hogy a szenteket, példaképeinket nem kell mindenben utánozni. Innen ered a sokszor elriasztó „mirari, sed non imitari” (csodáljuk őket, de nem követhetjük) elve. Asszisi szent Ferenc később sajnálta, hogy oly mostohán bánt szervezetével. Hány kiváló szent, tudós, művész lelke korai halálát a testi egészség ápolásának elhanyagolása miatt. Hiszen tudjuk és valljuk, hogy a lélek minden áldozatot megérdemel. Azonban éppen ezért kellene a lelkileg fenkölteknak és a követendő példaképeknek arra törekedniök, hogy minél tovább sugározhassák ki magukból a szebb és magasabb élet kincseit!

A jóga mesterei nem engedik tanítványaikat behatolni a misztikába mindaddig, amíg testi szervezetüket a hatha-jóga módszerei szerint teljesen alkalmassá nem tették a magasabb élet befogadására. A keresztény misztikusok talán itt hibáznak: gyenge, törékeny testtel indulnak el a királyi ösvényekre és a kellőleg elő nem készített szervezet elég, felőrlődik a nagy élményekben. Pedig rengeteget veszítenek így vonzóerejükből. Mennyivel többet tehet az egészséges aszkéta és szent, aki testi és lelki példakép is egyszerre. „Nem akarok fejfájós szent lenni” — mondja *Prohászka* elmélkedéseiben. S e kifejezésével egészséges érzékkel eltalálta a helyeset. A szentség s a misztika nem zárják ki az észszerű és

mélyről megfogott testnevelést — sőt ellenkezőleg: az utóbbi csak előnyére fog válni amannak is. Ezen a téren tehát meg kellene fontolni a keleti tapasztalatokat.

Mi a konklúzió mindezekből? *Szorosabbra kellene fűzni* a test és lélek gondozását. A keresztény szerzetességben ez egy időben meg is volt. A jezsuita iskolák híresek voltak harmónikus nevelési módszereikről. Később azonban háttérbe szorultak ez elvek.

Miért ne lehetne a jóga tornagyakorlatait és az egyszerűbb és veszélytelen lélegzésszabályozási gyakorlatokat iskoláinkban meghonosítani? Ettől még nem lesz senki hindúvá vagy pláne buddhistává. Nem is kellene a gyakorlatok jóga-karakterét hangsúlyozni, csak rendszeres elvégzésükre megtanítani az ifjúságot. Hiszen az egész nyugati gimnasztika a keleti jóga egyenes leszármazottja.

Ha valaki testkultúrát űz — de csak öncélúlag, hogy erős legyen és egészséges — az csonka munkát végez. A testet mindig magasabb célból kell kifejleszteni, mindig lelki motívumok álljanak a különben üres izomtréning mögött, akkor eltaláljuk a helyesét. Különben úgy járunk, mint az úgazdagok a zongorával: ott ácsorog a pompás hangszer, de nem tud játszani rajta senkisé. — De a testgyakorlatoknak komoly hatása különben is csak akkor lesz, ha egész lélekkel, szeretettel végezzük azokat.

A jóga, mint azt már kifejtettük, az őstermészetet állítja helyre: igazi életritmusunkat. A nyugati testnevelés ugyanabba a hibába esik, mint a gépies felé törő gyógyítóeljárások: naponta néhány szobagyakorlattal elintézni a természetet, az egészséget s azután többé semmi gond se rája! Naponta 3 port és meggyógyulni! Pedig az egészséges élet művészet — a test és lélek harmóniájának nagy művészete! Nem lehet néhány szerrel, fogkefével, általános higiénikus tanáccsal elintézni. Az egészségen munkálkodni kell — testet és lelket átfogó lendülettel. Ezt cselekszi a jóga — ezért lehet példaképünk a nyugati test- és léleknevelésben.

A német „Kraft durch Freude” (erő az öröme útján) mozgalom is sok egészséges vonást mutat. Igen fontos, hogy életrekeltséget az *egész ember kultuszát*, amely nem tartja sokra az értelmet, *ha nem párosul kellő jellemerővel*. Ez tulajdonképpen katolikus gondolat: nem az absztraktság ismeretek, nem a mély teológiai felkészültség teszi a keresztényt, az egész embert, hanem gondolkodásának iránya, jellemének ereje és megbízható magatartása.

Az *egységes emberszemlélet* jut mindinkább dialra a biológiai orvostudományban is. Miként beláttuk a jóga nyomán — de attól függetlenül is — hogy a testkultúra mitsem ér a lélekre célzás nélkül, — ugyanúgy látjuk be mindjobban azt is, hogy a test kezelése a lélek teljes ismerete és belevonása nélkül majdnem értéktelen eljárás. *Tehát egész pedagógiánk és terápiánk csak úgy lesz teljes és gyümölcsöző, ha a jóga szellemében áthangoljuk*. Külföldön vannak már modern biológiai kórházak, egész új módszerek szerint tervezve; beleépítik programjukba a természetes gyógy módokat és sok egyéb, a „skolasztikus” orvostudomány által kigúnyolt eljárást is. Mindez az őstermészet törvényszerűségeinek felismeréséből, az egész ember átfogó szemléletéből fakadt!

Ha a mi testkultúránkat közelebb visszük a lelki gyakorlatokhoz és utóbbiakat mindig a szervezet kellő előkészítése után fogjuk végezni, akkor találkozunk a jóga évezredes bölcsességével és Európa újjáépítésének leghasznosabb kőművesei leszünk.

A keleti testnevelés különböző iskoláiban temérdek ősi bölcsesség, ősi tudás van elbújtatva, — sokszor képtelennek, vad babonának, sőtét boszorkányos démonhitnek tetsző fantasztikummal elkeverten. *De mindig a jelképek mögé kell nézni!* A jelkép, a szimbólum nagyszerűen fejezi ki, hogy itt olyasmiről van szó, amit pontos tudományos kifejezésekkel, szögletes elvekkel, skatulyázással és osztályozással elintézni nem lehet. Ezért tisztelettel közeledjünk a szimbólumokhoz! Legmélyebb ismerteinknek, sejt-

meinknek, meglátásainknak a forrása mindig valami tökéletes, nagyszerű szimbólum.

Ki gondol arra nálunk, hogy a fogápolásnak egyik legfontosabb kelléke az, hogy behunyt szemmel, szeretettel, elmélyedéssel élvezzük a fogainknak épségét, fehérségét, ragyogását, zománcának tükröző villanásait?! Hogy a bőrápolást is hasonló, naponta mosdáskor vagy egyéb alkalmas időben megvalósítandó szertartásos lelkülettel kell folytatnunk. Nem elég sürolni, kefélni, szappanozni a bőrt, hanem élénken, belső elmélyedéssel, tudatosan belülről is ápolni kell azt! Hányan tudják azt, hogy a vizelés-ürítést, a székelést is tudatosan kell élvezni és úgy tekinteni, mint tisztulást, mint megszabadulást a károstól, a rossztól? Ez is egyik titkos gyakorlata a hatha-jógának, miként a tudatos nemi élvezet ekstázisa is. Erre a szervélményre utaltunk már több-helyütt; a nyugati és keleti testápolásnak, testnevelésnek különbségei szempontjából elsőrendű jelentőségű ez. A hajzatot is, mint lényünkhöz tartozó elemet, külső gondozása mellett „belülről” is kell látni tudni. Ez a hatha-jóga legfőbb titka. Sőt: a külső ápolás, a mosdás, kefélés, kenés, stb. mind csak szimbólikus, liturgikus külső foglalkozás, amely felkelti a belső erőket! Ahogy a gyógyszer is gyakran csak arra való, hogy a gyógyulás hitét és élményét felkeltse a betegben és ezért a leghasznátalanabb gyógyszer is ér valamit, úgy a szervápolás egyéb ténykedései is segítenek arra, hogy figyelmünket, belső szemléletünket összpontosíthassuk a kívánt célra!

Tanuljuk meg a keleti jogából a bensőségebb és mélyebb természetszemléletet — és akkor önmagunkat is bensőségebben, mélyebben fogjuk látni és ápolni tudni! Mindezt természetesen nem a pusztá egészségért, amely önmagában véve nem érték, hanem magasabb célokért: a több látásért, több szépeért és több cselekvésért!

IX. A JÓGA ÉLETTANI ÉS LÉLEKTANI HATÁSAI.

Az ászánák és mudrák — a testtartások és gyakorlatok — nemcsak a külső izomzatot foglalkoztatják, hanem a mélyebb izomzatra kifejtett hatásuknál fogva a zsigerekre is jótékony masszázss módjára hatnak. A jóga gyakorlatait ennél fogva nem lehet azonosítani az átlag nyugati gimnasztika rendszereivel, mert azoknál sokkal intenzívebben hatnak a szervezetre.

Hangsúlyoznom kell itt azonban azt, hogy a laikus jogakönyvekben megindító naívsággal únosuntalan ismételt „masszázs” nem olyan nagyjelentőségű, mint azt általában gondolják. A népszerűsége törekvő és felületes, orvosi szempontból használhatatlan jóga-leírásokban az ászánákról nem tudnak egyebet mondani, mint hogy „masszálja a szívet”, „masszázst fejt ki a májra és belekre”, stb. Először is: a masszázss nem egyedül üdvöztető módszer és kérdéses, hogy jót tesz-e ez a masszázss minden esetben? Kétségtelen, hogy *minden masszázss erőművi ingert jelent a szervre nézve*; éppen ezért igen sok esetben nem tanácsos eljárás. Egy vesegyulladásnál pl. igazán nem jelent semmit sem, hogy valamelyik ászana masszálja a vesét, sőt ez egyenesen káros lehet. De lehet valakinek egyéb természetű vesebaja, vesegümőkórja, stb.! Ez esetekben a masszáló ászana egyenesen katasztrofális beavatkozás lehet. Ezért nem szabad laikusnak jógát alkalmaznia! Hány lapangó vesegümőkór van, amelyről a jóga-mesternek fogalma sem lehet! *A jóga alkalmazása orvosi vizsgálat és felügyelet nélkül kuruzslás!*

A szervműködések serkentése.

Az ászánák magukban véve is igen alkalmasak a test hajlékonyságának, rugalmasságának megtartására. A *lótuszülés* (*padmászana*) pl. az alszáarak igen erős behajlítása révén nyomást fejt ki a combverőérre, ami az ülés tartama alatt megváltoztatja a vérkeringést, illetve a vér elosztódását. Egyesek szerint így az agyvelő több vérhez jutna (?).

De a combok és alszáarak e nagyfokú felhúzása révén a belek és a nemiszervek életfunkciói is kedvező hatás alá jutnak. Lonavlai tapasztalatok szerint az ászánák kitűnő hatásúaknak bizonyultak *diszpepsziáknál* (*rossz emésztés*), *székrekedésnél* és nemi gyengeségnél (*impotencia*). A *Yoga Mimansa* c. szakfolyóiratban ismertetett és csak szakembert érdeklő részletekre itt nem térhetek ki.

A váll-állásnak (szárvángászana) igen jó hatását tapasztalták a pajzsmirigy betegségeinél.

A jógik tapasztalatai szerint azonban az ászánáknak lélektani hatása is van: a gondolatokat és a lelki funkciókat általában megnyugtatják, kiegyensúlyozzák. Amit a hatha-jóga fejezetében a testtartásnak pszihikus visszahatásairól mondtunk, az érthetővé teszi ezt a tapasztalatot.

A pránájámának, a lélegzés módszeres szabályozásának élettani hatásai óriásiak. Itt azonban egy nálunk igen elterjedt tévedést kell előbb korrigálnom. A jógában járatlan európai emberek — még orvosok is — általában meg vannak győződve arról, hogy a pránájáma pusztán azért hasznos, mert a tüdőket jobban átszellőzi, mert több oxigént juttat a szervezetbe és így felületes gesztussal a szervezet hyperoxigenisatiojáról beszélnek. Ez az állítás a tények teljes félreismerésén alapszik. A jógapraxisban honos lélegzésszabályozó gyakorlatok éppen ellenkezőleg *kevesebb oxigént juttatnak* a szervezetbe, —hiszen lélektani céljuk a gondolatok meglassítása és kiiktatása, ami csak úgy képzelhető el fiziológiailag, hogy a hatha-jóga szabályozott, tehát lassított lélegzési folyamata alkalmával a szervezet a gyakor-

lat ideje alatt kevesebb oxigénhez jut, — ami könnyen elképzelhető, ha meggondoljuk, mennyire elnyúlik egy légzés a pránájámában s mennyi a légzésszünet. Hiszen a régi jógik is úgy tanították, hogy az ember élete a karmája (sorsa, előbbi életeinek következménye) folytán meghatározott számú légvételből áll; ha azonban valaki a be- és kilégzések idejét megnyújtja a jóggyakorlatok révén, ezzel életét is megfelelőleg meghosszabbítja. A lélegzések megnyújtása tehát nem azonos az oxigénbőség fokozásával, hanem ellenkezőleg: élenyszegénységet jelent a gyakorlat idejére. Az igaz, hogy a helyes lélegzés technikáját gyakorolva azután a későbbi, szabályozó tudatunk közreműködése nélkül lefolyó légvételeink erőteljesebbek lesznek s így általában javul a szervezet oxigénellátása is. De ez csak hasznos kísérő körülmény és nem a pránájama főhatásmódja.

Meg kell jól értenünk, hogy *pránájama gyakorlása révén tulajdonképpen a légzőizmok összjátékát szabályozzuk*. Ezen a réven azonban és a rekeszizom hatalmas hullámzása következtében még élettanilag nem tisztázott módon hatalmas befolyást gyakorolunk az egész autonóm idegrendszerre.

Már az átlagos, normális lélegzés alkalmával is enyhe masszázst gyakorol rekeszizmunk az alatta elhúzódó belekre és a hátul elhelyezkedő vesékre is. A pránájámánál, a kibővített légzésnél, megnyújtott légzésszünetnél és hangsúlyozott kilégzésnél ez a masszázs lényegesen erősebb. Ennélfogva tonizáló, serkentő hatást fejt ki a belekre és vesékre, aminek következtében azok működése adott esetben tökéletesebb lehet. A kiválasztás is élénkebb, kiadósabb, ahogy a lonavlai kísérletek és megfigyelések tanúsítják.

A tüdők természetesen szintén jól járnak. A mellkas teljes megnyitása révén tökéletes szellőzéshez szoknak, rugalmasságuk, ellenállóerejük fokozódik. Ha maguk a gyakorlatok csak perceket is vesznek igénybe, a tüdők eme tréningje mégis elég ahhoz, hogy a nap további részében, ha már nem tudatosan

lélegzünk, erőteljesebb működésüket biztosítsuk (a tornászó ember járása mindig ruganyosabb, mint az izmait elhanyagoló lomkáié). Azt mondhatjuk, hogy a pránájama az eliminációs, a kiküszöbölésre hivatott szervek leghathatósabb gyakorlata.

A mellkasnak a pránájamával járó hatalmas hullámozása érthetőleg kihat az egész emésztőrendszerre is. A hasüregben elhelyezkedő gyomor, a hasnyálmirigy és a máj mind részesülnek a helyesen végzett pránájama áldásaiban. *Diszpepsziás* (rossz emésztésű, emésztési hibában szenvedő) emberek és bélrenyheségben, székrekedésben szenvedők mája pangásos szokott lenni; a pránájama a bélrendszerre gyakorolt direkt hatásán kívül ezt a pangásos állapotot is megszünteti. A rosszul működő *pankreasz* (hasnyálmirigy) lélegzésszabályozásra jobban fog működni. A Lonavlában végzett élettani vizsgálatok kétségtelenül megállapíthatták, hogy gyomorpanaszokat, emésztési rendellenességeket igen sokszor sikerül a pránájama segítségével megszüntetni. (Az idevágó szaktanulmányokat orvosok legrészletesebben a Lonavlában működött jóga-élettani-kutatóintézet hivatalos közlönyében, a *Yoga Mimansa* c. folyóiratban találhatják meg.)

A pránájama következtében természetesen a vér gázcseréje is élénkül (kivéve a gyakorlat időtartamát, amint azt feljebb már megállapítottuk). De a pránájama direkt ideg-gimnasztikát is jelent. A rekeszizom és a hasizmok kombinált erélyes működése kihat a gerincvelőidegekre és a rendkívül fontos ú. n. szimpatikus idegrendszerre is, ami a belső elválasztású mirigyeknek, a hormontermelés szerveinek hatalmas lendületével jár együtt (innen a pránájama kiváló hatása impotencia és a nemi élet minden gyengesége esetében, amit azonban a jógi igen nagy hátránynak minősítenek a szellemi haladásban, ha pl. valaki ezt a kísérőjelenséget *célnek* tekinti).

E rövid — csak általános tájékoztatást célzó, szinte felületes áttekintésből is kitűnik már, hogy milyen jó hatású lehet a pránájama az egészséges



41. Maciászana arc felől nézve.



42. Szupta-vádzsraszana.





44. Vádzsrászana előlről nézve.



45. Vádzsrászana hátulról.
(I. változat.)



46. Vádzsrászana hátulról.
(II. változat.)



47. Szárvángászana hátulról.

embernél is. A régi hindúk valóban azt tartották, hogy a pránájama megőrzi mindenkinek az egészséget és kellő adagban alkalmazva meggyógyít minden betegséget is. Ha e rövid áttekintésből bepillantunk sokszoros élettani hatásának szövevényébe, úgy ezt a túlzó optimizmust nem lehet egészen alaptalan hóbortnak minősíteni.

A pránájama túlzott alkalmazása vagy helytelen technikája a mondottakkal egyértelműen természetesen súlyos károkat idéz elő. A túlserkentett vegetatív idegek és hormonmirigyek, a túlfeszült tüdő, stb. érthetővé teszik ezt. Már említettük előző fejezetünkben *dr. Baktay Ervin* élettanilag rendkívül érdekes személyes tapasztalatát e téren. Igen érdemes lenne szakszerű vizsgálatokat folytatni abban az irányban, miként fejlődhetik ki a túlادagolt pránájama következtében bőrkiütés, exanthema?

A lélegzés hatásai a keringésre és a vérnyomásra közismertek. Belégzéskor (inspiratio) fokozottan áramlik a vér a jobb szívfélbe, — de gátlólag hat a szív összehúzódására (systole). Kilégzéskor megfordítottak a viszonyok: a szív összehúzódása megkönnyített és a jobb szívfél kevesebb vért kap. Belégzéskor a pulzus szaporább, kilégzéskor lassúbb. Ami a vérereket illeti: a légzőmozgásoknak a megfelelő idegközpontokra gyakorolt hatásánál fogva belégzéskor az erek — igen kis fokban ugyan — de tágulnak, kilégzéskor szűkülnek. A be- és kilégzés folyamatai azonban a szív alakját is megváltoztatják, amint azt röntgenátvilágítással jól lehet ellenőrizni: belégzéskor a rekeszizom lejjebb száll, a szív hosszirányban megnyúlik; kilégzéskor a rekesz felemelkedik, a szív harántirányban szétterül.

Ez elemi élettani tények is fokozott mértékben jutnak kifejezésre a forszírozott, hatalmasabb pránájában.

Lelki hatások.

A test egészségén kívül a pránájama a lélek, a szellem, a kedély egészségét is bámulatosan szol-

gálja. A látszólag egyszerű, természetes fizikai műveletnek, a lélegzésnek óriási a pszichológiai hatása! Akik előtt ez talán hihetetlennek látszik, azok gondolják meg, hogy pl. a szervezet hormon-egyensúlyzavara, a hiányos vagy túlzott hormontermelés is súlyos lelki tüneteket válthat ki. Ismeretes, hogy a serdülés korában vagy az élet hanyatló oldalán, az öregség közeledtekor zavaró, kellemetlen lelki jelenségek társulhatnak a testi panaszokhoz. Érthető tehát, hogy a pránájáma, amely egyszerre annyi szervet gyakorol és készletet fokozottabb tevékenységre, kihat a lelki egyensúlyra is. Lonavlai vizsgálatok szerint a pránájáma hatására az agykamrákban a nyomás fokozódik és ez hatalmasan javítana az idegrendszer működésén. Természetes, hogy a kérdést ilyen nagy általánosságban szakszerűen megítélni nem lehet. De minden elméletnél többet mond a tapasztalat. S ez azt mutatja, hogy különösen ideges, labilis egyéneknél, akik úgyszólván rabjai kedélyüknek s akik sokat szenvednek kedélyingadozásaik következtében, már néhány napos pránájáma után jelentékeny javulás érhető el.

Vannak szorongók, aggályosak, lelki nyugtalan-ságok által gyötört ú. n. „idegbajos” egyének, akiket brómmal és egyéb idegcsillapítókkal szoktak tömni. Ezeknél is a legrövidebb idő alatt eltűnik a depressziós állapot és nyugalom, béke ömlik el egész lényükön. Ideges fejfájásban szenvedők, migrénesek, hétköznapi neuraszténiasok, stb. mind hálálkodnak, ha megtanítottuk őket a pránájáma technikájára.

A pránájámának a Kundalini-szimbólum által jelképezett s az önműködő idegrendszert felszabadító hatását exakt kísérletek híján egyelőre még csak fenntartással említjük meg a bebizonyított élettani és lélektani hatások között.

X. MÓDSZERES JÓGA-TRÉNING.

A gyakorlatok sokaságától megriadt és azok sokféleségének zűrzavarában eligazodni óhajtó olvasó igényeinek óhajtok megfelelni akkor, amikor a rendszeres, módszeres jóga-tréningről szólok. Ez a fejezet az egészségeseknek szól, akik egészségük fokozása és ifjúságuk megőrzése céljából szeretnék a jóga hatásait kipróbálni önmagukon.

Aki elolvasta az előző fejezeteket és nem gyógyítás céljából (ezt különben is csak orvos ellenőrzése mellett szabad végezni!) szeretne nekifogni a jóga-praxisnak, tanácstalan lesz, hogy a sok gyakorlat közül hányat folytasson és melyek azok, amelyek neki megfelelենek?

Ezek számára állítottam össze a következő irányelveket, illetve a módszeresen eljárni óhajtók részére alkalmas sémát.

Aki egészséges, az reggel ébredés után 5—10 percig a test tökéletes ellazításával, az ú. n. hullapózzal kezdje (lásd a VI. fejezetet). Ezután következék az ellenkező véglet: ahogy az izmokat előbb egyenkint tudatosan ellazította, ugyanúgy végezzen feszítő izomjátékokat valamennyi izmával külön-külön. Eközben figyelmét teljesen a megfelelő izmokra koncentrálja. Nem hosszadalmas babrálás ez, mint az első pillanatra látszik. Rövid idő után pár perc alatt jól átdolgozza a gyakorló teljes izomrendszerét — ágyban fekvé. Utána hatalmas, kiadós nyújtózkodás következék. Felkelés után következék a „hármás fürdő”: egy pohár friss víz megivása, az orrjáratok átöblítése, a szem fürdője (pontosan leírva a VI. fejezetben). Mosdás vagy fürdés után, fel-

öltözve (de minden szorító ruhadarabtól mentesen!) székre ülünk a pránájama fejezetében megírt módon és elkezdjük a reggeli lélegzésszabályozást. Először (7—10-szer) a nagy jógi légzést gyakoroljuk (l. o.), majd a bhásztriká első változatát az ott előírt adagban (l. a pránájama fejezetét).

Napközben a hatha-jóga tárgyalásakor elmondott egészségi szabályokat követjük lehetőség szerint: lakásban, étkezésben, stb. *a jóga szellemét érvényesítjük.* (Lásd az első 5 fejezetet.) Ezzel egyben a legmodernebb higiéné elveit követjük.

Ebéd előtt negyed- vagy félórával poontosan ugyanazt a lélegzésszabályozást végezzük, mint reggel. Este, vacsora előtt ugyancsak harmadszor megismételjük a lélegzésszabályozást. Lefekvés után főlegesen minden gyakorlat, sőt sokaknak nem is tesz jót ez.

Az ászánák és mudrák — testtartások és gyakorlatok — közül kiválasztjuk azokat, amelyeket meg tudunk csinálni — a többit igyekezünk lassú, óvatos gyakorlással elsajátítani — és naponta 3—4-et alkalmas időben, de sohasem telt gyomorral, megcsinálunk.

Még 50—60 éves egyének is végezhetik e gyakorlatokat, ha teljesen egészségesek és főleg a keringési szervek részéről nincs semmi kóros elváltozásuk.

Ez a séma természetesen csak általánosan, kaptafaszerűen állapítja meg a jóga azon normáit, amelyeket az ifjúságát konzerválni akaró átlag-egészséges legcélszerűbben követhet. Aki már hosszabb időn át folytat jóga-gyakorlatokat s az előírt koncentráció folytán nagy egyéni tapasztalatra tesz szert, az természetesen érezni fogja sajátmaga is, hogy mire van leginkább szüksége és egyéni szervezetének igényeihez mérten fog változtatni a leírt sémán, s annak gyakorlatait esetleg másokkal fogja helyettesíteni. Erősebb alkatúak pl. később a testgyakorlatokkal párosított pránájámát űzhetik — a

pránájája adagját óvatosan emelhetik — a napi elosztást is egyéni körülményeikhez mérhetik stb.

Tapasztalataim alapján felhívom itt a figyelmet arra, — amit indiai könyvekben sem találtam — hogy t. i. ideges, labilis egyéneknél, akiknél az 5—10 perces lélegzésszabályozás kezdetben ideges nyugtalanságot okozhat, célszerű a pránájámát *apró adagokra elosztva, frakcionáltan előírni*. Ez azt jelenti, hogy reggel csak 4—5 lélegzésszabályozó gyakorlatot végezzenek, de napközben 10—15-ször — utcán, hivatalban, villamoson, séta alkalmával, sőt társaságban is — ismételjék meg ezt. Természetes, hogy ez a módszer nem felel meg egészen a jóga követelményeinek (magány, tiszta levegő, zavaró környezet kiiktatása stb.), mégis jobb, mintha az arra szoruló egyáltalában nem végezne ilyen tréninget. Azért említjük fel ez elaprózó módszert az egészségeseknek szánt fejezetben, hiszen napjainkban igen sokan vannak olyanok, akiknél az orvosi fizikai vizsgálat nem talál semmi betegséget, valójában azonban mégis idegroncok, akik belső felegyenesítésre, korrigálásra szorulnak.

Minden egészségkultúra, amely kizárólag a fizikum ápolására szorítkozik, — enyhén szólva: naivság. Aki igazán egészséges akar lenni, az a külső ápolására és karbantartására irányuló elvek követésével egymagába véve sohasem fog célhoz jutni. A helyes egészségnevelés test- és lélekkultúra és csak a jogában található meg tökéletesen.

Itt kell kitérnem arra a laikusok által írt jóga-könyvekben egyre-másra szereplő „pontos időbeosztásra”, amelyet az egyes gyakorlatok számára előírnak. Az ilyen „időre” való gyakoroltatás minden komoly alapot nélkülöz. Mindenkinnek sajátmagán kell kitapasztalnia azt, hogy mennyit tud elviseelni, mennyire képes és hogy az ászánák és a pránájája időtartamát mennyire vegye. Akik azután reggel, délelőtt, délben, délután és este külön másodpercekre és percekre írják elő a gyakorlatokat, azoknak semmi lélektani érzékük sincs. Ez ugyanis az egész

embert a jógára állítja be! Pedig *a jóga csak eszköze az életnek, módszere a harmónikus és egészséges életnek*, de már túllő a célján, ha valaki vakbuzgalmában csak a jógának él! Indiában és a keleti tájakon akadtak emberek, akik erre hivatást éreztek — hiszen ilyenek akadhatnak nálunk is — de e kivételes alkatoktól eltekintve egyencsen káros az az egyoldalúság, amely hivatása vagy a szép kultusza vagy irodalmi élmény, zene stb. helyett a jógát helyezi előtérbe! Olyan ez, mint mikor valaki nem a fogatnak és a paripáknak örül, hanem a gyeplőnek és a kantárnak.

Ugyancsak *nagy tévedés azt hinni, hogy a jógát néhány heti kurzuson meg lehet tanulni*. A jóga nem szalontánc, hogy azt csoportos iskolázással el lehessen sajátítani. Akik így tanulnak vagy tanítanak jógát, azok nagyon is megtagadják annak komoly, mély szellemét. *Jógát csak egyéni kezelésben lehet tanítani*, csak úgy lehet eredményesen alkalmazni, ha a tanulónak testi és lelki alkatához igazodunk. A tömeg-jóga éppoly abszurdum, mint a tömeggyógyítás! Nem lehet egyszerre ötven beteget kezelni, csak egymásután, mindenkinek a sajátos betegségével külön-külön törődve! A tömeg-kezelés elfajulhat és egyre jobban eltávolít az ősi orvosi szellemtől.

Legfontosabb kelléke a jógának különben is a személyes erők észrevétlen közlése, illetve a belső erőknek, a jellemnek, világlátásnak tapasztalati elsajátítása. Ezt csak emberről emberre lehet átvinni, ezt csak egyéni módon, mindenkinek a különleges igényeit tartva szem előtt lehet megvalósítani.

Még a lonavlai intézet is adott bizonyos időszámát a gyakorlatok elsajátítására és követésére, de ezt is teljes egészében el kell vetnem, mert annyira egyéni ez és olyan nagy különbségek mutatkozhatnak, hogy minden táblázat csak árthat, mert a vakbuzgókat tévútra viszi. Ahogy nem lehet előírni az étkezésre vonatkozólag sem grammokat és dekákat, hiszen óriási különbségek mutatkoznak az egyes emberek táplálkozási igényeit illetőleg, úgy nem lehet előírni

sem a gyakorlatok mennyiségét, sem pedig minőségét. Ezt vagy önmegfigyelés, kísérletezés alapján vagy az orvos és a mester meglátása alapján kell eszközölni. Lerögzíthető, még hozzávetőlegesen tájékoztató irányelvek sincsenek e téren.

XI. A JÓGA GYAKORLATAINAK GYÓGY- HATÁSA.

Előítéletek a nyugati tudományban.

Fejtegetéseink során elérkeztünk ahhoz a fejezethez, amelynek tárgya leginkább késztetett e könyv megírására. Amíg nem rendelkeztem idevágó tapasztalatokkal, a jógát inkább misztikus oldaláról tiszteltem és bizonyos mértékben túlzásnak tartottam a keletiek állítását, hogy a jóga „minden betegséget meggyógyít”, — nem mintha ilyen túlzások a nyugati orvostudományban ismeretlenek volnának, — hanem éppen azért, mert ismerem a terápiás felfedezések lélektanát és sorsát. Minden évben hatalmas reklámmal dobnak piacra állítólag eddig még soha nem tapasztalt hatású gyógyszereket s szaklapok, reklámmelléletek csak úgy hemzsegek a szaktekintélyek neveitől és ajánlataitól. Rendszerint 25—30-féle betegségre egyformán jól hatnak e szerek, sőt fokozzák a munkakedvet és „életerőt” is. Ha azonban valaki az indiai filozófia vasbetonépítésű logikája és a jógik nagyon is megbízható tapasztalatai alapján mer pránáról és életerőről beszélni, akkor megtagadják tőle a tudományosság kritériumát, — rendszerint olyanok, akik az igaz tudományosság szellemébe még soha nem hatoltak be és erre nem is képesek.

E sorok írójának nagy tapasztalata van pl. a rövidhullám-kezelés terén is. Nincs olyan betegség vagy tünet, amelynek kezelésére a rövidhullámot még ne ajánlották volna — szaktekintélyek. Kétség-

telen, hogy ennek is lehet magyarázatot adni s ez a magyarázat elég egyszerű is. De ezen nem nevet senki, mert technikai készülék, pedig misem áll távolabb az adekvát, biológiai terápia fogalmától, mint egy sablónos gép, amelyből fizikai erőt nyerünk s amelyet derűre-borúra alkalmazunk betegségek gyógyítására, a legkülönbözőbb egyéni színezetű bajok orvoslására. Hogy az „exaktság” elfogultságában révedezők minden ellenvetését előre is megcáfoljam: *a pránájámát is alkalmazhatjuk minden betegségnél, azonban az sokkal hatásosabb, mint a rövidhullám és sok egyéb gyógyeljárás.* A kétkedőket megnyugtathatom, hogy a rövidhullámú készülékek fizikájával és alkalmazási technikájával is tökéletesen tisztában vagyok — de a pránájámát sokkal hatásosabb „szernek” találtam.

Ha a nyugati orvostudományban is vannak ilyen univerzális hatású gyógyeljárások, — miért nevesünk a jógik fanatikus hitén, a pránájámába vetett feltétlen bizalmán? Ha a szíves olvasó eddigi fejtegetéseimet figyelemmel követte, a jógik hitét sokkal indokoltabbnak fogja tartani, mint a gépkezelés naívságát. De mi nyugatiak elménket mesterséges korlátokkal elkerítjük — tetszelgünk e mesterséges korlátoltságunkban és „exakt”-nak szeretjük nevezni azt, ami elfér hétköznapi logikánk szegényes kereteiben. Megnyugtathatok mindenkit, hogy a jóga bölcsei vannak olyan „exaktak”, mint akárhány nyugati tudós. Sőt logikájuk mélyebbre szánt, átfogóbb, következetesebb és nem áll meg az ábécénél, mint sok dölyfös európai akadémikus. Különben is szemébe kell néznünk annak a sokszor léggel bélelt tudományosságnak: manapság a legkisebb kaliberű agyvelő is lehet „akadémikus”! Csak legyen türelme beállni egy többé-kevésbé megfelelő vezetés alatt álló intézetbe, — csak végezzen ott minél több szolgai munkát, sőt személyes szolgálatokat, — gyártson tudományos értekezéseket, ha nincs is tehetsége hozzá, — kellő türelem és a főnök jóindulata idővel eljuttatják a meg nem érdemelt tudományos fokozatig

— és akkor, mint céhbeli, hozzászólhat felelőtlenül, minden rátermettség nélkül tudományos kérdésekhez és elhelyezkedhetik tudományos képzettséget feltételező állásokban! Hála Istennek, emellett vannak kiváló akadémikusok is, — de ezeknek árt legtöbbit a leírt és valóban létező lehetőség!

Történelmi és lélektani tapasztalatok igazolják azt, hogy a leglogikusabban, legegzaktabban gondolkozó emberek — akik tudományos szempontból is a legtöbbet érnek — nem az ú. n. „reális”, sívár emberek közül kerülnek ki (ezek soha komoly hasznát nem hajtának a tudományban, csak fűrnak-faragnak minden rátermettség nélkül és leszólják a tehetségebbeket), — hanem azok közül, akiknek elméje nyitva áll az imponderábilis megismerések felé, akiknek van metafizikai érzékük és akik értik a misztikus beállítottság jogosultságát is. Az ilyenek ezerszer alkalmasabbak minden „szerepkör” betöltésére, mint a kicsinyes akaroncok. Kómikus, hogy utóbbiak egyáltalában kritikát gyakorolhatnak a szellem elitjei felett! A *Pasteurök*, *Claude Bernardok*, *Alexis Carrellek*, *Sauerbruchok*, *Billrothok*, stb. ilyenek és nem a kaptafán kalapáló sívár mesteremberek!

A természettudományos gőg — a mult század vég tudományos hivalkodóinak kedvelt póza — ma már szánalmas mosolyt fakaszt a bölcséletileg tájékozottak között. A tudás szerénységre kötelez és alázatossá tesz. De az a szellem, amely még mindig itt kísért és elavult doktrinákból táplálkozik, szinte elrontotta a közönséget. Egyszerű, természetes eszközök helyet már követelik az injekciót, röntgent, kórházi kezelést olyankor is, amikor arra semmi szükség nincsen. Az életet mesterségesen komplikálják. Nagyon találóak *dr. Baktay Ervinnek* idevágó szavai „India” c. művében: „Kétségtelen, hogy a pránájama a legtökéletesebb idegnyugtató szer, pedig — csak levegő kell hozzá. Éppen ezért nem alkalmazták nyugaton. Nem elég komplikált. Bróm, veronál, szanatórium jobban imponál nekünk, stb.

Elfogultság nélkül és minden egyéb terápiái el-

járás értékének tökéletes ismeretével ajánlhatom kartársaim figyelmébe a pránájámát. Nem állítom, hogy az a foka, amelyet európai körülmények között a betegekkel gyakoroltathatunk, minden átlagbetegséget meggyógyít — tehát még annyit sem állítok róla, mint pl. a rövidhullám hírverői — mégis bevallom, hogy — kivéve a frappánsabb hatású műtéteket — a pránájámánál hatásosabb kezelést alig ismerek. Mikor könyvem megírására először gondoltam, csak néhány külföldi szakközleményt olvastam a jogapraxis terápiás eredményeiről. Azóta azonban — hála Istennek — megjelent egy müncheni professzornak, *dr. Tiralanak* a könyve s akik az én szerény szavamban kételkednek, azok talán egy egyetemi nyilvános rendes tanárnak inkább elhiszik a lélegzésszabályozó gyakorlatok áldásos hatását. De *Tirala* könyve és még *dr. Glucker* kis füzeté — amelyhez a kiváló tollú *dr. Venzmer* írt előszót — más szempontból is igen tanulságosak voltak a számomra. Az eredeti indiai könyvek alapján úgy tudtam, hogy a pránájáma gyakoroltatása szívbetegекnél nem tanácsos s ezért lelkiismeretlenségnek tartottam volna ilyeneknél megpróbálkozni vele. Már most *Tirala* professzor és *Glucker dr.* azzal állnak elő, hogy kitűnő hatását tapasztalták a lélegzésgyakorlatoknak szívbetegекnél és azoknál, akik vérnyomásemelkedésben szenvednek (mindegy, hogy ennek mi az oka: a légzésgyakorlatok a vérnyomást csökkentik, — *Tirala* szerint jobban, mint bármely más vérnyomást csökkentő gyógyszer). Felhívom az érdeklődő kartársak figyelmét *Tirala* röntgenképekkel igazolt eseteire: *tisztán lélegzésszabályozás útján sikerült neki a megnagyobbodott szíveket „megkisebíteni”!*

Előrebocsátom, hogy a *Tirala* professzor által alkalmazott gyakorlatok nem azonosak az eredeti jogagyakorlatokkal — s ennek ellenére kitűnő hatásúaknak bizonyultak!

Tirala professzor tapasztalatai szívbetegségek és vérnyomásemelkedés eseteiben.

A teljesség kedvéért felsorolom *Tirala* és *Glucker* tapasztalatait. Saját tapasztalatokat a nagyközönségnek szánt könyvben orvostikai szempontból nem közölhetek. Ezt komoly orvos csak szakközleményben teheti meg. Természetes, hogy a nagyközönségnek szánt összefoglaló, az egész jóga ismertetését célzó könyvben számos szerző munkáját figyelmen kívül kellett hagynom. Népszerű munkában nem kötelezhet a teljes irodalom ismertetése és minden érdemes szerzőt sem idézhetek. Ezeknek szíves elnézését kérem ehelyütt.

Tirala professzor megfigyelése szerint a magas vérnyomású egyének többsége túl felületesen, „laposan” lélegzik; légzőmozgásaik nem olyan kiadósak, mint a normális emberéi. Az ülő életmód, a domesztikáció és az emberi nemnek a városi civilizációval együttjáró elfajulása következtében a légzőizmok elcsenevedtek, aminek felületesebb, elégtelen lélegzés az eredménye.

Igen tanulságosak *Tirala* kórtörténetei. Jellemző egy berlini asszony esete, akinél hypertonia (magas vérnyomás) és májpangás volt kimutatható. Első vizsgálat alkalmával az asszony mája 1 cm-el a köldök felett volt tapintható; állandó nyomásérzésről panaszkodott a hasban. 14 napi rendszeres lélegzőgyakorlatok után maga a beteg mondta el, hogy e nyomásérzés és a májduzzanat tökéletesen megszűntek. Az objektív orvosi vizsgálat a májszált 3 cm-el magasabban találta, mint a kúra előtt, — a máj lényegesen megkisebbedett. Mi ebből a konklúzió? Minden májkapuér-pangás eseténél a szokásos gyógyszereken kívül rendszeres mélylélegzésekkel igyekezzünk segíteni a betegen. *Tirala* szerint számos epehólyaggyulladás és májbetegséget előzhetnének meg ezzel.

Tirala tapasztalatai szerint is igen előnyösek a lélegzőgyakorlatok az emésztésre, a bélmozgásokra s így helyesen végezve pótolhatják a hashajtókat.

De nemcsak az ú. n. esszenciális vérnyomás-emelkedésnél tapasztalta *Tirala* kitűnő hatását a módszeres lélegeztetésnek, hanem a vesekárosodásokon és érlemeszesedésen alapuló vérnyomásemelkedések is váratlanul jól reagáltak, míg a jódkészítményektől az állapot jelentékeny romlását látta. Véleménye szerint e gyakorlatok sokkal többet érnek pl. az újabban a hypertoniák leküzdésére ajánlott különböző hormonknál is. A hormonkezelést ugyanis nem lehet a végtelenségig folytatni s miután az helyettesítő (szubsztitúciós) terápia, csak efemer sikerekre számíthatunk. A lélegzési gimnasztika ellenben bármeddig folytatható s így nemcsak hatástani, hanem metodikai szempontból is sokkal előnyösebb.

Rendkívül érdekesek *Tirala* további megfigyelései. Szerinte az *esszenciális hypertónia* (= vérnyomás-emelkedés kimutatható bonctani elváltozás nélkül) *igazi oka a felületes, elfajult lélegzőmozgásokban keresendő.* Kell ennél csattanósabb bizonyíték a jogapraxis létjogosultsága szempontjából? *Tiralának* sikerült a rendszeres lélegzésgimnasztika segítségével nemcsak a vérnyomást normális értékére *lecsökkenteni*, hanem minden szubjektív tünetet is megszüntetni! E tüneteket mindenki ismeri: álmatlanság, ingerlékenység, fejnomás, nyomásérzés a mellkasban, főfájások, szívdobogás, szédülés, munkakedv hiánya, emlékezetzavarok, stb. 3—6 hetes gyakorlás után — *minden egyéb gyógyszer és gyógyeljárás mellőzésével* — a betegek teljesen meggyógyultak és ha folytatták a tréninget, normális állapotuk változatlan maradt.

Kitűnő példát említ *Tirala* a terhességi, illetve szülési patológiából. Ismeretes, hogy a félelmetes rángógörcs (eklampszia) kitörése előtt a terhes vagy szülőnő — sokszor már öntudatlan állapotban — „nagyot lélegzik”. Ez a természetnek egy szabályozó mechanizmusára utal: a természet megkísérli az eklampsziás vérnyomásának a csökkentését. Hogy azután ez a regulációs berendezés néha túllő a célon

és a görcsroham kitörésének kedvez, ez nem bizonyít célszerűsége ellen. A geny képződése is hasznos, a természetnek egyik gyógyítóeljárása, mégis sokszor veszélybe dönti a beteget.

A hidegvízkúrák (Kneipp) Tirala szerint azért hatásosak, mert fokozott légzést indítanak meg.

Tirala szerint azonban nemcsak vérnyomás-emelkedésnél hat kitűnően az általa alkalmazott tréning, hanem a változás korát élő nők (klimakterium) panaszainál is messze felülmul minden más terápiát. Ezt a tapasztalatot saját megfigyeléseim is megerősítik. Szinte hihetetlenül hangzik, ahogy Tirala teljes meggyőződéssel írja: „Ha az orvos több héten át naponta háromszor 5 perces légzőtréninget végeztet betegeivel, a 200 Hg-mm vérnyomáson felüli értékek is teljesen a normálisra szállanak alá s minden panasz, amit gyógyszerrel nem sikerült befolyásolni, teljesen megszűnik. 12 év óta folytatja ezt a módszert — és egyetlen gyógyíthatatlan esettel sem találkozott. A mélylélegzési gyakorlatok hatása messze felülmulja az érvágás hatását is Tirala megállapítása szerint.

Tirala lélegzésszabályozó technikája.

Tirala lélegeztetési technikáját nem kell külön ismertetnem, mert alapelvei azonosak a nagy jógi légzés elemzésében leírt módszerrel, azzal a különbséggel, hogy ő a hasat kidomboríttatja. Nála tehát a lélegzésmozgás két fázisra bontható: a hasnak előre és oldalfelé kiboltosítása, amikor is a rekeszizom leszáll és az alsó tüdőrészek kitágulnak, — majd a mellkas kidomborítása következik, ami a felső tüdőrészeket tágulását vonja maga után. Ő is utal arra, hogy e mozgásokat egyenletesen, megszakítás nélkül kell végezni. Az orvosnak ügyelnie kell minden apróságra, mert a siker ezen múlik. Ennek legелеmibb feltétele természetsszerűleg az, hogy az orvos személyesen is végezze el a gyakorlatokat, mert csak alapos behatolás után adhat tanácsot betegeinek,

minden esetben mérlegelve az adott körülményeket és egyéni sajátosságokat. *Tirala* szájon keresztül lélegeztet ki, miközben a beteg az „u” hangot züm-mögi vagy énekl. (A mantra-jóga bevonulása a modern terápiába!) Tapasztalata szerint így érünk el maximális kilégzést. Sokszor fontos a hang magassága is; erre is külön ügyelni kell.

Tirala naponta 3—4-szer legalább 5—6 percig végezteti a leírt gyakorlatot. Az első hetekben fekvő helyzetben, majd ülve s végül állva végzik a betegek a tréninget. Legjobb nyitott ablaknál vagy a szabadban gyakorlatozni. Már az első napok után megállapítható, miképpen reagál a beteg a tréningre.

Előfordul, hogy közvetlenül a gyakorlat után enyhe vérnyomásemelkedés mutatkozik (az esetek 10—15%-ánál), — de ez csak néhány percig tart s csakhamar csökkenés következik, amely azután huzamosabb ideig tart. Agyvérzés utáni bénaságot is igen kedvezően sikerült befolyásolni az egyéb gyógy-eljárásokra nem reagáló eseteknél.

Lélegzésszabályozás a nőgyógyászatban.

A nőorvos számára igen tanulságos *Tirala* következő esete: tanítónőről volt szó, akit 40 éves korában méhizomdaganat (myoma) miatt operáltak s ez alkalommal mindkét petefészkét eltávolították. 56 éves korában került a műtét óta beállott magas vérnyomás miatt a professzor kezelése alá. 2 évvel előbb mindkét szemében retinavérzés. A szemész sklerotikus ereket talált a szemfenéken és a látás erős csökkenését állapította meg. A beteg maga is arról panaszkodott, hogy úgy érzi, mintha állandóan ködben vándorolna. Olvasni nem volt képes. Ezért nyugdíjazták is. Mindenféle kúrát végigpróbált már — teljesen sikertelenül. *5 hetes légzőtréning után vérnyomása normálissá vált, szemei feltűnő módon megjavultak, a legkisebb nyomású szöveget is képes volt elolvasni.* A jóga-praxis tehát e nőt gyakorlati értelemben teljesen meggyógyította, holott az összes

modern terápiás eljárások kudarcot vallottak. Az orvos számára legtanulságosabb és leglényegesebb elem tehát az, hogy *nemcsak a szubjektív tünetek mulnak el, hanem teljesen objektív gyógyeredmény következik be.* Nevetséges tehát „szuggesztiónak” nevezni a módszert.

Lényeges elem *Tirala* szerint — s ezt a saját gyakorlatom tapasztalatai alapján megerősíthetem — a türelmes, pontos, kitartó és koncentrált gyakorlás. Aki 10—14 nap után már lanyhul és kedvét veszíti, az ne számítson sikerre. *Az igazi, tartós eredmények kb. 2—3 hónapi gyakorlás után következnek be.*

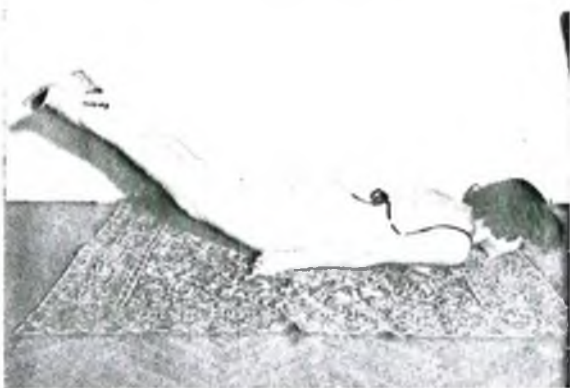
A megnagyobbodott szív visszafejlődik!

Tirala könyvének legfrappánsabb része azonban az, amikor a hypertóniások tágult szívének megkisebbedéséről számol be. *A szív a lélegzőgyakorlatok nyomán visszanyeri normális alakját és nagyságát.* A mechanikus szemléletben felnőtt orvos számára ez a legdöntőbb érv. Sajnos, ilyen irányú kontrollvizsgálatok végzésére még nem volt alkalmam s így ezt csak idézhetem.

Tirala azonban még tovább ment. Kifejezetten *szívbetegéknél* kísérletezett módszerével — s az eredmények e téren is meglepőek voltak. *Myocarditisnél* és *myodegenerationál* és minden szívhibánál, amelyek a billentyűk tökéletlen záródásán alapulnak, sikerült neki a megnagyobbodott szívet a légzőtréning segítségével megkisebbiteni és újból teljesítőképessé tenni! A mechanisztikus szemlélethez szokott orvos az ilyen állításokat kétkedve fogadja — hiszen dogmaként hallottuk még az egyetemen, hogy a megnagyobbodott szív már nem nyerheti vissza előző nagyságát. S *Tirala* azt állítja, hogy a harántátmérőnek egészen 4,5 cm-ig terjedő megkisebbedését tudta röntgenvizsgálatokkal igazolni. Ha ezt sikerül megerősítenünk, akkor *egészen új korszaka nyílik a szív patológiájának és terápiájának!*



48. Ardha-szalabászana.



49. Szalabászana.



50. Vakrászana.



51. Ardha-maciendrászana.
(Előkészítő poz.)



52. Ardha-maciendrászana.
(Jobb felé.)



53. Ardha-maciendrászana.
(Balfelé.)



54. Ardha-maciendrászana.
(Hátulról.)

Tirala ismételten hangsúlyozza, hogy betegeinél *semmilyen kísérőterápiát nem alkalmazott.*

Az angina pectoris.

Külön felsorolást érdemel az *angina pectoris*, a legfélelmetesebb szívbetegség. Itt is sikerült szisztematikus lélegzőtréning segítségével *a rohamokat teljesen megszüntetni.* Tirala esetei között voltak olyanok, akiket belgyógyászuk egészen súlyosnak ítélt és ellenezte az elutazásukat a lélegzőtréning megkezdése céljából.

Tirala állításainak benyomása alatt eszünkbe ötlik *Voltaire* egy mondása: „Az emberi betegségek egy jó részét lélegzéssel lehetne elmulasztani”.

Dr. Glucker lélegzésgyakorlati utasításokat tartalmazó könyve is mutatja, hogy ez ősi metódust kénytelenek vagyunk újra felfedezni és a sok terápiai sikertelenség után mint komoly gyógytényezőt bevezetni.

A jóga, mint kozmetikai és soványító eljárás.

Igen fontos hatása a lélegzőgyakorlatoknak *kozmetikai és soványító* effektusok is. Különösen a hölgyek soraiban lesznek kedveltek e gyakorlatok, ha majd kitartó folytatásuk révén szavaim helyességéről meggyőződést szereznek. *A jóga praxis a legtekélyesebb és minden egyéb kúrát messze felülmúló soványító kúra.* S a szervezet teljes áthangolásának, toxikus ártalmak kiküszöbölésének következtében *a legkitűnőbb szépitő szer is.* Tirala is említi, hogy hipertóniásainál az arc vörössége a lélegzés gyakorlatokra teljesen eltűnt.

Milyen betegségek kezelésére alkalmas a jóga praxis keleti tapasztalatok szerint?

A lonavlai, sajnos, azóta már megszűnt kutatóintézet a következő betegségcsoportokat sorolja fel, mint a jóga kezelésre alkalmasokat:

1. *Székrekedés* (Obstipatio).
2. *Rossz emésztés* (Dyspepsia).
3. *Fejfájás*.
4. *Aranyér* (haemorrhoidalis csomók).
5. *Szív működési zavarok*.
6. *Ideggyulladások* (neuralgiák).
7. *Cukorbetegség* (Diabetes).
8. *Hisztéria*.
9. *Tüdővész* (tuberkulózis).
10. *Elhízás* (obesitas).
11. *Magtalanúság* (sterilitas).
12. *Impotencia*.
13. *Vakbélgyulladás* (Appendicitis).

Ha szakember olvassa végig ezt a sort, kissé meghökken, mert bizony könnyelműen idevetett listának tetszik az egész. Csak laikus olvasóim számára kötelességem a következőket hozzáfűzni:

1. A *székrekedést* annyi mindenféle, legkülönbözőbb eredetű és természetű baj okozhatja, hogy azok elbírálása kizárólag orvosi feladat. „Székrekedés” nincs — csak székrekedésféleségek vannak. Képzelejük el tehát, hogy valaki pl. bélrák okozta székletpangás gyógyítása céljából jogagyakorlatokat folytat! Vagy helytelenül táplálkozik, rossz konyhán él és a hiányos belső ingereket, pl. a cellulózét akarja jogagyakorlatokkal pótolni!?

2. „*Rossz emésztés*” — *dyspepsia* — ugyancsak légióját jelentheti a betegségeknek. Micsoda könnyelműség tehát, ha valaki „rossz az emésztésem” jel-igére — ami lehet sok és kevés savtól, lehet szervi elváltozástól vagy csak működési rendellenesség, lehet a májtól vagy a hasnyálmirigytől, a belső elválasztásos mirigyektől, a szívtől és a tüdőktől, lehet a bél állandó lakójának, a coli-bacillusnak túltengésétől (colibacillosis), stb., stb. — az egészet körülrírható, egyértelmű diagnózisnak fogván fel, jogagyakorlatokba kezd. Azt sem tudja, melyik gyakorlat jó ilyenkor! (Lásd az ászanák című fejezetet, amely egyes gyakorlatokat ellenjavall bizonyos betegségeknél.)

3. *Fejfájás!* Az agydaganatoktól kezdve az előző nap fogyasztott kénezett, rossz borig ezerféle oka lehet. Nagy naívság tehát általában a fejfájást egyféleképpen kezelni.

4. *Az aranyérről* tudnunk kell, hogy gyakran rákot jelent — főképpen idősebb férfiaknál.

5. *Szív működési zavarok* előállhatnak billentyű- és izomhibák, de ideges hatások következtében is. Nagy különbség a kezelési módokban!

6. *Ideggyulladás, neuralgia* lehet anyagcsere-zavar, cukorbetegség, egyéb belső zavarok folyománya — esetleg egy szomszédos rákos daganat nyomásának a következménye. Próbálja ezt a laikus eldönteni és jogával kezelni!

7. *A cukorbetegség* először is többféle, de egyénenként igen változó betegség. Vannak időszakai, mikor a mozgás kitűnő hatású és ilyenkor a jógyakorlatokkal valóban szépen segíthetünk — de lehetnek stádiumai, amelyekben a gyakorlatozás tilos.

8. *A hisztérikus* néhány légzésre gyakran szédülni kezd és rosszabbul lesz, mint annakelőtte volt. A vér oxigéntartalmának növelése nyugtalanságot, szédületet vált ki és ezért óvatosan adagolva és az időtartamot lassan fokozva kell előrehaladnunk. De hogy valóban hisztériáról van-e szó, azt megint orvosi vizsgálatnak kell eldöntenie, mert könnyen abban a meglepetésben lehet részünk, hogy a hisztériának paralízise van vagy hasadtelméjű, aki zárt intézeti kezelésre szorul.

9. *A tüdővész fertőző betegség*, amely óvatos lélegzésszabályozásra ugyan jól reagálhat, de lehetnek stádiumai, amikor éppenséggel tilos a fokozott, erőltetett lélegzés! *Selva Raja Yesudian* „Sport és jóga” című könyvében, amelynek legfőbb hibája az, hogy nem nézte át orvos, a következőket írja: „Mi tulajdonképpen a tüdővész? Rossz légzésmóddal belélegzett, elégtelen levegőmennyiség következtében előállt, csökkent vitalitás”. Másutt pedig: „Látott már valaki gyomorbeteg vagy tbc-s úszót?” Hihet-

len, hogy a tudományos felvilágosultság korában ekkora tévedést nyomtatásban meg lehet jelentetni! Hogy a tüdővész a Koch-bacillusok pusztító munkája, azt mindenki tudja már. Tehát megkaphatja a legkitűnőbb tüdejű ember is. Tuberkulotikus és gymorhajos úszóbajnokot pedig nemcsak én láttam eleget, hanem orvostársaim is garmadával látnak. Az igaz, hogy a tuberkulózishoz bizonyos hajlam kell, de ez egyáltalában nem a tüdő nagyságától vagy szellőzőttiségétől függ, hanem alkati dolog, amely valószínűleg a nedvekkel van összefüggésben.

10. Az *elhízás* oka is sokféle lehet. Itt is az ok szerint kell válogatni a kezelési eljárások között.

11. A *magtalanság* (sterilitás) okai: erőművi akadály a női nemzőcsatornában, petefészek-működési rendellenesség, egyéb szervi vagy működési hibák a női nemzőszervekben, a férfi magtalansága, a két nemző fél biológiai összehangolhatatlansága, stb., stb. Ezeket mind jógyakorlattal megszüntetni nem lehet. A jógyakorlatok itt azokban az esetekben, amikor mechanikai hiba nincs, mint általában, vitalitást fokozó eljárás segíthetnek.

12. *Impotencia*. Ennek is sokféle válfaját ismeri az orvostudomány. Lonavlai tapasztalatok szerint különösen a *szárvángászana* (lásd az ászanák fejezetét) jóhatású *ejaculatio praecox* (korai magömlés) és *gyenge erectio* (tökéletlen merevedés) eseteiben. Annyi kétségtelen, hogy az összes potenciafokozó eljárások között legjobb a jóga, bár az egyszer letört szekszuális erőt teljesen helyreállítani nem képes. A jóga szerint a *Viparita karani* nevű ászana pl. „az öreg testet 6 hónap alatt megfiatalítja”; ez alatt nyilván szekszuális javulást is ért. Annyi kétségtelen, hogy az *egészséges és aktív szekszuális mirigyű emberek hosszú életűek szoktak lenni*. A szekszuális mirigyekre a jóga, mint az általános egészségi állapotot javító gyakorlati módszer jól hat, különösen, ha kombináljuk az időszakos

megtartóztatással, amit *brahmaharidja*-nak nevez a jóga.

13. *Vakbélgyulladás.* Mondanom sem kell, hogy ilyen esetben még az orvosnak sincs joga kísérletezni, mert az appendicitis mai tudásunk szerint azonnal a sebész kezébe való .

Milyen betegségek kezelésére alkalmas a lélegzésszabályozás és a gimnasztika európai szakorvosok tapasztalata szerint?

Könyvem első kiadásának megjelenése óta a legtekintélyesebb európai orvosi szaktekintélyek könyveiből, cikkeiből, előadásaiból láthattam, hogy a fizikoterápiának az a módja, amelyet a hatha-jóga is ajánl, ma úgyszólván közkincsévé vált a legújabb orvosi tudománynak. Ha nem is hivatkozik minden szaktekintély a jógára, mégis ugyanazokat állítja és javasolja, persze az előző szakaszban kifejtett pontos körvonalazás és orvosi megfontolások alapján.

Így pl. *Hochrein* professzor, a lipcsei belklinika kiváló igazgatója, *szívbetegkeit, vérnyomásosait* csaknem kizárólag lélegzésszabályozással kezeli. Gyógyszert csak egészen kivételesen nyújt e betegeinek, amint ezt a *Münchener Medizinische Wochenschrift* egyik cikkében kifejtette.

De akadtak kiváló belorvosok, akik *gyomorfekélyt, savtúltengést is kizárólag gimnasztikával párosított hidegvízkezeléssel és lélegzésszabályozással kezeltek igen eredményesen* és e kezelési eljárással állítólag jobb eredményt sikerült elérniök, mint a gyógyszeres eljárásokkal.

Alfred Brauchle, a drezdai Rudolf Hess-Spital vezetője csaknem minden betegség ellen jónak tartja a lélegzésszabályozást és ebben a nézetében nem csupán a természetes gyógymódok hívei osztoznak, hanem az elfogulatlan szakemberek is, akik nem ismernek éles különbséget természetes és mesterséges

gyógyítás között, hanem inkább a célt látva, a beteg gyógyulását tekintve, válogatás nélkül élnek hol az egyik, hol a másik módszerrel, ismerve mindkét irány előnyeit és hátrányait. Így a legtöbb hivatalos, klinikusok által szerkesztett orvosi szakkönyvben ma a lélegzésszabályozás már mint elismert, bevált gyógy mód szerepel. Az az orvos tehát, aki lélegzésszabályozással gyógyít, ma már nem külön vagy India rajongója, hanem egészen korszerű terapeuta.

A berlini *Kohlrausch* professzor több kiváló könyvet írt a testgyakorlás gyógyító hatásairól és részletesen taglalja e könyvekben a betegségek szerint alkalmazandó lélegzési módokat és gimnasztikai eljárásokat. Milyen betegségek kezelésére jó tehát a modern orvosi tudomány megállapítása szerint a jogából származó lélegzésszabályozás és testgyakorlás?

Szívbetegségeket.

Hochrein, Tirala, Glucker, Brauchle és mások tapasztalatai igazolják, hogy az óvatos, lassú, szívós kitartással, túlzásoktól óvakodó lélegzésszabályozás kitűnő támogatója lehet a szívkezelésnek. Ez könnyen érthető is, ha átgondoljuk azt a szoros összefüggést, amely a lélegzés és a vérkeringés között fennáll. Orvos kezében tehát a lélegzésszabályozás olykor pótolhatja a szívszereket is.

De tévedés az az álláspont is, amely a szívbetegeket túlzóan pihenteti. A túlzó pihenés a szívizom elsoványodására vezet, ami jóvátehetetlen lehet. Ezért minden szívbeteg, ha nincs a dekompenzáció stádiumában vagy ez nem fenyeget közvetlenül, okos, módszeres, fokozatosan haladó gimnasztikával kell kezelni, ahogy ez *Kohlrausch* könyvéből is világos a kétkedők előtt. Persze a szívbeteg nem fogjuk ászakkal terhelni, hanem egyszerűbb, könnyebb gyakorlatokkal fogunk a kezelésnek.

Véredénybetegségek.

Ezek közül különösen a magas vérnyomást (hypertonia) kezelik eredményesen módszeres lélegzésszabályozással és testgyakorlatokkal. *Kohlrausch* aortagyimnasztikát, mélylégzéseket, masszázst, izomfeszítési és izomlazítási gyakorlatokat ajánl. Tudjuk, hogy gondok, hajsza, zaklatott élet, izgalmak, stb. igen gyakran hibás testműködéseket idéznek elő, amelyek egyik legjellemzőbb tünete bizonyos harántcsikolt izmoknak a túlfeszülése (hypertonus). Ha ezeket tudatos lazítással ellensúlyozzuk, máris sokat tettünk a leküzdésük érdekében. *Roemheld* belgyógyász szerint a mély, kiadós rekeszlégzés húzó és nyomó hatást fejt ki az erek falára, ami által ezeket megóvjuk a megmerevedéstől és az elmeszesesedéstől, de emellett még idegi úton is hat. Különös dolog azonban, hogy a lélegzőgyakorlatok igen előnyösen hatnak *alacsony vérnyomás (hypotonia)* eseteiben is.

Szívgyörcs (angina pectoris).

Tirala és *Hochrein* tanárok tapasztalataira már utaltunk. Kellő lélegzőgyakorlatokkal és mérsékelt testgyakorlással a szív koszorúerét gyakoroljuk és így kedvezően befolyásolhatjuk azt a kínos, félelmetes betegséget is.

Tüdőbajok.

Érthető, hogy tüdőbetegségek kezelésében fontos szerep juthat a lélegzőgyakorlatoknak, ha csak nem éppen olyan stádiumról van szó, amely a tüdőszövet tökéletes nyugalma kívánja meg. Idült légcsőhurutok, hörgőtágulatok, tüdőtágulás, asztma, sőt tüdőgyulladás, mellhártyagyulladás is jól kezelhető lélegzőgyakorlatokkal. A tüdőtuberkulózisról megosztlók a vélemények, de igen sok esetben itt is hasznunkra lehet a pránájáma.

Gyomor- és bélbetegségek.

Erre is utaltunk már. Mint az egész szervezetre ható gyakorlatok, az ászanák és pránájámák kitűnően befolyásolhatják a gyomor és bél helyinek látszó, voltaképpen azonban az egész szervezet kóros állapotából eredő betegségeit.

Máj- és epebetegségek.

Minthogy a fokozott rekeszlégzés szinte kipréseli a májat, epepangás eseteiben megkönnyítő, szabad epefolyást biztosító eljárás. Klinikai kézikönyvek is egyértelműen állítják az epeürülést serkentő hatását. Persze célszerű ilyenkor a rekeszlégzést kombinálni ugyancsak hasonló hatású gimnasztikai gyakorlatokkal is.

Reumatikus fájdalmak.

Bár a „reuma” sokértelmű kifejezés, mégis vannak alakjai, amelyek semmi kóros szervi elváltozással nem járnak és mégis roppant kínosak a betegeknek nézve. Nem is hinnők, hogy ha szakorvos ajánlatára és vezetése mellett ezeket gimnasztikai kezelésnek vetjük alá, milyen meglepő eredményt tapasztalhatunk.

Vegetatív neurózisok.

Igen elterjedt „idegesség”-fajta. A betegek nem is tudják, minek nevezzék. Meghatározhatatlan belső nyugtalanság, remegés, bizonytalanság, valami mélyen ülő, kimondhatatlan fájdalom, levertség, szervidegesség vesz erőt rajtuk, ami elkészeríti az életüket. Ezek különösen jól javulnak módszeres gimnasztikai kezelésre, ászanákra, pránájámára.

Női bajok.

Kohlrausch külön könyvet írt a női bajok gimnasztikai kezeléséről. A női bajok jó része beidegzési hibákból, az altest elszorításából, bélhibákból, szomszédos szervek rossz befolyásából, persze ezenkívül általános megbetegedésekből is vezethető le. Értethető, ha ugyancsak hálás területei — szakorvosi szempontból válogatva — a természetes gimnasztikai és lélegzésszabályozási kezeléseknél.

Cukorbetegség, Basedow, vérszegénység.

Mint anyagcserebetegségek általános kezelést igényelnek, vagyis a szervezet egészének erősítését, amit a jóga-praxis a lehető legnagyobb mértékben valósít meg. Ezért szakorvos kezében a jóga ilyenkor minden elképzelést meghaladó eredményre vezethet.

Sováányító kúra.

A kóros elhízással szemben, bár legtöbbször tudjuk, hogy milyen belső elválasztású mirigyek rendellenességei okozzák, a szokásos kezelési eljárások gyakran tehetetleneknek bizonyulnak. A szervezet alapos átdolgozása, anyagcseréjének fokozása, a belső elválasztásos mirigyek tevékenységének erős serkentése — mindezek a jóga-praxis eredményei — csakhamar meghozzák a kívánt súlycsökkenést.

A változás évei.

Kínos korszak — nőknél, férfiaknál egyaránt. Ha ezekben a válságos években okosan keltegetjük a szervezet erőit és módszeres tréninghez szoktatjuk a kissé rozsdás szerveket, meglepő változásnak lehetünk tanúi. A „klimax” számára is van jóga!

Bőrbetegségek.

Tudjuk, hogy a bőr bajai igen sokszor csak látható, felületes megnyilatkozásai valami belső rendellenességnek. Ha tehát a szervezetet okos, módszeres, tudatos gyakorlással általában megerősítjük, a legkedvezőbb hatást gyakoroljuk erre a gyakran ismeretlen belső zavarra és így a külső megnyilatkozásokra, a bőr csúnya foltjaira, kiütéseire, működési zavaraira is igen kedvező hatást fejtünk ki.

Természetes, hogy az oknyomozó gondolkodású orvos még a felsorolt eseteken kívül számos más esetben is alkalmazhatja belátása szerint a pránájámát és az ászanák rendszerét, valamint az ezekkel kapcsolatos jóga-pszichológiát. *A test általános erősítése, belső erőinek tudatos fejlesztése csak jól hathat és ha emellett a szokásos helyi kezeléseket is elvégezzük, a legtöbbet tettük a betegek érdekében.*

Az idegesek.

Ezek mindig óriási számban vannak. A képzelt betegek és a cédulások („les hommes aux papiers”) különös alakjaitól kezdve a súlyos, önmagukba roskadt, meghasonlott és összeomlott egyéniségek gyászos, túlérzékeny csoportjáig minden lehető fokozatot képviselnek. Nyugtalanságok, vándorló ösztön, munkakedv hiány, tétlenség, üres belemeredés a létbe, az élet fájdalmát hordozó megsebzett lelkek, a fájdalmasok és a mimózák, a hipohonderek és a feszülők, izgatottak, kapkodók, görbén látók, félelmek és aggodalmak között lebegők, a jövőt és annak lehetőségeit rettegők — ezeket a színfoltokat látja a tapasztalt orvos maga előtt, ha „idegesség”-ről hall. Persze ezeket szervesen egészítik ki a komolyabb és végzetesebb idegbajok: a gyógyíthatatlannak számító elmebetegségek és az agyvelőnek és idegeknek valóságos szervi betegségei.

Az idegesek felegyenesítése és megerősítése igen célszerűen történhetik jóga gyakorlatokkal. Persze,

ha az idegbetegségek ezerágú fáját nézzük, talán még nyilvánvalóbb az orvosi szakértelem közreműködésének szükségessége, mint a többi bajoknál. Tudni kell mindenkinek, hogy *a legkülönbözőbb szervi bajok — a szívnek, májnak, gyomornak, bélnek a betegségei — az idegrendszernek súlyos elváltozásai — anyagcserebetegségek és mirigyműködési hibák — mind, hosszú ideig pusztán „idegesség” alakjában mutatkoznak.* Elhamarkodott kijelentés tehát ráfogni valakire, hogy „kissé ideges”, amikor az súlyos betegségnek a kezdeti szakában lehet. Jógagyakorlatot tehát idegesség ellen is csak orvos ajánlhat!

A jóga, mint általános kezelési eljárás.

Vannak, akik a lokalizációs betegségszemlélet hatása alatt — megfélekezvén arról, hogy betegséget — eltekintve a csonkító műtétektől — helyileg kezelni alig lehet, ha annak okai az egész szervezetben ágaznak szerte — „kuruzslás”-nak minősítik a komolyabb modern természetgyógyászok ama követelését, hogy *az egész szervezetet kell kezelni és erősíteni, mert csak így remélhető a helyi bántalom megszűnése is.* Különös, hogy az orvosi fogalmakkal ilyen gyenge lábon állók ugyanakkor szüntelenül „általános roborálást” rendelnek, tablettákkal és mesterséges tápszerekkel, esetleg diétával is — serkentő röntgenbesugárzást végeztenek és villanykezeléseket folytatnak, holott ezeknek is csak ingerhatás, élénkítő, az egész szervezetet jótékonyan befolyásoló szerepük lehet. Fürdőhelyeket ajánlanak, éghajlatváltozást, környezetváltozást, kikapcsolódást, stb. írnak elő, még injekciósorozatok is végeznek — általános roborálás céljából — de ha valaki természetes eszközökkel ugyanezt hatásosabb formában végzi, mert nem fordult elő még az olvasmányai között vagy még nem tud róla, rögtön „kuruzslást” emleget. Ez orvoshoz méltatlan és főleg tudománytalan előítélet, elfogultság. *Mennyivel „exak-*

tabb" a fürdőhely ajánlása, mint pl. a lélegzésszabályozás vagy a testgyakorlás folytatása bonctani, élettani és lélektani alapon? Mennyivel hatásosabb a villanykezelés vagy a víz, mint pl. a jó levegő módszeres áramoltatása és a szerveknek, izmoknak csiszolása, természetes fejlesztése orvosi szaktudás alapján?

Meggyőződésesem, hogy az orvosnak lelkiismeretbeli kötelessége ezeket még gyógyíthatatlan betegeken is alkalmazni, mert ezzel életerejüket fokozza és életüket sokszor jelentékenyen meghosszabbítja. Ugy-e szívizgatókat és morfint az utolsó pillanatig kötelességünk adni, még akkor is, ha a beteg biztosan meghal? Etikai szempontból tehát a természetes hatótényezőknek alkalmazása semmivel sem másodrendűbb feladat, mint az előbbi. De különös naív felfogás: amint nincs fecskendő vagy műszer az eljárásban, az elavult gondolkodásúak sanda szemekkel néznek és gyanúperrel élnek! Ennek a félszükségnek és szűkkeblűségnek el kell tűnnie az orvosi szemléletből. Ma már a legkiválóbb orvosok egyhangúan elismerik ezt. A modern orvosnak tudnia kell, hogy mikor szorul műszerre és mikor jár sokkal jobban a beteg, ha minden műszert mellőz!

Ha valaki pusztá megszokásból, divatból vagy azért, mert mást nem tud csinálni, injekciót, rövidhullámot vagy valami közömbös szert ajánl a betegnek, ezt szakértelem híjján éppúgy kuruzslásnak kell nevezni, mintha laikus jógatanítók lélegeztetik a betegeket. De a lélegzés fiziológiájának tökéletes ismeretében és a kórtanban alaposan jártas orvos egészen mást végez, ha a gyógyítás magasabb tevékenysége közben él ezzel a lehetőséggel is, — ha megbecsüli ezt az ősi természetes módszert is, amelyről nem hiába mondták a rómaiak: „*Ne cede malis, sed contra spirantior ito*” (Ne térj ki a rossz elől, hanem mély lélegzettel lépj elébe). És az ősi kínai és indiai bölcsesség sem tévedett, amikor az Upanishádokban így nyilatkozik meg: „*Kezetben*

vala az Atma” (atma = lélegzet; vesd össze atmen = lélegezni). És *Kant*, a modern tudós eszménye is azt állította: „*A lélegzet az autochton*” (autochton = önmagától való, összülött).

A lélegzésszabályozás ma már terápiai értéknek számít és ezt nem lehet többé számúzni az orvosi eljárások közül. De a fontos az lenne, hogy valóban szakképzett orvosok végezzék, ne pedig fanatikus laikusok, akik derűre-borúra egyformán alkalmazzák minden ellen, mint az aszpirint és zinkkenőcsöt.

Hátra van még sok más alkalmazási lehetősége a pránájának. A nagy általánosságban felsorolt esetek természetesen még nem meritik ki az egyéb alkalmazhatóság fogalmát. Érdeemes lenne kísérletezni, hogy milyen hatású lehet az egészen a jógik adagjáig fokozott pránájára pl. teljesen reménytelen eseteknél, — a műtéti és sugárkezeléssel dacoló rosszindulatú daganatoknál, a ráknál, szarkómánál stb. Ilyen esetekben nincs veszítenivalónk és a nagy stílusban folytatott teljes jógát érdemes lenne megkísérelni. Igen tág területe lehet a pránájára nőgyógyászati alkalmazásának — ideggyógyászati, pedagógiai, gyógypedagógiai sikereinek — számos nem is érintett belgyógyászati megbetegedésnél, stb., stb. Annyit a legszkeptikusabb orvos is el fog ismerni, hogy a pránájára hatásosság dolgában legalább annyit ér, mint minden egyéb más gyógyeljárás — meggyőződésem szerint sokkal többet — s ez egymagában elég indoka kiterjedt és céltudatos alkalmazásának.

Hosszas keresés után jutottam el a jógához és nagy elégtételemmre szolgál, hogy ezt az utat, amelyet minden külföldi értesülés előtt már megtaláltam, mások is nemcsak helyesnek találták, hanem egyenesen új revelációt látnak benne, amely a modern biológiai orvostudománnyal karöltve egészen új korszakát nyithatja az orvostudománynak és az orvosi gyakorlat eredményesebbé tételének.

XII. A JÓGA ÁLTAL ELÉRHETŐ CSODÁLATOS KÉPESSÉGEK ÉS A TIBETI JÓGA TITKOS GYAKORLATAI.

A legtöbb embert a jóga titokzatossága és csodás eredményei miatt érdekli. Az előző fejezetekben már többször érintettük ezeket a lehetőségeket, anélkül, hogy magyarázatát adhattuk volna. Személyes tapasztalatom ilyenekről nincsen és így csak a leghitelesebb leírások nyomán ismételhetem el olvasóimnak azokat a produkciókat, amelyeket nagy jógi és fakírok kellő ellenőrzés mellett végrehajtottak, majd a fejezet második részében híven leírom a *Mahayana* („nagy ösvény”) gyakorlatait, amelyek tibeti tanok szerint ilyen képességeket kifejlesztettek. Azonban ismételten intem olvasóimat arra, hogy ilyen gyakorlatokra ne vállalkozzék senkisé, mert ezek guru nélkül rendkívül veszélyesek és nem is mindenki számára valók.

A fakírok csodái.

Melyek a leghitelesebb „csodák”, amelyekről objektív megfigyelők leírásaiból értesülhetünk?

Már említettük, hogy a tökéletesen kiképzett jógi teljesen ura szervezetének. Akaratlagosan képes elállítani szívverését, ereit szűkíteni és tágítani tudja, akaratlagosan mozgatja gyomrát és beleit, testét minden elemmel szemben érzéketlenné teheti (a tűz és mérgek nem ártanak neki), sőt állítólag a föld vonzóereje alól is kiszabadíthatja magát és súlytalanná válhatik. Ezenkívül a tudat minden rezdül-

lését kiiktathatja, intuitív távolbalátásra lehet képes és tudományos megismerések is nyúlhatnak számára minden analízáló, fáradságos metodika nélkül. A hatha-jóga mesterei — hitelt érdemlő leírások szerint — teljesen kikapcsolhatják életműködéseiket és eltemettetik magukat olyan állapotban, amely a téli álmot alvó emlősök állapotára emlékeztet.

Híres példája ez utóbbi képességnek az, amit *Szádhu Haridász* produkált. A lahorei mahárádzsa leggondosabb ellenőrzése mellett (Randzsit Szingh volt e mahárádzsa) a múlt század elején eltemettette magát és 40 nap múlva élve emelték ki sírjából. A koporsót a mahárádzsa pecsétjével lepecsételve zárták el, a sírdombon árpát ültettek, amely ki is nőtt a fallal körülvett és szigorúan őrzött helyen. Az elhantolás napján a jógit megborotválták — és 40 nap múlva az arc ugyanolyan síma volt, mint temetés-kor! Ez is azt bizonyítja, hogy itt az életműködések előttünk érthetetlen felfüggesztéséről volt szó. (Erről a kísérletről a brassói születésű *dr. Honigberger*, Randzsit Szingh udvari orvosa is beszámolt emlékirataiban, mint szemtanú.)

Sokat írtak hajdanában az ú. n. „kötélcsodáról”, amit mindenki ismer. A különböző leírásokból azonban úgylátszik, hogy ennél csak szemfényvesztésről, tömegszuggesztioról van szó.

Hitelesek azonban *Naraszingha Szváminak* a „csodái”. Ez a jógi — aki nemrégiben halt meg — 1934-ben a kalkuttai egyetemen C. V. Raman és más kiváló tudósok előtt halálos mennyiségű kénsavat, salétromsavat és karbolsavat kebelezett be. A mérgeket előbb markába öntötte és onnan kinyalta. 1935 márciusában Rangoonban egy gramm ciankálit vett be — a legcsekélyebb káros hatás nélkül! Egy napon azonban ráfizetett a produkciójára. Üvegszilánkokat, szegeket és aqua regiát nyelt le, azonban produkciója után hosszabb ideig elmulasztotta bélrendszerét a hatha-jógában szokásos módon átmosni és így elpusztult. A fentebb idézett *Haridász* is egyik

életemetése közben halt meg. A hatha-jóga e „csodái” tehát korántsem biztosnak számító mutatványok!

Francis Yeats-Brown leírja, hogy személyesen vett részt *Babu Biszudhanan Dhan* produkcióján, aki a legkülönbözőbb illatokat létesítette — a semmi-ből. Minden család vagy érzéksalódás ki volt zárva. A teremben a legkülönbözőbb illatok váltogatták egymást: rózsaoaj, mosusz, bambuszvirág, dohány stb. — Ugyancsak látott fakírokat, akik mezítláb jártak parázson talpuk minden sérelme nélkül. Az illatteremtés „csodáját” *Brunton* is tapasztalta és leírta „India titkai” c. művében.

Igen érdekes az, amit *Alexandra David-Neel* a tibeti jógikról ír. Személyesen meggyőződhetett képességeik hitelességéről. Eljógik a magányban élve és gyakorlatozva *psziho-fizikai hő*t képesek fejleszteni magukban, ami képessé teszi őket arra, hogy ruhátlanul a legnagyobb hideget is elviseljék, sőt e hidegben, havon és jégen ülve rájuk teregetett nedves lepedőket testükön megszárátsanak! A belső hőfejlesztés e módja a tibeti *tummo-tan*ban van megadva. A titkos tan szerint a *tummo* az a folyamat, amelyre jellemző a természet nagy prána-raktárából pránaömlés a testbe; az ott tüzes erővé alakul át, amelyet a „pszihikus idegrendszer”-be (szusumna, idé, pingala) vezetünk. A tanítványok e gyakorlatot magányos helyeken, barlangokban, emberlakta vidéktől távol végzik; kezdetben hajnalban, napfelkelte előtt, amikor a természet még tiszta. Ha azonban egyszer elsajátították e képességeket, bármikor és bárhol végrehajthatják a mutatványt. Elsajátításához a jóga előírásai szerint nemi önmegtartóztatás is szükséges.

A tibeti lámák titkos gyakorlatai.

A bizarr és egészen különös (mindazonáltal mély értelmű) gyakorlat leírását *Evans-Wentz* köny-

véből veszem („Tibet jógája és titkos tanai”). „Képzeld el magadat Vadszra-jógini-nak, azaz vörös fényben, mint a rubin, egy arccal, két kézzel és három szemmel (harmadik szemünk a jóga szerint a tobozmirigyünk, amelyet a jóga-gyakorlatokkal kifejlesztve világos látásra teszünk szert). Jobb kézben villogó, hajlott pengéjű kést lendítünk fejünk fölé, ami minden a tudatot zavaró gondolatot elvág. Bal kezünk vérrel telt emberi koponyát tart a mellkas előtt. Vadszra-jógini állandó kegyelme boldog megelégedést szül. Fején öt szárított emberi koponyából álló korona ékeskedik. Ötven vérző emberi fejből álló nyakfüzért visel. Ékszerűl a hat jelképes ékszer közül (1. tiara emberi koponyákból, 2. nyaklánc emberi koponyákból, 3. karkötők és karpercek, 4. lábszorítók és mellűsz, a karma tükre, 6. temetőporból készült kenőcs) öt szolgál tehát (a temetőporból készült kenőcs hiányzik csak). Könyökhajlításban hosszú pálcá, *Heruka* szent atyának a jelképevel (*Heruka* a megvilágosodás férfi-megtestesítője, *Vadszra* a nőié). A Vadszra-alak, akibe magunkat bele kell képzelniünk, mezítelen és tizenhat éves szűz. Táncot lejt, jobb lába hajlított és emelt. Bal lába előtt heverő emberi testre lép. A bölcsesség lángjai nyaldossák körül.

Élénken ilyennek képzeljük magunkat. Kívül istenségnek és belül olyan üresnek, mint valami üres hüvely, átlátszónak és sugárzóan tisztának. A belső ürt egész ujjunk hegyéig képzeljük el, mintha vékony, felfúvott cső volnánk.

Ebbe a képbe először saját természetes nagyságunk megtartásával képzeljük bele magunkat. Később — a kép szigorú megtartásával — háznagyságúnak képzeljük magunkat, majd dombnagyságúvá tágítsuk ez elképzelést s végül az egész világegyetem nagyságúvá. Minden gondolatunk erre koncentráliódik.

Ezután ezt a hatalmas képet minden rész tökéletes megtartásával egész kicsinnyé, gombostűfej-nagyságúvá zsugorítjuk össze. Ezt is teljes koncentrációval kell végezni.

Ennek az első gyakorlatnak a „fizikai testnek, mint ürnnek a szemlélete” a neve.

Ezt jól begyakorolva, következik a második exercicium:

„a pszihikus idegrendszernek, mint ürnnek a szemlélete”. Ezt a következőképpen végezzük: a szusumna-vezetékét (lásd előző fejezetekben) mint testünk tengelyét képzeljük el (a szeméremtájtól a fejtetőig haladólag) s testünket újból az isteni jógini (Vadzsra) képében. E fővezeték képzeletünkben a következőképpen jelenjék meg: vörös legyen, mint az oldott lakk; sugárzó, mint a szezámolaj táplálta lámpa; egyenes, mint a banán bele; üres, mint az üres papírtekercs. Nagysága: mint egy középnagy nyílveaszőé. A képet azután képzeletben felnagyítjuk botnagyságúvá, majd megint ház-, domb- és végül a mindenség nagyságává. El kell képzelniünk, hogy a pszihikus idegrendszer testünk minden részét átszövi. Ha azután a képet megint gombostűfejnyi kicsinységre zsugorítottuk, akkor úgy képzeljük a szusumna-vezetékét, mintha hajszálnál százszorta vékonyabb lenne és üres.

A harmadik gyakorlat a pszihikus hőfejllesztés képességének megszerzéséhez a „védő kör szemlélete”. Kivitele:

Kilégzés, majd maximális belégzés annyira, hogy a mellkas agyagedény alakúvá boltosuljon ki. A levegőt benntartjuk, amíg csak bírjuk. Kilégzés közben azt képzeljük, hogy minden pórusunkból számtalan ötszínű sugár távozik testünkől, amelyek az egész világot beborítják és kitöltik fényükkel. Belégzéskor e sugarakat megint úgy képzeljük el, mintha minden pórusunkon keresztül behatolnának és kitöltenék egész testünket. E gyakorlatot hétszer kell egymásután elvégezni.

Ezután elképzeljük, hogy minden sugár a HUM szent szótaggá alakul át. Kilégzéskor az egész világ megtelik ezzel a HUM-szótaggal s belégzéskor megint testünket tölti ki. Ezt is hétszer ismételjük meg.

A következőkben a HUM szótagot úgy képzeljük el, hogy haragos istenekké alakul, akik mind

egy arccal és két kézzel bírnak, felemelt jobbkezüik *dordzsét* (villámot ábrázoló imapálcát) tart fejük felett, bal kezüket szívükre szorítják. Jobb lábuk behajlított, a bal nyújtott. Arcuk haragos, vad és ötszínű [az öt szín az öt elemnek felel meg: kék (éter), zöld (levegő), vörös (tűz), fehér (víz), sárga (föld)]. Látni kell, amint ezek az istenségek a távozó levegővel együtt elhagyják testünket és kitöltik a mindenséget. Belégzéskor megint belénkhatolnak és kitöltenek. E gyakorlatot is hétszer kell ismételni.

Ennek végeztével azt kell képzelni, hogy testünk minden pórusa egy ilyen haragos istennel van kitöltve. Arcaik kifelé fordulnak s így mintegy haragos istenfejekből álló páncélt hordunk.

Negyedik titkos gyakorlat: *a pszihikus ideg pályák iskolázása*. A következőképpen végzendő: jelelniük meg képzeletünkben a főidegvezetékétől jobbra futó vezetéket és a baloldali vezetéseket is, amelyek orrunk hegyétől felfelé haladnak az agyba, majd onnan le a fővezeték mellett egészen a nemiszervek végéig. E vezetéseket üresnek képzeljük. A baloldali oldalon a következő betűket lássuk: A, Á; I, II; U, UU; RI, RII; LI, LII; E, EII; O, OUU; ANG, AA; a jobboldaliban pedig: KA, KHA, GA, GHA, NGA; CSA, CSHA, DZSA, DZSHA, NYA; TA, THA, DA, DHA, NA (utóbbi csoport keményen és lágyan is); PA, HA, BA, BHA, MA; YA, RA, LA, VA; SHA, KSHA, SA, HA, KSHY (ezek mind mantrák, szent szótagok — egyébként a szanszkrit „ábécé” hangjai — amelyek helyes intonálásra gondolatáramokat keltenek a hindú tanok szerint).

E betűket oly vékonyszárúan kell látnunk, mint a lótvuszvirág egy rostja és vörös színben s merőlegesen egymásfölé rendezetten. Kilégzéskor úgy lássuk, hogy egyik a másik után távozik belőlünk. Belégzéskor pedig nemiszervünk nyílásán át hatolnak testünkbe. Ez elmélkedésben ki kell tartani: a betűk, mint szentjánosbogarak röpködjenek egymás után. A lélegzés ilyenkor felváltva a jobb és bal orrlukon át történik.

E gyakorlat rendkívül fontos a pszihikus hőfejlesztés képességének megszerzésében.

A következő exercitium neve: *a kegyelmi áramok átvitele*.

Jelenítsük meg képzeletünkben a középideg (szusumna) szív táji csákráját s benne jóga-ülésben egy gurut s efelett több gurut, amint egymásután következnek. A „guru-füzér” e szemléletében imádkozunk a következőképen: „Öntsétek kegyelmi áramotokat guruk fölém, hogy a négy erőt átvihessem tudatomba; adjátok kegyelmeteket, hogy a látható dolgokat az istenek alakjába vihessem át; hogy középidegünk életérővel telhessék meg; hogy a pszihikus hő parazza meggyulhasson bennünk; hogy tisztátalan, csalóka testünk átalakulhasson; hogy az tisztaságba öltözhessék; hogy az álom látszatképei távol maradjanak tőlünk; hogy felismerjük a tiszta fényt önmagunkban; hogy öntudatunk átvitele révén (lásd később) a tiszta paradicsomokba jussunk; hogy már ebben az életben elérjük a buddhaságot; hogy elérjük legfőbb célunkat, a nirvánát.” Más használható imaformula: „Adjátok kegyelmeteket, hogy minden jelenség pszihikus hővé változhassék; hogy felismerjük a jelenségek csalóka voltát; hogy minden jelenség tiszta fénné változzék; hogy minden jelenség a tri-kayába alakuljon át (Buddha három testébe); hogy mindig nagyobb magasságokba juthassak; hogy erőket nyerjek a legmagasabb célokhoz.”

Ez első öt alapgyakorlat után következik a *pszihikus hő fejlesztésének tulajdonképpeni gyakorlása*. Kivitele: „helyezkedjél Buddha-tartásba; tartsd magadat olyan egyenesen, hogy csigolya pontosan csigolya fölé jusson. Nyújtsd ki rekeszizmodat, amennyire csak bírod. A nyelőcsövet rejtse el, amennyire csak lehet (áll a mellre). Nyelvedet a felső állkapocshoz fektesd. Kezeid a köldök alá helyezkedjenek és vízszintes helyzetben úgy tartsd őket, hogy a csuklóid a combokra kerüljenek. Köss össze gondolataidat a lélegzéssel s maradj ura azoknak.”

A Buddha-helyzet a teljes megvilágosodásnak (a buddhaság elérésének) lehetőségét adja. Azonban a sziddha-ülésmód is megfelel (lásd az ászanák fejezetében).

Pillantásunk az orr hegyére vagy vízszintesen előre szegeződjék.

Ezután következik a *nyugodt és a heves lélegzés*.

A jobb orrlyukon át hármat lélegzünk, miközben a fejünket lassan forgatjuk jobbról balra; majd bal orrlyukon át lélegzünk hármat, miközben a fejünket balról jobbra forgatjuk; végül mindkét orrlyukon át hármat lélegzünk, miközben fejünk nyugodtan néz előre. E lélegzetvételeknek oly símán kell lefolyni, hogy észre se lehessen venni. Befejezve őket, háromszor erősebben végezzük s végül háromszor erősen, mintegy fújtatva.

E kilenc gyakorlatot háromszor kell megisméltetni.

E lélegzőgyakorlatok után következik a „szellemi képek szemlélete”. Ez megint a pszihikus idegrendszer szemléletéből áll, az erőközpontokkal, csakrákkal együtt. A két oldalvezetéknek a középidegbe való torkollásának helyén, négy harántujjal a köldök alatt, látni kell a „fél A betűt”. Egész vékonyak szárai, lebeg, félujjnyi nagyságú, vöröses-barna, forró. Közben a „hem! hem!” hangot adja ki magából. Azután a középvezetékben látjuk a HAM szótagot fehéren az ezerlevelű lótuszban (legfelsőbb csakrában), mintha nektárt csepegtetne. E szemlélet közben az életerő belégzéskor a jobb és bal vezetékbe áramlik. Ez „idegeket” most ki kell tágítani, mintha levegővel fujnók fel. Az életerőnek most át kell áramolni belőlük a fővezetékbe és a fél A-nak teljes vörös színét öltenie. Tudatunk teljesen e képekre irányult. Kilégzéskor úgy képzeljük, hogy a levegő kékes áram alakjában távozik a középidegből.

A következő gyakorlat-fokozatban ehhez az a képzelet járul, hogy a hajszálvékony fél A-ból hegyes tűzláng tör elő. A következő lélegzés alkalmával látni kell, hogy e láng mindig magasabbra száll és nyolc lélegzés után a köldök csakrájáig ér. Tíz

légvétel után a költöktáj pszihikus hővel telik el. További tíz légvétel után a hő lejjebb száll és átmelegíti a testet a lábujjak hegyéig. Tíz további légvétel után a hő felszáll és átmelegíti az egész testet, egészen a szívtájig. A következő tíz légvétellel a pszihikus hő eléri a nyaki csakrát, majd újabb tíz légvétel után a fejtetőt, a legfelsőbb csakrát.

E leíráshoz még néhány kiegészítő rész is tartozik. A tibeti tapasztalat szerint hét napi ilyen exercicium után kétségtelen, hogy a tanítvány a legnagyobb hideget is el bírja viselni.

Számos érdekes részletet másolhatnék itt le *Evans-Wentz* kitünő könyvéből, amelyben először lepleződik le európai szem előtt a lámák titka és csodálatos élete. Rendkívül érdekes fejezetei még e könyvnek: az öntudatátvitel módja, a halál utáni állapot tudatos kihasználása, testiünk látszat-valóságának tudatosítása stb. De ezek annyi érdekes lélektani és élettani problémát vetnek fel, hogy túllépik egy áttekintő munka kereteit. A pszihikus hő fejlesztésének technikáját is csak azért írtam le, hogy az érdeklődő legalább el tudja képzelni, mikép fog hozzá a keleti misztikus tanokból táplálkozó joginövendék csodás képességeinek megszerzéséhez s így fogalmat alkothat e gyakorlatokról, tehát áttekintése a jóga csodás világáról teljesebb lesz. Valószínű, hogy e titkos módszereket meg lehet tisztítani misztikus foszlányaiktól és talán át is lehet ültetni európaiabb formákba, ami lélektanunknak hatalmas nyeresége lenne. Ennek a révén tulajdonképpen rendkívül hasznos psziho-technikához jutnánk, amelynek szintén nagy szerepe lehetne a lélek zavarainak gyógyításában és a túlságosan kifelé tévedt nyugati szellem egyensúlyának helyrebillentésében.

XIII. A MISZTIKUS JÓGA.

Aki a tudományokba mélyebben hatol bele az átlagnál, aki eljut addig a döbbenetes belátásig, hogy a fogalmi ismeret milyen véges és szegény, hogy mennyivel több és mélyebb a valóság, mint a tudomány — aki megrendül az átlagos tudás nyújtotta korlátok szűkös világában attól a gondolattól, hogy ezen nincs mit siránkozni, ezen nem lehet segíteni — az a misztika kapujáig érkezett el. Itt kopog mindenki, aki végigjárta és átlátta az egész emberi tudományt; itt találkozunk Fausttal, aki a mágiára veti magát; nagy elmékkal, akik az okkultizmus felé kacsintgattak; és azokkal a legszerencsésebbekkel, akik a rejtélyek birodalmát a hit világánál igyekeznek elérni, akik gyermeki lélekkel és alázattal várnak arra, míg megnyílik ez a kapu — nem fontos nekik, hogy ez már itt legyen, most azonnal, — hanem türelemmel várnak arra a magasztos pillanatra, amikor a titkok zárjai felpattannak és teljes világosság árasztja el az emberi lelket...

Érthető, ha a jóga pszihotechnikája, amely elvezeti az embert a legmélyebb bölcsesség forrásáig, misztikus irányba is mutat. Természetes, hogy a keleti jóga átszövődött a történelem folyamán a hindu vallásoknak és a buddhizmusnak, sőt egyéb felekezeteknek, bölcseseteknek a szálaival és ezért *a Keletre jellemző tarka világképet, sokszor nagyon is rikító világképet kapja az európai a bonyolult és ködös keleti filozófiában.*

A filozófia még nem misztika. De a keleti filozófia egyenesen a misztikára utal. Ezért a jóga tanulmányozói lépten-nyomon kénytelenek világnézeti

kérdésekkel is foglalkozni és éles különbségeket tenni a keresztény humanista életszemlélet és a keleti misztikus, elragadó és mesés, de romantikus színezetében a valóságtól gyakran egyenesen az Ezer-egyék mesevilágába sikló gondolatmenet között. A keleti gondolkodás hű kifejezésre jut a keleti építészeten: remek, cifra, de nekünk inkább csemege, mint követésre való igazság. Jobban érezzük magunkat a mi házainkban, mint a tagozott, piramisszerű tornyokban vagy a pagodákban.

A jögi-misztika abból indul ki, hogy az emberi tudás, tudomány „perifériás” valami, vagyis csak *felszínes, felületes ismeretet közvetít a dolgokról*. A jöga „titkos” tudománya azonban „centrális”, vagyis a dolgok lényegébe néz, közvetlenül akar látni, fogalmi és logikai kerülők nélkül. Persze az okkultisták e kedvenc meghatározását bizonyos fenntartással fogadjuk; gondoljunk csak arra a következtetésre, amely a jöga-filozófiában lépten-nyomon élénk ötlük; vannak ateista jögarendszerek és van teista jöga!

A jöga „egyenes ösvény” akar lenni, azaz a végst, a relativumot a legrövidebb úton igyekszik az Abszolútum, a Teljes Valóság felé irányítani. Ezért a jögát élni, tapasztalni kell, nem pedig tanulni. Ahogy az irodalomtörténet sem irodalom, csupán tudás, ismeret az irodalomról, úgy a jögatan, még ha oly kiváló könyvünk is van róla, mint a Hatha-Jöga-Pradípika, mindig holt tudás, betű és jelkép marad, ha nem keltjük életre, ha igazságait és tapasztalatait nem váltjuk át élményre. Ezt azonban nagy körültekintéssel kell végeznünk, mert mi nyugatiak más fából vagyunk faragva — más az örökségünk és az eszménk, noha a bölcsélet iránti hajlambunkban sokszorosan megegyezhetünk a keleti meg-látások alapigazságaival. Fontos az, hogy a misztikus tapasztalatok ne utánzatok, lenyomatok, hanem eredeti, hamisítatlan egyéni élmények legyenek. Azt mondhatnám, hogy mindenkinek megvan a saját, egyéni misztikája! Igen fontos, hogy ezek az élmények szilárd oszlopok köré fonódjanak, megingatha-

tatlan lelki magatartás köré csoportosuljanak. Eből a szempontból a szilárd meggyőződésű hit felbecsülhetetlen értékű. Mert a misztika az átlagember számára bizony ingovány és rengeteg tévedés forrása lehet, ha nincsen vezérlő elve, biztos alapja és éles látása, bölcsesége az élet dolgaiban.

Nagy a különbség okkultizmus, mágia és misztika között. Az előbbiek is kapcsolatosak lehetnek bizonyos jóga-rendszerekkel, de ezek inkább sötétiséget hoztak a jógába, mint világosságot. A jóga-misztika azonban lélektani szempontból tartalmaz sok érdekeset és megszívlelni valót, ezért módszereibe bele kell pillantanunk.

Ísmétlem: a misztikára „ráfeküdni” örülség. A misztikának magától kell kifejlődnie olyanokban, akik erre hivatottak. Ezért a misztika ugyanolyan egyéni valami, mint a diéta. Nem lehet mindenki számára érvényes szabályokkal megközelíteni. Alapja: a tökéletes testi és lelki egészség. Tehát nem szabad összetévesztenünk hisztériások és elmebeteg hallucinációival, érzékszalódásaival, badar élményeivel, tartalomnélküli és képzeletszegény megnyilatkozásaival.

A jóga-misztikára jellemző, hogy szervezeti úton kezd, testgyakorlatokkal is támogatja a szellemi élményeket. Erre csaknem minden testi működést felhasznál. Figyelmeztetnem kell tehát azokat, akik a mai divat hatása alatt a jóga-filozófiával és jóga-misztikával foglalkoznak, hogy itt lépten-nyomon ingovány fenyeget és csak óvatosan lépdelve kóstolgassák a keleti „igazságokat”. Már említettük egyik előző fejezetünkben, hogy a *Hatha Jóga Pradipika* „*vádzsróli*” néven ismer egy nemi cselekedettel kapcsolatos gyakorlatot (más nevei még: *jónimudra* vagy *vádzsróni*), amelynek lényege a *reto-dharána*, a magömlés visszatartása — aminek „misztikus” célja az egyesülés a világmindenséggel, vagyis a szamádhinak, az elragadtatásnak egy alakja. „Elmerülés a nővel való közösülés közben” — ez a célja ennek a tiszta panteizmus felé vezető gyakorlatnak. Érthető, ha az ilyen misztikával szemben óvatosságot kell

tanusítanunk és más értelmet kell tulajdonítanunk az egésznek. A nemi elragadtatás jogosultságát különben a keresztény világnézet sem veti el — a házasság szentségén belül!

Misztikus légzések.

A pránájama című fejezetben már felsoroltuk a pszihikus légzési módokat és ezek egyenesen átvezetnek a „misztikus” légzések körébe. A *misztikus légzések tisztán csak a cél szempontjából különböznek a hatha-jóga légzésektől*. Kivitelük, mint alább látni fogjuk, majdnem teljesen azonos amazokéval, csupán *időtartam és szellemi koncentráció szempontjából van különbség*.

Már a hatha-jóga légzésgyakorlatai is eredményezhetnek „misztikus” — és hozzátehetjük — legtöbbször káros eredményeket, ha módszeres adagolás nélkül folytatja őket a tanuló. Egyesek kellemes, mások kellemetlen érzékcsalódásokról számolnak be. Orvos előtt ez teljesen világos lehet: az agy vérellátásának szabályos menetét erőszakos, természetellenes módon zavarjuk meg — ami azonos eredményre visz, mint idősebb korban az érkeményedés folytán beálló zavarok. Vannak, akik kellemes, boldogító élményről számolnak be (euphoria): virágos mezőn látják magukat vagy fényes gömböt, hóféhér felhőt látnak, stb.

Ilyen élményekre törekedni esztelenség. A természet szépségeinek átélése közben kigyuló misztikus érzelmeket kell ápolnunk, amelyek mindig szoros kapcsolatban maradnak a reális, látható, hallható, érezhető tartalommal és ezeken felül legfeljebb valami ködös sejtésnek, valami boldogító háttérnek a felemelő, lelkesítő élményével társulnak. Ez az igazi, egészséges, természetes misztika. De a kábultságig fokozott lélegzőgyakorlatokkal erőszakosan és természetellenesen euphoriát előidézni semmivel sem jobb, mint lerészegedni vagy kokain-mámorba menekülni. Óva intek mindenkit az ilyesmitől! A gyakorlatokat csak könyvem teljességének kedvéért iktatom ide,

ezenkívül azért is, hogy az okkult irodalommal rokonszenvezők eligazítást nyerjenek: mi a használható és orvoslélektanilag igazolható és mi a káros abban a hatalmas, megrostálatlan írástömegben, amelyet „okkult irodalom” néven szokás emlegetni és amely — ezt orvosi tapasztalataim alapján mondhatom — több kárt és sötétséget okoz, mint amennyi hasznot hajt.

A misztikus légzést egyenes gerinccel ülve kezdjük. Itt is szabály, hogy *először kilégzünk*, mégpedig úgy, hogy *figyelmünket kizárólag a hasizomzatra irányítva, azt lassan, fokozatosan, egész terjedelmében összehúzzuk, ami által a levegőt tüdőnkéből kisajtoljuk*. Ügyeljünk eközben arra, hogy vállaink, nyakunk, lábaink teljesen ellazult állapotban maradjanak. Kezeinket tenyérrel felfelé úgy helyezzük egymásba, hogy a jobb tenyér a bal tenyéren nyugodjék és az így elhelyezkedő kézpár a köldök magasságában maradjon előttünk. Szemeinket lehunyjuk, hogy koncentrációnkban semmi se zavarjon. Miután belélegeztünk, lassan elengedjük a hasizmainkat és hagyjuk a levegőt orrnyílásainkon keresztül beáramlani. Ekkor *egész figyelmünket a beáramló levegőre irányítjuk*.

A tüdőket itt sem telítjük a pattanásig, hanem csak addig, amíg könnyen telődnek. A belégzés tetőfokán két-három másodpercnyi szünetet tartunk — *eközben figyelmünk kizárólag a tüdőekben időző levegőre* — majd a hasizmok összehúzása által újra kilégzünk. Ekkor figyelmünket már nem a hasizmokra irányítjuk, mint kezdetkor, hanem *a kiáramló levegőre*.

Ezt a gyakorlatot naponta többször elvégezzük — villamoson, íróasztalnál, sőt menet közben is elvégezhető, ha nincs időnk néhány percet ülni — de egy-egy alkalommal csak 2—3 percig olyan ritmusban, hogy egy perc alatt 3—4-et légzünk (3—4 ki- és belégzés).

Egy-két hónapi gyakorlás után áttérünk a következő gyakorlatra (ez már „misztikus élményt” okozhat, azért csak igen mértékletesen éljünk vele).

A pránájama fejezetben leírt és fényképes ábráinkon látható kéztartással befogjuk egyik orrlyukunkat: mégpedig *reggel a jobbat, este a balt*, és a másik orrlyukon — tehát *reggel a balon, este a jobbon* — lassan, figyelemösszpontosítással belégzünk. Reggel tehát a következőképpen végezzük: befogjuk jobb orrlyukunkat, a balon át lassan, finoman belégzünk. Ezután befogjuk bal orrlyukunkat (oldalsó nyomással, nem alulról!) és a jobbon át légzünk ki. Az áram iránya tehát: *balon be, jobbon ki!* A legutolsó, befejező légzés azonban ellenkező irányú. Tehát befejezés előtt, az utolsó jobborlyukas kilégzéskor nem váltunk ujjat, hanem a jobb orrlyukon át visszaszívjuk a levegőt és a balon át kifújjuk.

Este a gyakorlatot éppen megfordítva végezzük: jobboldalt be, baloldalt ki! A befejező légzésnél pedig az utolsó baloldali kilégzés után elmarad az ujjcsere, baloldalt visszaszívjuk a levegőt és jobb orrlyukunkon át kibocsátjuk.

A gyakorlatot csak addig szabad folytatni, míg a legcsekélyebb fáradtságot sem érezzük! Minthogy ez teljesen egyéni, semmiféle időszabályt adni nem lehet. Átlag 2—3 perc, esetleg 5 perc a megengedhető időtartam.

Mire irányuljon a gyakorlat végzése közben a tanuló figyelme? Ez a legfontosabb része ennek a légzési módozatnak. *Egész szemléletünkkel a természet átjáró és a mindenséget kitöltő életerőben kell elmerülnünk.* Belégzéskor át kell élni a belénk költöző, belénk ömlő életerőt, amint az végiglocsolja egész bensőnket és tisztít, frissít, átfúj — kilégzéskor pedig teljes tudatossággal kell szemlélni a belőlünk távozó és künn, a szabad mindenségben a nagy erőáramokkal elkeveredő és a levegőbe burkolt finomabb erőket. Idővel már nem is gondol a misztikus gyakorló a levegőre, mint gázelegyre, hanem csupán erőt, „pránát” érez.

E gyakorlatot is egy-két hónapig változatlanul kell folytatni. Utána a test jobb és baloldalának külön csatornáira, az *ida* és a *pingala* nevű vezetékekre tér át a gyakorló figyelme.

A jógamisztikában a jobboldali „pingala”-vezeték (lásd az 5. fejezetet is) szolárisnak is nevezik (sol = nap), a baloldali „ida”-vezetékét lunárisnak (luna = hold). A jobboldali ezenkívül a hímnemű, az aktív energia-folyam, a baloldali a nőnemű, a passzív áram. Hogyan kell ez áramokkal bántani?

A légzési technika azonos az előbb leírt félorrlyukas légzéssel. Csak a figyelem irányul másra, mégpedig: belégzés után élénken arra gondol a gyakorló, hogy a beáramlott erő a két szem között, az orrgyökönél, de a fejen belül gyülemlik fel. Ez a hely az orrgyök mögött általában nagy szerepet játszik a jóga- és egyéb misztikákban — meggyőződéseim szerint azonban minden igazolható alap nélkül.

Okkult jóga-mesterek szerint a figyelemnek erre a pontra való összpontosítása már „asztrális árammal való telődést” jelent. A lélegzetet néhány pillanatra visszatarítva, kilégzés közben csak a kitóduló áramot szemléljük.

A következő gyakorlat az orvosilag tájékozottak szemében abszurdumnak tűnhetik fel. Ha azonban összevetjük a pszihikus légzésekkel kapcsolatban elmondottakkal és lélektanilag igyekszünk megérteni, akkor nem egészen értelmetlen.

Ugyancsak félorrlyukas légzés. Technikája azonos az előbbiekkal. De *a figyelmünket mindig a gerincoszlop alsó végétől jobbra, illetve balra fekvő pontra irányítjuk és baloldali belégzés közben azt képzeljük, hogy a baloldali pont felől, jobboldali belégzés közben pedig a jobboldali pont felől húzzuk egyenes vonalban felfelé az áramot, a kisagyvelőn át, az agyvelőn át, amíg az orrgyök említett pontjain nem ér. De a kilégzés most ugyanazon az orrlyukon át történik!* Figyelmünk közben az orrgyök mögötti ponttól az említett úton megfordított irányban halad lefelé. Utána ugyanezt végezzük a másik orrlyukon keresztül. Ismételjük: egyik orrlyukat befogva és belélegezve figyelmünk nem az orrlyukon át behatoló légáramra irányul, hanem arra a képzelt áramra, amelyet egy azonos oldali, gerincoszlopunk alsó végétől oldalt lévő ponttól terelünk egyenesen felfelé,

át a fejünkön az orrgyökig. Ugyanezen oldali orrlyukunkon át kilélegezve pedig nem az orron át távozó levegőt szemléljük, hanem a képzett áramot megfordított irányban: az orrgyöktől a gerincoszlop alsó vége mellett fekvő pontig.

Ebben a gyakorlatban tanulja meg a cséla a jógamisztika szerint megkülönböztetni a levegőt a benne elkevert pránától, mert az ida és pingala vezetéken áthaladó áram már semmiesetre sem levegő, hanem prána vagy ha egészen szkepszissel vesszük a dolgokat: képzelt fluidum.

Ezt a gyakorlatot azután a következőképpen folytatják a csélák: belégzés ugyanaz, mint az előbb. De kilégzéskor nem azt képzelik, hogy az áram ugyanazon az úton távozik lefelé, hanem az azonos oldali karon és az ujjak hegyén keresztül jut a kívülvilágba. Baloldalt gyakorolva tehát: belégzéskor az ida-vezetéken „felhúzzuk”, „felszívattyúzzuk”, az éterikus, asztrális áramot, amit kilégzéskor az orrgyöktől az agyon és kisagyon át vezetve a kar felé irányítunk és az ujjak hegyén keresztül „sugározzuk ki”.

Ugyanígy a lábon keresztül is lehet végezni. Persze ezek a különös utak semmiféle anatómiai magyarázattal nem férnek meg. De ha meggondoljuk, hogy hisztériásoknál pl. az érzéketlen területek gyakran minden beidegzési szabályt mellőzve egész különös határokat jelentenek, akkor érthetjük, hogy a képzelet élénk működtetése révén a leírt áramok is függetlenek bonctani megkötésektől.

A leírt gyakorlatot fordítva is végzik. Az ujjak hegyén át „lélegezzük be” a pránát és az idán, illetve pingalán át vezetjük le.

E gyakorlatozásoknak legfelsőbb foka azután az, amikor a test tetszésszerű pontján át vesz fel a jógi pránát, tetszés szerinti ponton gyűjti azt össze és sűríti, akkumulálja. A jógamisztikában leginkább az Ádám-csutkán át, a plexus solarison át a köldökön és a nemi szerveken keresztül szokták ezeket a misztikus pránalégzéseket végezni.

Később a következő változatokat végzi a növen-

dék: bal orrlyukon át belélegzik, majd a jobboldali gerincevezetéken, a pingalán át kibocsátja az áramot és megfordítva: jobboldalt szívja be a levegőt és a bal gerincevezetéken, az idán át távolítja el.

Még a következő változatokat szokták gyakorolni: lassú belégzés és hirtelen, villámgyors kilégzés; hirtelen belégzés és lassú kilégzés; két orrlyukon át egyszerre szalasztják végig az ida és pingala vezetékeken át az áramot.

Mindeme változatoknak és bonyolultnak tetsző lélegzési fajtáknak az egyetlen komoly értelme az, hogy *az egész testet igánk alá hajtsuk*, miként az egész jógának egyetlen igazi célja: *önmagunk felfedezése és meghódítása!* Ezért érdemes — minden misztikus sallang ellenére is — az okkult jógát is tanulmányozni, különösen orvosoknak, pedagógusoknak, lelkészeknek, filozófusoknak. *Az európai természettudományos és technikai kultúra megtanít a külvilág leigázására és a teremtés ősködéből felénk hangzó isteni szózatot, felhívást követi: hajtsátok uralmatok alá a földet! A jóga lélektani értelme: önmagunk tökéletes megismerése és leigázása, amihez inkább a krisztusi program áll közelebb: az önfeigyelmzés és önmegtagadás szelleme.*

A felületes légzés: a jógamisztika néha tudatosan él a felületes légzéssel, amelynek technikája a következő: teljesen elernyedten hanyattfekszünk és tökéletesen ellazítjuk magunkat. Ekkor csak alig észrevehetően lélegzünk azzal az elképzeléssel, *mintha a levegőt nem is eresztenénk le a tüdő mélyébe, hanem csupán a gégéig hatolna az.* Ez az elképzelés természetesen hamis, de célja a minél felületesebb, csökkentett légvételnak a megvalósítása.

Orvosi, terápiai szempontból az egész misztikus légzéscsoportnak egyetlen értelme és haszna *a beteg területre, szervre való tökéletes koncentráltágának valóban kedvező és kísérletileg is igazolható hatása.* Sok gyógyulásnak kedvezőtlen vagy rosszul alkalmazott szer ellenére is ez a magyarázata. A beteg hisz az alkalmazott szerben, figyelme és képzelete

színezik előtte a szervre kifejtett hatást (ezért jók a gyógyszerekhez mellékelt és szaktekintélyek által hitelesített hatástani magyarázatok) és így kedvező feltételét teremti meg a gyógyulásnak nem csupán lélektanilag, hanem alkalmas aikat esetében akár testileg is.

Aki csupán erőinek fejlesztése céljából úz ilyen gyakorlatokat, annál testi változások is észlelhetők: a felesleges zsírpárna eltűnik, a testi ellenállóképesség növekedik, a szervezet általában ifjabb benyomást kelt és a nemi képességek fokozódnak. Így írják le ezt egyértelműleg tapasztalt jogik és jóga-praxissal foglalkozó csélák.

Uralom a szív működés felett.

Bár ennek a gyakorlatnak egészséges ember számára semmi haszna nincs és az elsajátítására fordított rengeteg idő és energia nem ér fel az általa elérhető eredményekkel, bizonyos mértékig jó, ha sikerül figyelmet gyakorolni a szív működés felett is, csak annyira, hogy koncentrációval, feszült figyelemösszpontosítással bizonyos fékező, gyeplőző energiát legyünk képesek kifejteni rajta.

Az orvostudomány tapasztalatai szerint a szív akaratunktól függetlenül működik. Ez nagy általánosságban így is van, de alkatok szerint igen nagy eltérések mutatkozhatnak. Szakemberekből álló bizottságok figyeltek meg eseteket, amikor különleges természetes adottsággal rendelkezők tetszés szerint gyorsították és lassították szív működésüket, sőt néhány pillanatra el is állították azt. Viszont létezik a másik véglet is: vannak, akiknek a szíve teljesen „szabadon fut” és ők mintegy rabjai a szív működés szeszélyes ritmusának. Hol gyorsan, hol lassan működik, teljesen elszigetelten, minden befolyással dacolva. Számos megfigyelés igazolja, hogy erős hit és elhatározóképeség kellő gondolatösszpontosítással társulva bizonyos mértékben az átlagembert is képesíti szíve befolyásolására. Nagy lendítő e téren a képzelet. Ideges, ingatag egyéneknek elég arra gon-

dolni, hogy a szívük sebesebben lüktet és a hetvenes érverés egykettőre százig szökik fel.

A szív befolyásolhatósága képzeleti, gondolati úton: tény. Ezt a tapasztalatot használja ki a misztikus jóga, midőn rendszeres tréninggel a szív automatiás működését részben tudatossá alakítja át.

E gyakorlatok végzését nem ajánlom olvasóimnak. Csak a teljesség kedvéért írom le őket:

Behúnyt szemmel, hanyattfekve, teljesen ellazulva kényelmes kanapén vagy szőnyegen fokonként lassítjuk lélegzetünket és figyelmünket kizárólag szívünkre és érverésünkre irányítjuk. *Főleg a szívösszehúzódás és elernyedés (systole és diastole) izommunkájára irányul figyelmünk.* Néhány perc múlva azt képzeljük, hogy a szívritmus lassúbbodik, valamint azt is, hogy *a szívizomösszehúzódást akaratlagon végezzük, szinte tudatosan markolva és sajtolva a vért.* Más alkalommal viszont ugyanilyen tudatossággal igyekszünk gyorsítani a szív működést. A gyorsításnak és lassításnak ez a gyakorlása felváltva történjék: egyik alkalommal a lassítást, következő alkalommal a gyorsítást gyakoroljuk. Jógatapasztalatok szerint csakhamar percenkint 40—150-ig sikerül ezt elérni, vagyis legalsó határa a lassításnak percenkint negyven szívlökés, legfelső határa a gyorsításnak százötven.

Azonban a szív működésnek nem csupán a sebességét képes a jógi így szabályozni, hanem a *kiadóságát is.* Azonos sebesség mellett erősebb vagy gyengébb összehúzódást lehet végezni. Ez a gyakorlat még veszélyesebb és értelmetlenebb, mint az előző. *A természet sokkal jobban tudja, milyen erőyes és milyen ritmusú szív működés a legcélszerűbb adott pillanatban, mint a legtudósabb jógi.*

Ennek a gyakorlatnak a végső foka képesíti a jógit a tetszhalál állapotának elérésére. Ehhez azonban az is szükséges, hogy a szív működés intenzitásának és sebességének a csökkentése mellett még *egyetlen pontra, célra mereven rögzítse figyelmét, amit így ébren tart egyetlen irányban.* A jógi tetszhalála nem öntudatlanság vagy hipnotikus álom, hanem in-

kább fokozott koncentráció állapota, megkötés egy irányba, életvó megszilárdulás.

A leírt gyakorlatot egyes hatha-jóga-iskolák kiterjesztik az erekre is, amelyeket tágítanak és szűkítenek akaratlagosan ugyanúgy, mint a szívet. Így állítólag tetszés szerinti helyeken izzadmányt és vérátszivárgást is képesek létesíteni az ilyen irányban gyakorlott jogik. Értelme ennek sincsen, inkább csak érdekessége a test tökéletes leigázásának. Ez a képesség stigmatizáltaknál, hisztériásoknál is megtalálható, akik képzeleti úton utánozzák Krisztus sebhelyeit, képzeletük, koncentrációjuk erejével vérzéseket idézve elő a közismert helyeken. Ezeket az idegbetegeket meg kell különböztetnünk a szenteknek elismert stigmatizáltaktól.

Igazi valónk és a külső személy.

A misztikus jogának lélektani szempontból legérdekesebb és legtermékenyebb eljárása a *lélekidomítás és a lélekkifejtés*. Abban egyetértünk a misztikus jogával is, hogy az ember természetes állapotában és hétköznapi megjelenésében olyan, mint a nemes érc: meg van az arany benne, de ki kell fejteni. A szabadkőművesség ezt igen találóan úgy nevezte, hogy a természetes, tehát nem szabadkőműves ember, a „profán”, faragatlan, gyalulatlan, bárdolatlan téglá, amely építésre még nem használható. Az aranyat előbb ki kell olvasztani az ércből, megszabadítani a sok kísérő szennytől, az alacsonyabbrendű ásványi társaktól — a téglát ki kell égetni, a követ megfaragni és csak így lesz igazán értékes, használható.

A lélektan területére térve át ez annyit jelent, hogy a nemesen, mélyen emberi mindenkiben rengeteg idegen elemmel kevert: ezek a keverékek részben átöröklöttek, részben velünk neveltek, részben a pillanatnyi környezet hatásai. Eme hatások mind reánk rakódnak és teljesen elfedik, elfojtják igazi, értékes és uralkodó lényünket, valónkat.

Aki élesen tudja magát megfigyelni, az valóban azt tapasztalja, hogy csökevényes formában, szinte

kísérő árnyorosozatként nem is két „személy” lakik benne, mint ahogy azt sok okkultista állítja, hanem a személyek, a csökevényes „én”-ek egész sorozata, amelyek néha kísértetiesen rajzanak benne, egyik gátolja, hátráltatja a másikat, némelyik túlló a célon, a másik eltűnik, egyik hangos, a másik néma és alig jut szóhoz. Igazi jóga az, amelyik rendet teremt a különböző, egymást gyengítő befolyások és kialakulatlan, csökevényes személyek rendetlen játékában. Nagy emberek életének tanulmányozása árulja el azt a döbbenetes tényt, hogy olykor egyik felük jámbor és „szent” volt, a másik tudatrészben pedig az élvezeteg kéjenc lappangott; egyik napszakban majd felvetette őket az önbizalom, a határozottság és erőteljesség, máskor kétségbeesetten szomorúak, lehagoltak és síró gyávák voltak; egyszer katonások, erélyesek, máskor lomposak, gyengék és tehetetlenek voltak; az erényeknek és hibáknak egész skáláján száguldoztak fel-alá életük folyamán. A legnemesebb indulatú emberben is megmoccanhat az irigység, a féltékenység; a legnagyobbstílu valakiben is meglepő kicsinyesség, hétköznapiasság, parlagiasság és fogyatékoságok egész sora torzíthatja az előkelő vonásokat. Az ember érc, amelyet tisztítani kell. Ezt a munkát vállalja a jóga is, amely e ponton találkozik a vallással.

Őseink egész népes tábora szólal meg bennünk, a vér örökségének hatalmával; gyermekkorunk kísérői, szüleink, testvéreink, cselédeink és nevelőink, ismerőseink és szomszédaink, tanáraink és tanítóink, a postás és a kisbíró, valamelyik jellegzetesebb bácsi vagy élesebb karakterű néni — mind bennünk laknak, bennünk élnek, sokszor egy hangsúlyban csupán, egy életirányító emlékképben, egy kifejezésben, taglejtésben vagy rossz szokásban, szófordulatban. És ezek közül azokat ötvözzük össze lényünkkel, akik a legrokonszenvesebbek, akik legjobban imponáltak, akik eszménynek számítottak.

Igazi valónk azonban nem ezek a rárakódások, ezek a rétegek! Igazi bensónk az az aranymag, amelyet halhatatlan léleknek nevez a vallás és amelyet

mindezekről függetlenül kell meglátnunk ahhoz, hogy önálló egyéniséggé, erős valakivé fejlődhesünk! A jogamisztika legértékesebb munkája az, amelynek révén kibányásszuk önmagunkból ezt a megtisztított és ráarakódásaitól megszabadított lelket. Mert csak ez ad szabadságot és függetlenséget, csak ez emel az élet és átlagember fölé! *Amikor a tiszta önmagunkbalátás révén észrevettük, hogy egyes jó és rossz tulajdonságaink honnan erednek, amikor meg tudjuk különböztetni magunkban a szokást a lényegestől, a belénkneveltet az őszinte meggyőződéstől, a majmoltat a természetestől — akkor nyílunk meg előttünk a teljes élet!*

A jóga egyes iskoláinak tanítása szerint igazi énünk a baloldali agyfélhez kötött, második énünk a jobboldalihoz. Ez a nézete a jogának téves — és a klasszikus jóga nem is tanított ilyet soha. Ebből a naív hitből inkább csak azt a gyakorlati következtetést vonjuk le, hogy igyekezzünk egyformán kiképezni a jobb és bal agyfélteke működési készségét, amit bal- és jobbfelünk egyforma használata révén érünk el. Egyes jógaiskolák ajánlják, hogy tanuljunk meg írni a bal kézzel éppolyan jól, mint a jobbal. Én ehelyett inkább a zongorajátékot ajánlanám, amelyben a két kéznek egyenrangúsága igen fontos tényező. Táncoljunk balfelé is, törekedjünk arra, hogy ne érezzük magunkat baloldalunkon semmiképpen sem csökkentértékűnek. Persze balkezesek megfordítva járnak el.

Tudjuk, hogy a beszéd központja a bal agyfélben található. De agysebészeti tapasztalatok szerint ennek sérülése után a jobb agyfél is átveheti ezt a képességet. A beszéd sem helyhez kötött működés! Lehetetlenség tehát azt állítani, hogy a bennünk lakozó „két személy” közül egyik a bal agykéregben bújkal, a másik a jobb agyfélben ver tanyát.

A jóga szerint a káros „mellékegyéniséget” (a bennünk lakozó Mephistót), aki csak gyengít és gátolja a másikat, az erőset, a pozitívot, el kell fojtani vagy „felszívódásra bírni”. Ez nem olyan könnyű a valóságban. Egyesek szerint ez a másik én, az ön-

magát kritizáló, tagadó szellem egyenesen hasznos serkentő és bizony a Faustban szükség volt rá. Azt hiszem akkor járunk a leghelyesebb úton, ha nem fogadjuk el a „kettő” elméletét, hanem inkább a sok csőkevényes tulajdonság, a jó és rossz tulajdonságok seregével foglalkozunk, amelyek tulajdonképpen csak emlékeztetnek egyes személyekre, de nem nevezhetők igazán személyeknek — és főtörekvésünk az marad, hogy a jónak, kedvezőnek, természetesnek a kultusza mellett tudatosan gyomláljuk, irtjuk és elfojtjuk a rosszat, gyengét és természetellenest. Ez az egyetlen józan és reális jógamisztika.

Azt a tanácsot, hogy „tanuljunk meg a jobb agyféllel is gondolkodni”, nem is követhetjük, mert úgyis az egész agyvelő gondolkodik, tehát az okkultisták ilyen törekvése tudománytalan és céltalan. Ebből a tanból csupán a jobb agyfél által kormányozott bal testterületek gyakorlását tartjuk értékesnek.

A szív az élet központja.

Az agylokalizációs tan hatása alatt a szívet úgy tekintettük, mint a véráram szivattyúját, amelynek nincs sok köze az érzelmekhez, hiszen ezek állítólag az agykéregben keletkeznek és a szív csak áttéti hatások révén szerepel kedélyhullámzásainkkor. Ezért orvosi alapon megmosolyogtuk azokat, akik Jézus szívét tisztelték; durva tévedésnek minősítettük azt, hogy a szerelmesek szíveket festegetnek és vésnek mindenütt.

Ma már más nézeten vagyunk. Az agylokalizációs tan körülbelül megdőltnek tekinthető. Magas irányító szerv, az igaz, de a szívnek is van önálló hatalma és a szív valószínűleg több egyszerű szivattyúszerkezetnél. *Bruntón* is találóan ír erről „*The quest of the Overself*” című könyvében (A szív misztériuma c. fejezetben).

A mechanikai világbép hatása alatt kialakult orvosi gondolkodás a magas idegközpontok jelentő-

ségét túlbecsülte és úgy tüntette fel az életjelenségeket, mint valami gépies működést, amely csak magasabb irányítás alatt áll. De éppen *a gépiesség képzetében van e gondolkodás súlyos alaphibája*. Ahogyan pl. a gyöngyvirág illatát semmiféle életvegytani elképzelésből levezetni, megérteni nem lehet — mert ezer fehérvirágú és illatos anyagokat lehelő növény között, amelyek azonos talajban élnek, azonos szervekkel működnek és ugyancsak zöld levelek és gyökerek útján bonyolítják le legfontosabb életjelenségeiket, egyetlen, páratlan, élesen megkülönböztethető a gyöngyvirág — úgy az agyi, különösen a lelki működéseket „kiesési jelenségekből”, agyszöveti elváltozásokból megérteni nem lehet. Még kevésbé lehet tehát elképzelni, hogy a szervek kölcsönhatásának bonyolult kórusában a szív pusztán vérmozgástani középpont, amely egyszerűen agyi indítások befolyása alatt működik és más jelentése nincsen. Helyesebb, ha azt mondjuk: *mechanikai gondolkodás közben más jelentőségét nem látjuk be!*

A szívnek szimbólumként való tisztelete tehát mélyebb értelmű valami, mint azt jelenkori bonc- és élettani gondolkodásunk szerint elképzeljük. Lehet, hogy a szív magasabb értékének felismerésében a jógának igaza lesz.

A személy azonosulása a tárggyal.

A jogamisztika egyik lényeges célja: elérni azt, hogy testünk bármely pontjával azonosnak érezzük magunkat. Tehát a gondolkodó én pl. a gyomorra összpontosított figyelemben átérezze azt, hogy most azonosulok vele, most „odaköltözöm” tudatommal és szemléletemmel. Persze ez nem azt jelenti, hogy ez az azonosulás állandó, hanem csupán annyit, hogy *időlegesen önként választott*. Mert egy másik jógaelmélkedés (főleg az inána-jógában szerepel) inkább azt tűzi ki céljául, hogy a szemlélő belássa énjének teljes függetlenségét a részekről.

A Kundalini-energia ébresztése.

Ez leginkább a következő lélegzésszabályozó gyakorlattal lehetséges a jógamisztika szerint: két orrlyukon át belégzünk, majd kilégzéskor azt képzeljük, hogy a prána a középső gerincacsatornán halad lefelé; azután lélegzésszünetet tartunk, miközben szellemi energiánkat azonosnak képzeljük az árammal. A következő belégzéskor „levisszük az áramot” a gerincoszlop aljáig, majd lassan „felfelé hozzuk” azt. Ez égető érzéssel, vagy egyéb kopogó, pattogó jelenségekkel jár együtt a jógamisztikusok tapasztalata szerint. A gyakorlatot igen veszedelmesnek tartják.

Az abszolút én és a viszonylagos én.

Igazi valóknak, abszolút énünknek a kifejtése a jóga-lélektan egyik legjellemzőbb vonása. Ezt az abszolút ént megtaláljuk, ha éles gondolkodás és elmélyedés útján kiküszöböljük magunkból összes járulékos tulajdonságainkat. Persze, ez igen nehéz feladat. Mert el kell fordulnunk környezetünkől, tapasztalásaink tárgyaitól és személyeitől, vissza kell tekintenünk gyermekkorunkba, amikor még befolyásmentesen, gátolatlanul érvényesülhetett igazi valónk, megkötésektől és idomításoktól szabadon. Éles pillantás a múltból megmaradt emléktöredékekbe, az azokat kísérő lelkiállapot újrafelidézése és szokásainknak, reánkarakódott rétegeknek az észrevétele a legfontosabbak. *Ez a belső megifjodás titka.*

Erre céloz a német vers is:

*Mach' einen Sprung,
Erinnerung,
Zurück zu jenen Tagen,
Da du noch jung,
Voll Kraft und Schwung,
Um neu dein Glück zu wagen!
Gelingt der Sprung,
So bist du jung.*

Ugorj egyet,
Emlékezet,
Vissza ama napokba,
Mikor még ifjúságod élete,
Erővel, lendülettel volt tele,
Új szerencsepróbára!
Ha jól ugortál,
Megifjodtál.

Az abszolút én felé vezető út az önmagunkba vezető titkos ösvény, amely olyan tájak felé visz, ahol a boldogság, az igazi, teljes boldogság honol. Erre értette Krisztus: „Az Isten országa bennetek van”. Az evangéliumok kifogyhatatlanok a hasonlatokban, hogy csak némiképpen is érzékeltessék az egyszerűbb emberrel is, hogy *a boldogságot nemcsak künn, hanem önmagunkban is kell keresnünk*. Sőt a külső boldogság csak a belső útján lehet teljes.

Az abszolút én valóban elásott kincs, amelyet sokszor keserves bányamunkával kell felszínre hozni. De ez a munka a legbúsásabban jutalmaz minden tevékenységünk közül!

Az okkult irodalom igen bonyolítja az abszolút és a relatív én kérdését azáltal, hogy az emberi életet egyszerre különböző síkokra helyezi el. Az okkult irodalom és egyes jógaiskolák szerint is *az abszolút én azonos minden létezőben*. Ennek az abszolút énnak „vetülete” lenne a relatív vagy személyes én. Az emberi egyéniséghez azonban ez nem elég — mondják az okkultisták. Az abszolút és személyes énhez kell nekik még az „animisztikus” és „infra-animisztikus” szervezet, az „asztrál-test”, az „infra-asztrál”-test és végül a szabad szemmel látható fizikai test. A személyes önudat, a relatív én székhelye szerintük a tobozmirigy (glandula pinealis vagy epiphysis), az animisztikus szervezet képviselője az agyvelő és gerincevelő, az infra-animisztikusé a szimpatikus idegrendszer, az asztrálisé a légzőszerv (ezért hatna a lélegzésszabályozás egyenesen az asztráltestre), az

infra-asztrálisé a vérkeringés szervei, a fizikai testet pedig — az emésztőcsatorna képviseli. Különös, hogy a nemi szerveket mint „parazitát” kezeli az okkultizmus.

Ez a felosztás természetesen semmivel sem bizonyítható. Önkényes és következetlen, mint igen sok okkult tan. Ezért tudományos szempontból napirendre térhetünk felette. Nem mintha csak bebizonyított és tapasztalatilag levezethető tények lennének kizárólag irányadók életünkben, de valami elfogadhatót kell minden tan megalapozásában követelnünk, valami értelmet és tapasztalatot, valami tartalmi indokolást, amely legalább némi világosságot vet arra a területre, amelyet kutatunk. Az említett bonyolult felosztás semmivel sem indokolható és egyes misztikusok ellentmondó tapasztalataira nem építhetünk tudományt és az egész emberiség számára mérvadó szabályokat.

Az orvoslélektani gondolkodás annyit elfogadhat a misztikus jóga és az okkultizmus állításaiból, amennyit a tapasztalat is valószínűvé tesz. Ennél többet elfogadni észszerűtlen is. Mert más a misztikus élmény és a lelkes meglátás, mint a fogalmi felosztás. *Az abszolút én és a relatív én ténye mindenki által megfigyelhető tapasztalati igazság.* De nem úgy értelmezve, mint ahogyan azt az okkultizmusban szokás. *Egyszerű lélektani alapon nézve a tényeket, sokkal tökéletesebb megoldáshoz jutunk.*

Az abszolút én az ősmag bennünk. Gyermekkori énünk, szabad, gátolatlan megnyilatkozásaink összessége, amely ünnepélyes pillanatokban, válságos órákban, ihletben, elragadtatásokban és csillagos emlékekben bukkan felszínre a habokból, hogy megint alámerüljön. Olyan, mint valami csodahattyú, amely legszebb tüneménye az élet tengerének, de ritkán leshetjük meg. Kiváltságos egyénekben gyakrabban mutatkozik. A vallás egyszerűen „halhatatlan lélek”-nek nevezi. És ez valóban elpusztíthatatlan elem bennünk, amelyet érez és sejt minden mélyen gondolkodó ember — érette van vallás és művészet — őt keresi

a filozófus, a jögi és a misztika, de a természettudós is feléje evez, bár messzebből kíséri és inkább a lélek udvarával foglalkozik.

Erre az ősmagra rakódik rá az időnek és körülményeknek a súlya, szennye és torzító hatása. Olykor azonban ez a hatás kedvező lehet — ha az ősmagban hibákat igazít helyre. Mert az ősmagon tapad az örökség, az „eredendő bűn”, a világrahozott gyengeség. Az élet tehát nemcsak torzító, hanem csiszoló, javító hatást is fejthet ki a kölcsönhatás törvényszerűsége alapján. Igaz, hogy a javíthatósághoz bizonyos természetes rugalmasság és hajlandóság kell. *A nevelés csak nevelhető egyéneken érhet el eredményt. Ezért a nevelhetőség a kiválasztásnak legfontosabb alapja.* A jó emberanyag kellő hajlékonyságú, jól nevelhető, alakítható egyedekből áll; ez azonban nem pipogya puhaság, hanem csak olyan rugalmasság, mint az acélé. A cigány azért rossz emberanyag, mert tapasztalat szerint nevelhetetlen.

Az abszolút és relatív én viszonyának a kulcsa.

Ez a kulcs: *az emlékezet.* Az emlékezet az a belső látás, amelynek segítségével az abszolút én a tér és idő korlátaitól függetlenül a relatív ént nézi. Mikor visszalátok a multamba, önmagamat mint valami „másikat” nézem, noha egynek érzem magamat vele. Egész világosan feltűnik bennem az a bizonyos kép, az az emlékezetes nap, pedig már régen elmúlt és innen többszáz kilométerre játszódom le. E felfogásommal élesen különbözök az okkultistáktól, akik szerint az emlékezet csupán lerakódás, tehát a relatív énhez tartozó valami.

Az emlékezet segítségével értjük meg legjobban a világot és jutunk el tökéletességre, boldogságra is. Az emlékezet útján elérhető szemlélet visszavarázsolja életünk legszebb, legtisztább, legmagasztosabb pillanatait és ezek így visszahíva, felidézve megsokszorozódnak a jelenben is. Ez emlékképek vetülete a jelent is szebbé, elragadóbbá teszi. Az emlékképek

segítségével szállunk vissza a gyermekkorba, a múlt színes és teljesen boldog élményeibe, újra megfürdünk régen szertefreccsent habokban, újjászületünk és fejrissülünk, eltöröljük az idő és a tér korlátait, felszabadulunk és kibontakozik bennünk az Ember! Ezzé kell lennie mindenkinek, — Emberré — és nem géppé, szakemberré, szürke robotolóvá, érdekek képviselőjévé, miközben elnyomorodik jellege, elfajulnak lelki vonásai és csak vért, aranyat ismer! A civilizációs bonyolultság, az elemzés útvesztői és az intellektuálizmus csődje idézte fel a mai világkatasztrófát és ebből a kivezető út, a megváltás: a nagy egységek szemlélete, a szintézis és a szabad emberi jellemnek, az abszolút énnak a kifejtése! A válásban ezt „Jézus megszületésének”, a buddhizmusban „megvilágosodás”-nak, „Buddha-élmény”-nek nevezik. Lélektanij alapon egyszerűen *a felhasogatott, széthulló erőknek a tudatos egyesítése, visszavezetése az egybe — az embertöredékeknek, a szakmákra tagoltságnak egyesítése az Emberben!* Ennek útja a világosság és a jellem — és ez a jóga szelleme is.

A misztika megvilágosodás alatt az abszolút énnak a relatívvá való egyesülését érti. A keresztény „*unio mystica*” ezt pontosabban az Istennel való együttélésnek nevezi. Látnivaló tehát, hogy itt valami általános ismert lélektani folyamatról van szó, csak az elnevezések és fogalmak körül vannak eltérések.

A mellék-énnek elfojtása.

Mint említettük már, számos egyén bujkál csökevényes formákban bennünk. Ezeket az „egyéneket”, „mellék-éneket”, amelyek olykor nem kívánt mértékben juthatnak túlsúlyra, amennyiben gyengeséget és rosszat eredményeznek, el kell fojtani, ki kell gyomlálni. Akiben félnkség, gyávaság húzódik meg, talán egy gyermekkori babonás cseléd hatása alatt, az vegye élesen szemügyre ezt a benne továbbélő „kisértetet” és űzze el türelemmel. Ez valóban lélektani „ördögűzés” lesz. A bátor öntudatnak és a fölényes énnak a szemlélete — az abszolút, félelem-

mentes én igenlése, ápolása és uralomra segítése lesz elnyomója a kísértő és vissza-vissza térő gyávaságnak. Irigység, harag, bosszúság, idegesség — mind hazajáró lelkek, amiket a pozitív erények erős illatával kell kitömjénezní, kifüstölñi magunkból. Valóságos szellemi vegyészetet úzunk így — életrevaló keveréket, vegyületet, ötvözetet létesítve önmagunkban.

Persze ezt másokon is elvégezhetjük. És ez az *igazi pszihoterápia*, a lelki kezelés legtökéletesebb és legegyszerűsebb formája. Valóban „egyenes ösvény” a lelki gyógyulás felé, amelyet közvetlenül, de közvetve, képekben, dialektikával, ügyesen burkolva, sőt erre alkalmas egyéneknél még misztikus hatással is keverten alkalmazhat az orvos, legfőbb célja: az egészség és gyógyulás érdekében.

Érdekes, hogy a *lélekelemzés* mennyire egyoldalú tudomány maradt. De azonnal óriásit nyer, ha kiegészítjük a *léleképítés*, a *lélekszintézis* ez új módszerével!

Az egyéniség lebontása és felépítése.

Az ősmag, az abszolút én körül csoportosul és tapad szinte gravitációs erővel a személyiség, a relatív én. Majdnem azt mondhatjuk, hogy *a relatív én holdja az abszolút én napjának*. A személyiség képzetekből alakul. Ilyen értelemben valóban igaza van Schopenhauernek. *Nem a világ képzet, hanem a személyiségben tükröződő világ az!*

Csodálatos képessége az embernek — és ezt a joga is hangoztatja — *hogy képzeit akaratlagon befolyásolhatja*. Tehát az akarat felette áll a képzetnek, vagyis hatalmasabb annál! Ilyen értelemben is az élesszemű Schopenhauerre nyitunk, aki a képzet mögé, mint az őszaló lényegét, az akaratot helyezi. Az a benyomásom, hogy Schopenhauer nagyobb pszichológus volt, mint filozófus és lélektani észrevételeit filozófiai rendszerré szélesítette ki.

A misztikus joga sokat emlegeti az egyéniség lebontását és újraépítését. Minthogy személyiségünk képzetekből áll és ezeket a képzeteket cserélhetjük,

megváltoztathatjuk, mindenkinek módjában áll tudatos tréning útján régi képzeit újakkal felcserélni és akár negyven-ötvenéves korában is átalakulni, megváltozni, „megtérni”.

Az egyéniség lebontása különösen akkor sikerül jól, ha erre kedvező külső körülmények is szóbajöhetnek. Pl. elszakadás az otthontól, idegen légkörben, más gondolkodású és lelki alkatú emberek között, idegen nyelvű környezetben, megrázkódtatások hatására, stb.

Természetes, hogy az egyéniség lebontása veszélyekkel is jár, mint minden épületbontás. Leomolhatnak gyengébb falak, alázuhanhatnak rosszul elhelyezett téglák, beszakadhat a mennyezet, eldőlhet a támasztó állvány; ezért az egyéniség lebontását és átalakítását úgy kell végezni, hogy a sok lelki nyugtalanságon, belső kínokon, vigasztalanságon, a keresztény misztika szóhasználatára szerint (különösen Keresztes Szent János nyomán) „sötét éjszakán” átvergődő léleknek legyen mibe fogódznia. Erre jó *a biztos hit és az alázatos engedelmesség*. Míg az új ember ki nem alakul, míg minden csak alakul és forr, keres és fogódzik, kiált és kapaszkodik a világosságot keresőben, addig oszlopra szorul, karóra, ahova jól megkötözzük. Majd ha felnő, ha megegyenesedett, ha gerincében elég lesz a mész, akkor a saját lábán járhat! De addig védelemre, mankókra szorul. Mikor szárnyai megnőnek, akkor úgymint repülni fog!

Pszichoszintézist!

A lélekelemzés gyakorlata csak úgy lesz teljes és terápiái szempontból kielégítőbb az eddiginél, ha külön tudományágnak szerepeltetjük kiegészítéseképpen a *lélekösszetevést, léleképítést, a pszichoszintézist*, amit a jójától függetlenül is úgy képelek el, hogy a képzeteket lelki tréning segítségével módszeresen kicseréljük, illetve a meglévőket szerencsés esetben csoportosítjuk. *Ez az igazi lélekidomítás!* Ez a mélylélektan teljes kifejlesztése. Ugyanúgy járunk

el, mint az építész, aki a lebontott épület téglái közül a jókat felhasználja az új ház építésére.

A pszichoanalízis csak az azt kiegészítő módszeres pszichoszténizissal együtt lehet terápiailag teljesen hatásos. Ha hosszas elemzéssel felszínre hozok élményeket és „lereagáltatok” előre elképzelt séma szerint dolgokat, ezzel nem jutottam messzire. Kell, hogy az összetevőire bontott személyiséget megépítsem úgy, hogy a kóros elemek kiküszöböljődjenek vagy teljesen elfojtódjanak.

Az orvosnak új képzeteket kell elhelyeznie a régiek helyett, valóságos „pszihikus protézist” ültetni a betegbe. De előfordulhat, hogy a régiek között örömmel bukkan használhatókra és a betegnek alkati adottságait, esetleg gyengéit is tervszerűen kiaknázza a gyógyulás érdekében, noha szem előtt kell tartania mindíg, hogy a cél nem szentesíti az eszközt!

Ez a lelki kezelés művészete és ezt minden orvosnak el kellene sajátítania!

Képzet és önszuggesztió.

A jogamisztika szerint képzeink önszuggesztió alapulnak. Mindenki olyannak képze a dolgokat, amilyeneknek szereti vagy amilyeneknek mások hatása alatt látja. A kémikus tanulmányainak befolyása alatt mindig elemekre és vegyületekre gondol; számára az egész világ vegyi folyamatok összessége. A matematikus differenciálban és integrálban, szögekben és számokban gondolkodik. A muzsikussal hangokban éli át a világot. Az orvos az egészségesnek és kórosnak örökös harcában, biológiai és patológiai szemléletben csoportosítja a tüneteket. A filozófus igyekszik mindettől függetlenül, a pusztán belátás erejével, fogalmakkal és eszmékkel a legmélyebbre hatolni. *A képzetek tehát nevelés, tanulás, foglalkozási ág, élettapasztalatok és hivatás szerint színeződnek.* Minthogy a hatás általában „szuggesztió”, valóban minden képzethez tapad szuggesztív elem is.

Hogy ennek a felismerésnek mekkora a jelentősége, az kitűnik az alábbiakból.

Aki magát egészségesnek képzei, az autoszugesztív úton, az egészség fogalmához, képzetéhez tapadó elem útján végez hasznos munkát önmagán. De sokakban ez a képesség fogyatékos. Ekkor kell a jó lélektani érzékű orvos, aki heteroszugesztív úton autoszugesztíóra bírja a beteget és az képzetait tudatosan vagy öntudatlanul eredményesen használhatja fel a gyógyulás megkönnyítése érdekében. Ezen alapszik minden szugesztív kezelési mód és a népszerű, bár egyoldalú *szóismétlése* révén kissé elégtelen Couéizmus is. *Szavak helyett képeket!* — ezzel kellene a Couéizmust kijavítanunk. Az ismételt szavaknak nincsen akkora hatása, mint az elevenen szemlélt képeknek!

A képzetek megvalósítása.

Minden képzet annál biztosabban és gyorsabban valósul meg, minél élesebben, tökéletesebben sikerül azt elszigetelni a többiektől. Tehát *uralkodó képzetté* kell válnia. A képzetet uralkodóvá *tervszerű ismétléssel tehetjük.* (A Couéizmus lényege!) Ezenkívül azonban fontos a társképzeteknek, mellékképzeteknek a gyengítése vagy kiküszöbölése. Ezt a *koncentráció*, a figyelemösszpontosítás segítségével érjük el. A koncentráció kiválasztja a sok képzet közül azt, amelyiket vágyaink előnyben részesítenek, arra összpontosul egészen, azt igyekszik megragadni, de ennek csak úgy van értelme, ha e megmarkolás és körülölelés életté, valósággá alakul. A szentképek tiszteletének, a szobor előtti koncentrált imának is ez az értelme.

A koncentrátságnak köszönheti mindenki sikereit. „Mindig gondolkodom rá”, „mindig gondoltam rá” — ez a feltalálások, invenciók, alkotások titka.

Az egyéniség lebontásának és felépítésének módszere.

A pszichoanalízisnek freudi egyoldalúságtól független ismertetése és a pszichoszintézisnek gyakorlati elvei, utasításai külön könyvet igényelnek. Itt csak az alapelvekre mutatok rá.

Az egyéniség lebontását önelemzéssel, elenézéssel végezzük. Ez az, amit a vallás „lelkiismeretvizsgálat”-nak nevez. Mindennap erre alkalmas időben áttekintjük elvégzett munkánkat, magatartásunkat, bíráljuk gondolatainkat, szavainkat, cselekedeteinket. Így tenném-e még egyszer? Mit tanulok ebből a jövőre? Hol kell csiszolnom egyet magamon? Miért voltam gyenge? Felületes?

Eközben nem pusztán a bíró szerepét játsszuk és hóhérkodunk érthető, megbocsátható gyengéink felett, hanem egyben élesen ellessük, hogy mi volt őszinte és mi volt színlelés, póz, hatásvadászat megnyilatkozásainkban?

Állandóan összehasonlítjuk gyermeki éniünknek természetes vonásait, egészséges józanságát az adott magatartás, cselekedet súlyával, erkölcsi jogosultságával. Ez a párhuzam útba fog igazítani mindig. Néha megdöbbenve látjuk, mennyire megváltoztunk, mi lett belőlünk — máskor örömmel találkozunk a régi ismerőssel, aki nem tagadja meg magát, aki helytállt és jót tett akkor is, mikor mások azt rossznak látták — aki jót akart ellenségének is — akit csak egészen nemes, tiszta célok vezéráltak! Áldott, aki így gondolkodik, él és cselekszik!

Az önanalízisnek nem szabad mereven történnie. Érdeklődve, szeretettel kell foglalkoznunk magunkkal, de ebben ne legyen önzés, önmagunknak a túlbecsülése, hanem inkább szeretet, *szeretet mások iránt, akikért önmagunkat tökéletesíteni, jobbá tenni kívánjuk.* Az önmagunkkal való foglalkozásnak, az önápolásnak és az önmagunkkal való törődésnek igazi etikai alapja a felebaráti szeretet legyen! Azért leszek több és jobb, hogy másokon segítsek, hogy a szépet, jót és igazat sugározzam bele mások lelkébe és hogy gyógyítsak, nemesítsek, szolgáljam az éle-



A joga négy elmélkedőmódjának jelképes ábrázolása.

(Magyarozat a függelékben)

tet! Egészen más az, aki önző célból fürdik az aranyban és tömjénezzi önmagát — aki másokat megvet és önmagát elszigetelné a világtól, — aki önmagának akar a célja lenni. Ez beteges önzés és súlyos eltévelyedés. Csak üres lelkű és fogyatékos ember képes erre.

Az egyéniség lebontása az önanalízis útján, az önszemlélet és a képzetek cserélése, átfestése, javítása áldozatos cselekedet, amely — mint említettük — fájdalommal is jár. De ebben a fájdalomban a legnagyobb örömök csírája szunnyad! Ebből a fájdalomból születik az új ember! Úgy látszik, minden vajúdás fájdalmas.

Az önző emberre jellemző, hogy imádja a képzeteket, legtöbbször hamis elképzeléseit. Ezekről megszabadítani alig lehet felvilágosítás útján. Görcösen ragaszkodik ahhoz, hogy ez azért jó, mert ő gondolta így, mert ő csinálta. Mindenki tévedhet, de ő soha! Érthető, ha ezeket a képzeteket sorba lerombolva lelki sebek, lelki fájdalom keletkezik. Mi is a szabadulás útja? A személyiségből, a képzetek világából az abszolút énig eljutni. Le kell tehát vetköznünk, imádott képzeleteinknek hátat fordítanunk és a szabadság útjára meztelenül lépni. Eközben fájni fogunk és didergünk. Ez is fáj. De csak addig, míg az új ruhát, az új képzeteket, az új személyiséget fel nem öltöttük.

Önmagunknak lebontása azonban nemcsak értelmi, képzeti síkon megy végbe, hanem indulati síkon is. Ez még fájdalmasabb, mint a másik vedlés. Itt már mélyen gyökerező, ösztönös megnyilatkozásoknak a nyeséséről, idomításáról van szó. Ezen az úton sokan visszafordulnak. Kegyetlen önfaragás ez, talán nem is mindenkinek való. De aki erre hivatott, az úgysem tud másként. Az követi csillagát és nem légszik meg a félúttal.

A jogamisztika egyik érdekes fejezete nagy súlyt helyez az önleépítés fáradságos lelki művelete közben *a gondolatok és szavak elszigetelésére*. A jóga szemünkre veti, hogy *a mi nyugati kultúránk csak a szavak kultúrája*, amelyek mögött kevés az élmény-

fedezet. Ebben igazat adok teljesen a keleti jogának. Szavakban, szimbolumokban gondolkodunk és tudománynak nevezzük a szavakból egyszerű logikai törvényszerűségek alapján szerkesztett ismeretet. *A mai gondolkodás elmosódott; fogalmaink nem eléggé köszörültek. Hiányzik az alaposság és éles belátás, mert mindenben felületesebbek lettünk. A jelszavaknak könnyen áldozatul esünk! Az alaphiba: éles fogalmak helyett szavakkal dobálódzunk, amelyeknek értékét nem ismerjük!* Úgy vagyunk vele, mint az éretlen gyermekek vagy a fogyatékosak a pénzzel. Számolatlanul, beosztás és észszerűség nélkül kezelik, mert nem ismerik jelentőségét és azt a munkát, amelynek értékét fedezi, amelynek veritékét utalványozza. *A fogalom sokkal több, mint a szó — bár a valóságtól még mindig erősen különbözik.* A verbális gondolkodást tehát élesebb, tökéletesebb fogalmi gondolkodásnak kell helyettesítenie. Tudományos közleményekben is megdöbbenve olvashatjuk gyakran egyes „tudósok” fogalmi szegénységét, szóhasználati lazaságát, felületességét. Persze, hogy az ilyen tudományos munkálkodás semmit sem ér. Rendesen üres mesteremberekről van szó, akik nehezen összeizzadnak egy-egy szakértekezést vagy szakkönyvet, amit azután igen nagyra tartanak. De rajtuk kívül nem olvassa el senki e világon.

A szavak nélkül való gondolkodás azonban bizonyos értelemben hátránnyal is jár. A jogik szerint az állatok gondolkodnak így. Állítólag az állatszeli-dítésnek, a vadállatok megfékezésének az a titka, hogy a jogi, a fakír vagy boszorkánymester szavak nélküli gondolkodás útján „összeköttetésbe lép” az állati gondolkodással és így képes hatást kifejteni az állat magatartására.

Aki függeleníteni tudja gondolkodását a szavaktól, az teljesen lebontotta egyéniségét, az új képzetekkel veheti körül magát és átalakulhat tetszése szerint.

Hogyan végezze e felépítést? *Minden apró életmegnyilvánulásában a választott elveket érvényre*

juttatja. Tudatosan eldobja, félretolja a téglák (tulajdonságok) közül azokat, amelyeket károsnak, hamisnak ismert fel és egy-egy indulati vagy értelmi aktussal mindig „jó téglát” emel magához. Ez lassú, türelmes munka, mint az építés általában. Közben a már elhelyezett téglákat egybe kell ragasztani, vakolni is kell, mérőónnal az egyensúlyt is biztosítani kell, mert „jóból is megárt a sok”, mert a tulajdonságok együttesére, kölcsönhatásaira is tekintettel kell lenni. Majd a már felemelt épületen újabb tennivalók egész sora akad. Ablakot kell hagyni, hogy beáradhasson a Fény... ajtókat kell felszerelni, zárrakkal és kulcsokkal a szellemi tolvajok ellen... tekintettel kell lenni, hogy az eső be ne csurogjon a menyezeten át... hogy legyen pincénk és padlásunk, kamránk és kellő mellékhelyiségeink... hogy az épület ne csak komoran a célt szolgálja, hanem szép legyen és vonzó és másokat is követésre buzdítson... be kell festeni, meszelni, díszíteni...

Az egyéniség felépítése tiszta szellemi kőművesség. Teljesen az építészet törvényei szerint kell ennek történnie. Így válik a faragatlan, nyers emberből érték és társadalmi kincs — de így válik a betegből az egészséges is! *A sejtek és szövetek munkája mindig lebontás és építés!* Ez a törvényszerűség érvényes a lelki életben is. Kétkedés és hit, aggály és bizalom, lebontás és építés, szépítés és tatarozás közben haladunk a tökéletesség felé. De ez az út szép és örökké érdekes marad! Jöjjetek életúntak és életkedvetek fakad!

Vetítés a külvilágba.

A jogamisztika szerint a kellő koncentrátságú egyén képeket idézhet elő anélkül, hogy ezek a valóságban léteznének. A gyakorlatok egész sorozatát alkalmazza arra, hogy az elképzelt dolgot láthatóvá, valóságos látomássá élesítse. Minthogy ez érzékcsalódásra való nevelés, minden ilyen törekvést a legérellyesebben vissza kell utasítanunk. Ebből még egy

misztikusnak sem támadt haszna. Kellő szuggesztív erővel az ilyen látomást a belső képeit kivetítő fakír át tudja vinni másokra, fogékonyakra is. Ez minden tömegszuggesztiónak a magyarázata.

Ilyen érzéksalódást elő lehet idézni a hallás, szaglás, tapintás érzékszerveinek zónáiban is. Haszontalan, céltalan, üres időtöltés, ha valaki az ilyen gyakorlatokkal foglalkozik. Éppen elég baj származik a szavak és jelszavak tömegszuggesztióiból; nincs szükségünk arra, hogy a kollektív hallucinációkat gyarapítsuk.

Teljes ellazulásban, a bevezetőleg felsorolt „misztikus légzések” egyikének végzése közben a misztikus addig koncentrálni a kivetítendő képre, míg azt fizikailag is látni véli maga előtt. Ismétlem, haszontalan időfecsérlés és káros, idegbetegségre vezető ténykedés ez a legtöbbször számára.

Hasznos azonban, ha a szavak, hangok „mágiájából” megtanuljuk azoknak átélését. *Ha a szavak nyomán életrekel bennünk azok tartalma, akkor igazi „fehér mágiát” üzünk.* A költészetnek és a zenének is ez az útja a szívünkhöz. A költő színes, kifejezésteljes szavak művészi csoportosítása, ritmizálása, esengetése-pengetése révén elének varázsolja a legfinomabb, átlag prózában kifejezhetetlen hangulatokat. Nem a szavak logikus összefűzése útján ér el bennünket, hanem sokszor különös és logikailag megfoghatatlan szóegyüttes által mozgatja meg bensőnket, hozza hullámmászásba kedélyünket. A muzsikusság is hangokkal ragad el ismeretlen, színes, soha nem látott tájakra, ahonnan átszellemülten, boldogan térünk vissza, mint akik bizonyosak lettek valamiről, amit a zenéből száműzöttek soha nem tudhatnak meg...

Ez a mágia teljesen hasonló a szavak kiszűrcsölésével, kiélésével elérhető nagyszerű fejlődésre. A szó valóban nagy hatalom, mint minden szimbólum, ha behatolunk titkaiba és átéljük. Aki érzi fogyatékosságát és tökéletlenségéből az eszményi felé vágyódik, az ragadja meg az eszményi tulajdonságo-

kat kifejező szavakat — melengesse, fújja, szítsa, gyujtogassa azokat képzeletében, míg tüzet nem fognak és ez a tűz már belső erő, lelkesítő élmény, amely beleégeti a kívánt tulajdonságot, erényt bensőnkbe. *Minden elmélkedésnek ez a haszna.* Persze a szavakban való elmélkedést fokozatosan képekben való szemlélődéssé kell fejleszteni, mert a képeket vesszük át tulajdonképpen önmagunkba. Aki beteges, gyenge és egészség utáni vágyában jól, mélyen éli át önmagának egészségessé átfestett képét — látja önmagát sugárzó, eleven szemekkel, ruganyos léptekkel, frissen, teljesítőképesen, az már elindult valamiképpen az egészség felé. *Hinni kell az egészségben és akkor a betegségek hegyeit bontjuk le!*

Ilyen „vetítés a külvilágba” hasznos és a legérdekesebb, legizgalmasabb emberi tevékenységek egyike. Mindenkinek kellene érteni hozzá!

Azonosulás (identifikáció; szanszkritül: szamjáma).

A misztikus, titkos jóga egyik legmegcsodáltabb képessége *a személy azonosulása a tárggyal.* Lényege az, hogy a jógiban valóban az a tudat kel életre, sőt ez valóságos érzetté válik, hogy valamely akár a külvilágban is kiválasztott tárggyal egészen „az anyagba öltözötten” válik eggyé. A „szubsztanciális egység érzete” itt a legfontosabb lélektani élmény.

A szamjámát, az azonosulást lélegzésszabályozással kezdik. Leginkább azzal, hogy fél orrlyukunkat befogva, a másik oldali orrnyíláson át lélegzünk be és ezt a most már „pránának” érzett fluidumot képzeletben a test másik oldalára „irányítjuk”. Belégzés után itt azonban addig kell visszatartani a levegőt, amíg csak bírjuk. Ekkor a gondolatot, a képzeletet mint nyújtható, áramló anyagot elképzelve, először a fejtetőn rögzítjük, a tobozmirigynek megfelelő helyen (a tobozmirigynek a koponyatetőre eső vetületi pontjára). Innen azután lassan „áramoltatjuk”, „irányítjuk” — a jóga ezt mintegy „tudatfolydogálást” írja elő — amíg a kiválasztott ponthoz nem érkezünk. Ez a pont lehet testünknek vala-

mely része is. Ilyenkor azt kell éreznünk, hogy a tudatunk, az *öntudatunk kizárólag ezen a ponton van*. Kilégzés közben a tudatnak e helyen való rögzítését megtartjuk. A következő belégzés kíséretében azt képzeljük, hogy a „prána” a választott ponton át jut be és lassan halad a tobozmirigy felé vissza.

Lehet a gyakorlatot a lélegzés kikapcsolásával is végezni. Hanyattfekvő helyzetben, tökéletesen ellazulva a „felületes légzés”-t folytatjuk és közben játszhatjuk végig képzeletünkkel a leírt folyamatot.

A jógamisztika szerint ezt így „gyógyításra” is felhasználhatjuk. Ha a képzelet gyógyító erejét igazoltnak vesszük, akkor így elfogadhatjuk ezt az állítást.

Legérdekesebb azonban e gyakorlat kiterjesztése a testi határokon túlra. Ennek a technikáját a következőképpen írják le: a bal orrlyukon belélegezve azt képzeljük, hogy a levegőáram fehér szalag vagy fonal alakjában érkezik belénk, majd a jobb orrlyukon kilélegezve élénken lássuk „belső szemeinkkel”, hogy ez a szalag kb. két méterre fut ki, ott hurkot képezve megfordul és a másik orrlyukon át a belégzéssel egyidőben visszaérkezik. Ezt a gyakorlatot úgy kell továbbfolytatni, hogy a „fehér szalagot” egyre messzebbre küldjük. *A tudatnak azonosítani kell magát a fehér szalaggal.*

Ha ez már jól megy, akkor a cséla a „kiküldött” fehér szalaggal megtapintja a kiválasztott tárgyat, pl. egy bútordarabot, visszatartja a lélegzetét és azonosítja magát a tárggyal.

De ezt a gyakorlatot is lehet pusztán felületes lélegzés állapotában, a „fehér szalag” kikapcsolásával végezni. Nyilvánvaló, hogy a fehér szalag csak mankó a képzelet számára.

A leírt módon, erős összpontosítással azonosulni lehet személyekkel is. Bármilyen idegenül és tudományos gondolkodásunk számára kissé fantasztikusnak is tessenek a képzeletnek ez a szeszélye, mágikus kalandozása — mindenki megfigyelhette önmagán, hogy jól ismert személyek arcvonásait fürkészsze, ön-

kéntelenül is ezt a gyakorlatot végezzük. Ha kíváncsiak vagyunk valakinek a titkos gondolataira, akkor önkéntelenül is annak homloka mögé képzeljük magunkat. De ha valaki csupán megnyerő vagy rokonszenves előttünk, pl. ha arcát sokat látjuk a mozi-vásznon, önkéntelenül beleéljük magunkat arcvonásaiba, arcjátékába! És ezzel ősi mágiát űzünk. Igen sok lélektani érdekesség rejlik a misztikának sokszor badar gyakorlataiban, amelyek különösen orvosi szempontból érdekesek és amint a hisztériás vagy szkizofréniás tarka tünetegyvelegéből levezethetjük az ősi, primitív lelki megnyilvánulásokat, úgy a misztika is annyi természetest takar — különösen a jógamisztika — hogy a lélekbúvár csak úgy vágkálhat kimeríthetetlen kincseiben.

De a régi jógik a személyekkel való azonosulásra kívül még messzebb is eljutottak. Azonosultak a csillagokkal és így fedezték fel állítólag távcső nélkül is azok titkait. Az egyiptomiak asztronómiai ismeretei állítólag a mágusoknak ilyen képességéből adódtak.

A személlyel való azonosulásnak meglepő esetét *Alexandra David Neel* mint szemtanú írja le. Egy este tibeti fejedelemnél volt többek társaságában. A fejedelem említette az egyik jelenlévő lámának, hogy milyen fontos tanácsra lenne szüksége és ezt csak a láma nagyhírű mestere adhatná meg neki. A láma így válaszolt: „ezt a tanácsot megszerezhetem Önnek”. Ekkor arcvonásai hirtelen elváltoztak, szemeit lehunyta és egyre sápadtabb lett. Rövidesen teljesen idegen arc meredt rájuk, egy ráncos, teljesen ismeretlen embernek az arca. Ez megadta a kívánt választ, majd az arc fokozatosan visszaalakult az ismert láma arcává, aki azután csendben felkelt és kimerülten, tántorogva hagyta el a mahárádzsa termét. Hogy mennyire hitelt érdemlő ez a leírás, azt nem tudom. Nehéz hinni az ilyesmiben. De a más személlyel azonosulni törekvő lélektani alaptulajdonság ősi mélyrétegeinkben rejtőzik. Ismeretes, hogy hosszú idő után férjek és feleségek hasonlítani kezdenek egymáshoz. Ezt hormonhatásnak minősí-

teni egyoldalú felfogás. Lehet, hogy lélektani alapja is van az azonosulás értelmében.

Az azonosulás célja a direkt megismerés. Tulajdonképpen az intuitív gondolkodás is hasonló valami. Ott is látni akarunk, megtapintani, megérezni, hosszadalmas következtetéseket megkerülve az igazsághoz eljutni. Sokszor a logikai gondolkodás darabosnak, nehézkesnek tetszik. Ilyenkor vágyódunk egyenesen áthatolni a burkokon és látni — mint ahogy a röntgensugár is áthatol rétegeken, anélkül, hogy azokat bántaná és egyenesen elénk tárja a dobogó szívet és a lihegő tüdőket, valamint a jól befalazott, húsruhában rejtőző csontokat.

✱

A misztikus jógát némiképp megvilágító néhány ponttal csak az volt a célom, hogy az olvasó alaposan tájékozódjék a jóga határai és e határokról nyíló kilátások felé is. A misztikus jógát veszélyes és európai ember számára nehezen járható ösvénynek tartom. Inkább lélektani érdekességei miatt kell tanulmányoznunk, ahogy a művész is jól teszi, ha egzotikus tájak műkincseiből is merít, mert sok érték juthat így felszínre és megtermékenyül általa a hazai művészet is. Az orvos is érdeklődéssel lapozzon akár a legsötétebb ceyloni babonák között is, mert egész biztos, hogy itt is talál valamit, ami nem lesz meddő tudás — mint ahogy semmi sem hiábavaló a földön és amit ma bacillusnak ismerünk, azt hajdan démonok képében félték az emberek... *Officium ante omnia!* Tisztelet mindennek előtt!

XIV. KONCENTRÁCIÓS GYAKORLATOK.

Aki testgyakorlatokat végez a VI. fejezetben leírt módon és képes arra, hogy egész figyelme a működő izomcsoportra irányuljon, de valahogyan belülről, átélve az izmok finom játékát, feszülését és lazulását, az kitünően fog koncentrálni mindenkor. Vannak azonban természettől fogva gyenge összpontosítási képességgel rendelkezők, akiknek tudatosan gyakorolni kell a koncentrációt. Ezek számára szolgáljanak alábbi soraim.

A koncentráció-képesség elevenségén és tartóságán mulik minden siker az életben. Hogy valaki milyen jól tanul meg idegen nyelvet, hogy milyen jól ír vagy zongorázik, hogy milyen jó hivatalnok vagy orvos, az rátermettség és tudás mellett csak a koncentráló-képessége fokán mulik.

Pontos, hogy egész lényünk koncentrált legyen. Ez annyit jelent, hogy soha ne beszéljünk hanyagul, lusta szájjal, — hogy egyenesen járjunk és ne lomhán, — hogy ne hagyjuk el magunkat semmilyen helyzetben, — hogy mindig rugalmasak, helytállóak legyünk testileg-szellemileg. Pihenéskor természetesen tudatosan ellazulunk és ilyenkor a koncentrációs kötést is lazíthatjuk.

Mindig legyünk teljesen koncentráltak arra, amit éppen végzünk. Ha zongorázom, akkor a hangra és a célszerű, gazdaságos izommunkára, — ha mással beszélgetek, akkor annak személyére és az eszmecserére; ne végezzünk semmi lényegeset sem gépiesen, mert szétszóródottan hibát követünk el.

Kitünő koncentrációs gyakorlatok a következők:

1. Kiszemelünk a közelben vagy séta közben a távolban egy tárgyat és igyekszünk azt minden rész-

letében áttekinteni olyannyira, hogy elfordulva le tudjuk rajzolni. Behunyt szemmel a tárgyat minden legapróbb részletével egyetemben felelevenítjük magunk előtt.

2. Ugyanezt a gyakorlatot úgy végezzük, hogy figyelmünk nem annyira a részletekre terjed ki, mint inkább arra, hogy négy-öt percen keresztül csak az illető tárgy tapadjon képzeletünkben, tehát a koncentráció *tartósságát* gyakoroljuk.

3. Koncentráljunk kizárólag a tárgy alakjára, belső részletek nélkül. A körvonalak részleteit persze pontosan rögzítsük magunkban.

4. Összpontosítsuk figyelmünket kizárólag a tárgy színére. Az alak csak elmosódottan szerepeljen tudatunkban, — minden érdeklődésünk kizárólag a színé. Annyira, hogy a szín lehetséges változatai közül élesen kiérezzük ezt az egyetlent. Tanuljuk meg a színnek árnyalatát megkülönböztetni és ez árnyalatot megnevezni. Pl. ultramarin-kék, azur-kék, tengerzöld, stb.

5. Koncentráljuk magunkat valamilyen hangra. Pl. az „egyvonásos” á-ra. Igyekezünk e hangmagasságot megtartani és bármikor tudjuk elénekelni azt. Őrizzük ellen jól hangolt zongorán.

6. Figyeljünk hangszínekre. Zenekari hangversenyt hallgatva igyekezzünk kihallani az egyes hangszeregyedek hangszíneit, — fuvolát, a fagottot, a brácsát, stb.

7. Muzsikuskok még akkordokra, hangközökre is koncentrálnak.

A misztikus jóga koncentrációs gyakorlatai:

8. Képzeljük el, hogy olyan kicsinységűvé zsugorodunk, mint egy gombostűfej. Önmagunkat bab-szemjankónyi nagyságban lássuk. Utána képzeljük el, hogy akkorák vagyunk, mint egy bazilika vagy nagy hegy. Ez a gyakorlat a szellemi rugalmasságot fejleszti.

9. Koncentráljuk magunkat az „üresség”-re. Ez

a legnehezebb tárgya minden koncentrációnak, pedig a keleti bölcsességben igen nagy szerepet játszik. Az „azonosulás az ürességgel” nevű gyakorlat igen fáradtságos munka eredménye.

Aki eléggé koncentrált úgyis, az csak nagyobb tudatossággal törekedjék arra, hogy még koncentráltabb legyen. Koncentráltság: annyi, mint megfeszített izom, gyűjtőlencsével egy pontba fogott sugarak — se látni, se hallani, ha valamit végzünk — szívvel-lélekkel dolgozni — ott lenni a munkánál — nem elszórakozni közben és akár cigarettagyújtással is bújni a folytonos megerőltetés elől — annyi is, mint *koncentrálnak lenni szórakozás, pihenés közben is*. De ekkor teljesen ki kell kapcsolódní a munkából, el kell feledni, hogy kik és mik vagyunk — minden figyelmünket a fogócskára vagy a tarokkra, a cirkuszi bűvészre vagy a mutatványos bódéra kell irányítani! Mert szórakozni, pihenni is csak koncentráltan lehet!

Ha táncolok, felolvadok a táncban, ha társaságban vagyok, nem töröm a fejemet a magasabb megnyiség tan problémáin, — hanem részt veszek akkor is koncentráltan a társalgásban, ha az bődületesen unalmas és nem nekem való. A koncentráltság állapotát elvből fel nem adom soha!

De a koncentráltság egésztség is! Mert ha koncentráltan eszem és iszom, ha koncentráltam alszom és élvezek, akkor teljes munkát végzek minden téren, egész lesz minden, ami a kezem alól kikerül.

Ha a jóga leglényegét kutatom, akkor ott is mindenütt a *fokozott koncentráltság állapota* az, ami az egész jóganak alapeleme. Koncentráltan gyakorolni — lassan, tudatosan enni, inni, tornászni és lélegezni — a szellemi területeken is tudatosan követni az ösvényeket és mélyre, koncentráltan hatolni önmagunkba!

Minden tudásterületen a koncentráció a kulcs, amellyel a legtittkosabb ajtók is feltáruának előttünk. Az egész jógatan sem egyéb, mint a koncentráció-

nak, a legmélyebb, legáthatóbb, legizzóbb koncentrációnak a magasiskolája.



A keleti jogának főleg lélektani igazságai azok, amelyeket az európai embernek is meg kell szívlelnie. Nem is annyira az inkább orvosi kézbe való testgyakorlatok a lényegesek, hanem inkább azoknak a szelleme, stílusa és példaadó alapossága. A lélegzésszabályozás utalás lehet arra, hogy az ember igazi eleme a levegő, tehát a külső és a belső légfürdő abszolút logikus gyógytényező. Ha van „víz-gyógyászat”-unk, miért idegenkednénk a hozzánk sokkal közelebb álló levegő-elemnek tudatosabb terápiái alkalmazásától? Ha nem szégyel az orvos hidegvizes borogatást adni, miért szégyelné a lélegzésszabályozással való gyógyítást? Mérhetetlen szűkkeblűsögre és az orvosi természettudományos gondolkodásban való járatlanságra vallana, ha valaki a lélegzésszabályozásból meríthető értékeket kiaknáztatlanul hagyná! Gyógyítunk tüzes vassal, hideg és meleg fürdőkkel, tisztított földet is nyeletünk a beteggel, iszapgöngyölést és agyagot is adunk — a legmodernebb terápiái intézetek rendszeresen élnek mindezekkel — hát miért lenne kivétel a lég- és szélfürdő (a szélfürdő terápiái hatását különösen hangsúlyoznám!), a tudatos levegő-adagolás, a légző izomzatnak és a légző idegeknek tudatos gyakorlása? A lényeges az, hogy gyógyítás céljából csak orvos alkalmazhassa! A laikus „lélegző-kúra” természetesen éppolyan kuruzslás, mint minden laikus gyógytevékenység. A lélegzésszabályozás bevonult a modern terápiába és aki ebben kivetni valót talál, az nem áll hivatásának magaslatán.

A jóga egészségi és lélektani bölcsességéből sokat meríthetünk, noha ez korántsem azt jelenti, hogy már most a mi európai tudományunk és lélekismeretünk kénytelen alamizsnáért kelet világosságához zarándokolni. Akik akár rajongásból, akár kellő kritikai érzék híjján így ítélik meg a modern jóga-lázt,

azok teljesen félreismerik a tényeket. Mert *ami lélektani mélységként lep meg a jógában, az más szavakkal, de azonos értelemben mind megtalálható a keresztény evangéliumokban is.* Csak fel kell törni a kemény héjakat és olajos, tápláló, dús magokra lelünk! Emellett a kifejezés szabatosabb, rövidebb és főleg keresetlenebb, burkolatlanabb, mint a rengeteg misztikus sallangtól homályos és gyakran alig hozzáférhető hindu és buddhista szólamokkal kevert keleti jóga. A jóga alapelveihez eljutunk tisztára „nyugati” alapon is, mint azt *„Az egészség testi és lelki forrásai”* című könyvemben kimutattam. Ilyen értelemben e könyv kiegészítője a kötelező tárgyalgosság miatt a keleti misztikum bújja talajából inspirált jóga-könyvemnek.

Kelet és Nyugat egyenértékűségéről vitázni sem lehet. Merüljünk el kultúráik kincseiben, találjuk meg a magunkét jobban a keleti ismeretek által, de ne akarjuk elhitetni a világgal, hogy ami egzotikum, az jobb a mienknél és ami messze földről való, az mélyebb és csodásabb! Mai eltévelyedéseink közepette *a jóga szelleme az időszerű;* lehet, hogy később másra lesz szükségünk. Kövessük az idők szavát, de józanul és mértéktartással, túlzó egyoldalúságok nélkül. A jóga nem minden; csak egy fénysugár, száz és ezer fénysugár mellett... Csak az meríthet hasznát a jógából, aki így látja. A vakbuzgóság minden jó ügynek a kerékkötője. A jóga régi nagymesterei a mértéktartásnak és a jól megemésztett tanításnak a szükségességét mindenkor hangsúlyozták. *Lassan kell nőnie és fejlődnie annak, ami mély és tartós érték.* Ebben a szellemben hasonítsák át magukba szíves olvasóim is a jóga fenséges tanításaiból mindazokat, amiknek szükségét látják.

VEGSZÓ.

Különös, néhol bizarr fejezeteken vezettem át az olvasót és közben mégis az európai tudás lámpását tartottam állandóan eléje, hogy annak megszo-kott, meghittebb fényénél ismerje meg a titokzatos kelet mély bölcseségét, amely legszebben talán éppen a jógában jut kifejezésre. Igyekeztem a lehető leg-rövidebben összehangolni kelet misztikus szemléle-tét a nyugati orvosi tapasztalat és okfejtés követ-keztetéseivel és úgy hiszem, sikerült is megsejtetnem azt a csodálatos összefüggést, amely a mi legújabb ismeretrendszerünk és a jóga ősrégi bölcsesége kö-zött fennáll. Mi künn jártunk a jelenségek és a lát-szatok világában és hosszas kerülővel jutottunk el odáig, ahova a jógik az intuitív megismerés erejével közvetlenebbül behatolhattak. A mi nyugati kultú-ránk állandóan kifelé mutat és minden vívmánya egy újabb lépéssel távolít el önmagunktól; a kelet bölcsesége befelé mutat és minden elmélkedéssel egy lépéssel közelebb jut önmagához...

Kétségtelen, hogy mindkét útnak meg van a sze-repe és jogosultsága. Az emberi végzet felöleli mind a két irányt és a világ képe a két pólus nélkül talán sívárabb lenne. Az emberi lélek azonban — úgy gon-dolom — leghelyesebben úgy jár el, ha ingamozgás-sal halad át útjain, amíg beteljesedését el nem éri: ha egy lépést tett kifelé, ne mulassza el a helyreiga-zító befelé lépést sem. Az európai kultúra ma végle-tes irányba sodródott; túlságosan a külsőre koncen-trálódott és így elveszítette a nélkülözhetetlen belső kapcsolatokat, a lélek ősmélyeinek világát, amely nélkül azonban elsorvad és tönkremegy. A nagy po-

litikai és gazdasági válságok „reálpolitikai” alapja ebben a lélektani tényben van megadva. Kelet bölceségének szerepe tehát az lenne, hogy kiépítse újra a betemetett utakat és helyreállítsa a nyugat aránytalanságát. Öszintén kívánom, hogy ebben az áldásban valamennyien egyaránt részesülhessünk.

MAGYARÁZAT

az I. és a IV. színes ábrához.

1. *Visnu és Laksmi az Ananta-világkígyón, amely a tér végtelenségét jelképezi.* Visnu a „fenn-tartó” isten (Brahman a teremtő, Jáma a bíró, Visnu a fenntartó, Siva a pusztító „isten”). Laksmi a gazdagság és szerencse istennője. Visnu a képen alszik, az Ananta-kígyón ülve. Ez a kígyó így feltérképezve a végtelenséget ábrázolja — még „megteremtetlen” állapotban. Ha Ananta ásít, megrendül a föld erdeivel és hegyeivel, tavaival és folyamaival egyetemben. A szimbolizmus mögött megkapó az embersors reális átélése, az emberi lélek szunnyadása, amelyből a jóga szellemében elindult élet ébreszthet fel. E bűja színekben és sűrű jelképburokban ábrázolt igazság általános emberi és keresztény gondolatot is tükröz. Első pillanatra a keleti mesék bűvös világába ragad, de a legmélyebb filozófiai élményt is jelenti.

2. *A jóga négy elmélkedő módjának a jelképes ábrázolása.* Az öt istenkép a durva anyagi szemléletet jelenti. A bölcsesség elefántfejű istene (Ganesa), majd Siva, Visnu, Szurja és Mahádevi. A sárga fénysugarak a fény szemléletére utalnak, a napkorongszerű középpont a misztikus pont szemléletét, a körben látható betűk az „OM” szent szótagot ábrázolják. Az első elmélkedő-mód tehát a durva anyagi képek szemlélete, a második a fény és világosság közvetlenebb látása, a harmadik a misztikus pont szemlélete, a negyedik, legtökéletesebb és legtisztább Brahma-látás pedig az „OM”-szótagban való elmélyedés.

TARTALOMJEGYZÉK.

Előszó a II. kiadáshoz	5
Bevezetés	9
I. A jógaról általában	12
<i>Mit értünk jóga alatt?</i>	
<i>A jóga helyes értelmezése</i>	
<i>Mester és tanítvány.</i>	
<i>Félreértések.</i>	
<i>Az út önmagunkba.</i>	
<i>Jóga és egészség.</i>	
<i>A jóga veszélyei.</i>	
<i>Mazdaznan.</i>	
<i>A jóga áldásai.</i>	
<i>A hosszú élet titka.</i>	
<i>Vegetarianus életmód nem kötelező.</i>	
<i>A jóga nem vallás!</i>	
Kelet szava Európához	37
II. Jóga-iskolák	42
<i>A jóga nyomai nyugaton.</i>	
III. A test jógája (hatha-jóga)	56
<i>A jóga az egészség legtökéletesebb útja.</i>	
<i>A hatha-jóga a természetes élet módszere.</i>	
<i>Az orvos jógája.</i>	
<i>Étvágy és éhség.</i>	
<i>Az étkezés átélése.</i>	
<i>A jóga a legmagasabbrendű élelművészet.</i>	
<i>Testápolás.</i>	
<i>Jóga és nemiség.</i>	
<i>Matuzsálemi kor.</i>	
<i>A jóga étrendje.</i>	
<i>Tisztogató eljárások.</i>	
<i>Ajánlatos ételek.</i>	
<i>Vitaminok.</i>	
<i>A talajsugarak.</i>	

Egyéni diétát!
Fény, hő és lakás.
A minőségek tudománya.
A hatha-jóga kozmetikája.
Jóga és a pszichoanalízis.
A test és lélek kölcsönhatása. (Fonográf elv.)
A fonográf elv kiaknázása a gyógyításban.
A ritmus élettani jelentősége.
A „biológiai állam”.
Ember és munka.
Alvás és ösztönélet.
Tánc és ének.

IV. A szellem felszabadítása (Rádzsa-jóga) ...	89
<i>A hindu és tibeti misztika elképzelései.</i>	
<i>A nirvána.</i>	
<i>A „zen”.</i>	
<i>A zen orvosi értelmezése.</i>	
<i>A rádzsa jóga misztikus ösvényei.</i>	
V. A királyi út hét lépcsőfoka	99
<i>Ösválónk.</i>	
<i>A koncentráció gyakorlása.</i>	
<i>A jövő építése.</i>	
<i>A koncentráció fokainak gyakorlati haszna.</i>	
<i>A koncentráció szerepe a gyógyulásban.</i>	
<i>A csakrák (erőközpontok) tana.</i>	
<i>A Kundalini-kígyó.</i>	
<i>A fakírok csodáinak hindu magyarázata.</i>	
<i>Kundalini és a nyugati orvostudomány.</i>	
<i>A nemi ösztön és a Kundalini-energia.</i>	
<i>Mit várhatunk az okos, mértékletes jogától?</i>	
<i>Az autonóm idegrendszer szerepe.</i>	
VI. Ászánák és mudrák. Testtartások és gyakorlatok	120
Tisztító eljárások	148
VII. Pránájama (lélegzésszabályozás)	152
<i>A prána-elmélet.</i>	
<i>A prána-elmélet meglepő megegyezése a természettudományos felfogással.</i>	

*A lélegzés ezoterikus értelme.
 Új diagnosztikus és terápiás lehetőségek.
 A lélegzésszabályozás propedeutikája.
 A lélegzésszabályozás a gyógyítás szolgál-
 latában.*

Óvatosság!

A pránájáma az orvosi rendelőben.

A módszer.

A „nagy jógi légzés”.

A kisebb lélegzésszabályozó gyakorlatok.

Légzésgyakorlatok a szájon át.

Ritmikus légzés.

A prána-légzések.

A nagy pszichikus légzés.

Agytisztító légzés.

VIII. Keleti és nyugati testnevelés 184

IX. A jóga élettani és lélektani hatásai 189

A szervműködések serkentése.

Lelki hatások.

X. A módszeres jóga tréning 195

XI. A jóga gyakorlatainak gyógyhatása 200

Előítéletek a nyugati tudományban.

*Tirala professzor tapasztalatai szívbete-
 ségek és vérnyomásemelkedés esetei-
 ben.*

Tirala lélegzésszabályozási technikája.

Lélegzésszabályozás a nőgyógyászatban.

A megnagyobbodott szív visszafejlődik!

Az angina pectoris.

*A jóga mint kozmetikai és soványító el-
 járás.*

*Milyen betegségek kezelésére alkalmas a
 jógapraxis?*

*Milyen betegségek kezelésére alkalmas a
 lélegzésszabályozás és a gimnasztika
 európai szakorvosok tapasztala szerint?*

Szívbetegségek.

Véredénybetegségek.

Szívgyörcs (angina pectoris).

Tüdőbajok.
 Gyomor- és bélbetegségek.
 Máj- és epebetegségek.
 Reumatikus fájdalmak.
 Vegetatív neurózisok.
 Női bajok.
 Cukorbetegség, Basedov, vérszegénység.
 Soványító kúra.
 A változás éve.
 Bőrbetegségek.
 Az idegesek.

A jóga mint általános kezelési eljárás.

XII. A jóga által elérhető csodás képességek
 és a tibeti jóga titkos gyakorlatai 222

Fakírok csodái.

A tibeti lámák titkos gyakorlatai.

XIII. A misztikus jóga 231

Uralom a szív működés felett.

Igazi valónk és a külső személy.

A szív az élet központja.

A személy azonosulása a tárggyal.

A Kundalini-energia ébresztése.

Az abszolút én és a viszonylagos én.

Az abszolút és relatív én viszonyának kulcsa.

A mellék-énnek elfojtása.

Az egyéniség lebontása és felépítése.

Pszichosintézist!

Képzet és önszuggesztió.

A képzetek megvalósítása.

*Az egyéniség lebontásának és felépítésé-
nek módszere.*

Vetítés a külvilágba.

*Azonosulás (identifikáció; szanszkritül:
szamjáma).*

XIV. Koncentrációs gyakorlatok 265

A misztikus jóga koncentrációs gyakorlatai.

Végszó 270

BETÜRENDES NÉV. ÉS TÁRGYMUTATÓ:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| Abhenananda 117 | manipura 110 |
| Ákása 152 | muládhára 110 |
| Akupunktura 82 | szahaszrára 110 |
| Állzár 125 | szvadisthána 110 |
| Alvás 86 | visuddha 110 |
| Anahat 106, 112 | Csavar-póz 142 |
| Angina pectoris 209, 215 | Cséla 15 |
| Ardha-maciendrászána 142 | Csodák 222 |
| Aranyér 211 | Cukorbaj 211, 217 |
| Arhant 90 | |
| Asthma 81 | David-Neel 15, 19, 106, |
| Asthma nervosum 85 | 263 |
| Ászanák 99, 120 | Dhamurászána 140 |
| Átma 91 | Dháraná 97, 103 |
| Autonóm idegrendszer 117 | Dhauti 148 |
| Azonosulás 261 | Dhjána jóga 45, 52 |
| | Diéta 72 |
| Baktay 15, 31, 75, 159, 203 | Diszpepszia 192, 210 |
| Basedow 137, 217 | Ditthi 54 |
| Basti 128 | Dnyána-jóga 45, 52 |
| Belégzés 161 | Durva test 110 |
| Bélbetegségek 216 | Dzsainizmus 42 |
| Bhakti-jóga 45, 47, 52 | Dzsiva 160 |
| Bhaszra 137 | Dzsiva-bandha 143 |
| Bhásztriká 169 | |
| Bhrumadhia-dristi 125 | Egyéniség lebontása 256 |
| Bőrápolószeresek 76 | Egyéniség felépítése 256 |
| Bőrbetegségek 218 | Éhség 62 |
| Brahma-harija 213 | Ekeállítás 137 |
| Brauchle 213 | Elhízás 212 |
| Brunton 21, 31, 36, 90, 106 | Ének 87 |
| Bundzsangászána 138 | Epebetegségek 216 |
| | Epilepszia 25 |
| Csakrák 98, 110 | Ételek 67, 70 |
| anahat 110 | Étkezés 63, 68 |
| adzsna 110 | Étrend 67 |

Étvágy 62
Evans-Wentz 91, 111, 224

Fakír 43, 66
Fa-póz 143
Fejfájás 211
Fejgyakorlatok 145
Félreértések 19
Felületes légzés 239
Fény 74
Földsugarak 71
Fokhagyma 73

Gandhi 15
Garathurut 143
Gégehurut 143
Geranda szamhita 49
Gerinc 140, 142, 143
Glucker 158
Goraknáti szekta 48
Goraksanáta 48
Goraksa-sataka 48
Guptászana 123
Guru 15
Guyot 24
Gyakorlatok 120
Gyomorbetegségek 216

Halászana 137
Hal-póz 137
Hangfejlesztő légzés 175
Hanisch 26
Haridász 58
Hatha-jóga 20, 43, 56
Hatha jóga pradípika 48
Hauer 38, 39, 40, 52
Hisztéria 211
Hit 16
Hochrein 213

Homloknezés 125
Hő 74
Hőfejlesztés 224, 228
Hullatartás 130

Idá 111, 153, 154
Idegesek 218
Ideges légszomj 25
Ideggyulladás 211
Identifikáció 261
Ijj-állás 140
Impotencia 212
Inana 46
Inana-jóga 45
Inana-mudra 123

Jalandhara bandha 122.
125
Jama 97, 99
Jantra 14
Jantra jóga 44, 50
Jóga 12, 43
Jóga bhásija 52
Jóga iskolák 42
Jóga mudra 141
Jóga szutra 52
Jóga-tréning 195
Jóni 20
Jóni mudra 174
Jung 165
Jürgens 59

Kapálabháti 168
Karma 90
Karma-jóga 47
Kerneiz 72, 157
Kígyóállás 139
Kilégzés 161
Klimaktérium 206

Kobraállás 138
Kohlrausch 213
Koncentráció 103, 265
Kozmetika 76
Kumbakha 161
Kundalini jóga 48
Kundalini-kígyó 111

Lája-jóga 44
Lája-krija jóga 48
Lakás 74
Lámák 15
Laukiki mudra 144
Lazítások 149
Légzés 83, 155
Légzésszabályozás 160
Lélekidomítás 242
Lép 136
Leser-Lesario 181
Lingam 20
Lótusz-ülés 121

Maci-ászana 137
Mádhavádsza vakuum 129
Magászana 139
Magtalanság 212
Maha-Mudra 41, 141
Máj 136
Mája 12
Májbetegségek 216
Majurászana 140
Malária 154
Mantra 44
Mantra-jóga 44
Marpa 19
Mazdaznan 26
Milarepa 19
Misztika 231
Misztikus légzés 234

Mudra 120
Mudra-jóga 44, 51
Mula bandha 122, 125
Müller 147

Nada jóga 44, 51
Nádi 111
Nagy jógi légzés 162
Nászágra dristi 124
Nauli 127
Nemi ösztön 115
Neti krija 149
Neuralgia 211
Nietzsche 30, 46
Nijama 97, 99
Nirvána 91
Nőgyógyászat 216
Női bajok 216
Nyelvzár 143
Nyujtózkodás 145

Ojász 116
Oroszlántartás 143
Orrhegynézés 125
Orröblítés 147
Orrtisztítás 149

Padahasztászana 143
Padma 110
Padmászana 121
Pajzsmirigy 135
Pankreás 192
Paszcsmatána 140
Patandzsáli 20
Pávakakas-póz 140
Petefészekelfajulás 136
Pingala 111, 153, 154
Prána 152
Pránairányítás 177

Pránájama 44, 97, 100,
 152, 158, 190
 Pránalégzések 176
 Pratiáhára 97, 100
 Pszichoanalízis 76
 Puraka 161

 Rádzsa jóga 45, 89
 Rágás 73
 Récsaka 161
 Reuma 216
 Rezgő légzés 181
 Ritmikus légzés 173, 176
 Ritmus 83
 Rossz emésztés 210

 Sankaratsája 46
 Sáska-póz 139
 Schopenhauer 66
 Schulze 130
 „Sima”-légzés 166
 Sírša-padmászana 121
 Soványítás 209, 217
 Sri Rámana Maharisi 65
 Sterilitás 212
 Sunjaka 161
 Surén 147, 184
 Szahagóli 48
 Szalabhászana 139
 Szamádhi 14, 44, 97
 Szamádhi-jóga 47
 Szamászana 123
 Szamjáma 261
 Szanszára 12, 89
 Szárvángászana 134
 Szatori 93
 Szavászana 130
 Szekszualitás 49
 Székrekedés 210

Szellemtest 110
 Szemfürdő 147
 Szemgyakorlatok 130, 145
 Sziddhászana 122
 Szimhászana 143
 Szírsászana 132
 Szitali 175
 Szitkari 175
 Szív 208
 Szív, az élet központja 245
 Szívajok 214
 Szívgyörcs 215
 Szívműködési zavarok 211
 Szöcskeállás 139
 Szupta vadzsraszána 142
 Szusumna 111
 Szvasztikászana 123

 Tánc 87
 Tantra 111
 Tautra szomhita 68
 Taoizmus 42
 Testápolás 65
 Testjógája 56
 Testnevelés 184
 Testtartások 120
 Tibeti jóga 222
 Tirala 158, 204
 Tisztálkodás 69
 Tisztító eljárások 148
 Tisztító légzés 172
 Titkos gyakorlatok 224
 Titoktartás 18
 Tótágast helyzet 132
 Trataka krija 147
 Trikonászana 143
 Tummo 224
 Tüdőajok 215
 Tüdők szellőzése 175

- Tüdővész 211
 Uddijána bandha 125
 Uddzsáji 166
 Utthitordhva-
 padmászana 134
 Vadzsrászana 142
 Vadzsróli 48
 Vakbél 154
 Vakbélgyulladás 212
 Vakrászana 142
 Változás 217
 Vedanta filozófia 46
 Végbél 125
 Vegetarianizmus 33
 Vegetativ neurózis 216
 Véredénybetegségek 215
 Vérnyomásemelkedés 231
 Vérszegénység 216
 Veszélyek 24
 Viparita karani 137
 Vitaminok 71
 Vivekananda 31, 66
 Víz 73
 Vriksászana 143
 Zazen 93
 Zen 91
 Zimmer 13
 Zümmögő légzés 174
 Yaviswarananda 115
 Yeats-Brown 48, 224

FORR ÁSMUNK ÁK:

- Dr. Baktay Ervin:* India.
Dr. Baktay Ervin: Szanátana Dharma (új kiadásban: India bölcsesége).
Brunton: India titkai.
Brunton: The Inner Reality.
Brunton: The Question of Overself.
Guyot: Yoga for the West.
Hauer: Der Yoga als Heilweg.
Jürgens: Sei Du Selbst!
Evans-Wentz: Yoga und Geheimlehren Tibets.
Swami Vivekananda: Raja Yoga.
Swami Vivekananda: Inana-Yoga.
Zimmer: Kunstform und Yoga im indischen Kultbild.
Yogi Ramacharaka: Hatha-Yoga.
Alexandra David-Neel: Mester és tanítvány.
Alexandra David-Neel: Szentek és boszorkánymesetek.
Yogi Vithaldas: The Yoga System of Health.
S'rimat Kuvalayananda: Pranayama.
S'rimat Kuvalayananda: Asanas.

DR. WENINGER ANTAL:

Az egészség testi és lelki forrásai

A közismert orvos-író ebben a művében eddig sehol nem közölt adatokkal világítja meg, hogyan állíthatjuk lelki tulajdonságainkat testi egészségünk szolgálatába és így valósággal megalkotja a **nyugat** jogáját. Mondanivalóit tíz fejezetre csoportosította, melyekben megismerteti olvasóit az átöröklés szerepével, a helyes tornamódszerekkel, azok gyógyító hatásával, a tudatos lélegzéssel, korszerű egészséges táplálkozással. Költői magasságokban szárnyalnak azok a fejezetei, melyek a test-lélek összefüggéseit tárgyalják és rávilágítanak a mértékletesség, a természet elmélyült szemlélete, az alkonyi színek, az időszakos nomádélet, a testi és lelki tisztaság, a Hit, a Remény és az Erények egészségi értékére, a kedély, a hangulat, a zene, a művészi élmények biológiai hatására, illetve jelentőségére. — A ma emberének, akibe beidegződött, hogy ha beteg, egy lenyelt pilulától, vagy injekciótól akar meggyógyulni, ahelyett, hogy egészségtelen életmódján változtatna, Weninger dr. e műve a kiegyensúlyozott harmonikus élet valóságos új egészségtanát nyújtja.

206 lap, kötve 4.80 P, kötve 7.20 P.

Az orvosi kérdések iránt érdeklődő nagyközönség körében dr. Weninger Antal orvos-írónak a napisajtóban és komoly vezető folyóiratokban megjelent írásai mindenkor nagy feltűnést keltettek. Az a szakavatottság, amellyel a primitív népek gyógyításától a legújabb európai orvostudományos felfedezésekig otthonosan mozog, az a fölényes tudáson és orvosi tapasztalatokon nyugvó biztonság és bátorság, amellyel mindezekből kiemeli és átmenti az értékest és maradandót, valamint a megírásnak virtuozitása teszlik maradandó becsűvé munkáit.

Nagyobb érdeklődésre számot tartó cikkei három kötetben jelentek meg:

Szellem és egészség

című kötet tartalmából:

Az égitestek és az időjárás befolyása alatt vagyunk mindannyian! – Mit kell tudni a rákbetegségről? – Milyen táplálkozási rendszert kövessünk? – A hormonok világa – A szellem egészségtana – Az ifjúság titka – Régi orvosok és új idők – Az öszülésről – A telepátia csodái – Földünk és az égitestek – élőlények? – Lehet-e az orvos művész is egyszemélyben? – A szociális biztosítások gyengítik életerőinket? – A primitív népek orvostudománya – A biológiai világkép távlatai – Jogos-e a menthetetlen élet kioltása? – Átöröklés és végzet – Tudományosan igazolt monda- és meselények – A sejtek élete – Hamis fogalmak az egészségről – A C-vitamin – A babona világából – Ifjúság és öregség – Mahomet és

az egészség – Az egyiptomi mumiák – élnek! – A férfi-
ifjúság nevelése Nyugat-Afrikában – A modern táplálko-
zás – A tűzőnjárás titka – A boldog élet művésze – A
négy százéves Paracelsus – A tökéletes nő – Az öregedés
– Szervek szimfóniája – Hiányos és teljes élet.

A gyógyítóművészet új irányai

c. köt. tartalmából:

A gyógyítóművészet újabb irányai – A neo-hippokra-
tizmus – Mi vált be gyakorlatban az orvostudomány új
felfedezései közül? – Az észszerű soványítókúra – Az
egyenység lélektana – A modern gimnasztika a nevelés
és gyógyítás szolgálatában – Tudományos és népies or-
voslás – A falu orvosa gyógyít... – A szellemi túlerő-
ltetés testi jelei – Újabb nézőpontok a rákkutatás terén –
A vérpótlás a harctéren – Egyveleg: a) Vetélytársa-e a
röntgen a szteioszkópnak?, b) Ginszeng, az örökélet füve,
c) Fehérbőrű négerek stb., stb. – Az élet meghosszabbí-
tása – Jellemhibák és betegségek – Alvás és álom –
Hogyan táplálkozzék a mai ember? – Divatos betegségek
– Élünk okosan – Bőjtőkúra és nyerskoszt – A karcsúság
iskolája – Azok az idegek!

Az orvos a lélekért

című kötet tartalmából:

Van-e transzcendens szellemi világ? – Egészség és
vallásosság – Az „új” ember – A házasság alapja – A
katolikus gondolat – Az élet szabályozása – A test val-

lása - A lelkiélet útvesztői - A jövő lelkeség - fajegészségtan és keresztény szellem - A hindú jóga a nyugati gondolkodás tükrében - A Pszichoanalízis és a szexszuális kérdés - A vallásos lelkület biológiai hatásai - Az élet állomásai - Feltett emlékek - Papillons - Páris és Lisieux (Útleírás) - Injekciós tűim között - Európa a bűvészinas sorsán - Öt év klinikán.

Az egyes kötetek külön-külön is kaphatók.

Áruk füzve 4.80 P, kötve 7.20 P.

A három könyv kötve, ajándéktokban 21.60 P.

VOROSVARY KIADÁS

