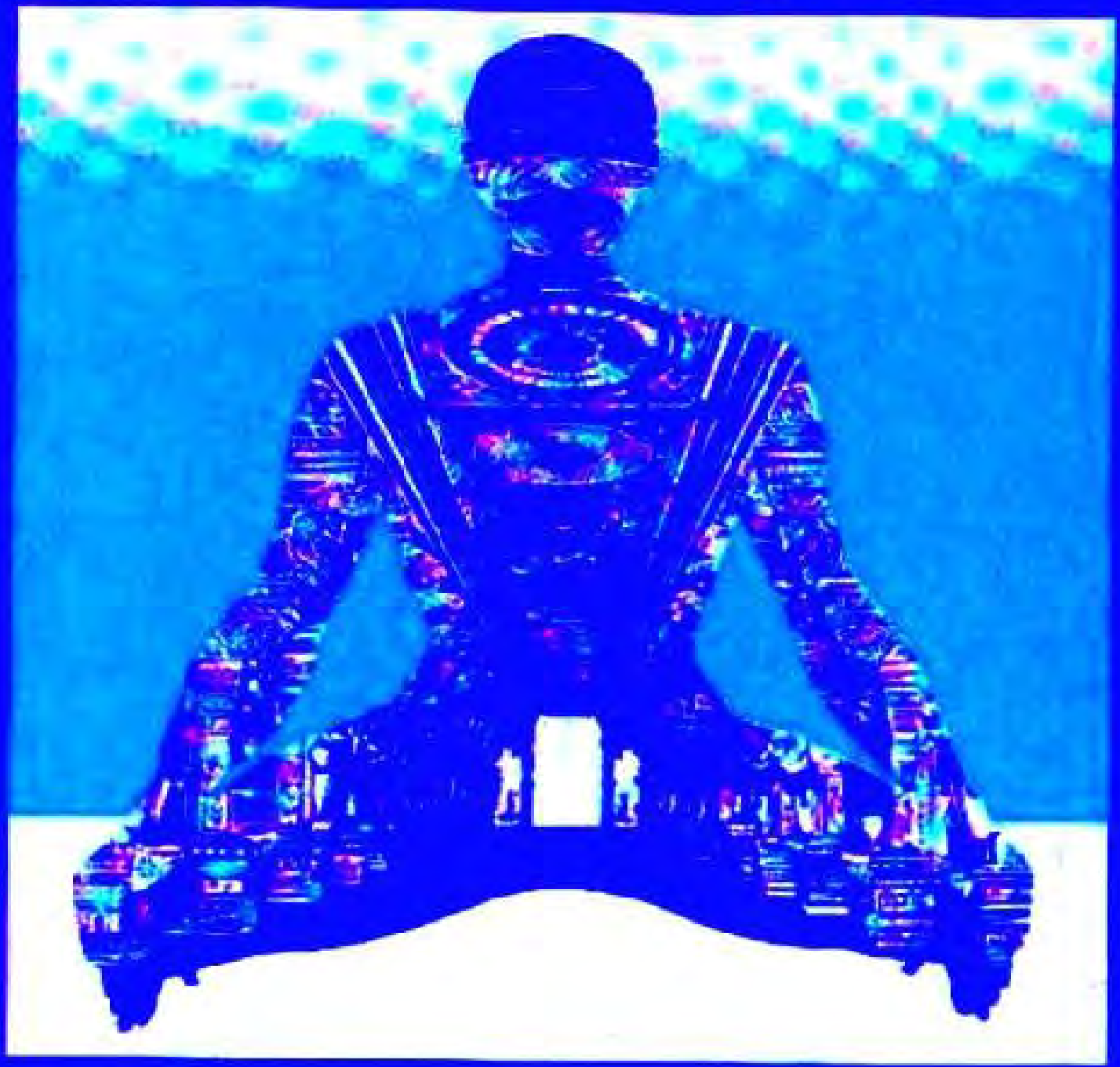
Dr. WENINGER ANTAL

AZ IDŐ PARTJÁN

Jóga és személyiség



DR. WENINGER ANTAL

AZ IDŐ PARTJÁN

Jóga és személyiség

Tankönyvkiadó, Budapest, 1988

Az előszót írta

RÓBERT LÁSZLÓ

A táblaborítót tervezte

BOGDÁN HAJNAL

© Dr. Weninger Antal, 1986

TARTALOM

Előszó (Róbert László)

Bevezetés

I. rész

Alapfogalmak
A jóga kifejezés jelentése
Mi a jóga és mi nem az?
Miért van szükségünk jógára?
Hogyan gyakoroljunk jógát?
A jóga hatása a kedélyekre
A jóga eredete
A Bhagavad Gíta - A Magasztos Éneke
Bölcselet-e a jóga?
Jóga és pszichológia
Jóga és tudomány
A mindenség egysége
Jóga és vallás
Jóga és erkölcstan
Jóga és pedagógia
Jóga és empátia
Jóga és szimpátia
A hindu világnézet alapjai
Darsana és filozófia
Sorskerék
Jóga és jógák

II. rész

A hatha-jóga világában
Hatha-jóga
Testtartások (ászanák)

A helyes magatartás és testtartás
A sikertelenségek oka
A legkönnyebb testtartások
A savászana (hullapóz)
Könnyű ászanák
A nehéz ászanák
A finomtestünk
A csakrák (erőközpontjaink)

III. rész

A pránajáma
A lélegzés művészete
Az első lépések
Mi a pránajáma?
A tökéletes pránajáma
A jóga Jákob-létrája
Spontaneitás a pránajámában
Oldottság és elengedettség
Átélés és azonosulás
A lélegzés elsőrendűsége
A légzésszünet legyen természetes
Lélek és légzés
Uddzsáji
Tála jukta (ritmikus légzés)
Jobb és bal oldali légzés
A nagy jógilégzés
Az életritmus fontossága
Az ember hármassága
A légzés legyen boldogító
Gyakorlati utasítások
Kapálabháti
Bhásztrika
Bhramari
Murcsa

A lehűtő légzések - szájon át
Szúrja bhéda (naplégzés)
Az orr energetikai szerepe
Kétoldaliságunk
Az indiai ritmus (szukh purvak)
Az uddzsáji fejlettebb foka
Szahita
Kevali 1
Kevali 2
A jóga útjai
A pránajáma mélyebb értelmezése és jelentősége
Az életerő
A prána változatai
A kundalini-energia
Hogyan száll fel a kundalini?
Mudrák és bandhák
Gondjaink haszna
És a pránajáma?
Ha a kundalini csak részleges
A hegycsúcs
Mit gondoljunk a kundaliiiiról?
Pránajáma a hatha-jógában és rádzsa-jógában
Külső és belső légzések
Pránajáma és idegrendszer
A pránajáma kibővítése
Anuloma viloma
A kapálabháti
Rendhagyó légzések
A napfonat (plexus Solaris)
A mellkas dinamikája
Az ülésmód tökéletes nyugalma
Kevali 1 és kevali 2
A modernizált pránajáma

IV. rész

Kiteljesedés a rádzsa-jógában
A mantra-jóga
Pratiahára
A dháraná (összpontosított gondolat, koncentráció)
Átmenet a meditációba
A meditáció nehézségei
A jóga-meditáció
A belső csend (antar mouna)
Az értelmi teltség
A szamádhi
A sziddhik
A tantrizmus
A misztikus erotika
Az integrál-jóga
A krija-jóga
Mnemoszüné kútja (Az emlékezés jógája)

Irodalomjegyzék

Előszó

Arra ébredtem, hogy álmodom: Buddha és Engels, Browning és Pilinszky, Jehudi Menuhin, Tamkó Sirató Károly és Thomas Merton ülnek lótuszülésben az ágyam előtt.
Arcukon mosoly terül szét. Szemmel láthatatlanul.
Kint zúg a hóvihar. Itt bent, a hideg hálószobában mégis melegen sugárzik a csend szava: „A helyes nézet mások véleménye és saját elmélkedésünk révén jöhet létre".
Buddha és Engels szavai hallhatatlanul, halhatatlanul egybecsengenek. Azután így kottáz a gondolat: „Többet köszönhetek jógamesteremnek, mint mindenkinek, aki hegedülni tanított. A jógától kaptam koncentrációs készségemet és az igazi összhangzatot".
Ébred a tudat.
„Az életnek van értelme - szól a csenddel összhangban az angol költő. - Ételem, italom nem más, mint ennek az értelemnek megtalálása."
Hallgatom őket. És látni vélem, ahogy eggyé váló arcukon, majd agyukban és szívükben szétsimul a belső mosoly.
Azután magamra hagynak. Csak mosolyuk terül szét először szemhéjaimon, tarkóm, arcizmaim, szerveim, érzékeim kisimulnak tőle. Kinyit és kinyújtóztat. Mint napfényben fürdő patak, húsén és mégis melegen öntözi végig érzéseimet, gondolataimat. Együtt hatja át a kozmoszt, a test és a lélek világát. A mindenséget, ami én magam vagyok.
Végül eltűnnek a test érzetével együtt a fogalmak, érzések, a gondolatok. A mosoly külső formája is, amely a tudat elhatározása folytán tudat alatt hat tovább. Tér nélkül. Időtlenül.
Már csak az éber bizonyosság végtelenje él bennem: magam vagyok. Nem, nem egyedül. A mindenség részeként vagyok magam. A mosoly energiává lesz bennem. Renddé és szeretetté válik. Erre ébred a benső, a tudat.
Megpróbáltam leírni a jóga egyik meditációs gyakorlatát, amely

teljességében leírhatatlan. Hiszen végső fázisában a kikapcsolt gondolat magánjáró állapota. Ezért ezt nem is folytatom tovább. Ha valaki nem tanulta, nem próbálta, úgy joggal lehet Hitetlen Tamás. Ezért megismétlem: „A helyes nézet csak mások véleménye és saját elmélkedésünk révén jöhet létre”.
Csupán azt kérem: higgyék el, hogy ma hajnalban, amikor a szó mindennapi értelmében magamhoz tértem, már nem nyomasztott a nyomdai átfutás sandán vigyorgó ördöge, amely ködbe burkolta előttem, mikor jelenik meg ez a könyv: jövő tavaszszal, nyárutón, melankóliás őszön vagy karácsonyi télvíz idején.
A külvilágom számára borús, csipősen hideg, szeles ez a februári hajnal. De a felhők felett mindig süt a nap. A belső mosoly gyakorlata ma reggel is arra késztet: legyek ügyszerető és tegyem a dolgomat. Ezért írom ezt az előszót. S hogy megkönnyítsem a dolgomat, ismét idézek:
„Jógakönyvem 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, mégpedig két meggondolás nyomán: először még nagyobb tapasztalatra törekedtem, hogy elfogulatlanul állapíthassam meg a jóga gyakorlati értékét a mi égövünk 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 jógagyakorlatokon kívül még a hinduizmust vágy pláne a buddhizmust bármilyen szempontból ajánlanám…
…Hogy most, néhány évi pihenő után újra kiadom könyvemet, ezt orvosi kötelességemnek érzem, különösen ma, a jógadivat korában, amikor 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 írására, hogy szükségesnek látom orvosi szempontból és közérdekből lenyesni

azokat a várakozásokat, amelyeket a tájékozatlan laikus a jógarendszerektől vár, különösen pedig határozottan állást kell foglalnom ama hamis és veszélyes misztikával szemben, amely az okkultizmus felé hajló jógamagyarázatok nyomán lábra kapott."

A szerző, akinek könyve elé rovom e sorokat, és aki e század elején született, nem olyan, mint én. Ő türelmes ember. Tartott ismét „néhány" évi pihenőt. Mert jógakönyve (amelyet még 12 könyv követett) utolsó kiadása 1942-ben jelent meg. Annak előszavából idéztem. Ilyen módon talán már aktuális, hogy kiadják új könyvét, amelyben negyvenhat évi kényszerpihenő után megírta orvosi, emberi tapasztalatainak szintézisét.

Úgy tűnhet fel az olvasónak, hogy ez az előszó a szerző rehabilitálása érdekében íródik. Ám néki erre az égvilágon semmi szüksége nincs. Nyolcvannégy évesen is ott ül minden hétfőn, szerdán és pénteken 3-tól 6-ig rendezetten zsúfolt rendelőjében, hogy meghallgassa lumbágós, asztmás, vérnyomás-zavaros vagy éppen lelki betegeit, illetve azokat, akik nem kérnek tőle mást, mint hogy jobban megismerjék önmagukat. Azután leül a zongorához. A szobát már nem a panasz vagy a hála önti el, hanem Bach Brandenburgi versenyének örömhullámai.

Vállalva az etikátlan orvosi reklám ódiumát, meg kell mondanom, mi közöm a szerzőhöz és témájához. Évekkel ezelőtt ismétlődően én is kivívtam a hónapokig tartó depresszióhoz a jogot, amelyet időről időre a felfokozott agresszivitás periódusai követtek. Egy uszodai plakát csoportos jógagyakorlatra hívott. Elmentem, s utóbb végigjártam vagy fél tucat ún. jógaklubot. Megtanultam a hasamat behúzni, valamivel hajlékonyabbá tenni a gerincemet, öt-hat percig fejenállni, két-három percig becsukott szemmel egy lábon egyensúlyozni. Néha még lazítani is tudtam. De a belső egyensúlyomat nem találtam. Talán a vezényszavak zavartak, talán túlságosan másokra figyeltem. A csoportos foglalkozást abbahagytam. Könyveket kerestem. De vagy olyanokra leltem, amelyek csak testgyakorlatokat közöltek, vagy olyanokra, amelyeknek anatómiai, illetve ideggyógyászati magyarázataiból

édeskeveset értettem. Így jutottam el e könyv szerzőjéhez, akiről ifjúkori emlékeimet figyelembe véve azt hittem, régen nincs már. De ott ült a helyén, és közölhettem vele: doktor úr, nem tudok kikapcsolódni. Kérdezte: mit értek kikapcsolódáson? Azt dadogtam: szeretném elfelejteni magamat. Segítsen.
Megkérdezte: szoktam-e figyelni arra, ahogyan lélegzem. Arra, ahogyan járok, mozgok. Szoktam-e hosszabb ideig tükörbe nézni. Néztem, csodáltam-e valaha hosszabban egy virágot, egy fát, vagy kívülről önmagamat. Gondolkoztam-e egyáltalán azon, hogy ki vagyok. Feltételeztem-e, hogy talán van egy külső énem, mely csupán a külvilág tükröződése és egy igazi, belső önmagam. Tudom-e, hogy Szókratész szerint „nincs igazi filozófia mindaddig, amíg az elme nem járja körül és nem vizsgálja meg önmagát."
Gnóthi szeauton - idézte e könyv szerzője a delphoi jósda híres khilóni jelmondatát és egyúttal Platón mesterének vezérelvét. Ismerd meg tenmagad!
Ez a jóga alapelve.
Azután kezembe adott egy kis füzetet. Egy indiai jógi, Krisnamurti Itt és most című kötetét, amely a harmincas években megjelent európai előadásait tartalmazta, összefoglalva azt, amit a jóga törvényeiként a Krisztus körüli időkben egy Patandzsáli nevű indus már megfogalmazott.
Weninger doktor úr megkérdezte: olvastam-e Eckhart mestert és Keresztes Szent Jánost, Montaigne-t vagy Bergsont. Mert ha igen, úgy látni fogom, az európai emberiség számos nagy szelleme - akár ismerte az ősi keleti bölcsességet, akár nem - Platóntól Goethéig hasonló következtetésekre jutott, mint a jóga szellemtudománya.
Ezt követően elkezdtük a legegyszerűbb légzőgyakorlatokat, amelyeknek összefoglaló neve a pránajáma.
Kezdték a szavak is visszakapni eredeti jelentésüket: fellélegeztem. S akkor lélegeztem fel először igazán, amikor egy húsz perces lazító gyakorlat végén úgy éreztem: szinte már nem is lélegzem. Először életemben láttam kívülről magamat: homlokom közepére, pontosabban a két szemem közé koncentrálva hagytam, hogy a

gondolatok, mint a felhők, szabadon vonuljanak el előttem. Jó vagy rossz gondolatok, mindegy. Ami jön. A fontos, hogy tudjam: a felhők fölött állandóan kék az ég, süt a nap. Azóta minden reggel tudatosan ezzel a gondolattal ébredek. Most ezen a zimankós, ködös hajnalon is. Azután néhány percre kikapcsolom ezt a gondolatot is. Kiürítem a tudatomat. De már nem úgy kapcsolódom ki, hogy el akarom felejteni magamat. Ellenkezően: a gondolatmentesség tudatosan éber ellazulásában ismerem fel igazi magamat. Ez a felismerés energiává, az energia pedig szeretetté válik. Ez tesz képessé arra, hogy később, ha a Nappal együtt felkelek és kapcsolatba lépek a külvilággal - arra koncentráljak, ami a dolgom.
Most pedig úgy érzem, az a dolgom, hogy arról az emberről szóljak, akinek mindezt köszönhetem.
A negyvenes évek végén Ortutay Gyula ki akarta nevezni dr. Weninger Antalt nyilvános rendes egyetemi tanárnak, nem utolsó sorban azzal a céllal, hogy az orvosegyetemen szabad, fakultatív tárgyként a pszichoszomatikus módszert tanítsa, majd bevezesse a jóga oktatását. (Azért, hogy akiknek a gyógyítás lesz a dolguk, először is magukat, igazi énjüket ismerjék meg, hogy tudatában legyenek legalább saját mivoltuknak, mielőtt kezelni kezdenének.) Nem lett belőle egyetemi tanár. Egy tanszékre pályázó kolléga levélben azt írta a kultuszminiszternek, hogy dr. Weninger „a kollektivizmus ellensége”. S ebben volt is valami. Mert a kismartoni katonai főreáliskola egykori tisztnövendéke, akit tizenhét éves korában vettek fel a bécsi orvosegyetemre, később a debreceni klinika tanársegédje, szülésze, sebésze s röntgenlabor-vezetője, akinek első könyvéhez a húszas évek végén Korányi professzor írt előszót; továbbá az Újságírók Szanatórium Egyesülete egykori főorvosa, az első magyar jógakönyv írója (amelynek előszavát a Diadalmas jóga szerzője, Baktay Ervin írta 1939-ben) a Pethő Sándor vezette Magyar Nemzetben cikket írt a hitlerista kollektivizmus ellen. (Saját nevével, illetve Bánfalvi Szilárd álnéven többszáz antifasiszta cikke jelent meg 1938 és 1943 között, ő írta a Nyilas áfium elleni orvosságot és Paranoiások címmel mint ideggyógyász

festette meg tompamihályosan a Magyar Nemzetben Hitler portréját, amiért bíróság elé is került.)
E könyv bajor-osztrák, Fertő tó környéki ponzichter-származék szerzője - aki 44-ben az üldözöttek százainak életét mentette meg Budapesten - az ötvenes évek üzemorvosaként is tette a dolgát. És folytatta magánpraxisát.
Írt - külföldi orvosi szaklapokba - németül, franciául, angolul, És még öt nyelven tájékozódik szemüveg nélkül mindarról, amit a világ orvostudománya újként kínál.
Amikor mindmáig befejezetlen portréfilmjét készítettük, kértem tőle, tegyen ki az asztalra néhányat a II. világháború előtt megjelent 13 kötetéből. Nem volt egyetlen darabja sem. A Széchényi Könyvtárból kellett kihozatnunk Weninger doktor életművének példányait éppúgy, mint a Korunk Szava, a Színházi Élet, a Pester-Lloyd és a Magyar Nemzet korabeli számait az ő cikkeivel. Egy barátomtól mégis sikerült kölcsönkapnom A keleti jóga egyik példányát. Most itt van még mindig előttem:
»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, reklámmellékletek csak úgy hemzsegnek a szaktekintélyek nevétől 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 igazi tudományosság szellemébe még soha nem hatoltak be és erre nem 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. Kétségtelen, hogy ennek is lehet magyarázatot adni s ez a magyarázat eléggé egyszerű is. De ezen nem nevet senki, mert technikai készülék, pedig mi sem áll távolabb az adekvát, biológiai terápia fogalmától, mint egy sablonos gép, amelyből fizikai erőt nyerünk s amelyet derűre-borúra alkalmazunk betegségek gyógyítására, a legkülönbözőbb egyéni színezetű bajok orvoslására. Hogy az „egzaktság" elfogultságában révedezők minden ellenvetését előre is megcáfoljam: a pránajámát is alkalmazhatjuk minden betegségnél, azonban az sokkal hatásosabb, mint a rövidhullám és sok egyéb gyógyeljárás. A kételkedőket megnyugtathatom, hogy a rövidhullámú készülékek fizikájával és alkalmazási technikájával is tökéletesen tisztában vagyok - de a pránajámát sokkal hatásosabb „szernek" találtam.

Ha a nyugati orvostudományban is vannak ilyen univerzális hatású gyógyeljárások - miért nevessünk a jógik fanatikus hitén, a pránajámába vetett feltétlen bizalmán? Ha a szíves olvasó eddigi fejtegetéseimet figyelemmel követte, a jógik hitét sokkal indokoltabbnak fogja tartani, mint a gépkezelés naivságát. De mi nyugatiak elménket mesterséges korlátokkal elkerítjük - tetszelgünk e mesterséges korlátoltságunkban és „egzakt"-nak szeretjük nevezni azt, ami elfér hétköznapi logikánk szegényes kereteiben. Megnyugtathatok mindenkit, hogy a jóga bölcsei vannak olyan „egzaktak", 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 legtöbbet 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 ún. „reális", sivár emberek közül kerülnek ki (ezek soha komoly hasznot nem hajtanak a tudományban, csak fúrnak-faragnak minden rátermettség nélkül és leszólják a tehetségesebbeket), 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. Komikus, hogy utóbbiak egyáltalában kritikát gyakorolhatnak a szellem elitjei felett! A Pasteurök és Claude Bernard-ok stb. ilyenek és nem a kaptafán kalapáló sivár mesteremberek!
A természettudományos gőg - a múlt századvég tudományos hivalkodóinak kedvelt póza - ma már szánalmas mosolyt fakaszt a bölcseletben tájékozottak között. A tudás szerénységre kötelez és alázatossá tesz. De az a szellem, amely még mindig itt kísért és elavult doktrínákból táplálkozik, szinte elrontotta a közönséget. Egyszerű, természetes eszközök helyett már követelik az injekciót, röntgent, kórházi kezelést olyankor is, amikor arra semmi szükség sincsen. Az életet mesterségesen komplikálják. Nagyon találóak dr. Baktay Ervinnek idevágó szavai India című művében: „Kétségtelen, hogy a pránajáma a legtökéletesebb idegnyugtató szer, pedig csak levegő kell hozzá. Éppen ezért nem alkalmazzák nyugaton. Nem elég komplikált. Bróm, veronál, szanatórium jobban imponál nekünk."
Nehezen csukom be az olvasó előtt ezt a megsárgultan is döbbenetes aktualitású könyvet. Mert mennyivel egyszerűbb lenne az én dolgom, ha egész fejezeteket idézhetnék belőle, vagy valami könyvkiadói csoda folytán előszó helyett a negyven-egynéhány

évvel ezelőtt megjelent kötet új kiadását is üdvözölhetnénk. De pillanatnyilag hadd maradjak a húszas évek világhírű belgyógyászának, a müncheni Tirala professzornak röntgenképekkel igazolt eseteinél, amelyekben pusztán jógagyakorlatokon alapuló légzésszabályozással sikerült a megnagyobbodott szíveket „megkisebbíteni", egészségessé tenni. Vagy felidézhetem annak a tanítónőnek az esetét is, akit negyvenéves korában méhizom-daganattal (myoma) operáltak, és ez alkalommal mindkét petefészkét eltávolították. Az asszony ötvenhat éves korában került a műtét óta beállott magas vérnyomás miatt a professzor kezelése alá. Két évvel előbb mindkét szemében retinavérzés jelentkezett. A szemész szklerotikus 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, öthetes légzőtréning után vérnyomása normálissá vált, szemei feltűnő módon megjavultak, a legkisebb betűs szöveget is képes volt elolvasni. A jóga-praxis tehát gyakorlati értelemben teljesen meggyógyította, holott az összes modern terápiás eljárás kudarcot vallott nála. „Az orvos számára legtanulságosabb és leglényegesebb elem tehát az - írja 1939-es könyvében Weninger Antal a Tirala profesz-szor által közölt eset alapján -, hogy nemcsak a szubjektív tünetek múlnak el, hanem teljesen objektív gyógyeredmények következnek be. Nevetséges tehát szuggesztiónak nevezni a módszert."

Ha én ezek után mondjuk az örök kétkedő Voltaire-t hívnám segítségül, aki szintén „felfedezte", hogy „az emberi betegségek jórészét jó lélegzéssel lehetne elmulasztani" — akkor mindazok az „akadémikus" gyanakvók, akik szerint semmilyen módszer sem tekinthető tudományos eljárásnak, ha még nem tudjuk természettudományos magyarázatát adni, ilyen módon tehát mint orvosi kezelés „jó lélekkel" nem javasolható - most méltatlankodva kapkodnák a levegőt. És miért ne akadhatna nőgyógyász vagy szemész, aki Tirala professzor közléseit vásári fakírok

mutatványainak tartja?!
A már említett ókori Patandzsáli, aki először foglalta össze szutráiban, aforizmáiban az ötezer éves jóga törvényeit, módszereit, s akinek legfőbb műveit egyébként Kőrösi Csorna Sándor fordította le angolra (magyarul mindmáig csak kéziratosán sokszorosítva olvashatók), egy ízben ezt írta: „A jóga egyetlen célja a nemtudás megszüntetése."
Namármost, mit szól ehhez a gyermekdednek tűnő tézishez az a neves szívgyógyász professzor, aki az uszoda egyik eldugott sarkában felfedezi hatvanadik évéhez közeledő ismerősét, akinek nincs jobb dolga, mint hogy a fején álljon? Először természetesen az infarktus-veszélyre hivatkozva a szívéhez kap - mármint a professzor - és jóindulatúan lehülyézi az illetőt, majd óvatosan . megkérdi tőle: „öregem, valami bajod van?" (Mármint az elméjével.)
Mert miért is tudná - amit hatezer éve tudni lehet, és nemcsak a tibeti jóga titkos tanításaiból, hanem Új-Delhi, Moszkva és München kutatóintézeteinek tapasztalataiból -, hogy ha az ember életének felét, negyedét, nyolcadát, egy ezrelékét mondjuk fordított testhelyzetben töltené, akkor összehasonlíthatatlanul kevesebb lenne a vérkeringési zavarokból keletkező sokféle betegség.
A példa természetesen extrém, mégha orvosilag bizonyított is. Mindössze azt kívántam vele sugallni, hogy mi mindent lehetne megtakarítani (például kórházak tucatjait), megelőzni (a betegségek tucatjait), mi mindent lehetne felfedezni vagy újrafelfedezni, ha elsősorban azok, akik a gyógyítást választották mesterségüknek - isten bocsá': hivatásuknak jövedelmi forrásuknak, vennék a fáradságot, és elkezdenék felfedezni azt, amit előttük hatezer évvel már felfedeztek. (Ez természetesen nem csak a jógára vonatkozik. Érvényes az akupunktúrára éppúgy, mint a természetgyógyászat megannyi, többezer éve kitalált, mai magyar államilag fejcsóválva akadályozott és legfeljebb megtűrt, tabuként kezelt válfajaira is.) De ezt most nem folytatom, mert kezdek kissé ideges és fáradt lenni. Ezért leteszem a tollat, amely két-három centiméternyire van az asztaltól. Igyekszem semmi másra nem gondolni, mint arra, hogy

végtelen lassan tegyem le a tollat. Mondjuk úgy, hogy a mozdulat legalább egy percig kitartson. Azután két percbe teljen, míg felkelek az asztaltól és nyújtózom egyet. Kinyújtóztatom testemet, lelkemet. Csupán erre koncentrálok. Mindig arra, amit éppen teszek. Ily módon most elhessegetem magamtól a gyanakvókat, a tudatlanokat, a tudálékosokat, azokat, akik úgy hiszik, a jóga vallás, misztikum vagy a külvilágtól való elfordulás.
Csak arra gondolok, hogy lelassítsak magamban mindent. A mozgást, az érzést, a gondolatot. Minél lassabban csinálom, annál nyugodtabb leszek, s annál jobban megértem azokat, akik még nem értik. És annál több időm lesz később a gyorsabb, hatékonyabb cselekvésre. Ám most csak átülök egy kényelmes karosszékbe. Hagyom, hogy elvonuljon előttem a külvilág. Fölöttem a sztratoszférában súlytalanul lebegnek űrhajójukban a szovjet kozmonauták, akiknek kiképzéséhez éppúgy évek óta hozzátartozik a jóga-képzés, mint a biológia vagy a termodinamika. Közben pingponglabdák koppanása keveredik a Brandenburgi verseny orgonaszólamaival. (A kínai asztalitenisz-csapat valamennyi edzés és verseny előtt jógameditációt végez, akárcsak az amerikai úszóválogatott.)
Azután teljesen eltűnnek a külvilág jelenségei. Már nincs miről beszámolnom. Magamhoz tértem. Fél óra telt el. Visszaülök az asztalhoz. Az igazi, a végtelen valóm kelt eleven életre bennem. Aki egy mindennel, mindenkivel. Már nem vagyok dühös a minden ujjal szemben vagdalkozó, bürokrata akamokokra. Hiszen a Tibeti Tanok Titkos Tanításaiban, A jóga 28 alaprendjének Tíz Súlyos Hiba című fejezetében a 8. pont így hangzik: „Súlyos hibája a jámbornak, ha maga helyett másokat akar megjavítani."
De azért a 7. pont se kutya: „Súlyos hibája a jámbornak, ha életét félelem és remény között tölti el, ahelyett, hogy a valóság fölismerésére törekednék."
De hogy ne csak a hibákról szóljak, idézek néhányat ama belátások közül is, amelyeket Patandzsáli, illetve kor- és kartársai a Tíz Legjobbnak tekintettek:

1. A legjobb, ha gyenge észbeli képességekkel rendelkező erősen hisz az ok és okozat törvényében.
2. Legjobb, ha az átlagos észbeli képességekkel rendelkező fölismeri az egymással összefüggő, benne és kívüle létező törvényeket.
3.Legjobb, ha a jó észbeli képességekkel rendelkező tökéletesen megérti, hogy elválaszthatatlan a felismerő a felismerés tárgyától, valamint a felismerés lefolyásától.
4.A legjobb szemlélődési mód a gyenge észbeli képességekkel rendelkező számára, ha szellemét egyetlen dologra összpontosítja.
Én természetesen magamra csak ezt a negyedik pontot vonatkoztatom. Mert ennyi szétszórtság után - amellyel csupán azt kívántam illusztrálni, hogy Weninger tanár úr által javasolt jógagyakorlatokat nem a megfelelő következetességgel és intenzitással hajtom végre - igyekszem a következőkben egy dologra összpontosítani.
Ez pedig az egészség. Még egyszer leírom: egészség. Tehát egész-ség. Egy meditáció közben ugyanis rájöttem, hogy az egészség = egész-ség. Vagy arra, hogy az arany középút, amelyet Patandzsáli, Platón, Horatius és Goethe vallott, nem opportunista kitérés a társadalmilag hasznos, akár osztályharcos, forradalmi cselekvés elől, hanem éppen ellenkezően: csak az önismereten alapuló lelki egyensúly meglelése után - ha megtaláljuk saját benső központunkat, középpontunkat - érthetünk meg másokat, csak így termelhetjük ki magunkból mindazokat az energiákat, amelyek a hatékony szeretethez, ezáltal a világ megváltoztatásához, jobbításához vezethetnek.
Számomra mindennek felismeréséhez a legmegfelelőbb módszert a jóga kínálta. Egy nagyszerű tanár tanításai formájában, akinek a tudás átadása az élőszó varázsával éppoly szent hivatása, mint a gyógyítás.
Aki jobbat tud a jógánál - mondja és cselekedje. De ha nem tud jobbat - akkor vajon nem kötelessége-e önmaga, szerettei, tehát embertársai iránt, hogy ezt alkalmazza és alkalmaztassa? Itt és most, ebben a szocialista demokráciáját kereső társadalmi és nemzeti

térben. Ebben a túltermelőn habzsoló és éhező korban, amely egyre elidegenedettebben, egyre kapzsibban és önzőbben rohan a század vége felé.
Ha felismerjük a jóga egyént és társadalmat egymással dialektikus összhangban formáló életerejét, akkor már nem lassító gyakorlattal kell megtalálnunk alkalmazásának legmegfelelőbb fórumait.
Tudom, működnek országunkban is jógaklubok. De - tisztelet a kivételnek - nincsenek azokban megfelelő szakemberek. És kik lehetnének vajon azok, ha nem az orvosok, és közülük is elsősorban azok, akiknek tudománya pszichoszomatikus alapon áll.
Meggyőződésem, hogy ha az egészségügyi, az oktatási, a kulturális kormányzat, az Akadémia és az egyetemek, az üzem- és tanszékszervezők, a Népfront és a Vöröskereszt, a klubok és a közösségek, a tömegkommunikáció csatornái együttes erővel és értelemmel tárnák ki kapuikat az élet tudománya előtt, amelynek alapelveit az emberiség legnagyobb szellemei tudatosan vagy intuitíve vallják és valóra váltják évezredek óta - akkor megjavulnának a kapcsolatok az emberek között. E nyitány hatékony eszközéül ajánlom szeretettel mesterem, dr. Weninger Antal tanár úr legújabb könyvét. Egyetemi tankönyvként is.

1985. február
Róbert László

Bevezetés

Az emberélet útjának felén
egy nagy sötétlő erdőbe jutottam,
mivel az igaz útat nem lelém.
Ó szörnyű elbeszélni, mi van ottan,
s milyen e sűrű, kúsza, vad vadon:
már rágondolva reszketek legottan.

Dante: Isteni színjáték. Első ének. A sötét erdőben
Babits Mihály fordítása

Lehetetlen észre nem venni, hogy a középkor költő-óriása saját benső világát ábrázolja, önmagában fedezi fel a poklot, a kárhozatot, a belvilág útvesztőit, rémségeit, hiszen további sorai hasonló kínokat festenek: „A halál sem sokkal rosszabb, tudom" vagy „Akkortájt olyan álmodozva jártam… a jó útról valahogy leszálltam" és így tovább…
A lelkiállapot megrendülései, a kedélyélet viharai és a nyomukban járó sötétülések nagyon emlékeztetnek a földrengés pusztításaira; belső megszokásaink, lakóhelyeink összedűlnek, helyükben kedélyünk romjai éktelenkednek, és ha nem építkezünk, ha nem keresünk új utakat, elvesztünk. Hányán pusztultak már el így!
Hasonló veszélyek leírásával találkozunk, immár a jógával összefüggésben Gopi Krishna Kundalini c. könyvében: „gyakran számos krízist, hallatlan szenvedéseket és kínokat kell elviselni-ök azoknak, akik belső mélységekbe bocsátkoznak. Rendkívüli és kísérteties állapot", „a szellem és test agóniája", „Szenvedéses magányos utak". Az egész könyv ilyetén tartalma ékesszólóan bizonyítja, mekkora veszélyek környezik az egyoldalú belső élet túlhajtásait. Bensőnk ege könnyen beborul, ha hibás gondolkodás és sötét tudatállapot árnyékolja. Ki kell derülnünk ilyenkor, belső napunk sugarait élvezve, és akkor megtaláljuk a kivezető utat a sötét erdőből…

Érdemes idéznünk még egy mai szerzőt, zseniális útmutatót. Bhagwan Shree Rajneesh írja The book ofthe secrets című könyvében: „A belső válságokkal együtt mutatkozó zavar hasonló a nemi éréskor a kamaszkorban érezhető megrendülésekhez. 14-15 éves ifjak idegenül érzik magukat. Új erő, a szexualitás lép be életükbe. Ekkor esetlenné, ügyefogyottá válnak. Süldő lányok nem kevésbé a Ciliké komikumába esnek. Ez a közbülső állapot - még nem nő és nem férfi - roppant kínos lehet. Ilyenkor rendkívül fontos a helyes nevelés, az olvasmányok, a komoly társaság. A serdülőkor nyomasztó, sötét erdő, tele bizonytalansággal, útkereséssel, aggályokkal, félelmekkel, titkolt sírásokkal, rajongással és kiábrándulással. Akárcsak minden későbbi megrendülés és lelki elborulás. Kell a világosság, a vezetés, átnevelés, felébresztés, fellendülés, vigasztalás. Ne vegyük könnyelműen ez állapotokat!”
Az érett kor rengései, besötétedései általában súlyosabbak és mentálhigiénés gondozásra szorulhatnak. Az öngyilkosság veszélye azonban a kamaszkorban is fenyegethet.
Nagyobb baj, ha mindez társadalmi méreteket ölt. Ha korszellemmé válik, mint a Dante poklában, ha azt kell megállapítanunk, hogy a kor betegsége. De időközben az előjel ellenkezővé vált: mai korunk nagy hiánya, hogy a külső természet szédítő megismerése mellett saját magunk párhuzamos felfedezése teljesen elmaradt, sőt visszafejlődött! Nem nézünk tükörbe, csak kifelé. S ez számtalan bajunk forrása… A tárgyak alapos ismerete háttérbe szorította az önismeretet, minden belső haladás nélkülözhetetlen elemét. A gépek megölik a személyiséget… Ezért jutottunk mi sötétségbe, megrendülésbe. Ezért a lázas keresés világszerte. A kivezető út meglelésének reménye vezetett a jóga kapuihoz. A külvilág egyoldalúságától botorkálóvá váló ember kénytelen a saját benseje felé fordulni, ha vissza akarja nyerni egyensúlyát. E belső útkeresés legbiztosabb és legkimunkáltabb módszere a jóga tapasztalati tudománya. Az elhagyatottság és tanácstalanság olyan méreteket ölt, mint talán soha ezelőtt. Ezért joggal állíthatjuk, hogy a mentálhigiéné a legaktuálisabb tudomány, amely óriási segítséget

találhat a kelet bölcselkedésének nagyszerű kódexében, a jógában.
Dante és Gopi Krishna leírásai jól megvilágítják a belső sötétség rémeit, olyannyira, hogy utóbbinak a szövegei már-már a kóros lelkiállapotok leírásai, és intések lehetnek azok számára, akik járatlanokat a jóga bérceinek megmászására csábítanak. Maga a jóga elítél minden csodás képességek elérésére való törekvést.
Mint említettük, a serdülés korára jellemző nyugtalanságok visszatérhetnek életünk folyamán sorscsapások okozta megrendülések alkalmával, új életformára való áttéréskor, ún. újjászületések idején. Föld alatti folyosók, a lélekrabság szürke börtönei ezek az állapotok. De Dante óta nagyot fordult a világ. Az ellenkező pólusra érkeztünk. Egyoldalú külső életünk sivársága közepette is nyugtalanít vágyunk az elveszett szellemi javakra, emberi többletünk kielégítetlen igényeire. A műszaki haladás nem elégíthet ki senkit, ha hiányzik az őszinte társadalomtudat, a nyílt szív és a megértő szeretet, egymás nagyobb becsülése a közás magánéletben egyaránt. Ha nem igazi értékek uralkodnak, csak azok gyakran szennyes utalványa, a pénz, a tőke, a háborús szellem és a világűr megfertőzése militarizálással. Amikor a technikai haladás a háborút szolgálja, az is sötét éjszaka, amelyben megvakul az emberiség. Tömegek felületes külső élete, a komoly munka kerülése és a romboló pénzimádat megrontja a szíveket, szellemi járványokat kelt, életuntságra vezet, társadalmi erkölcstelenségbe csábít, megfoszt a belső egyensúly nyugalmától, biztonságától, erejétől. Pedig alaptermészetünk nem a magányosság, hanem az együttlét szeretete, az örömök megosztásának, az élmények közösségének a vágya. Az önzés elkülönít, rideggé tesz, goiiosszá és szívtelenné. Ezért tanítja a jóga: minden szenvedésünk oka az én, az önszeretet, s boldog csak az lehet, aki énjétől megszabadul. Az egyoldalú lelki élet éppúgy önzésbe visz, mint az érzékiek hajszolása.
Az ember azt hinné mindezek alapján, hogy nagy keletje van a mentálhigiénének, a tudományos józanság elfogadásának. Sajnos, nem így van. Tömegek kerülnek megint a sötét éjszakába, és nem a mentálhigiénés állomásokra; sarlatánok, lélekidomárok, lelki

gyámok, tudatlan jógatanítók kelepcéibe; üres reklámok, áltudományos, naiv cikkek, előadások, sötét babonák követésébe, amiknek semmi köze á' mentálhigiénéhez… Ott keresnek vigasztalást, ahol csak csalódhatnak. S a népszerűsített jóga sem kivétel. Ezért fontos a vállalkozásunk: hogy megmutassuk olvasóinknak az eredeti jógát, és megóvjuk az áljógák veszélyeitől. Az igazi jóga valóban kiegészítheti a mentálhigiéné törekvéseit, de az európaiasított áljóga csak árthat dilettáns kezekben.

Világszerte keresik az „igaz utat". Érthető, ha a szemek megakadtak kelet örökségén is, és érdeklődnek a jóga lehetőségei iránt nemcsak laikusok, de orvosok is.

Érdekessé vált hallani és olvasni a taoizmus és a zen-buddhizmus tanításairól, de a gimnasztikái gyakorlatokká elfajult ál-jógáról is; általában sok üres, ingoványos misztikumról. S az eredmény: visszaesés a sötét éjszakába tudományosan mégalapozott gondolkodás helyett. Elkelne több világosság és belső-külső béke. Balga hívők nehezen veszik észre, hogy e zsibvásárban csak a rövidebbet húzhatják kellő eligazítás nélkül. Tudatlanul varázsigeként fogadnak el mantrákat (monotonul ismételt szavakat, szótagokat) szakállas, gurunak (lelki vezetőnek, bölcs mesternek) látszó külföldi látogatóktól, miközben rengeteg jógaponyva nyitott utat egy parttalan dilettantizmusnak. Ez előhang-ból érezhető, hogy lelkiismeretünk kényszerített e könyv megírására és kiadására. Nagyon is időszerű a vázolt tények ismeretében jógatankönyv és olvasókönyv megírása.

A kitűzött cél érdekében együtt tárgyaljuk az elméletet a gyakorlattal, és nem osztottuk két részre őket, mert elválaszthatatlanok. A tanuló számára is kényelmesebb együttes tárgyalásuk. Olyasmi ez, mint a nyelvtanulás: a grammatika elkülönítése az élő szövegtől száraz, unalmas. A jóga „nyelvtana" megkívánja, hogy az érdeklődő már az első lépések alkalmával érezze meg a lényeget és észrevegye sok jóga-írás alaphibáit és fogyatékosságait. Nem mulaszthattam el azt sem, hogy bíráljam jeles szerzők könyveinek téves információit és veszélyes egyoldalúságát.

Jógatanítók legtöbbször nem tudják, hogy egyes ászanák (testtartások) és pránájámák (légzőgyakorlatok) mekkora károkat okozhatnak, ha kellő szakszerű ellenőrzés nélkül tanítják őket. Komoly törekvők e könyvből elsajátíthatják a helyes jógázás alaptörvényeit.

Első rész

Alapfogalmak

A jóga kifejezés jelentése

A név gyökere, a szanszkrit judzs szó azt jelenti: ‘egyesülni’, aminek párhuzama a latin iungere ‘összekötni’, a német anjochen ‘igába hajolni’, az angol yoke ‘igába hajtani, összekötni’, de távolról a magyar iga is emlékeztet a jógára, noha a jóga nem terhes igát jelent, hanem inkább felszabadulást. Általában e kettőnek az összetartozását, egységét érzékelteti. Mélyére nézve a szónak, tágult horizontban átélve jelentőségét, a nagy Egység élményére bukkanunk, az általános részvét nemes indulatára, önző énünk feladására nevelődünk. Ez egyben kedélyéleti integráció az egész világgal, ami érdekes módon tágítja tudatunkat, közvetlenebb világérzésre hangol, élesíti intelligenciánkat, gazdagítja emlékezetünket, akaratot és erőt ad a cselekvésre.

Mindezek egyben növelik testi-lelki egységünket, egészségünket. Találkozás igazi lényünkkel, önmagunkkal, az igaz út megtalálása, a teljes egyesülés az igaz élettel! Ezt jelenti nemcsak szóval, de valóságban is…

Ezért a szenvedő emberiség számára a jóga egyenrangú a pszichoszomatikus irányú orvostudománnyal, amely a szervek betegségének okait a lelki életben keresi. A jóga már ősidők óta nem pusztán biológiai jelenséget lát az emberben: kedélyvilága is érdekelte. De mivel a kettő kölcsönhatásait korán felismerte, párhuzamos működésük meglátásában meglelte az igaz utat, és kitűnő iskola lehet a modern orvos számára. Patandzsáli (i. e. II. sz.), a szétszórt jógaismeretek első kodifikálója jóga-aforizmáiban a nyolclépcsős jóga-utat két részre osztja, külső és belső gyakorlatokra: az első négy (megtartóztatások, viselkedések, testtartások, légzési technikák), a második négy (az érzékek feletti uralom, figyelemösszpontosítás, elmélyülés, egykedvűség) a jelzett

sorrendben egymást követik. Ezekről és egyéb testi gyakorlatokról részleteket később idézünk, hogy olvasóink együtt találják őket.

Mi a jóga és mi nem az?

A közvéleményben világszerte az a teljesen hamis felfogás uralkodik, hogy a jóga testgyakorlat vagy annak egyik keleti fajtája, tehát egy rangsorba helyezhető a sporttal, tornával, az akrobatikával, sőt a fakírsággal. Pedig a jógának, még a testtartásokat magába foglaló hatha-jógának is, legkevesebb lényegi köze éppen a testhez van. Inkább lelki, mint testi tréning. A gondolat, a kedély, az emlékezet és az akarat magasfokú kiképzése, amelyeknek csak velejárója, kísérete, noha szükséges alapja a testi működések ellenőrzése és javítása. Különösen téves az az állítás, hogy a hátha-jóga a test jógája, hiszen ennek is első két lépcsője a járna és a nijáma (erkölcsi tilalmak és tanácsok), vagyis a hatha-jóga ugyancsak színtiszta etika, az etikai magatartásra épül. A test bizonyos mértékig szerepel a harmadik és a negyedik fokban, az öt-hat-hét-nyolcadik pedig a legmagasabb fokú lelki életet tanítja, az igaz ember igaz útját! Legjobb hasonlatot á zenében találom: a hangszer művésze kénytelen a testét, a kezeit és lábait, a törzsét és fejét is gyakorolni, de ezek másodrendűek. A fő cél a zene kifejezése, nem pedig a skálázás! A technika csak ennek eszköze, módszere. A jó előadóművész koncentrál, meditál, élményei vannak. A jóga is tisztán koncentráció, meditáció és magasrendű, boldogító élmény.

Miért van szükségünk jógára?

A bevezetőben már jeleztük, hogy kivezető utat keresünk a ma emberének gyakori lelki válságából; helyes módszert, életstílust az élet problémáinak megértéséhez és megoldásához, hazatérést az idegenből, visszatérést eredeti, természetes valónkhoz, megtérést elfelejtett másik, felsőbb énünkhöz, hogy ne maradjunk félemberek, fél-természetek, egyensúlyzavarban szenvedő nyomorékok. A jóga „egész”-ségre törekszik, ami sokkal több, mint szerveink jó működése, mert felöleli az egész embert, annak kedélyvilágát és viszonyát a mindenséghez.

Hogyan gyakoroljunk jógát?

Mindenekelőtt óvakodjunk a „joginizmus” egyoldalúságától! Az ember nem azért él, hogy jógázzék, hanem azért jógázik, hogy teljesebb életet élhessen. Fő tehát, hogy lépésről lépésre csak azt tegyük, ami már elérhető számunkra. Ne siessünk! Nincs értelme olyan gyakorlatokat erőszakolni, amelyeket még nem tudunk végrehajtani. Gondoljuk meg, hogy a saját valóságunkba akarunk belépni és nem idegeneket másolni. Saját magunkat kell keresnünk és felfedeznünk a jóga útján. Magunkká kell válnunk, mert legtöbben nem tudják, hogy csak másolatok: szülők, rokonok, tanítók, nevelők, feljebbvalók tanításának visszhangjai. Talpra kell állnunk, önállókká válnunk! Nagy hiba belevetnünk magunkat mindenféle gyakorlatokba abban a tévhitben, hogy így gyorsabban érünk célt. Olyasféle gondolkodás ez, mintha betegség idején egyszerre innánk meg az orvosságot és nem adagolva.
Jógát mindenki tanulhat és bármely életkorban nekiláthat. De mindenkinek azt ajánlom, hogy óvakodjék a guruktól és olyan dilettánsoktól, akik „jógamestemek” adják ki magukat! A jóga igazi mestere ilyent soha nem állít magáról, mert tudja, hogy az élet egy és végtelen, de mestere nem lehet. A jóga ugyanis maga az élet… A különböző jóga-stílusok (hatha, bhakti, karma, rádzsa stb.) alapjában véve ugyanazt tanítják, csak más tálalásban. Ezért vált szükségessé a „jógák” összevonása, integrálása; és ez nagyban bővítette a jógák szellemének, tartalmának, helyes gyakorlatának alaposabb megismerését. Súlyos hibának tartom, hogy nyugaton és nálunk is - egyoldalúan előnyben részeltetve a testtartásokat - csak a hatha-jógával foglalkoznak és azt is teljesen helytelenül tanítják és értelmezik. így a jóga károkat okozhat testi-lelki életünkben. Pedig ha helyesen tanítják, mindenki rá-. ébredhet, hogy az élet anyanyelvét, az igaz utat tanulja. Nem lehet eleget ismételni, hogy a jóga maga az élet! Jógát úgy kell tanulni, hogy érezzük, magát az életet tanuljuk. Tanítson az élet élni! A jóga igazi élettan!

A jóga hatása a kedélyekre

Kedélyhullámzásaink, hangulatvilágunk, érzéseink erősen befolyásolják akaratlagos cselekvéseinket, viselkedésünket, de döntően hatnak öntudatunk alatti szerves életünkre is. Ezért törekszünk a jógában szervéletünk tudatosítására. Szíves olvasóink jegyezzék meg jól: alapelvünk a lassítás és tudatosítás! Olvashatják mindenféle jógakönyvben, hogy pl. a jóga egyesülni kíván a lét okával, eredetével, forrásával. De nem gondolnak arra, hogy ez az egység szükségszerűen megvan, csak nem mindenkiben tudatos. A jóga tehát kiterjeszti tudatunkat a nem-tudatos részeinkre, így hatalmunk alá kerülnek összes szerveink. Ahogy Freud mondta: „Wo es ist, soll ich werden" (Semleges részeinknek tudatossá kell válniok). S miért kell tudatosítanunk? Azért, hogy átlépve a fájdalom és öröm gátjain ne legyünk bábui, jabjai vágyainknak, érzékeinknek… Sokan megütközhetnek és kérdezhetik: miért kellene az öröm határait is átlépnünk? Azért, mert minden öröm kísérője, párja a fájdalom, tehát a jóga bölcsessége egykedvűségre törekszik, keresztüllát az ellentétpárokon. Ez az egyetlen igaz út önmagunkba, a tudatfeletti felé… S ez az út az elmélyülés, a meditáció, a jóga egyik alappillére (a másik, a koncentráció mellett). Ha megkérdezik az olvasót, hogy mit ért jógán, biztonsággal válaszolhatja: koncentráció plusz meditáció.

Kedély világunk olyan, mint a tó: a legenyhébb szellő is felborzolhatja, nyugtalaníthatja. Tartós gondolathullámok pedig feszültséget okozhatnak és ezek korai öregségre és betegségre vezetnek. Az emberi kedély érzékeléseknek, érzéseknek és fogalmaknak a raktára. Ezeket a lángokat nehéz, olykor lehetetlen is kioltani. Egy élet kevés hozzá. Mégis meg kell tennünk minden lehetőt, mert vágyaink határtalanok és mi a jóga értelmében megelégedettségre, tehát vágytalanságra törekszünk.

A meditáció rendbehozza a szertelen, nyugtalan kedélyéletet, annak háborgásait, sokszor belső viharait, és átvilágítja sötét, csillagtalan éjszakáit. A jógában nem az akrobatákat és fakírokat kell csodálni, hanem a meditációt, annak boldogító, erősítő és gyógyító hatalmát. Tétova, aggályos, gyenge emberek megerősödhetnek, már-már

elaggottak, elnyűttek újjászülethetnek általa, félénkek megbátorodhatnak, elesettek felkelhetnek, magukhoz térhetnek. S mi kell elsősorban? Magunkhoz térni, igazi valónkat kiszabadítani a hétköznapi unalom börtöneiből, önmagunk gondolatvilágának fogságából. Legtöbb ember gondolatainak, emlékképeinek, vágyainak rabja. Páratlan értékű mentőöv a meditáció, amelyről bőven lesz szavunk.

Sokat hallunk és olvasunk a mái felfokozott élet „stresszeiről", túlterheltségekről, állandó fáradtságról, kiborulásról, idegösszeroppanásról, sokkról stb. Nos, mindezek elkerülhetők rendszeresen folytatott meditáció révén. Mai életünk küzdelem, de harcában győzni lehet — ha meditálunk. A jóga nem az elvonulok, a remeték tudománya többé, mert az élet háborújára kitűnően felkészít; és aki ebben az életviadalban megsérül, azt meggyógyítja. S mindezt a kedély feletti hatalom megszerzése által.

Megcsorbult személyiségek újjáélednek az építő jóga-meditáció segítségével. Az ember bensejének van egy „központi helyiségé", hogy így mondjam (Avilai Szent Teréz „belső várkastélynak" nevezte), a tudatalatti réteg. Ha ez rendszeres meditáció útján megnyílik számunkra, akkor sikerül kigyomlálnunk az ott meggyökeresedett gazokat, rossz emlékeket, elfojtott gondolatokat, akkor megtisztulunk, újjászületünk, meggyógyulunk. Majdnem mindenki alkalmas arra, hogy a saját pszichiátere, lelki vezetője lehessen! Persze tudnivaló, amint látni fogjuk, hogy jól meditálni nem könnyű dolog! Mély vízben úszni - tudni kell! Az igazi jógához is sok mindent kell tudni. Különösen annak, aki tanításra vállalkozik…

Az agy és a kedély lappangó, kevésbé használt képességei a meditáció útján felébreszthetek, serkenthetők. Persze, ha új vizekre akarunk evezni és felfedezni az ismeretlent, nem szabad megszokott tapasztalatainkra és emlékképeinkre támaszkodni -szinte jó, ha elfeledjük őket -, hanem meglátni az újat, a rendkívülit, az ismeretlent.

Jó, ha a laikus is tudja, hogy nem csak az idegbetegségek, de a szervi

bajok túlnyomó hányada is: kedélybetegség! A huzattól, meghűléstől való félelem esetei óriási példatárát alkotják a kedély, a képzelet okozta kóros állapotoknak. A meditáció viszont leszereli az aggályosokat és megszabadít hamis képzetektől, szorongásoktól, félelmektől. Napóleon pestises katonákkal órákat töltött együtt vezérkari tisztjeinek nagy rökönyödése ellenére, de mert óriási lelkierejéből fakadóan nem ismert félelmet, nem betegedett meg.
A meditáció csúcsfoka a szamádhi állapota, amelyben a „lélek" két zavaró tüskéje, a kedély és a test többé már nem szúrnak, megszűnnek létezni, ami azt jelenti, hogy nincs többé fájdalom, szenvedés, gyász, tudatlanság és lényünk hatalmát már nem gátolja és nem határolja semmi. Ez a boldogság és megdicsőülés. Megszűnt a kettősség (dualitás), a különbség a tudó és tudott között! A tudat kozmikussá tágult. Amíg kedélyünk és testünk még érzékeny a környezet benyomásai iránt, addig ők reagálnak s ők nem kifejezői lényegünknek. Amíg a legkisebbekben is alkalmazkodnunk kell környezetünkhöz, fogy a kedély energiakészlete, ha azonban figyelmünket érzékeinken túl fekvő dologra.
transzcendensekre irányozzuk, már nem foglalkoztatnak többé apró-cseprő trivialitások és megközelítjük a szamádhit, a tökély állapotát.
Sokan úgy vélik, hogy a szamádhi valami „transz" vagy ekstázis, esetleg a tudat elveszítése. Bz súlyos tévedés, mert a szamádhi egyszerűen tökéletes egykedvűség! Nehogy bárki is azt. képzelje, hogy ez kőhideg érzéketlenség! Fakírok produkálnak ilyesmit, csakhogy ez nem jóga, mert a jóga-szamádhiban a tudat és a megismerő képesség megmarad.
Elérheti mindenki a szamádhit? El, ha megtanul tökéletesen figyelni, teljes odaadással, ha éber és lelkileg erős, ha harcol a restség ellen. De a rendszeres gyakorlás éppoly fontos, mint a zongorán vagy a hegedűn. A jógában korán kell felfedeznünk, hogy testünk műszer vagy hangszer, amelynek technikája a jóga! Aki virtuóz a testén, az jógi (guru), vagyis mester, de ezt soha nem állítja magáról!

A jóga eredete

India szellemtörténeti arculatának élesen kiütköző vonása a jóga. Találkozunk vele archaikus korok'óta napjainkig mindenütt a tudományban, művészetben, szociológiában, sőt a politikában is (Mahatma Gandhi). A hindu kultúra szívének nevezhető, amely vérével, szellemével átitatja népének gondolatvilágát és erkölcsi eszményeit. Nem mintha más népek, talán minden nemzet folklórja híjával lenne jóga-elemeknek: a keresztény misztika, a zsidó kabbala, az iszlám szufizmus stb. tiszta jógaszerűségek. De sehol sem kristályosodott ki ily tökéletes rendszerekben, sehol sem kodifikálták oly hódítóan tökéletes formában, mint Indiában.

A Védák szent könyveinek fényében és a hindu istenvilág árnyékában nőtt nagyra, ötezer éves múltában még sok ismeretlen tényező akad. Sok jele van annak, hogy az árják betörésekor a sötétbőrű délindiai dravidák már ismerték, gyakorolták. A hinduk történelmi érzéke hiányos: inkább csak átélik az időt, mintsem időznének benne. Konkrétumok helyett transzcendenciára hajlamosak. Időzés helyett az elmélyülés, a sok helyett az Egy keresése…

Újabb ásatások igazolták, hogy a hinduk hite szerint a jógát Siva isten „alapította", amire különben már jóga-legendákból lehetett következtetni. A legelső írásos nyomok azonban a Vé-dákban (szanszkrit veds 'bölcsesség') találhatók. Ezek vallási himnuszok és filozófiai írások gyűjteményei, amelyek sokáig csak szájról szájra jártak, csak később foglalták írásba őket. Sokistenhit (politeizmus) a lényegük, de érezhető ugyanaz, ami a görög-római mitológiából is kiviláglik: a természet erőinek mély tisztelete megszemélyesítéseken keresztül. Tulajdonképpen a mindeneket átjáró, végtelen erőt tisztelték, amit a jóga abszolút realitásnak nevez. Nem mindenható, személyes istent értettek így, hanem azt az egyet (Tad Ekam), a dolgok velejét, brahmant. E fogalom a hindu filozófia alapja. Úgy kell értenünk, mint a görög filozófiából ismert logoszt: minden látható, létező dolog belső, láthatatlan lényege. A Védák és azok kiegészítő magyarázatai, az Upanisádok a hindu filozófia forrásai.

Az olvasóban felmerülhet a kérdés: mi a különbség a jógi és a

filozófus között? Jóginak az minősül az indiai gondolkodásban, aki nemcsak beszél a filozófiáról, hanem éli is azt. A jóga eredetét nemcsak történelmileg kell látnunk, hanem mint már említettük, bensőnkben leljük meg itt és most. Tévesen „metafizikai érzéknek" is nevezték, Schopenhauer „metafizikai szükségnek" nevezi, de valójában nem az. A lelki krízisek alapja az ember kettős természetéből, a Faust-Mefisztó összeférhetetlenségből fakad. Sajnos, mindig csak „kórság", „betegség" jut eszünkbe és elfelejtjük, hogy a kamaszkortól kezdve az öregségig a legegészségesebb, legjózanabb embert is érheti lelki válság - kettős természetünk következtében. „Két lélek lakik keblemben" - panaszolta Goethe és feltárta a jóga „eredetét", igazi forrását; és magyarázatát adta, hogy miért találhatunk annyi „jógát" műveiben. Kár, hogy nem ismerte a klasszikus tanítást.

Tekintsük át röviden a jóga történetét. Sokáig kiváltságosak, „istenek" titkon őrzött tulajdona. Az ember ősi törekvése a természet feletti uralom; a külső és belső ellenséges elemek legyőzése és ezzel együtt lényünk átalakítása. Ahogy a mitológiai hal, miután elleste a matsziendrászana titkát Siva istentől, emberré alakult, túlnőtt önmagán, az ember is minden időkben erre törekedett.

Európai elterjedése aránylag rövid múltra tekinthet vissza. Hegel, Schlegel, Schopenhauer, Deussen és még sokan foglalkoztak vele, de igazából alig több mint ötven éve annak, hogy a nagyközönség érdeklődése is ráirányult, noha századunk elején Vivekananda művei és amerikai tartózkodása már ébresztőként hatott. Azóta jógaiskolák nyíltak világszerte és meglehetős zűrzavart is keltettek a tájékozatlanok köreiben. Különösen a jógával foglalkozó cikkek és a jógakönyvek válogatlan kiadása keltett a babonával határos hiedelmeket és teljesen hamis nézeteket a jóga lényegéről. Tény, hogy ma is rengeteg illetéktelen „jógi" burkolózik misztikus köpenybe és hódít naiv rajongók köreiben.

Érdekes, hogy nyugaton ma sokkal többet beszélnek a jógáról, mint magában Indiában. Ne tévesszen meg bennünket a „vulgari-záció", a népszerűsítés haszna, és figyeljünk veszélyére. Gondoljunk csak a

népszerűsítő orvosi cikkekre és könyvekre. Van, akinek hasznos lehet, de a hipochondria növelésére is vezethet, mint ahogy orvosnövendékek, sőt kész orvosok is szenvednek a tünettani ismeretek alapján ily kínos képzetek okozta nyugtalanságoktól. A fakírok elijesztő képei és mutatványai legtöbbször nem egyebek trükknél, szemfényvesztésnél. Az igazi jógi távol áll ilyesmitől, és az jellemzi, hogy óvakodik a feltűnéstől. A jógában, ha tiszta forrásból származik, bízhatunk, de óvakodjunk az áljógiktól, a reklámozott, vásári jógától, a népszerű és könnyed jógázástól, amelynek komoly veszélyeit már említettük. A teljes, hamisítatlan, eredeti indiai jóga megőrzi az egészséget és az ifjúságot és így népegészségi és gazdasági szempontból egyaránt jelentős szerepe lehet. Benső életünk (és az orvostudomány) válságainak és újjászületésének e korszakában igen sokat várhatunk tőle; kedély világunk jobb átvilágítását, teljes egyensúlyát biztosítja. Állami hatóságaink részéről minden támogatást megérdemelne, elsősorban azt, hogy az orvosi pszichológia mellett az egyetemi előadások között szerepelhessen és így elejét vehessük a spiritiszta szellemű, laikus jógák, a jóga-kuruzslások terjedésének.

A Bhagavad Gíta - A Magasztos Éneke

A jóga történetével kapcsolatban meg kell emlékeznünk a hindu irodalom egy remekéről, amely a jóga apoteózisának tekinthető, és mint a legfőbb jóga-könyv, sok tekintetben újítólag hatott a jóga fejlődésére is. Ez az i. e. 200 körül keletkezett írásmű a legnagyszerűbb jógaforrás. A Mahábhárata című eposznak ez a része, amely Krisna istennek és Ardzsuna harcosnak párbeszédében a jóga filozófiáját és gyakorlatát ismerteti. A tevékeny élet vezet felszabadulásra — ez a vezérszólama. A puszta elmélkedés tettek, jócselekedetek nélkül mit sem ér. Ahogy Eckhart mester is mondta: ha akár szentpáli elragadtatásban vagyunk is, szakítsuk meg azt, ha egy szegény beteg levest kér!

A Magasztos Éneke keletkezése előtt két-három évszázaddal élt és tanított Buddha. A jógaszutrákat (szutra: valamely filozófiának

rövid, aforizmákba sűrített kivonata) Patandzsáli a második században állította össze. Ezt nevezzük ortodox, klasszikus jógának. Ettől teljesen független fejlődésű a hinduizmustól elkülönült eretnek két vallás, a buddhizmus és a dzsainizmus. Az i. sz. századokban mind ezek, mind számos egyéb szekta gyakorlatokat vett át a jógából.
Hangsúlyozzuk, hogy a jóga nem hinduista, vagy egyéb vallás; nincs sem dogmája, sem kötelező világnézete, sem imái vagy szertartásai. Papjai sincsenek, ezenkívül a vallás mindenkor nyilvános intézmény, a jóga tanításai pedig titkosak, féltve átadottak voltak. Jógatemplom nem épült, hacsak valamelyik nyugati rajongó nem épített időközben egyet.
A Bhagavad Gíta három jóga-rendszert font eggyé: a karma (cselekvés), a dnyána (bölcsesség) és a bhakti (szeretet) jógáját, és ezzel elsőként alapította meg az integrál-jógát. Nem csodálhatjuk, hogy bölcs az, aki nem csak elmélkedik, hanem egyben a tettek embere, s mindenben önzetlenség, szeretet vezeti. Ilyen volt Gandhi a politikában, a legnehezebb területen, mikor a kasztrendszer megszüntetésén fáradozott és a brit elnyomás elleni passzív ellenállást hirdette.
Nézzük most, mit is tanít Krisna a Bhagavad Gítában? „Ha megpillantjuk az örökkévalóságot múló, elröppenő dolgokban és a végtelent a végesekben, tiszta ismerethez jutottunk. (Végtelen nem lehet véges nélkül!) Ha azonban csak a dolgok különbözőségét vesszük észre, azok feloszthatóságával és elhatároltságával, ismeretünk tisztátalan (homályos!) marad. Ha pedig önzőén nézünk egy dologra, mintha az komolyan lenne valami (szóval, ha kiszakítjuk összefüggéseiből és önállónak képzeljük; a szerző megj.) függetlenül az Egytől és soktól, a tudatlanság teljes sötétje borul ránk. Ha minden dolgok egységéről elmélkedünk és a Magunk lényegéről, mindeme igazságok maguktól értődnek. Az értelmi megismerés utat nyit a közvetlen tapasztalat felé.”
A cselekvés mindig újabb cselekvést szül, ha pedig elhatározzuk, hogy nem cselekszünk, ez az elhatározás mégis cselekvés. A karma

szenvedélymentes cselekvést jelent, amelynek ellenértéke nincs, tehát önzetlen. Az emberiség javára vagy Isten dicsőségére… Eszménye a Tökéletesség. Legköznapibb tetteinket átalakíthatjuk karmikussá, ha nem várunk érte semmit. A szeretetből végzett cselekvés ilyen, amit így a bhakti-jóga körébe sorolhatunk. Krisna mondja: „Akik tisztelnek, azokban vagyok és ők bennem. A legbűnösebb ember is egyenesnek tekinthető, ha egész leikéből tisztel. ígérem, hogy aki szeret engem, nem vész el."

Bölcselet-e a jóga?

Az indiai bölcselet forrásai a Védák és az Upanisádok. A négy Véda: Rig-Véda, Ajur-Véda, Szama-Véda, Atharva-Véda, mintegy hindu evangéliumok. Ezeknek folytatása a védánta és az Upanisádok, a kommentárok. Időszámításunk első századaiban hat bölcseleti rendszer alakult ki, de a jógának nincs semmiféle határozott, körülírható, rendszeres bölcseleté. Ennek oka az, hogy a jóga valóságra törekszik, és az szavakkal, fogalmakkal teljes egészében át nem fogható. Minden filozófiának vannak alapelvei, dogmái, amik hátráltatják az elmét a szabad gondolkodásban és kutatásban. Egyéni nézetek, vélemények és lelki hajlamok nem jöhetnek számításba, ha igazságról, tudományról, valóságról van szó. A jóga tehát nem filozófia, elfogadja követőinek nézeteit, de túllép rajtuk. Ez egyáltalában nem azt jelenti, hogy a filozófia haszontalan tudomány, sőt: az igazi jógához éppen a filozófia vezetheti el a törekvőt, megéreztetve vele azt, hogy az értelmi szimbólumokon át kell lépni, hogy felfoghassuk a valóságot. A szabad elme különben is úgy tekint a bölcseleti rendszerekre, mint az ezerarcú valóság különböző nézőpontjaira, mintegy látképeire. Minden filozófiai rendszer szinte csak szemüvege alkotójának, de nem lehet abszolút valóságok teljes kifejezője.

Hat hindu filozófiai rendszert ismerünk. Ezek: a védánta, szamkhja, jóga, dnyána, vaiszészika, mímámszá. Ezek közül a szamkhja és a jóga tanítása áll legközelebb a ma ismert jógához. E rendszerek nagyjából megegyeznek abban, hogy az emberélet szenvedés, de ez

kiküszöbölhető, ha elérjük a teljes igazságot, ami azt is jelenti, hogy a szenvedés egyeduralma tévedés. A jóga tehát helyesen jár el akkor, ha létünk alapjait kutatja, s az indiai bölcselet abban különbözik a nyugatitól, hogy az ember egyéni haladását szolgálja, végeredményben a felszabadulását. Szenvedésünk oka tehát, hogy nem ismerjük igazi valónkat - Magunkat, szellemünket, amely mélyebb a személyiségünknél (persona). Ez a tudatlanság az avidja. Az emberi lélek érzékeink révén testhez kötött, de csak addig, amíg igazi lényének tudatára ébred. Ekkor - a hindu szerint - bekövetkezik a móksa: kiszabadul az örök körforgás, az újraszületések láncolatából (szamszára). A jógában a felszabadulás archaikus fogalma ugyanezt jelentette.

Jóga és pszichológia

A lélektan döntően tipikus, hétköznapi pszichikus jelenségekre szorítkozik. A jóga pedig ennél magasabb szférák megismerését, elérését szorgalmazza. Ilyenformán nem csupán tudomány, hanem művészet is, mert intuitív megismerésre törekszik, ami közel áll a mitikus szellemhez. Az átlagtudatot meghaladó tudatfeletti vonzásaiban él; az időtlenség képzetei foglalkoztatják és a kitáguló tudat, a „magasabb én". Az emberi szellem teljes megértése nem érhető el csupán lélektani, tudományos módszerek alkalmazásával. A nyugati pszichológia kísérleti, tapasztalati tudomány; külső megfigyelés, belső megtapasztalás (introspekció) és pszichoanalízis tartozik a módszertanába. A jóga minden megfigyelésen túl belső aktivitás, résztvevő cselekvés és minden ismeretet meghaladó átélés, öntudatunk fejlesztése és gazdagítása.

Jóga és tudomány

A tudományok előrehaladtával egyre élesebb azok elkülönülése a szakágak szerint, ami nagy szétszórtságra vezet. Egyre nagyobb szükség van bizonyos polihisztorságra, hogy a szakbarbárság elkerülhetővé váljék. Ez a szükséglet mutatkozik az orvosképzésben,

de sok más területen is. Enélkül az eredmény: szellemi rövidlátás, átfogó szemlélet hiánya, amikor a szakember ki sem látszik szakmájából és belevakul egyoldalúságába. A jóga szinoptikus látásmódot szorgalmaz a valóság szélesebb körű megismerésének érdekében. Régebben ez a feladat a filozófiára hárult, amiben sokan nem is láttak mást, mint a tudományok összefoglalását, partitúráját. Ez a felfogás elavult már akkor, amikor az episztemológia, az ismeretelmélet lépett jogaiba és mára már teljesen lehetetlenné vált. Az atomon belüli világegyetem kinyílt előttünk, mint egy eddig alvó virág. Hogy az anyag az energiának egy formája, az kétezer év óta közhely a hindu filozófiában.

A jóga nem természettudomány, nem élettan vagy biológia, hanem az emberi élet, az emberi természet tudománya, amely nem harmadik személyben, távlatból szemlél, hanem közvetlenül lát és tapasztal, tehát a magunk, lényegünk, igazi énünk megragadására, ismeretére és meghódítására törekszik. A nyugati ember bölcseleté a kivetített emberrel és a világgal törődik, tárgyilagosan ítél, de a kelet a belső ember, őszinte valónk iránt érdeklődik. Ezért a filozófia nemcsak gondolkodik vagy tanít, de éli is igéit. Az igazság kedvéért túlnéz az elvontságok hálóin, hogy találkoz-hassék a valósággal.

Ez a realizmus jellemzi a jógát is. Ezért nem tudomány nyugati értelemben. Más az alap, más az épület… Darsana a neve, ami nem bölcseletet jelent, hanem gyakorlatba átvitt elméletet, azaz életfilozófiát. A Bhagavad Gíta (A Magasztos Éneke) szerint: A jóga lelki egyensúly, tehát külső és belső életünk egyensúlya.

Mi a lényege egyensúlyunk zavarának? Roppant egyszerű. Minden akaraterőnk a külvilág megismerésére és meghódítására irányul, miközben belvilágunk teljesen ismeretlen marad. A hinduk szerint fordítva kellene: először magunkat, bensőnket, házunkat, belső környezetünket, igazi hazánkat kell megismerni, a külvilág ráér, nem annyira fontos. Az önismeret legbiztosabb vezérünk és tájékoztatónk. Csak önismeret révén juthatunk el mások ismeretéhez és a világ, a tárgyak és események helyes megítéléséig.

A mindenség egysége

Legfontosabb alapfogalom a jógában az egység és egyesülés. Az egész univerzumban fel kell fedeznünk annak egyöntetűségét, mindenhol azonos arculatát, szövevényét, szerkezetét, s ezt kell észrevennünk önmagunkban is. Csak így érthetjük meg a jógaszemlélet lényegét, amely szerint a világegyetem bennünk van, de mi is kitöltjük azt egészen. Az anyag eszerint egyetlen „ősanyagnak", az akasának származéka, legyen gyémántkemény, plasztikus vagy kásás, mert ezek csupán változatai annak. Az akasa megfelel a fizika történetéből ismert éter fogalmának, tehát az anyag legfinomabb, legtartósabb megjelenési formája. Saját testünk anyaga ugyanilyen változata az akasának, s megtörés nélkül alkot egyet a világegyetemével. Az anyagvilág tehát egyetlen összefüggő töltelék, megbonthatatlan egység, nem önálló darabok halmaza.

Ugyanígy állunk az erővel, energiával. Egyetlen óriási energia járja át az anyagot, annak minden részecskéjét, a csillagokban éppúgy, mint testünkben. Az ún. elmeanyagot (mind-substance) is ez az energia élteti. Mint később látni fogjuk, a hinduk szerint elménk is anyag (agy velő?)

A pránának nevezett ősenergiát állandóan használjuk és az is egy, osztatlan és oszthatatlan! Az észanyag is egy, tehát mindenkor az egészből merítünk, mert közös mindenkiével, örökké változatlan Énünk az anyag, az erő és az észerő óceánjain átgázolva halad teljes kifejlődése felé… Az Egész szemléletére, átélésére van szükségünk, mert az életet részleteiben elkülönülten látni hibás következtetésekre vezet. Az egész mindenség él, vibrál, halott része nincs. Minden atom él. A jóga igazi, eredeti tájképe az, amit olvasóink elé tárunk. A teljes, átfogó jógát.

A már említett szamkhja-filozófia fennen hirdette, hogy anyagot teremteni és megsemmisíteni nem lehet. Az orvosi kutatások szerint a jógagyakorlatok helyes folytatása hasznos lehet az egészséges és beteg szervezetnek egyaránt, a betegségek megelőzésére és azok kifejlődésének megakadályozására pedig felbecsülhetetlen értékűek.

A fordított testtartások és egyéb ászanák pedig indukció, villamos áramfejlesztésük miatt lehetnek óriási hatással a szervezetre. Az ászanák préshatása érvényesül ebben, mert bioelektromos áramot keltenek, melyek serkentik a növekedést (a hossznövekedést is), könnyítik a táplálékok átjutását a sejtfalakon, a fehérvérsejteket szaporítják, és az immunitást növelve nemcsak szervezetünk ellenállását fokozzák, de minden gyógyulást megkönnyítenek. Kísérletileg igazolást nyert, hogy a jógi akaratlagosán tudja befolyásolni autonóm szerveit, pulzusát, vérnyomását, belső szerveinek, mirigyeinek működését. Elektro-encefalogrammos mérések igazolták, hogy meditációs állapotban az agyvelő alfa-hullámokat kelt, ami bizonyítja, hogy ilyenkor a gondolkodás és az érzékek passzívak, pihennek. A meditáció erősen gyógyító hatású!
Külön figyelemre méltó, hogy Fritjof Capra modem fizikus, egyetemi tanár Kaliforniában The Tao of physics (A tao a fizikában) című könyve lapjain bebizonyította, hogy mennyire egyezik a mai fizika a taoizmus és általában a keleti,' „misztikusnak" elkönyvelt tanok alapelveivel. Tanulságosabb, izgalmasabb könyvet alig lehet elképzelni. Címlapján Siva istent látjuk, ahogy kozmikus táncot lejt és belül a modern tudós megdöbbentő felfedezése, hogy az atom- és szubatomikus fizika elméletei milyen szoros rokonságban vannak a Kelet szellemtudományával.
Különben sok modern tudós nézetét ismerjük e vonatkozásban. Jung, a neves svájci pszichiáter is írja, hogy orvosi gyakorlata során mennyi érdekes összefüggést talált a nyugati pszichoterápia és a keleti filozófia között. Több könyv is jelent meg, amely megállapította, hogy mennyi a hasonló vonás a pszihoanalízis és a jóga kezdő fokai között. Mindkettőnek célja az emberi lét integrációja, azaz a lélek széthulló funkcióinak harmonizálása és az embernek mintegy „visszaillesztése" a normális életbe!
Még egy tanulságos példa. Amikor még a vírusok és a bacilu-sok ismeretlenek voltak, a dzsainizmus szerzetesei (a buddhizmussal egyidős vallás), akiknek központi tana egyezik a jóga ahimszá (erőszaknélküliség, az élet tisztelete) tanításával, arcmaszkot

viseltek, hogy leheletükkel ne öljék meg a mikroszkopikus nagyságrendű, piciny állatokat! Eszünkbe jut Albert Schwei-tzer, az élet modern nagy tisztelője.

Jóga és vallás

Említettük már, hogy mekkora hiba a jógát valami vallásfelekezettel összetéveszteni. A hinduk segítenek e tévhit terjesztésében, mert megfordítják a tételt és azt mondják: minden vallás jóga, hiszen Istennel kíván egyesülni. A szabatosabb meghatározás azonban úgy hangzik, hogy a valósággal telődni. Az istenhívőnek ez az isteneszme, az ateistának személy-nélküli eszme. Vallásnak már csak azért sem nevezhető, mert nem követel hitet: ateista éppoly haszonnal jógázhat, mint a legbuzgóbb hívő. Még a jógában sem kell hinnie senkinek, amíg nincs tapasztalata az eredményről. Vannak, akik „általános vallás" névvel illetik, de ebben a kifejezésben csak az „általános" helyes, a vallás semmiképpen sem. „Általános lelkiség" lenne a helyesebb.

Jóga és erkölcstan

Nem is kellene külön említenünk, hiszen a jógafokozatok ranglétráján az első két fok, a járna és nijáma (tilalmak és ajánlatok) a legtisztább etika, s mivel egyenkint öt-öt paragrafusból állanak, jóga-tízparancsolatnak is nevezik. Hangsúlyozzák, hogy aki nem felel meg e téren, ne hágjon magasabbra, mert a jógagyakorlatok csak azok számára lehetnek eredményesek, akik feddhetetlen életűek. De mégis helytelen lenne egyoldalúan azt állítani, hogy a jóga valamilyen morális kódex, szellemi illemtan. Az emberi erkölcs alapja nem lehet parancsok teljesítésének kötelezettsége, hanem annak őszintén kell jönnie belülről, az önzetlenség mélyeiből és az általános részvétből, az emberi sorsközösségből. Erre az érzelem- és értelemszintre kell fölnevelni az embereket, nem gépies engedelmességre szoktatni, mert az erkölcsöt nem teremthet. Az etikának legfőbb fóruma a társadalom, amely a társadalmi

együttélést szolgálja. A mélyebb etika, tehát ha úgy tetszik, a jóga-etika még egyszerűbben határozható meg: bensőnk kifejeződése gondolatban, szóban és cselekedetben. Átlátszóvá kell válnunk, hogy fényünk átsugározzék kifelé és világítson, melegítsen. Legyünk hangszerei bensőnknek, ez az egyetlen biztos útja a teljes testi egészségnek is. Ha legbensőnk egészséges, a külső egészség szükségszerűen követi azt. A régi közmondást - „Ép testben ép lélek" - a jóga szellemében így javítanám: Ép lélek ép testet alakít (Corpus sanum per mentem sanam). A jóga-etika tehát nem egyéb, mint a benső hatása a külsőre! Nem hazug, mint a ruha, amely csak szégyenérzetet takar és eltitkolja a test rútságát. A társadalom szolgálata, kötelességeink teljesítése közben is legyen őszinte, természetes, hűséges cselekedet. Ha a Magunk szólalhat már meg, túljutottunk a jó és rossz ellentétein, felülemelkedtünk minden morális szólamon. Az erkölcsre is vonatkozik az, amit a filozófiáról mondottunk: a jóga magában foglalja az etikát, de túllép sablonjain, a skolasztikus etikán. Nincsen mereven rögzíthető etikai törvény! A törvény csak test, de a lélek szabad. Elvekhez ragaszkodni magáért az elvért balgaság vagy neurózis. A szellemi fejlődés, ha gátolatlanul egyenes, magában hordja az etikát is.

Jóga és pedagógia

Ha a jógának eddig előadott dirib-darabjait most összegezzük, lehetetlen nem felismernünk, hogy az emberré-nevelés nagyszerű iskolája. S ugyanakkor észre kell vennünk, hogy mennyi hiány és hiba található a nyugati neveléstudomány bármely módszerének gyakorlatában. Sajnos, a tömegnevelés uniformjaiba kényszerültek elesnek az individuális válogatás lehetőségeitől, pedig a társadalom magasabb szellemisége elképzelhetetlen individuális színek bősége nélkül. Alsó és magasabb oktatásunk a szakemberek kiképzésére tör elsősorban, a humanista műveltség elsikkad, de még a szakosítás is roppant helytelen, mert csak az elvont szaktárgyakra irányul, de nem a hivatás, a foglalkozás etikájára. S hol marad még az ember! Pedig mélységesen humanista lelkület nélkül a szakember többnyire

szakbarbár marad.
Nézzük például az orvosképzés megdöbbentő hiányait. Az orvosnövendék éveket tölt sejtek, szövetek, szervek tanulmányozásával, fizikai, kémiai és biológiai ismeretek tömkelegével árasztják el anélkül, hogy magáról az emberről egy szót is hallana. S hogy lehet betegségek gyógyítója az, aki az egészséget sem ismeri? Egészségtanunk is roppant hiányos. Újabban ugyan sok szó esik mentálhigiénéről, de ez nem elég. S igazat kell adnunk Buda Béla szavainak, aki Az empátia című kitűnő könyvében joggal írja: „a pszichoterápiát tehát általában az orvosok sajátítják ki maguknak, ugyanakkor az orvostudomány szinte sehol a világon nem tartja ezt a munkát fontosnak és nem nagyon igyekszik a pszichoterápiás betegellátást felkarolni és megfelelően fejleszteni. Ugyanakkor ellenzi, hogy más szakmák képviselői pszichoterápiát végezzenek. Még a pszichológusok ilyenfajta munkáját sem nézik jó szemmel." Ez a gáncsoskodás és még sok egyéb disszonancia jellemző az orvosi gondolkodás korszerűtlen fogyatékosságaira. Elég csak említenem, hogy különben jól képzett szakemberek is „kuruzslást" szimatolnak a jógában, de nem jut eszükbe, hogy a leggyakoribb és legelítélendőbb „kuruzslás" -orvosi berkekben folyik. Avagy nem kuruzslás az, amikor gyenge készültségű orvos megjelenik a betegágy mellett, s miután diagnózist nem tud csinálni, tizenöt-húsz vitamin-injekciót rendel, hogy el ne veszítse betegét? Kuruzsolni fecskendővel is éppúgy lehet, mint gyógyteákkal. A jógát kuruzsláshoz hasonlítani nagyfokú tájékozatlanságra vall.
S a baj megint az, hogy az egyetem csak tanít, de nem nevel. Pedagógiánk rákfenéje a személyes nevelés hiánya. S ez különösen vészes fogyatékosság lehet, ha orvosok neveléséről van szó. Saját füleimmel hallottam, amikor fiatal orvos idősebb hölgynek rendelés alatt mondta: „ha ilyen öreg lennék, főbe lőném magamat". S ezt diplomája fedezékéből mondhatta!
A jóga nem becsüli az egyoldalú szaktudást, ha annak alanya nem egész ember. Ezért szükséges az emberré-nevelés a szakmai tudás

fölé.
A szülői nevelés pedig többnyire azért lehetetlen, mert akkor előbb magukat a szülőket kellene átformálni és emberré nevelni. Ez gyakorlatilag lehetetlenség. De ha jóga-előadásokkal gazdagítanák a rádió, a televízió műsorait, sok felnőttön lehetne segíteni. A nyilvános ismeretterjesztés e támogatói így közvetett úton sokat segíthetnének még az ifjúság átnevelésében is. Külföldön tapasztaltam, milyen sikerei vannak a jóga-előadásoknak, ha azokat komoly szakértők tartják komoly hallgatóságnak és nem rövid, elégtelen kurzusokat vett dilettánsok. A jóga szerepe a pedagógiában óriási lehetne, ha mindenki bepillantást nyerhetne mélységeibe, egészségi és nevelő hatásaiba.

Jóga és empátia

A jóga-titkok továbbadása a tanítványoknak (cséláknak) már a sumeroknál úgy történt, hogy a mester (guru) a tanítvány fülébe súgta azt, amit közölni akart. De a jógik történetében felette gyakran találkozunk a nemverbális kommunikációval, a szimpátia és a megéreztetés közvetlenségével, ami sok gurunak, így a tibeti Milarepának is tulajdonsága volt. Ilyen mesterek a tanítványokat szóra sem méltatták, a tanítványnak szinte el kellett lesnie, de inkább mégéreznie a tanítást, a várva várt mélyebb igazságokat.
Régi pedagógiai bölcsesség szerint a helyes nevelés három aktusból áll: oktatás, szoktatás és példaadás. Az első gyakorta elégtelen, a másodikban némi kényszer rejlik, de legmélyebb módszer a példaadás. Ehhez azonban szükséges, hogy a nevelő rokonszenves legyen növendéke szemében, hogy utánzásra késztesse, mint ahogy sok fiúnak eszmény az apja és olyanná szeretne válni, még apró részletekben is. Sokan csak azért szoknak a dohányzásra, mert apai cigarettafüst légkörében töltötték gyermekkorukat. Erre az érzelmi és Utánzási hajlamból származó lélektani tényre is alkalmazhatjuk a beleélés, empátia kifejezést.
Az empátiáról mint a nemverbális kommunikáció felfogási képességéről kitűnő monográfia jelent meg Buda Béla tollából. Kár,

hogy a jógában óriási szerepet játszó empátiát nem említi, de közel járt hozzá, amikor kitért a keleti kultúrák empátiás légkörére, másutt pedig a tea-ceremóniára. Mennyire igaz, hogy az érzelmi kapcsolódás előtérben van ott és különösen a jógában. Az a sajátos, néma kommunikáció, amit már említettem, a szótlan együttlét nevelő ereje a jógába éri el csúcsait. Buda Béla meg is említi, hogy ezt a sajátos interperszonális kultúrát leginkább a zen-buddhizmus közvetíti, márpedig a zen-buddhizmus alapjait és származását tekintve közel áll a jógákhoz, mind a kínai, mind az indiai iskolákhoz.

Joan Cooper jógakönyvében ugyancsak kitér az empátiára, ami nélkül a jóga egyetlen ága sem létezhet.

Buda Béla egyéb megállapításait is csak helyeselni lehet. A beleélő megértésnek nemcsak a nevelésben, a jóga-szellemű pedagógiában nagy a jelentősége, hanem az oktatásban is. A különböző tantárgyak oktatása közben sok nem értelmi jellegű lélektani vonatkozással találkozhatunk. A tisztán értelmi jelleg elszárítja az oktatás szellemét. A tanulás soha ne különüljön el az élettől, a gyakorlattól. A földrajz és a történelem, a könnyebbnek minősített tárgyak túlságosan absztrakt szinten szerepelnek, nem nagyvonalúak, sőt gyakran áttekinthetetlenek. A matematika elvontsága, szárazsága aránylag könnyen áthidalható. A nyelvek tanítási módszere elavult, mert - empátiátlan. A felelés helyett párbeszédeket kellene meghonosítani, nem kötött formulákat ismételgetni. Fejlett empátiával kellene rendelkeznie nemcsak a nevelőnek, hanem az oktatónak is, mert így minden tantárgy érdekessé válik. S legfőképpen a tanulást is tanítani kellene, mint külön tantárgyat. Ezért tanulhat rengeteget a jógából a kibernetika, az ergonómia és a társadalomtudomány, hogy az új politikai tudományt ne is említsük. Buda Béla gondolatmenete még sok egyéb vonatkozásban is konvergál a jógával. így például amikor megállapítja a keleti ember „empátiásabb" voltát, amikor a szimpátiát azonosítja az empátiával (kár, hogy az antipátiát kihagyta), az érzelmi ragály fejtegetésében, a nevelésügy szükséges reformjában, a kézmozgások és testtartások

tárgyalásakor (1. ászanák, bandhák és mudrák: testtartások; a testnyílások elzárása; ill. jelképi jelentőségű testtartások, gesztusok a jógában) értelmezésekor, főképpen a kinezika taglalásában. Sőt a metakommunikációt fejtegetve egyenesen a jógik már említett nevelési módszereit vázolja. Idézem: „A metakommunikáció az egész személyiség üzeneteit hordozza, míg a direkt kommunikáció az én terméke." Az első tehát egész lényemet tükrözi, a másik csak a felszíni énemet, amelyet a külvilág számára nyilvánítani akarok. Az empátia kommunikációs esemény, minden érintkezés legintimebb formája. A meditáció (elmélyülés) és a szamádhi (a meditáció csúcsa) állapota pedig a tökéletes jóga-azonosulás. Úgy is mondhatnám: travesztiált szexualitás.
Pedagógiánk legtökéletesebb kritikája pedig Buda Béla könyvének következő soraiból csendül ki: „a nevelés és oktatás csaknem kizárólagos racionális szervezése és lebonyolítása az egyik fontos tényezője annak, hogy az emberekben nem alakul ki az empátiás képesség". S ami a pszichoterápiát és a pszichoanalízist különösképpen illeti: összes nézetei átvihetők a jóga pszichoterápiás jellegére. A jóga lehetetlenség empátia nélkül!

Jóga és szimpátia

A szimpátia a jógában ugyancsak hangsúlyos élmény. Mélyebb és magvasabb, mint a „világi", a hétköznapi rokonszenv, mert kiegészül ellentétében, az antipátiában. Az ellenszenv szükséges, gyakran építő erő lehet, és nem megvetendő rossz.
A szimpátia tartózkodóbb az empátiánál. Úgy is mondhatnánk, hogy alacsonyabb hőfokú, forráspontú. A taoizmus és a jóga mindenkor „nagy szimpátiát" emleget, jelezvén, hogy nem személyek közötti rokonszenvre gondol, hanem eszmék és a mélyebb valóság iránti vonzalomra. Az intuitív ismeretszerzés és a „nagy csend" belső tapasztalatai ilyen élménysorra utalnak. Az ellentétek egységének logikája nyilatkozik meg abban a felfogásban, hogy a faragatlan tuskó és az „égi fény" a semmi manifesztá-ciói! Ugyanakkor csak két aspektusa. A „semmi" világában egymást

áthatva egyesülnek. A sokszerűség egy manifesztációban tömörül, s ez a „nagy szimpátia" megnyilvánulása. így tanítja a Tao, minden dolgok magasabb egysége. A nagy csend és az intuíció vezetnek be a semmi világába. A faragatlan tuskó és az égi fény ellentétei „szimpatikusok", egymást feltételező jelenségek, összetartozók, hozzátartozói egymásnak! így célszerű életünkben is úgy felfogni a szimpátiát, mint az ellentétek szükség-szerű vonzalmát. Itt vegyülnek szimpatikus, empátiás és antipáti-ás vonzalmak projekciókkal. Férfias nők vonzalma nőies férfiak iránt és megfordítva, valamint a homoszexualitás különböző előjelekkel idetartoznak. A jóga által létesült és létesíthető személyi átalakulások, de általában minden jelleg- és jellemátalakulás a „nagy szimpátia" kategóriájába tartozik.

Az előzőkből látnivaló, hogy a szimpátia - a „nagy rokon-szenv" - főjelenségei az egyesülés (= jóga) és a kölcsönös egymásba hatolás.

A nagy szimpátia ápolása, fejlesztése a nevelésben óriási előnyt biztosít. Pedagógiában, gyógyításban, társadalmi érintkezésben, munkaviszonylatokban megváltoztathatja a világot. De visszahat az érző személyekre is. Az egység megvalósításának leghatalmasabb fegyvere, a társadalom megújításának, a közszellem nevelésének naturális pedagógiája. Az összetartozás familiáris érzése, az egymásrautaltság egyensúlyozó hatása, szakadékok áthidalása, az egyenlőtlenség kiegyenlítése, a társadalmi és politikai béke véglegesítése, az egységre való törekvés biztos záloga — a „nagy szimpátia". S belevonható mindenki, királyoktól a koldusasszonyig.

Említettük az antipátiát. Az ellenszenvet. De ez hozzátartozik a szimpátiához. Szükséges és természetes érzelem. Tudatos, egységtudatos átélése nagy erőforrás lehet, mert minden ellenség köszörűkő, amely a szimpátiát élesíti. Hérakleitosz nagy igazságot mondott ki azzal, hogy „Háború mindenek atyja." (LXXXV. A görög eredetiben szereplő polemosz szó fordítható még viszálynak, vitának is.) Hogy újat építsünk, jobban és jobbat, nélkülözhetetlen az elavult lerombolása. Szervezetünkben is szüntelenül folyik a kettő. Elvek harca nélkül nincs fejlődés. A jóga tanítása szerint is le kell

rombolnunk a régit, hogy új élet fakadhasson a romokból. S így az antipátia megnemesített átélésben építő erő lehet.

A hindu világnézet alapjai

A hindu szellemiség négy alapfogalma: karma, mája, nirvána és jóga. Szorosan összefüggenek egymással, mint egy piramis négy oldala. Ha szíves olvasónk már most megbarátkozik velük, ami azt jelenti, hogy nemcsak elolvassa és besorolja értelmi raktárába az itt kibontandó fogalmakat, hanem máris jógázik, azaz életét bővíti és gazdagítja, megtette az első lépéseket a boldog és tökéletes élet magaslatai felé.
A jóga nem logika és értelmi működés, mint a tudomány: nem kell az összeadáson kezdeni ahhoz, hogy eljussunk a logaritmushoz. Van, aki a meditációval kezdi - mi is ezt az utat követjük. A jógának nincsenek sablonjai, kötelező módszerei. Váratlan megvilágosodás is megrövidítheti az utat. Végre meg kellene szabadulnunk az előítélettől, hogy a jóga előírható gyakorlatok sorozata. Lehet nagyszerű jógi az is, aki nem végez ászanákat és légzőgyakorlatokat. Hány „jógi" van és volt, aki nem is tudott a jógáról! Innen érthető, hogy gyakran találkozom olyanokkal, akik tíz-húsz éve gyakorlatoznak, de nem tudják, hogy mi a jóga lényege, nem élik át, tehát voltaképpen sohasem jógáztak. Szemüveget hordanak, gyógyszereket szednek, testi-lelki panaszokkal teltek stb.
A szabadkőművesek „kötény nélküli mester"-nek nevezik azokat, akik nem tagjai a szövetségnek, tehát kötényt nem hordanak, de úgy élnek, mintha avatottak lennének. Az embert nem az határozza meg, hogy formailag hova tartozik, hanem hogy hogyan érez és mit tesz.
Vegyük most első „jógagyakorlatnak" a karma (a tettek) törvényét, amit tudományaink az ok és okozat szabályaként ismernek. Igazságos, de kegyetlen valóság! Hindu nézetek szerint az ember örökös körforgásban, visszatérésben él. Egyébként Nietzsche is hasonlót hirdetett. Az ember sorsa egy kétségbeejtő vándorlás egyik születésből a másikba, és jövendő sorsa viselkedésétől függ. Gondolkodásunk és tetteink az ok (mert a gondolat is tettnek

számít), az élet megismétlése az okozat. S miután legtöbben „megbukunk" a vizsgán, ismételni kell az idők végezetéig. Aki azonban tudja, hogy a jóga útján kiszabadul a körforgásból, és széttépve a mája fátylát (a meditáció útján közvetlenül megismerhető lényeget elfedő „káprázat", a látszatok szövedékét), a felszabadultság állapotába jut, a nirvánába; átlátja, miért függ össze a két tényező.
Minden gyógyításnál jobb a megelőzés. Ha tehát gondolataink és tetteink határozzák meg jövőnket, tudatossá kell őket tenni és úgy élni, hogy ne legyenek káros következmények. Minden gondolatunk és cselekedetünk legyen karma-tiszta! Ez az első jógázásunk. Pillanatok alatt elérhető, de az első időkben szüntelenül kbncent-rálnunk kell erre, amíg természetünkké válik. Ez a jóga önkont-rollja. Ennek részletei: a jóhoz való restségünk leküzdése, nem törődni mások véleményével, tökéletes munkát végezni, társainkkal békében maradni és őket segíteni, derülten maradni, egységérzetbe11 mindennel.
Maga a karma szó cselekvést jelent. Mindenki tapasztalhatja, hogy aktivitása nemcsak „eljövendő életére", hanem már következő napjaira is kihat, tehát bensőleg fejlődik. „Amint vetsz, úgy aratsz" - a karma törvénye magyarul. Az igaz úton, a jóga útján haladva kijutunk a sötét erdőből, még ha nincs is velünk Vergilius - a guru… íme így meditáljunk, elmélkedjünk a karmáról és máris jógázunk.
Mit kezdjünk a mája fátylával, mely illúziót, lidércet, délibábot csinál a valóságból? Át kell látnunk, hogy a realitás nem az a látszat, amit érzékszerveink közvetítenek. Meg kell tanulnunk, hogy nem a dolgokban, hanem azok lényegében, azaz mögöttük rejlik az igazságuk, valójuk. A mája „helytelen, hamis látás", s ha ez a tudatlanság (avidja) megszűnik, azaz ha már nem a látszatban, hanem a lényeges valóságban hiszünk: újabb fordulópontja jógautazásunknak.
A nirvána - a jógában a szamádhi állapota - a teljes felszaba-dultságot, a boldogságot jelenti. A meditáció egyszerű: utam, a jóga szükségszerűen odavisz. Nemcsak egészség, panasznélküliség,

hosszabb és munkabíró élet, hanem teljes, maradandó, rendíthetetlen boldogság. A védánta, a Védák tanítása és függelékük, az Upanisádok értelme, hogy erre tanítsa az emberiséget. Hogy is hangzik? Tat tvam aszi - minden te vagy, minden egy, Brahman… Mi csak mindennek a külsejét látjuk. Ha mögé látunk, már jógázunk, nem támaszkodunk csupán az érzékeinkre.

A mája által létesült álvilág kozmikus illúzió. Ellentéte a tiszta lét, melynek szinonimái: az abszolútum, a Magunk (atman), brahman, a feltétlen, transzcendens, halhatatlan, megsemmisíthetet-len, a nirvána stb. S ez elérhető jóga útján, mint a felszabadulás (móksa, mukti). Az indiai bölcs csak erre törekszik: a logikai igazság önmagában nem érdekli.

Elvi különbség mutatkozik az emberlátásban is: az európai gondolkodásban az ember történelmi, időzített lény, ezt a tényt el kell fogadnia és nem szabad absztraktumba menekülnie, mert ezzel elárulja történelmiségét. Indiában az Upanisádok óta a filozófia a kiszabadulás útját keresi, vallja ennek lehetőségét, az időhöz kötöttség megkerülését. Nem a kondicionáltság megállapítása, hanem annak megszüntetése érdekelte. Ezért fordult a tudatalatti zónák felé. így fedezte fel a „tanú-tudatot" (consci-ence témoin). S ezt leginkább a jógának köszönheti.

A jóga kifejezés nemcsak „összekötést", hanem „elválasztást" is jelent. Aki új kötődést kíván, szakítania kell a régivel. Nagyszerűen fejezi ki ezt Goethe: „Ha magadra akarsz találni a végtelenben, megkülönböztetés kell és kötődés". Ehhez erőfeszítés, törekvés szükséges, mert az „erőszakosaké a mennyek országa". Ez azt is jelenti, hogy anyagi, világi dolgok számára meg kell halni. Megint Goethe: „Stirb und wede!" (Halj meg és keletkezz!). Az új élményekben megfürdött újonc teste is átváltozik, „misztikus testet" emlegetnek, pedig tudjuk, hogy külsőnk belvilágunk árulója és ha belsőleg átváltozunk, ez kiütközik, kiverődik rajtunk. Testi fertőzések kiütést okoznak: természetes, hogy a mélyebbről érkező hevülések, hullámok, ingerek tartósabb átalakulást hoznak. Az

emberismeretnek kitűnő térképe a külső test és annak fővárosa, az arc.

Darsana és filozófia

Amint tudjuk már, a jóga sem nem vallás, sem nem filozófia. Egyes szerzők, például a kiváló Eliade, mégis az utóbbiként emlegetik. A kérdést nem nehéz eldönteni. Említettük, hogy a jógával kapcsolatban a hat indiai bölcselet közül kettő jön számításba: a szamkhja és a jóga. De az indiai filozófia nem hasonlítható az európaihoz, a neve is másra utal: darsana, ami látást, felfogást, nézőpontot, doktrínát jelent (szanszkrit drs: 'néz'). A jóga filozófiája tehát darsana, nézőpont.
Ha Patandzsáli korszakalkotó művét, a jóga-szutrákat tekintjük, meg lehet állapítani, hogy ismert dolgok összefoglalása, ahogy ő maga is bevallja. A jóga-technikák közül csak azokat sorolja fel, amelyeket a legjobbaknak tart. Személyes hozzájárulása igen kevés. Nagy vonásokban ismerteti a szamkhja-filozófiát és annak keretében a gyakorlatokat távirati rövidséggel. A meditációról nagy a véleménye. A szamkhja- és a jóga-filozófia közötti különbség: az előbbi ateista és a felszabadulás útját metafizikai gondolkodásban látja, míg a jóga lelki gyakorlatokban és a meditációban keresi.
A hinduk a szamkhját legősibb darsanájüknak tartják. E filozófia legfőbb célja a szellem (purusa) felszabadítása az anyagból (prakriti). De számunkra egy a lényeges: mind a szamkhja, mind a jóga a külvilágot reálisnak tartja, míg a Védák pusztán illúziónak. De hozzá kell tennünk, hogy a világ léte és tartóssága - a jóga-darsana szerint is - a szellem tudatlanságának következménye. A kozmosz végtelen formagazdagsága és eseményeinek változatossága csak annyiban „létezik", amennyire a szellem, a Magunk (purusa) nem tud magáról semmit, tehát végeredményben tudatlanság (avidja) rabja. Az Upanisádok óta a hindu nézet elveti az érzékelhető világot és az életet. Fájdalommal telinek, tovatűnő délibábnak tekinti, de ez nem bántja, mivel biztosra veszi, hogy ezen túl, a keletkezésen, mulandón és szenvedésen túl más valami létezik. Eliade szerint: India a profán

kozmoszt és életet megveti, mert szent világra és létre szomjazik. Indiai szövegek unos-untalan ismételgetik, hogy végtelen szenvedéseink egyetlen oka a természettel, a világegyetemmel való egységérzetünk, összeköttetésünk. Az Upanisádok felkiáltása jellemző: „Neti! Ne-ti!" (Nem, nem, te nem ilyen vagy!) Ez azt akarja hangsúlyozni, hogy a világegyetemben minden feloldódik, elmúlik, megszűnik, tehát nincsen igazi léte, bizonytalan és ingatag, visszatér valamiféle ősköd ölébe… Eliade szerint megint azt ismétli, hogy nem szent: a kozmikus élet elfogadása tehát zuhanás a fájdalomba és a tudatlanságba: a szabadság útja a kozmosz és a profán élet megtagadása. A tantra-jóga szerint ennek természetes következménye az, hogy újra meg kell „szentelni" a megszentségtelenített világot…

Az ortodox jóga hívei erre azt válaszolják, hogy a profánizmus éppen arra jó, hogy az ember ilyen felismerésre jutva meggyőződéssel lépjen a jóga, a felszabadulás útjára. Ambivalens, nem követendő álláspont.

A bölcs számára minden szenvedés — állapítja meg Patandzsáli. De jóval előtte mondta Buddha: „Minden szenvedés és múlandó". Az Upanisádok, darsanák, filozófiák ennek köszönhetik létüket. „Még az öröm is szenvedés, mert fájdalom követi" (Ani-ruddha). De tévedés azt hinni, hogy a hindu filozófia ezért a pesszimizmus zsákutcájába jutott. Indiai bölcsek mindenkor vallották: az ember megszabadulhat szenvedéseitől, mert előző életeinek következményeit, a karmát megsemmisítheti. Tapasztalható is, hogy indiai bölcselők fő törekvése a szenvedéstől való megszabadulás. A védánta és a szamkhja hívei szerint elég ehhez a felismerés, a jóga szerint pszichotechnika kérdése. Meggyőződésünk szerint csak az a tudás értékes, amely az ember üdvét szolgálja. A megismerés felébreszt. Az emberi élet nyomora és szenvedései nem isteni büntetés vagy az eredeti bűn, hanem a tudatlanság következménye. A szellemi élet leszűkítése az értelmire a bajok igazi forrása. Ezen a cserén kell túljutni, ha meg akarunk váltódni.

Említettük, hogy az indiai gondolkodást szűk látókörű nyugatiak

gyakran pesszimistának bélyegezték és teszik ezt ma is. Ha az élet csupa szenvedés, vagy ahogy Platón a Gorgiaszban mondja: „Az élet borzalmas", ne legyünk pesszimisták? De erre azt válaszolják: az ember szabad és saját erejéből ki tud emelkedni nyomorából. Indiában nagyon ritkán lehet találkozni pesszimizmussal. Szerintük a szenvedés arra jó - mint erre is már céloztunk -, hogy a feltétel nélküli életre ösztökéljen. Több indiai szövegben találjuk, hogy „szomorúságból nő ki a tudás".

Sorskerék

Nietzsche mondja a Zarathustrában: „Minden létezéstől undorodom, oka, hogy még a legkisebbek is örökké visszatérnek. Undor, undor, undor!" Születések és halálok szakadatlan következése, unalmas életismétlődés… A hindu szemlélet előtt azonban a kiszabadulás lehetősége lebeg. Az ismétlődések és a lélekvándorlás körei ezért nem is izgatják, hanem inkább lelkesítik. A hit az életben lelkesít!
S milyen tudás vezet megváltásra? Az önismeretre támaszkodó jóga, amikor arra int, hogy hétköznapi tudatunkat, „énünket" megtagadva Magunkra bízzuk sorsunkat! A ködeiből kitisztult „én" amikor magammá válik, tehát uralomra jut bennem, boldogságot, a szenvedéstől való mentességet jelenti. A sors kerekén okosan az ül, aki minden gondolatát, szavát és cselekedetét öntudatos biztonsággal átadhatná a nyilvánosságnak. Szinte Kant erkölcsi szemléletével találkozunk.
A hiba mindig ott van - ahogyan erre már ismételten céloztunk -, hogy nem egész valónkból és valónkkal élünk, természetünknek csak egy hányadával, felületes, hétköznapi személyünkkel, pusztán érzékeinkre támaszkodva. Ez az élet nem elégíthet ki, boldogtalanná tesz. Minden jó színész tudja, hogy a legjelentéktelenebb szerepben is teljes önmagát kell adnia. Minden ember tanuljon a színészektől: tekintse felelősségteljes szerepnek életét, viselkedését, magatartását, mert szerepjátszása, viselkedése sorsdöntő. Úgy érezze, hogy küldetése van - mindenkinek, legyen kis- vagy magasrendű, egyformán. Szerepét tökéletesen kell játszania! S a jóga szerepe

éppen az, hogy hármasságunk - testünk, kedélyünk és szellemünk - egyformán vegyen részt életünk kialakításában, azaz minden mozdulatunkban, arckifejezésünkben, testtartásunkban, leheletünkben, érzésünkben! Életünk legyen teljes!
Aki csak testi jógát gyakorol, óriási tévedésben van, mert az ászanák csak arra fejthetik ki hatásukat, akik párhuzamosan bensőleg is jógáznak. A benső pedig a kedély- és szellemvilág. Szellemen nem valami kísérteiét értünk, hanem azt a szellemet, amelyben gondolkodunk, viselkedünk. A jóga útja mindig felfelé vezet, egyre magasabbra, követője tehát egyre magasabbra jut, emelkedik. Aki csak a teste miatt „jógázik", ne csodálja, ha semmire sem jut. Ne feledjük, hogy átalakulunk saját, igazi természetünkké. S mi a természet lényege? A szellemünk!
A jóga elfajulásaival, szintjeinek gimnasztikává süllyedésével már sokat foglalkoznak Belgiumban, Franciaországban és még másutt. A jóga csak klasszikus lehet - jóga-dzsessz nincs!

Jóga és jógák

Az eredeti, igazi jógának nincs egyenruhája, nem konfekció és így dogmái sem lehetnek. Sajnálatos módon nálunk csak a hatha-jógát ismerik - úgy, ahogy - és nincsen kellő választék, hogy mindenki egyéni hajlamai szerint járhasson el.
Ismételjük: alapjában csak egy jóga létezik, a sok egyéb fajta csak változata az egynek. Ez a rádzsa, a- fa törzse, a többi csak ág rajta. A céljuk egy és ugyanaz: megkönnyíteni a harcot lélek és szellem között, az én és a Magunk között. De jó lesz áttekinteni a legismertebbeket, mert ha a sokból sokszor merítjük ugyanazt, sokkal mélyebbre száll alá bennünk. No meg számolnunk kell a már említett integrál módszerekkel, azaz több jóga-fajta egybefoglalásával, mert ezek egyre mélyebbre vezethetnek.
A hatha-jógát azért említem első helyen, mert nálunk jóformán csak ezt ismerik, noha sokkal későbbi iskola, és a rádzsához viszonyítva semmi újat nem tartalmaz. A hamis közvéleménnyel szemben újra hangsúlyoznom kell, hogy semmi mozgást nem ismer, tehát ahol

bármilyen tetszetős gimnasztikái gyakorlatot mutatnak be ilyen címen, annak semmi köze nincs a jógához! Minden jógagyakorlat mozdulatlansággal jár, jelezvén, hogy tudatosan, szándékosan eltér a hétköznapi megszokottól! S miután lényegileg azonos a rádzsa-jógával, teljesen mindegy, hogy a kettő közül melyiket választja a törekvő.

Igen jelentős csoportot képvisel a lája-jóga (a feloldás, a felszívódás jógája). De itt is kitűnik a „jógák" belső rokonsága. Érdekes különössége, hogy a gyakorló jobb fülével bizonyos testtartásokban igen finom belső hangot hall. Ez természetesen nem hallucináció. A Iája négy ágra oszlik: 1. bhakti-jóga, a szeretet uralma; 2. sakti-jóga, mivel a kozmikus erőkre támaszkodik, a természet feletti nagyobb uralmat célozza; 3. mantra-jóga, a szótagok, nevek, mondatok ismétlésének jógája, ahol nem a szavak értelme, hanem azok hangzása számít, azaz a hangok rezgése; 4. jantra-jóga: mértani ábrák, szimbólumok, formák meditációja.

A dnyána-jóga az elmélkedés, elmerülés, elmélyedés jógája, amely a jóga bensőséges összefüggését bizonyítja az ősi taoizmus-sal és a zen-buddhizmussal. Ez a meditáció jógája, s a legfontosabbak közé tartozik.

A rádzsa-jóga ugyancsak négy csoportra osztható: 1. dnyána-jóga, a tudás jógája; 2. karma-jóga, a cselekvés, a hétköznapi élet jógája; 3. kundalini-jóga, erőközpontjaink mozgósításának módszere; 4. szamádhi-jóga, az elragadtatás, az ekstázis, az azonosulás jógája.

E felsorolás, amelyet később részletesebben ismertetünk, azt a látszatot kelthetné, mintha itt áthidalhatatlan nehézségről lenne szó. De emlékeztetünk arra, hogy az elismert ágak szoros összefüggésben állanak, és a törekvő lassankint megtalálja útját akár az egyes, akár az integrált, csoportosított ágak között. Itt a cél szentesíti - a különbözőségeket! Gondoljunk csak arra, hogy a tévesen „testi jógának" elkönyvelt hatha-variáció nem csupán a test és az ösztönök feletti uralom elérését jelenti, hanem indulataink, gondolataink és intuícióink kormányzását is egyben. A teljes lelki egyensúlyt és nyugodt életet mindegyik biztosítja.

A jóga hagyományos útja nyolc lépcsőfokból áll, és ez valamennyiben egyforma: 1. járna: az öt tilalom, 2. nijáma: az öt jótanács - a kettőt jóga-tízparancsolatnak is hívják; 3. ászanák: testtartások (lelki állapotaink kifejezői a testi mozdulatlanságban); 4. pránajáma: a lélegzés felhasználása az idegrendszer nyugalmának megszerzésére és biztosítására; 5. pratiahára: tudatunk visszavonulása befelé izmaink és szerveink teljes nyugalmának kíséretében; 6. dháraná: a gondolat rögzítése maximális figyelemösszpontosítással a test külső és belső pontjaira; 7. dnyána: az érzésvilág ellenőrzése és teremtő, meditatív gondolkodás ébresztése; 8. szamádhi: a legmagasabb lelki állapot, a nyolcas piramis csúcsa, a jóga kinyílt virága.

Második rész

A hatha-jóga világában

Hatha-jóga

Amint említettük, magában foglalja valamennyi jógaféleség lényegét. Ugyanúgy, mint a rádzsa, csak a hangsúlyok különbözők. Mikor azt mondjuk, hogy a „sorok között olvasunk”, azt fejezzük ki, hogy egy szöveget nem szó szerint értelmezünk, mert könnyen rájövünk arra, ami a mondatok között és a szavak mögött megbúvik. Mikor valakivel beszélgetünk, ahogy mondanivalóját fogalmazza, ahogyan hangsúlyoz, a szórend és az arckifejezés sok mindent elárul abból, amit nem mond ki vagy nem ír le. A hatha-jógában egy-egy szó, szólam vagy kifejezés elárulja a többi jógaféleség bennlétét. Aki tehát egy hatha-jógát tanul -ha megbízható forrásból -, az teljes jógát kaphat és nem szorul egyéb iskolákra.
Lássuk előbb a kifejezés eredetét. A szanszkrit ha azt jelenti, hogy ‘nap, pozitív, aktív, férfias’; tha pedig ‘hold, nőies, befogadó, negatív’. A ha tehát az erőt és egészséget jelenti, mint Kínában a jang; a másik (Kínában a jirí) a negatívot, a passzív felet. Azt is jegyezzük meg, hogy a hatha-jógában a hangsúly a légzés módszerein van. Tudnivaló, hogy már régi bölcsek nagy jelentőséget tulajdonítottak a légzési gyakorlatoknak. Két okból. Ahogy ők mondták: a test és lélek szorosabb összekötése céljából; másrészt a szellem nagyobb uralma végett a testen. Ezt úgy kell értenünk, hogy nincsen sem testi, sem szellemi élet lélegzés nélkül.

Testtartások (ászanák)

Számuk a legenda szerint - még a Gheranda Szamhita, az egyik leghíresebb jóga-könyv is azt állítja - 8 400 000. Ez túlzó állítás, és csak úgy értelmezhető, hogy minden testtartás végeredményben ászaná, csak vannak célszerűbb, hasznosabb, ismertebb testhelyzetek

az átlagnál. Tagadhatatlan, hogy bármely mozdulatlan tartás, a legszabálytalanabb, a leggörbébb is bizonyos esetekben rendkívül hasznos lehet, sőt gyógyíthat. Az ászanák titka a mozdulatlanság, amelyben hosszan kell időzni, órákig, hogy a keringés eloszlását befolyásolni tudjuk, hogy a kereszteződő bioelektromos áramok indukciós hatásait és általában a pangó vér- és nyirokterületek állapotát komolyan befolyásolni lehessen. Fölösleges az ábrák és a legtöbbek számára kivihetetlen torztartások ismerete, megközelítő elsajátítása, ahogy azokat sok jógakönyvben találjuk. Az ősi forrásnak számító Gheranda Szamhita a fent jelzett milliónál sokkal kevesebbet, 1600-at tart kiválónak. Egy másik híres könyv, a Hatha-Jóga Pradipika (i. sz. XVI. sz.) csak tizenötöt emleget! Mi harminckettőt sorolunk fel a különösen szükségesek közül, de általában mindennapos használatra egy tucat is elegendő.

Egy kitűnő francia szerző, Philippe de Mérte Yoga sansposture (Jóga testtartások nélkül) című könyvében érdekes érveléssel fölöslegesnek tartja az ászanák sokaságát.

De mit is nevezünk ászanának? Milyen legyen testtartásunk gyakorlat közben? Három alapkövetelmény feltétlenül szükséges: 1. stabilitás, biztonság, 2. mozdulatlanság, 3. minden erőfeszítés kerülése. Döntő jelentőségű azonban, hogy minél hosszabb ideig tartson! Az ászana haszna időtartamától függ! Ha nem kapcsolódik is lélegzéshez, meditációhoz, önmagában is hasznos, csak kellő ideig tartson. S mennyi idő ez a kellő idő? Egy-két-három óra! Persze kezdők csak negyed-fél órát üljenek és csak fokozatosan növeljék az adagot. Itt a kitartás a döntő. A mozdulatlanság még a kéz ujjaira is terjedjen ki.

A tájékozatlanok nem is gondolják, hogy ez mennyivel egészségesebb á fárasztó és napjainkban túlhajtott mozgásoknál és mekkora haszonnal jár idegegyensúlyunk biztosítása szempontjából. A testgyakorlatok egyhangú, gépies mozgása természetellenes, üres és kimerítő.

A jógázók sajnos inkább arra törekednek, hogy minél többféle ászanát gyakoroljanak, pedig az a helyes, hogy egyet-kettőt, de

minél tovább. Sok sikertelen gyakorlás e hiányosságban leli magyarázatát. A jóga-képeskönyvek rengeteg csábító vagy riasztó ábrája megtévesztően hat és elfeledteti az ászanák igazi jelentőségét. Egy megszokott testhelyzet - egyetlenegy! - is elég az elmélyüléshez, a meditációhoz. A többit azonban kitűnően felhasználhatjuk egészségi, gyógyulási célból. Ezért orvosoknak különösen ajánlatos az ászanák tanulmányozása. Ezek is „testgyakorlatok", mégpedig a javából! Testi-szellemi dolgozók sokkal jobban kiegyenlíthetik testtartásuk hibáit, mint pár perces mozgásokkal egybekötött gyakorlatokkal.

Jóga-szakértők és ez ügyben tájékozott orvosok szerint az ászanák nem csupán a testegyenészetben (ortopédia), hanem szervi, idegi betegségekben is nagy haszonnal alkalmazhatók, és általában igen alkalmasak az egészség és az ellenállóképesség fejlesztésére.

Az ászanák ajurvédikus (az Ajur-védában leírt ősi keleti gyógymódokkal élő) és európai orvosok tapasztalata szerint is növelik a természetes immunitást, tehát betegségek megelőzésére kiválóan alkalmasak. „Belső tornának" is nevezhetjük őket, és kivitelük közben képzelőerőnket is bekapcsolhatjuk az ideghatások okozása céljából. Erre a párosításra csábít az, hogy az ászanák elnevezésében gyakran találkozunk növények, madarak, állatok neveivel és azok tulajdonságainak képzetével. Jegyezzük meg, hogy minden feszülés, erőszakolt tartás, egyoldalúság gátolja az életfolyamat szabad áradását, blokádot jelent, megköti energiáinkat s ez vonatkozik a helytelenül végzett ászanákra is.

A helyes magatartás és testtartás

Goethe, aki nagy művésze volt az életvitelnek, gyakran emlegette, hogy elég, ha egyenesen tartja magát, s minden baja megszűnik. Csak egyet ne felejtsünk el: a nyílegyenes testtartás fontos, de nem elég. Hozzátartozik belső magatartásunk, viselkedésünk az élet minden nehézsége közben. Jó és balsorsban őrködjünk egykedvűségünk szívóssága felett. Bensőleg se görnyedjünk meg, hanem maradjunk egyenesek. Az ászanák gyakorlása közben ez

legyen vezérfonalunk: az arányos testtartás mögött lélekben is legyünk kiegyensúlyozottak. Az ászanák igazi értelme és jelentősége azok átélése, befelé vetítése, belső megvalósítása! Igyekezzünk a nevükben rejtett értelmüket kitalálni és valóban fejezzük ki az illető növényt, madarat és állatot, azok kitűnőségeit.

Patandzsáli, a legnagyobb jóga-tekintély nem ír elő ászanát a meditációhoz, csupán azt hangsúlyozza, hogy ülésmódunk legyen biztos és kényelmes, de hozzáteszi, hogy kerüljünk minden erőszakot és gondoljunk a végtelenre. Jóga-iskolákban ezt a lényeges körülményt rendszerint kifelejtik. Ne erőszakoljunk semmiféle ászanát, hanem válasszuk ki a magunk számára a legmegfelelőbbet! A végtelenre-gondolás az oldottságot, a folyamatosságot, a könnyedséget és időben nem szűkítettséget jelenti. A szellem tágulását a végtelenbe…

Az ászanák végzése éberséget és kitartást kell hogy jelentsen. Amellett a türelem és az idegnyugalom legbiztosabb iskolája. Sokan idegességről panaszkodnak, holott nem betegségről, hanem jellemhibáról, türelmetlenségről van náluk szó. Önfegyelem hiánya, neveletlenség, csekély kitartás, elégtelen rugalmasság, alkalmazkodási tökéletlenség az összes bajuk. Legjobb gyógyítás ilyenkor a teljes ellazulásban folytatott ászana, naponta kétszer, háromszor. S ekkor derül ki a közmondás találó volta: „Türelem rózsát terem!”

Az ászanák mozdulatlanság által fejleszthető energiaforrások. A végtagok és szervek kölcsönös hatása, összjátéka, a keringés területeinek befolyásolása vérpangás létesítése által, bioelektromos indukciók kihasználása a további kutatások alapját képezhetik.

Fölényük a mozgásos gimnasztikával és a sporttal szemben jelentős: nem fárasztanak, ellenkezően, felüdítenek és ezért dolgozók munka előtt is elvégezhetik. Ezenfelül nincsen életkorhoz kötve és így aggastyánok is folytathatják, sőt bizonyos értelemben „megifjodásra” számíthatunk a jelzett sokoldalú hatások révén.

Persze betegségben orvosi tanács nélkül ne kezdjük gyakorolni, magas vérnyomásban szenvedők és szívbetegek csak válogatva

gyakorolhatják. De itt is szakavatott tanács lehet csak döntő, mert például a vállállás, a gyertya bizonyos szívpanaszok esetén kitűnő hatású lehet, de magas vérnyomásúaknál veszélyessé válhat. Általánosan érvényes szabályok nincsenek.

A jógában kizárólag fizikai gyakorlat nincsen. Az ászanát ilyennek minősíteni - súlyos tévedés. Az ászana kifejezése annak, hogy itt nem csupán külső testtartásról van szó, fegyelemről vagy tetszetős szimmetriáról, hanem belső valóságok megjelenítéséről. Belső béke, diszponáltság és éber figyelem jut kifejezésre. A figyelem teljesen befelé irányul. Az ászanában időző ember szinte szobor vagy növény mozdulatlanságában…

Mint már említettük, minden mozgás megszűnik s az ember beleilleszkedik a végtelenbe, szinte kinyújtózik bensőleg a végtelen felé. Fontos hangsúlyozni, hogy álmosságnak helye nincs, mert az öntudat tágult és az éberség fokozott, azaz a figyelem teljes fegyelme uralkodik. Az igazi jóga érzéketlenné válik a hideg és meleg, a fény és sötétség ellentéteivel szemben, azaz valahogy lényének középpontjában van.

Az ászana finoman utal a test méltóságára, tiszteletet megkövetelő lényegére. Testünk nem megvetésre, hanem fejlesztésre, kiemelkedésre való. Még reálisabban azt is mondhaljuk: a test, a külső jelenség formája mintegy árnyéka, vetülete, visszhangja a léleknek, minden ászanában ez az értelem. A külső fejezze ki a bensőt.

Mint minden ellazulásban, ha tökéletes, az ászanában is el kell teljesen feledkeznünk a testről. Nem szabad érezni, hogy testünk is van. Az ászanák igazi célja: tökéletessé, alkalmassá tenni a testet magasabb lelki állapotokra, elsősorban a csúcsállapotra, a szamádhira, a beteljesülésre. A baj az, ahogy Rammurti S. Mishra írja Fundamentals of Yoga (A jóga alapjai) c. könyvében, hogy a jóga-könyvek szerzőinek 99 százaléka nem gyakorol és nem is gyakorolt komolyan jógát!

Az ászanák végzésének csak az ad értelmet, ha a jógi szinte vizuálisan, azaz jó elképzeléssel koncentrál a nyújtott és feszültebb

izmokra. Ezáltal megtalálja az utat az akaratától függetlenül működő izmai és szervei felé. Úgy kell ezt végezni, hogy valamelyik jógaülésben figyelmünket a feszesebb izmokra irányítjuk, behunyjuk szemünket és addig koncentrálunk a kérdéses területre, amíg érezzük az idegenergia áramlását az izmokba. Kellő gyakorlás után ez az érzés kitágul és átvihető simaizomra, valamint a simaizmokhoz tartozó szervekre, amelyekben meleget kell éreznünk. Ügy rendezzük a gyakorlást, hogy vizuálisan, képzeletünk segítségével is követhessük a folyamatot. Ezzel kulcsot adunk a gyakorlók kezébe az ászanák jobb megértésének és megtapasztalásának céljából.

Az ászanák hatásának az izmokról a szervekre való kiterjesztése nyomán utóbbiakban úgynevezett „viszcerális csend", tehát oldottság, nyugalom keletkezik. Ez a „szervlazítás" jelentős lehet a szervezet minden részében, a gyógyhatások kiváltására alkalmas.

Minden ászana működésre bírja a megfelelő testrészek izmainak és ízületeinek összességét. Ezáltal megóvja a kevésbé használt izmokat az elfajulástól, a sorvadástól, az atrófiától. Az izmok így hajlékonyak maradnak, nem „rozsdásodnak" el. Az ízületek eme lágy karbantartása és mozgékonyságuk fokozódása óriási előnyt jelent az egész szervezet számára.

Az ászanák egyik legfőbb haszna, hogy megőrzik és fokozzák a gerincoszlop rugalmasságát, hajlékonyságát minden irányban: előre- és hátrahajlásban, csavarodásban. Helyes mondás az, hogy az ember ifjúsága legjobban tükröződik gerincének hajlékonyságában. Ezt állás, járás, fekvés közben is megfigyelhetjük. Ez persze vonatkozik az egyén pszichológiájának megváltozására is. A testi szimmetria és egyensúly bámulatosan transzponálódik a lelkiekre. Semmi meg nem rendíti a gyakorlottat, tökéletes nyugalom és biztonságérzet jellemzi.

Az ászanák átélt gyakorlásához jó bevezetőül szolgál az ún. vizualizációs figyelemösszpontosítás. Ennek egynéhány gyakorlatát előlegezzük most. Nyugodt fekvőhelyzetben csukott szemmel képzeljük el sötét háttérben az 1-es számot írva vagy nyomtatva, de fényesen ragyogva. Néhány másodperc múlva térjünk át a 2-esre,

majd így tovább egészen 50-ig. Ne essünk felületességbe, hanem egyformán éles legyen minden fénnyel írt szám. Hallatlanul élesíti figyelemösszpontosító képességünket!
A következő gyakorlat: tegyük tudatossá fejünk búbjának érzését azáltal, hogy fejünk tetejére koncentrálunk. Ha ez sikerült, menjünk képzeletben hátrafelé, a koponya hátsóbb részére, de ne segítsük képzeletünket kezünkkel. Mikor ott is sikerült az érzést kiváltani, folytassuk vándorlásunkat a tarkóig, majd további pontokat érintve végig az egész gerincen a farkcsontig.
Míg az előző gyakorlat vizualizációs volt, azaz látnunk kellett lángoló számokat, a mostaniban bőrérzésünkre koncentráljunk!
A gerincről a következőket kell megjegyeznünk: kevesen tudják, hogy a tudatunk több központja a gerincben van! Úgy kell elképzelnünk, mint valami áramot, amely alulról felfelé folyik. Ezt hullámzásnak fogjuk fel olyképpen, hogy a hullámokban csomópontok keletkeznek és minden ilyen csomópont egy-egy erőközpont, csakra a neve. A csakrák pedig életműködések középpontjai.
Amint már az előzőkből kitűnt, az ászanák nem csak fizikai feszültségeket, görcsöket, hibás tartásokat oldhatnak meg, hanem éppoly intenzíven befolyásolhatják kedélyéletünk, hangulatvilágunk disszonanciáit, rendellenességeit. Vegyünk egy tanulságos ászanát, a savászanát (‘hullapóz’)! Teljesen ellazulva hanyatt fekszünk, minden ruhánk oldott, lábaink kifelé fordultak, tenyereink felfelé tekintenek. A test abszolút lazulása mellett mélyebb értelme ennek az ászanának: meg kell halnunk előítéleteink, szűkösségünk, nehezteléseink, korlátoltságaink, külső gondjaink számára, azaz: fel kell adnunk intellektuális, emocionális, ösztönös énünket, ami egész görcsös lényünk enyhülését jelenti. Ez vitalitásunk, életerőnk, egészségünk fokozódásához vezet. S ezek mind-mind terápiái hatások is!

Az ászanák kivitelének fő szabályai:

1. Hólyag és bél kiürítése.
2. Üres gyomor, azaz szilárd ételek bőséges fogyasztása után legalább három óra teljék el.
3. Legalkalmasabbak a reggeli órák, noha a test merevsége ilyenkor jelentős lehet. Az esti órák azért lehetnek kedvezőbbek, mert az ászanák üdítenek és a napközben beállott fáradtságérzet csökken.
4. Minden erőszak és megerőltetés kizárandó. Sima természetességgel, szögletes darabosság nélkül gyakoroljunk. A szögletes gyakorlás és túlfeszülés eredménye napokig is eltartó meghúzódások, ízületi fájdalmak és rossz közérzet lehet. Ezért minden tréning kezdődjék legalább tízperces savászanával (hullapóz) és ezzel is fejeződjék be. A kezdet és a vég egészen lassú mozgású legyen: óvatos nyújtózás, finom hajlások, semmi tempó!
5. Fájdalmat érezni nem szabad.
6. Gondolat- s kedélyvilágunk legyen örömteljes és mindenkor lelkesült, átélésre kész.

A sikertelenségek oka

Gyakori kifogás a jógagyakorlatok ellen, hogy hosszas, szorgalmas követésük ellenére sem hozzák meg a várt eredményt. Pülanatnyilag üdítenek, de az eredmény nem tartós, a törekvő visszaesik régi hibáiba, fogyatékosságaiba, gyengeségeibe. A jóga ilyenek szemében könnyen hitelét veszti és rövidebb-hosszabb idő múltán abba is marad a „jógázás”.
A magyarázat egyszerű. Ha a nagyítóüvegnek nem pontosan a fókuszába fogjuk fel a napsugarat, nem gyullad meg a cigaretta, még ha naphosszat a legnagyobb türelemmel folytatjuk is a kísérletet. Ha a gyakorlatot nem tökéletes szimmetriában, nem kiegyensúlyozottan végezzük, nem hozhatja meg a kívánt eredményt.
De még ennél is fontosabb az, hogy a jógázás nem szorítkozik egy-egy órás időre. Nem elég bizonyos fajtájú és mennyiségű tréningen átesni belső részvétel nélkül, hanem a jóga szellemének át kell hatnia egész napunkat, bele kell simulnia gondolkodásunkba, hivatástudatunkba, de még szórakozásainkba is. A jóga egyesülést

jelent, tehát egészen egyesülnünk kell mindazzal, amiben részt veszünk. Nem maradhat ki semmi!
Egész lényünkkel kell jógáznunk, ésszel, szívvel, testtel-lélek-kel. Legkisebb tettünkben csillognia kell a jóga, az egész ember fényének! Uj tudatszint, megváltozott öntudat, az élethez és embertársainkhoz fűződő viszonyunk teljes átalakulása szokta követni a belül-kívül átélt ászanákat már önmagukban is. Az ászanákban gyakorolt testtartás kísérjen el a munkapadig, az íróasztalhoz, a családba, és óvakodjunk a széttöredezéstől, az alakoskodástól különböző szerepeinkben. A hétköznapi életben rengeteg ilyen hasadozott jellemmel találkozunk, ami összeférhetetlen a jóga szellemével és ez a fajta ember hiába próbál jógázni, eleve kudarcot vall. Aki a jámában és nijámában idegen, annak az ászana nem hozhat semmit. A kudarcok túlnyomó része ide vezethető vissza.
Az igazi jógázás tágít, kiszélesít, mélyít és ez kiverődik rajtunk, az emberi jelenség nyugodttá válik, a belső érési folyamat kiütközik arcvonásainkon, taglejtésünkön, egész magaviseletünkön. Életünk szebbé, erősebbé, teljesebbé válik. Öröm és megelégedettség, az egyensúly jelei észrevehetően mutatkoznak testtartásunkban, mozgásunkban, hajlékonyságunkban.
Sokat olvashatunk az ún. „harmadik szem”-ről. Ez a misztikus kifejezés sokakat megriaszthat, hiszen fejlődéstanilag még csökevénye sem mutatható ki harmadik szemnek. Meg kell szoknunk, hogy régi írásokban szimbólumokkal találkozunk, felette gyakran használnak hasonlatokat és szemléltető képeket, amit nem szabad szó szerűit értenünk. Nos, a jóga kitágítja öntudatunkat, élesebbé teszi mélyrelátásunkat, és mintegy újabb szemet olt belénk eredetibb látásmódra; a realitások felfedezésére, megtalálására nyitja rá szemeinket - mintegy harmadik szemet kelt bennünk… Ezt a látásmódot, a több öröm és több fény felfedezését igen jól gyakorolhatjuk átélt örömök újraélesztése útján, ami annyit jelent, hogy emléktárunkból idézünk elragadtatásos emlékképeket, körülvesszük magunkat az átélt öröm és boldogság kisugárzásaival, áthozzuk őket jelenünkbe, ami által a múltat megjelenítjük. Ez a már

meditációnak számító művelet sok boldogságot jelenthet, hiszen megszünteti a válaszfalakat, az időt és a teret.
Ne tévesszük össze ezt az ábrándozással, üres képzelődéssel, mert itt realitások, el nem múló valóságok igenléséről, újjászületéséről van szó.
Kötelező szüneteket, vakációkat ilyesmivel töltsünk ki, akkor nem lehet sikertelen a jógázás és a szünnapok nem sorvadnak meneküléssé önmagunk elől.
Egy más fontos szempont az ászanák jobb átélésében a középpont megkeresése. Az ászaná akkor jó, ha testileg-lelkieg középen érezzük magunkat. A külső középpontot megleljük, ha a köldöktől lefelé a szeméremcsontig megmérjük a távolságot és a centiméterek számát elosztjuk öttel és megszorozzuk kettővel. Ez kb. 4-5 centiméter a köldök alatt középvonalban. Persze ez csak vetület a bőrre, mert maga a centrum a mélyben van és oda is kell azt képzelnünk. Külön gyakorlat tehát az, hogy második természetünkké kell válnia a tudatosításnak. Akár dolgozunk, akár eszünk-iszunk, szórakozunk, pihenünk, mindent érezzünk, vonatkoztassunk erre a centrumra, minden élményünk fusson össze, konvergálódjék e központban. Ez súlypont, koncentráció, és így az ászanák is ekörül csoportosítandók!
Ne a gyakorlatok izolált kivitele legyen célunk, hanem kössük össze azok szellemét hétköznapi életünk minden mozzanatával, percével és központunkkal — csak így válhatnak eredményessé. A sikertelenségek oka nem a módszer elégtelensége, hanem saját mélységünk hiánya, fogyatékossága. Egyre tágabb horizontra nyissuk belső ablakainkat, akkor nem csalódhatunk. Teljes életre, önmagunk teljes megvalósítására, lappangó erőink és tehetségeink teljes kifejlesztésére születtünk, aktív életre és nem üres vegetációra.
Említettük már és a hindu tradíció is úgy tartja, hogy minden erőltetés nélküli, hosszan tartó mozdulatlanság ászanának számít.
A testtartások kiemelkedő volta arra inti a törekvőt, hogy ne maradjon bábu, környezetének csupán visszhangja, önálló kritika nélküli, előítéletekkel teli mása, akikre azt mondják, hogy ők maguk nem gondolkoznak, őket csak mások gondolják!

Nevelésünk hibáinak kiküszöbölése egyik legfontosabb feladata a jógának. Röviden összefoglalva: csak agyunkat nevelték, az értelmet és az észt, még néha a testünket, de már arra nem jutott mód és idő, hogy az emberi tényezők összességével megismerkedhessünk, hogy tudatunk táguljon a határtalan felé. A szűkmarkú pedagógia és a sablonos iskoláztatás gyakran állta útját minden haladásnak és emberibb, szabad nevelésnek. Ezért lehet tanulságos és gyümölcsöző a jóga minden pedagógus, pszichológus és szociológus számára. S az ászanák óriási haszna ezeken a területeken különösen szembeszökővé válhat.

A legkönnyebb testtartások

A klasszikus jóga nem ismert bandhákat (a testnyílások elzárásának gyakorlatait) és mudrákat (jelképes testtartásokat), ezeket csak később illesztették a gyakorlatok közé és tulajdonképpen nyugodtan nevezhetők ászanának, mert azok. Csak a jógairodalomban meghonosodott szokásokhoz híven különítjük el őket az ászanáktól. Ezért először a klasszikus ászanákat tekintjük át. Jó őket nehézségi szempontból három fokozatban tárgyalni: köny-nyű, nehezebb és legnehezebb ászanákat különböztetve meg.
Meg kell említenünk, hogy az ászanákat nem szabad élő szobornak tekinteni, hanem testrészeink célszerű helyzetei kombinációinak. Hosszas tapasztalás szülte őket, míg végleg kialakultak. Szimbolika, kölcsönhatások, a nehézségi erő kihasználása, biomágneses és bioelektromos történések érvényesülnek bennük. Átélést követelnek, nem csupán gépies végrehajtást. Legjobban úgy értjük meg őket, ha lelkiállapotaink végtelen lehetőségeire gondolunk, tartásunkra, taglejtésünkre, amelyek lelki magatartásunk, belső állapotaink külső kifejezésére törekszenek. Ezért mondják, hogy az ászanák száma végtelen és minden belső állapotnak van külső jele nemcsak arcizmainkban, hanem minden tagunkban, mint ahogy a bőrünk is térképe lehet szervezetünk kémiájának kiütéseiben, foltjaiban, színeiben, tapintatában. Ami belső, az felszínre törekszik és kiüt, kiverődik rajtunk… Az ászana is lehet külső szimbólum, de magán

viselheti a kóros benső jegyeit is tartásunkban, arányainkban, zsírpárnáinkban, árkainkban, dimbes-dombos, hegyes vagy belapuló idomainkban. Az ászana mint gyakorlat csak megközelítés lehet.
Kivitele alkalmával ne erőlködjünk, ne törekedjünk azonnal szabályszerű végrehajtásukra, mert gyakran a teljes forma megközelítése is elegendő a várt hatás eléréséhez!
Csak egészen lassú mozgással végezzük, mert nincs semmi közük a tornához. Mikor elértük az előírt helyzetet, tudatosan lazítsunk el minden szerep nélküli izmot és e lazított állapotban maradjunk meg végig. Egy főszabályt azonban meg kell tartanunk: noha kezdetben csak néhány percig társuk ki őket, óvatosan, fokozatosan igyekezzünk elérni a maximumot, mert az a tapasztalatom, hogy sok sikertelenségnek az oka a túl rövid idő, amit ászanákra szánnak! A haladónak oda kell törekednie, hogy esetleg órákat kell töltenie megfelelő ászanában ahhoz, hogy meggyógyuljon vagy valamely betegséget megelőzzön! Aki már jógán kívül is töltött órákat kényelmetlen helyzetben, tapaszal-hatta, hogy mikor gémberedettségéből feltápászkodott, jóleső fáradtságot érzett, kitűnően aludt, és olykor mintha regenerálódott volna. Legyen ezért a célunk a minél hosszabb ászana!
Persze túlzásoktól itt is óvakodni kell, mint minden jógagyakorlatban. Nem szabad a jógát fakírsággá süllyeszteni. Ahogy a belső élet rajongóinak sem szabad „lelki fakírokká" válniuk.
Mert ilyenek is vannak! Akik testüket elhanyagolják, beteggé böjtölik magukat, kínlódnak hidegek és fagyok elviselésében, éheznek-szomjaznak, éhségsztrájkokat jeleneteznek stb. - mind fakírok, önkínzó megszállottak és távol esnek a jógától. Különösen egyes szentek életében találkozunk ilyen kóros elfajulásokkal. Lisieu-i Szent Teréz keserű anyagokat kevert ételébe, hogy ne érezze azoknak élvezetes ízét, Labre-i Szent Benedek tetveket tenyésztett bőrén, hogy az állandó viszketés szörnyűségét szenvedje vakarás nélkül, trappista szerzetesek kényelmetlen helyzeteket teremtenek maguknak szinte mazochista célzattal, a kamalduliak tudatosan

fáznak és mezítláb járnak fagyos hidegben, a karthauziak az örök csend rémületében élnek stb. - csoda-e, ha rövid életűek és tele lesznek betegségekkel? Nem hiába mondja Nietzsche: „A szentnél hazugabbat el sem tudok képzelni”. Miért? Mert természetes vágyait önkínzásokba fojtva éli természetellenes életét!

Az igazi, egészséges aszkézis, önmegtagadás egészen más valami. Az a középút! Az igazi út, amelyet oly kevesen lelnek meg; Dante sem, amikor még sötétlő erdőben bolyongott a pokol felé! S milyen borzalmas kerülőt kellett vállalnia, hogy megtalálja a józan nappali világítást, a fény országát. Az ászanák helyes gyakorlása és hosszú kitartása megvéd mindenkit az egyoldalú eltévelyedéstől és megnyitja az öröm kapuit. Ilyen szellemben gyakoroljuk őket, szívvel-lélekkel, türelemmel.

Tornászunk, sportolunk, úszunk, síelünk, mondván: milyen egészségesek e testgyakorlatok, milyen frissítőek, erősítőek! De hogy mennyire fárasztóak és gyakran kimerítőek, az alig jut eszünkbe. S itt valami különös egyoldalúság érvényesül: elfelejtjük hozzátenni, hogy milyen egészséges, milyen „erőkút”, ahogy Ady Endre mondotta, az ágy, a Petőfi szerint „imádott” heverés, a pihenés, a szabadság, a vakáció, az üdülés, a magunkba-térés, a magunkban-időzés! A mi tornászaink és sportolóink tanulhatnának a kínai testgyakorlás módszereiből: amennyit gyakorolsz, pontosan ugyanannyit kell pihenned! Itt nincs alku: a mérleg felbillen, ha megszegjük az egyenlőséget! Ezért intjük az egyoldalú fanatikusokat arra, hogy vegyék végre tudomásul: a mozdulatlanság éppoly egészséges, mint a mozgás! Ezért akkora az ellentét torna és jóga között, mert az ászanák a mozdulatlanság iskolája!

Hát hogy is van? Mi előnye lehet a mozdulatlanságnak, mikor az élet csupa mozgás, lendület, elevenség? Mi az egészséges az abszolút mozdulatlanságban? Már utaltunk rá, amikor ajánlottuk, hogy próbáljon meg mindenki - akármilyen testhelyzetben, tehát nem klasszikus ászanában - hosszú ideig időzni és utána figyelje meg a hatást. Ezért tudja minden jóga-szakértő, hogy „erőszak nélkül hosszú ideig mozdulatlanul maradni - ászana!”

Philippe de Méric azt írja Yoga pour chacun című kiváló könyvében, hogy ezerszer is ésszerű mozdulatlanságban időzni és közben élvezni azt az érzést, hogy élünk. Általában erre sohasem gondolunk. Csak hosszadalmas betegség után jövünk rá erre. Ez egészségesebb, mint gépies mozgásokat ismételgetni. A nálunk divatos tornákra gondol itt a szerző. S azt is kevesen tudják, hogy az ászanák különböző konfigurációi mily hatalmas idegközpontokat mozgósítanak, melyek életünket döntő módon szabályozzák! Az alkalmas test-csavarások, nyújtózások, a fordított testhelyzetek terápiái értéke, egészséges volta felbecsülhetetlen!

Van belső torna is! A mozdulatlanságban rejlő erőforrások ismeretével is kellene törődnie a torna-iskoláknak, de nem „jógázás"-nak elkeresztelni izomgyakorlatokat! Belső tornának nevez-hetnők még az ugyancsak kínai eredetű felfedezést, hogy miért egészséges műkorcsolyázók, cirkuszi akrobaták vagy bármilyen tornamutatványok puszta szemlélete. Az ember önkéntelenül beleéli magát és tudatosan vagy tudat alattian kíséri őket, részt vesz bennük és minél intenzívebb a „részvétel", annál többet merít belőlük - az egészség terén. Mozgatóidegei, izmai - külső mozgás nélkül - így is serkentés állapotába kerülnek, működnek. A látás érzete a mélyebb rétegeinkbe juttatja a látottakat és azok kedvező engrammokban rögzülhetnek. Kultiváljuk tehát az ilyen „aktív pihenést", akkor meggyőződhetünk róla, hogy van belső élet is, amelynek „tornája" mozdulatlan és kigyógyulunk a merőben egyoldalú sportimádatból, amely nem ritkán kultúrellenes méreteket ölt.

A pihenésnek is van tudománya! Legtöbben laikusok abban.

Meg kell tanítani őket a jógán keresztül, de attól függetlenül is, hogy az nem pihenés, ha heti fárasztó testi munka után szombaton és vasárnap megerőltető sportot űznek és soha meg nem ismerik a tudatos pihenés nagy örömeit és roppant egészséges voltát. Át kell pihentetni tudatosan egész szervezetünket! Mennyi örömforrást mulaszt el az, aki erről nem tud vagy hamis információk áldozata. Az ászanákra különösen az ifjúság szorulna, mert azok ülésre,

tanulásra, gondolkodásra serkentik. Ne féljünk attól, hogy ezáltal kényelmesekké válnak vagy ellustulnak. Éppen az ellenkezője igaz. A testmozgást is jobban fogják becsülni és szeretni, ha egyenrangúvá válik a termékeny mozdulatlansággal. Ezért tartom fontosnak pedagógiánk ilyen irányú reformját. A tudás és alkotás forrása mindig és mindenkor a mozdulatlanság, az elmélyülés, a lazítás - de nem a mozgás!
Meg kell említenünk, hogy az ászanák gyógyhatását sohasem szabad „paramedikális" kezelésnek tekinteni vagy orvosi ellenőrzés híján alkalmazni, hiszen gyakran fordulhat elő, hogy a különben jó hatású ászana kóros körülmények között árthat a betegnek. Az ászana segítsége jó lehet, ha orvosi beleegyezéssel végzik, de csak mint kiegészítő kezelés, szakszerű gyógyítás keretében. Laikus kézben az egyoldalú „jógaterápia" csak felelőtlen kuruzslás.

A savászana (hullapóz)

Tanácsos minden gyakorlatozást ezzel kezdeni és befejezni. Kemény talajon hanyattfekve, a lábakat kis terpeszben kifelé fordítani, kezek a törzs mellett felfelé néző tenyerekkel, összes izmaink ellazításával, minden feszítés kizárásával. Igen sokan vannak, akik csak hosszabb gyakorlás után csinálják jól, amit úgy ellenőrzünk, hogy láb- vagy karemeléskor a felemelt végtag úgy zuhan alá, mint ájultaknál. A mozdulatlanság legyen tökéletes, még ujjainkat sem szabad igazítani!
Ez a helyzet - ha legalább félóra hosszan kitartjuk - megold minden feszültséget, megnyugtatja a szívet és idegeket, tökéletes pihenést hoz. Csökkenti mindig a vérnyomást, ha a lazulás valóban tökéletes. Ajánlható minden gyengeség esetében, rosszullé-tek alkalmával és nyugtalanság, türelmetlenség gyógyítására. Ha tökéletesen sikerül, az ember szinte nem is érzi már a testét, ami sokakat indokolatlanul megijeszt. Természetesen ez a testtartás végigkísér az egész jógán és a leghaladottabbak is rendszeresen végzik. Legjobb bevezető a meditációra, mert nemcsak a harántcsíkolt izmok lazulnak el, hanem a lélegzés is ritkul és gondolatáramlásunk megnyugszik.

Mikor már tökéletessé vált, kezdjük el felmérni mélyebb igazságát és tartalmát. Jógagyakorlatot, tehát ezt az ászanát sem szabad soha üres izompihentetésnek tekinteni, hanem igyekezzünk a mélyükbe hatolni, mert van itten mélység! Ilyenkor el kell vetnünk minden gondot és megkísérelni annak megértését, hogy mit ért a keleti bölcsesség azon, hogy nyugalomban cselekedjünk és cselekvés közben nyugodjunk, ami a karma-jógának a lényege és azt jelenti, hogy mindent érdek nélkül, jutalom nélkül úgy intézzünk, mintha az magától történnék! A legtökéletesebb az a munka, amelyért nem várunk ellenértéket, hanem amit magának a munkának a kedvéért végzünk kitartóan, tökéletesen, szívbeli örömmel. Hagyjuk, hogy a munka „végződjék" és valahogy úgy kell éreznünk, hogy az csak történik, de mintha nem is mi csinálnánk. Egyszeriben megérezzük, hogy mi az én-nélküliség, a szabadság és igazi nyugalom a legnagyszerűbb munkavégzés közepette. Szólhat egyszerre néhány telefon, várhatnak ránk többen is, molesztálhatnak jobbról-balról, nem rendül meg a nyugalmunk, mert a belső énünk nem vesz részt a hajszában, csak kifejeződik a külső tevékenységben. Ez a hullapózban érlelődik. Hasonlóan a pránajáma is csak akkor jó — amint látni fogjuk -, ha nem eszünkkel és akaratunkkal végezzük, hanem hagyjuk, hogy bennünk történjék a légzés és mi csak megfigyeljük. Ez valahogy alapszabálya minden jógagyakorlatnak.
A savászana sok hasonló bölcsességgel szolgál az elmélyedők részére. Legelőször abból a tévhitből kell kigyógyulnunk,, hogy testünk a mindenünk. A testet igazi benső lényünk formálja, csak visszfénye annak! Szimbóluma, borítéka tartalmunknak, kalásza a „magunknak", szinte csak látszat, mert látható, érzékelhető. Címzett boríték, de levelét csak az olvashatja el, aki feltépte a borítékot és olvasni is tud… Sokan nem tudják, hogy a gondolat és az érzéseink ugyancsak a testhez tartoznak, hiszen érzékszerveink közvetítéseinek származékai, ahogy már Locke megállapította: „Nihil est in intellectu, quod ante non érit in sensu" (Semmi nincs az észben, ami ne lett volna az érzékekben). De ez nem minden, nem az Egész! A valóság az értelem előtt, ha úgy tetszik, felett található!

A jóga alaptanítása nem más, mint a „kis-énünktől” való szabadulás. Minél jobban szabadulunk önzésünktől és az anyagiak imádatától, annál jobban növünk bele felsőbb természetünkbe, annál jobban meglátszik rajtunk igazi lényünk és az igazi út hatása.
De miért próbáljuk ez óriási előnyöket a hullapóz javára írni? Mert-pihenő állapotban idegeink elcsendesültek, mert érzékeink ilyenkor nem korbácsolják relatív énünket, hanem teljesen ellazultunk. Az ellazulásról, a relaxáció előnyeiről nagy kötet könyvek jelentek meg és minden tíiegbízható jógakönyv alaposan kitér erre a témára. Joggal. A savászana nem is más, mint a relaxáció tudománya, technikája. Az oldottság, teljes ellazultság állapotában ezért jól tesszük, ha azonosítjuk magunkat a lélegzéssel. Nem azt mondjuk csupán, hogy én most lélegzem, hanem: én magam vagyok a lélegzés mozgása. Nem a mozgatója, hiszen értelmem és akaratom pihennek és én csupán az élet áramát érzem -benne vagyok, magam vagyok ez az áram… Vallásos korszakokban ezt nevezhették istennek, vagy ahogy Goethe mondja: „Nevezd boldogságnak, szívnek, szeretetnek, istennek, nekem nincs szavam erre, mert érzés minden, csak füst és lárma, mely mennyei parazsat ködösít.”
Savászanás ellazulásban nem cselekszünk, csak nézők vagyunk. Jól mondja Riemkasten: „Ilyenkor nem mi élünk, hanem minket élnek.” Úgy is mondhatnók, hogy éltetnek bennünket.
A savászana átszellemít, olykor megdicsőit, felmagasztosít, felüdít, erősít és gyógyít, teljesen „magunkhoz térít”! Ez az igazi „megtérés”. Ilyesmire a legnagyszerűbb tornagyakorlat vagy testedzés is képtelen! Miért? Mert csak anyagi, izomkirakat, a hús ereje, az agyonhajszolt vér munkája. Sokat tanultunk a fiziológiában a külső és belső környezet egészségi hatásairól. A külsők: légkör, föld, vidék, klíma, embertársak, család, munkakör, foglalkozás, feljebb- és alattvalók, barátok, szerelmek, táplálék, ital stb. A belső környezet: vér, nyirok, szervek, szövetek, sejtek, csöveink, erek, tápcsatorna, légutak, húgyutak, mirigyek, idegek stb. Kóros belső miliő pl. a cukros vér, a „szegény” vér, a vérbőség, túltermelt hormonok (pajzsmirigy, mellékvese stb.). Ezek egészségünk fizikai és kémiai

feltételei. De… de még mindig túl kevés szerepet szánunk a lelkieknek, a betegségek belsőbb, nem kémiai és nem fizikai eredetének, pedig a pszicho-szomatika nélkül az orvosok csak félmunkát végeznek. A lelki miliő külsőleg, belsőleg elöntő jelentőségű. Számbavétele az orvoslásban nélkülözhetetlen. Az orvost rideg, érzéketlen, fölényes és részvétlen alakjában ismeri az irodalom, a színészet és a nagyközönség. Miért? Mert a természettudomány egy képviselőjének tartották. Csehov és Maupassant idejében ez így is volt. De a korok erősen megváltoztak. Szinte visszatért nem csupán a hippokratészi igény, hanem a még régibb orvosi arculat szüksége: a pap-orvosé, amikor a két funkció egy kézben egyesült, a tudomány és a vallás összefonódott. Ma, a pszichoterápia és a pszichoanalízis korában már a belgyógyászat, sőt a sebészet sem nélkülözheti a pszichológiát és így az orvosi pályához tartozónak kell ítélnünk bizonyos régebben „papinak" minősített tevékenységeket. A modern orvos arculata így gyökeresen megváltozott és ezt javára írhatjuk. A jógában mindez már régóta így van.

Ha hölgyeink például jobban tájékozódnának a belső kozmetika realitásai felől és nem ragadnának meg a kenőcsöknél és nem fúlnának bele az arcvizekbe, hamar rájöhetnének arra, hogy arcvonásaikat elsősorban gondolatviláguk vonja meg! A legtitkoltabb érzésrezdülés vagy a legpalástoltabb gondolat pontosan rajzolja arcukra és küllemükre lelkivilágukat. A szakértő számára az arc pontos képe lehet a jellemnek, érzésvilágnak, gondolkodásnak, erkölcsi értéknek. Nem csak pszichoanalízis létezik, de arc-karakterológia is-. Az arc nagyszerűen árulkodik és aki nem lelte még meg az igaz utat, arcán leolvashatjuk.

Hibás gondolkodás, önzés, rosszindulat, nagyzási hóbort, saját képességeink túlbecsülése és még sok jellegzetes lelki vonás már a nem szakértő előtt is megnyilatkoznak arcon, testtartáson, taglejtésen. De mélyebb szervek működéséből is jól lehet következtetni a belső élet teljes hiányára, az ember állati részének kiütközésére. Üzemorvos koromban feltűnt, hogy mily gyakori a

gyomorfekély fiatal lányoknál és fiúknál. Alig dolgoztak pár hónapot és gyomorfekély fejlődött ki náluk. Először azt hittem, hogy csak a korai kelés, az utazás, no és a túlzott munkatempó az oka, de rájöttem, hogy a lélekfojtó társaságok, a „haverok", a dicstelen beszédmodor és bánásmód sokkal jelentősebbek, mert főleg a finomabb, túlérzékeny személyiségek betegedtek meg.
Az öröm egészséget szül, a gond, a csalódás és az aggályosság beteggé tehet. Amit tudatunkban legtöbbet hordozunk, az dönti el egészségünket. Kant A kedély hatalma című kis írásában jól figyelmeztet erre a tényre. Belső tartásunk legyen szálegyenes, pozitív, friss és üde, akkor külső lényünk is ilyenné alakul és minden kórosat kizárunk magunkból. íme az út! Legyünk ne csak útkeresők, de úttörők is! Aki nem bízik önmagában és fél, az nem viheti semmire - legfeljebb a mindennél károsabb protekcióval.
A képzelet erejét és képességeit általában lebecsülik. Nem gondolnak arra, hogy nem csak képzelt betegek vannak, hanem a fantázia működésbe jön és hatóerővé válik, ha az egészség képzetét vesszük elő. Ellazult állapotban beleéljük magunkat egészséges állapotba és ez sokkal többet ér, mintha a betegségen rágódunk és tudatunkat annak epizódjaival telítjük. Ruskin nagyon helyesen látta, hogy légvárak építése milyen hasznos lehet. Aki egészségét átéli és nem retteg állandóan betegségektől, az megtapasztalja, hogy a gondolat testet ölthet és megvalósul, ha átjárja bensőnket és nem reked meg az elképzelésben.
Riemkasten azt ajánlja, hogy tudatosítsuk magunkban az állandó mosolyt, amit ő így nevez: i-arc, mert az i hang kiejtésére feszülő arcizmok mosolygóssá teszik arcunkat és ez az örömöt sugárzó arc, ha állandósul, visszahat bensőnkre és állandó jó hangulatot teremt. Ugyancsak ő mondja: például egy asztmás ellazult állapotban képzelje légzését egészségesnek és jól gondolja át, hogy ha kitartó e képzetében és nem tűri magában a kór képzetét, a test előbb-utóbb követi azt. Az ember beképzeli, a teste kiképezi.
Éljük át gyakran a tudatunkat mint a pozitívum hordozóját, mint egészséggel telített valónkat és minden bonyodalom nélkül

egészségesek leszünk. Ezt a gyakorlatot mindenkinek melegen ajánlhatom. Ne feledjük, tudatalatti lényünk - a memóriánk - mennyire befolyásolja életünket, amint majd külön fejezetben erre még kitérünk.
A tökéletes relaxáció elsajátítása, mint az eddigiekből már kiderült, elengedhetetlen követelménye a jógának. Általa juthatunk a legmélyebbre, mert a meditáció, a jóga csúcsa csakis jól megalapozott savászanából származik. Itt kell megemlítenem, hogy az ászana szó eredeti jelentése 'testi és lelki hajlékonyság' volt. Csak később, a hatha-jóga keletkezése idején módosult 'testtartás, póz'-ra. A jógát szabatosan úgy határozzák meg, hogy koncentráció + meditáció. Ez így igaz, de legalább annyira relaxáció is! Az egyenlet csak úgy teljes: jóga = relaxáció + koncentráció + meditáció! Itt a lassítás, elmélyülés, időzés, kitartás -szinonimák, azonos fogalmak.
Egy görög közmondás szerint: „Dolgozni nehéz, de nem dolgozni nehezebb!" A már elmondottak alapján hozzátehetjük: igazán jól vakációzni, pihenni is nehezebb, mint megszokott munkát végezni. A tétlenség művészetére külön kellene tanítani mai kirándulóinkat, víkendezőket, a szabadságra távozókat. Pedig a megoldás elfér e szóban: relaxáció!
Figyeljük meg embertársainkat ülő helyzetükben. A lábaik állandóan feszülnek, mozognak, ujjaikkal dobolnak, székükön hintáznak, homlokukat ráncolják, fintorognak, pillanatnyi nyugtuk nincs és így rengeteg energiát pazarolnak. Ez belső nyugtalanságjele. Mennyire célszerűbb lenne e vonaglások helyett a relaxáció gyakorlása! De mint már bebizonyítottuk, s amit a görög közmondás is jelez: a mozdulatlanság a nehezebb!
Ha ellazulás céljából, a helyes savászanát keresve kemény talajon hanyatt fekszünk, könnyen megtapasztalhatjuk, hogy gerincünk nem teljes hosszában érintkezik a talajjal, hanem kezünket könnyen átdughatjuk a résen, ami hátunk közepe alatt keletkezik. Ez máris hiba. Leküzdése a következő: a hanyatt fekvésben hajlítsuk be térdeinket és szorítsuk őket mellünkhöz. Néhány percig két karunkkal átölelve térdeinket, helyezzük vissza lábainkat a padlóra,

miközben igyekezzünk az egész gerincet leszorítani, hogy a hézag eltűnjön. Segíthetünk azáltal is, hogy egyik tenyerünkkel nyomást gyakorolunk a köldökre, miközben erősen kilégzünk. Ezt a gyakorlatot többször megismételjük, majd ezután karjainkat nyújtva a fejünk irányába fektetjük. Ügyelnünk kell azonban arra, hogy a karokat csúsztassuk a talajon, hogy egy pillanatra se hagyják el azt. Most belégzünk és egész testünket a lábujjakkal együtt jól kinyújtjuk. Utána kilégzés közben karjainkat oldalra csúsztatjuk, hogy kereszt-alakban feküdjünk. Ezt is néhányszor ismételjük meg.
Kimutatták, hogy egyórai fekvés a savászanában felér egy átlagos éjszakai pihenéssel!
Mikor fizikailag elértük a leírtakat, térjünk át a koncentrációra: kezdjük önállóan mozgatni lábujjainkat úgy, mintha irónt akarnánk a földről felemelni és közben egész öntudatunkat költöztessük a lábujjakba, egész lényünkkel oda gondolva.
Mikor ez megtörtént, abbahagyjuk a lábujjak mozgatását és néhány másodpercig pihenünk. Utána figyelmünket továbbra is az ujjakba rögzítve, felemeljük sarkainkat és körözünk velük néhány másodpercig. Most újra néhány másodperc szünet, a sarkok ellazításával. Ezután ugyanígy haladunk felfelé, mozgást és pihenést váltva a bokához, térdekhez, csípőkhöz, hashoz, a kezekhez, csuklókhoz, könyökökhöz, vállakhoz, mindig körözve és lazítva őket, tovább a mellkast, tarkót, majd az arccal is fintorokat vágva, a szemeket nyitogatva és csukogatva, körözve. Mozgassuk és lazítsuk fejünk minden részét, ami mozgatható. Ezenkívül gondoljunk arra is, hogy belső szerveink is ellazulnak.
így néhány heti gyakorlás után elérhetjük a súlytalanság állapotát is, ami a kezdőt, mint már említettük, megriaszthatja. A savászanában időzve gondoljunk arra is, hogy ha figyelmünket élesen valamely szervünkre irányítva azt képzeletben mintegy „masszírozva" éljük át, hatalmas gyógyforrásra bukkanunk. Lelkiállapotunk ugyanis ilyenkor felszabadultan közvetlenül hathat az illető testrészre és a szó szoros értelmében gyógyíthatja azt. Különösen termékeny az állapot akkor, ha pránajámával társítjuk. Arra a légzésre gondolok,

amikor kizárólag a kérdéses szervre „egyhegyűen” koncentrálunk és a többi testrészről teljesen megfeledkezünk.
Látnivaló, hogy mennyire igaz: „új elme, új test”, vagyis mennyire elménk hatása alatt működik testünk. Aki rendet csinál belül, annál rend lesz kívül is. Egyre jobban megértjük, hogy egészségünk inkább függ tőlünk, mint mi tőle, a tudatunkban absztrakt fogalomként élő realitástól.
A túlmozgásban szervezetét sorvasztó modern ember hajszolja magát a stresszbe. Ezért van oly mérhetetlenül sok ideges ember környezetünkben. Ezért szomjazzák sokan a jógát, a biztos menedéket, az új élet fűszerét, tanítóját. Kényelmesebb külső életünkért nagy árat kell fizetnünk: az elgépiesített élet embertelenségeinek elviselését. A nyugtatószerek többet ártanak, mint használnak, de a jóga két oszlopa, az ászanák és a pránajámák biztos menedéket jelentenek számunkra. Sokkal többet, mint a gyógyszerek és gyógyeljárások. Kár, hogy ezt még mindig kevesen tudják. Cicero már hangsúlyozta, hogy csak az képes teremtő gondolatra, aki lazítani tud. Ne feledjük, a lazítás, az enyhülés, a détant fogalma a politikában is polgárjogot nyert. A jóga tanításának egyik fő tétele a béke. Gandhi egész politikája a békegondolat ditirambusa. S mégis oly keveset tanultunk belőle! A szörnyű erőszakosságok korában oltárt kellene emelnünk a békeérzület dicsőségének. Többet kellene meditálnunk és cselekednünk a béke, az általános béke ügyében. Nem volna szabad háborúra nevelni a ifjúságot, mint a fasiszták tették, akik legfőbb eszményüket a háborúban látták. Perverz életficam ez, semmi más. A háború nem épít, csak rombol, anyagiakban és lelkiekben egyaránt. A béke az építés, a haladás, a megértés és a szeretet miliője és az egész jóga a békét szolgálja, a félelemmentes és szabad életet, a harmóniát és felemelkedést. Ki akarhat többet és nagyobbat ezeknél?
A relaxáció a béke intim őre és megvalósítója. Akik a háború lelket és haladást szolgáló erőit magasztalják, vakok és érzéketlenek. A haditechnika fejlődését összetévesztik az igaz úttal és az építő elme egészen más igényeivel. Nem lehet „jó” az, aki védi a háborút,

amelynek viharában elpusztul az élet és a szépség, és ami elgázol, megsemmisít minden emberit.
A relaxáció egyik vonzó példája — a macska! Figyeljük csak meg e háziállatunkat és utánozzuk az ellazulás művészetében. Utána mintaszerűen nyújtózkodik és kifeszíti magát, megrázkódik és karmait köszörüli egy fatörzsön vagy asztallábon.
Amint már említettük, a hullapóz klasszikus fekvésmódja a hanyatt-helyzet. De kitűnő relaxációs helyzetek a jobb és bal oldali fekvés. Nálunk azt hiszik, hogy a jobb oldal azért kedvezőbb, mert a „szív nem nyomódik". A jóga-tanítás szerint egészségesebb a bal oldalunkon aludni, mert így a gyomrunk helyzete természetesebb, azonkívül a jobb orrjárat szabadabbá válik és egész éjjel jól szelei. Az a nyomás, ami baloldalt a szívet éri, nem jön számításba, ha csak egészségtani olvasmányok hatására képzeletünk nem áll ilyen szuggesztió alatt.
A relaxációt úgy kell begyakorolnunk, hogy ülve, állva, járkálva egyformán jól ellazultak legyünk. Minden fölösleges feszülés energiaveszteség. De ne higgyük, hogy kezdők ezt már jól végzik. Szó sincs róla! Zongorán tanulók például gyakran órák hosszat, a gyakorlás egész ideje alatt feszes bokával játszanak, vagy hátukat, vállaikat, sőt kézcsuklóikat megfeszültén tartják, s ez lehetetlenné tesz minden virtuozitást. Sauer Emil, a világhírű zongoraművész írja önéletrajzában, hogy Moszkvában tanult Rubinstein Miklósnál, Rubinstein Antal fivérénél, aki a harmadik év végén már-már eltanácsolta Sauert a további tanulástól, amikor észrevették, hogy egyetlen fontos izmát feszesen tartja. Mihelyst így kiderült a gátlás oka, rögtön megváltozott minden. A nagy Sauer révbe ért. ‚A relaxáció megmentette. S valamennyiünk életében így lehet. Az oldottság, a belső felszabadulás életeket menthet!
Ne higgyük, hogy mindenkor a teljes savászanára kell törekednünk, sőt nagyon hasznos, ha munkapad, íróasztal mellett sem feledkezünk meg ennek lehetőségéről és hamar ráébredünk arra, hogy noha már jó ideje gyakoroltuk a savászanát, íróasztal mellett még mindig egész sereg apró izmunk feszülésben van. Ezért jó a

sokoldalú tréning (gépkocsiban, villamoson, autóbuszon).
A hétköznapi élet ellazulása azonban még mindig nem elég a jógában. Az alapelv itt: „Egyre mélyebben, egyre teljesebben!”
A relaxáció ugyanis megnyitja az utat belső világunkba. Ez az újabb mélység kéjérzéssel, esetleg belső világossággal társulhat. Hogyan érhetjük el ezt? Mindenekelőtt megvalósítjuk a savászanát, azután hagyjuk a légzést spontán állapotában, azaz nem avatkozunk be. Nem könnyű dolog, minduntalan rajtakapjuk magunkat, hogy mégis változtatunk rajta. A légzésnek nyugodtnak, „békével teltnek” kell lennie. Ezt megkönnyíthetjük a burmai módszerrel. Lényege: a köldök és a szegycsont közötti területre figyelve azt tapasztaljuk, hogy ez a részünk fel és alá mozog és csak erre a mozgásra figyelünk. Mikor már elérkeztünk odáig, hogy a kilégzés - mint általában - kétszer olyan hosszú, mint a belégzés, néhány másodpercig megállítjuk a légvételt, figyelmünket a plexus solarisra, a napfonatra koncentrálva. (Ez az idegfonat a köldöktől jobbra kétujjnyira és ez alatt ugyancsak kétujjnyira található; fontos energetikai, kedélyéleti központunk.) Ezt többször megismételjük és tapasztalni fogjuk, hogy lassanként minden tetszőleges izmunkat tetőtől-talpig el tudjuk lazítani, vele összeköttetést teremteni és így befolyásolni. A relaxációt legjobb alul kezdeni, a lábujjakon, majd a sarkakon és bokákon át fokozatosan haladni felfelé, ízületről ízületre, a térdeken, csípőkön, hason át a derekat és a gerinc legalsó részét, majd a gyomortáj izmait ellazítani, feljebb jutva a mellkast és bordákat, szóval a törzset, a hát felső részével együtt, majd a torkot, arcizmokat. Az arcot az alsó állkapoccsal kezdjük. Lényeges, hogy ne próbáljunk „igazítani”, tehát közben meg se moccanjunk. Az alsó állkapocsra különösen ügyeljünk, ne szorítsuk össze fogainkat, hogy az állunk - csukott száj mellett - ereszkedjék le saját súlyánál fogva! Vigyázzunk, hogy a nyelvünk is laza legyen! Fontos a szemek lazítása és a homloké. Innen térünk át a kéz ujjaira, a csuklóra, alkarra, könyökre, majd a felkar izomzatára, a vállakra és a tarkóra. Most következik az ismétlés: újra kezdjük a lábujjakon és ugyanilyen sorrendben haladva felfelé ellenőrizzük, nem feszült-e meg újra

valamelyik izom? Itt a türelem a legfőbb erény, mert nem árt még egy harmadik ellenőrzés sem.
Ezután figyeljük meg, hogy érezzük-e egész testünk súlyát! Ez a siker kritériuma. A föld vonzóerejét kell ilyenkor világosabban érezni, mint bármikor. E nehézségérzetnek fokozódnia kell figyelmünk folyamán. S ekkor áll be az az érzés, mintha testünk már nem lenne és anyagtalanná váltunk volna. Ez a lebegés állapota. Persze a tökély elérése csak hosszú hetek gyakorlása után lehetséges, bár vannak, akik korábban elérik. Tudjuk, hogy Napóleon napjában többször visszavonult ez állapot gyakorlására és mindig jelentősen felfrissülve folytatta munkáját. Innen érthető, hogy elég volt neki napi kétórai alvás, mert tapasztalat szerint ez a mély relaxáció, amely nem csupán fizikai, hanem pszichikus is, új világba vezeti a gyakorlót, szinte csodák világába, ahol a hatha-jóga átvezet a rádzsa-jógába!
Ez állapotból úgy kell visszatérnünk a hétköznapi életbe, hogy szemeinket jól megdörgöljük, tenyereinket összekulcsoljuk, nyújtózkodunk, ásítozunk, mint amikor mély álomból ébredünk.
E mély relaxáció eléréséhez időre van szükség. De ha ez hiányzik, ne mulasszunk el naponta többször egy-két percet szánni a könnyebb relaxációra, mert minden ellazulás életünket segíti, akármilyen tevékenység közepette.
Sokat olvashatunk a test könnyítéséről. Mit jelent ez? A mai ember igen gyakran fáradt, törődött, megviselt, testi és lelki sulyokkal terhelt. Lehet ezen javítani, könnyíteni? Lehet! Nem is olyan nehéz. Különösen idősebb emberek között találkozunk olyan panaszokkal, hogy „nehéz az élet”, „olyan álmos vagyok”, „szeretnék mindig pihenni”, „boldog lennék, ha egyszer egész nap alhatnék”. A hajlékonyság hiánya, a merevség okozza! Gyógymódja: az ászanák helyes végzése. És itt bizonyosodik be az ászanák fölénye a gimnasztikákkal szemben. A katonaság már régóta jól jár el, amikor „vigyázz” állást és díszmenetet különböztet meg a „pihenő” állástól és a járástól. Mindkettő szükséges, de folytonos váltással. Nem a túl sok fekvés hiányzik az öregeknek és fáradtaknak, hanem a gyakori

nyújtózás és feszülés váltakozása! Nyújtózz ki az ászanákban és megifjodsz! - legyen a jelszavunk. Megint csak a macskák példája lebegjen előttünk. A rugalmasság titkát kell ellesnünk. Minél jobban lazítunk, annál könnyebb a nyújtózás!
Ez minden életkorban így igaz. Az izmokból nem összehúzás útján ürül ki a „rossz vér" (vénás, kék vér), hanem nyújtózkodáskor.
Alapos nyújtózások eredménye a hajlékonyság és a rugalmasság fokozódása. De a nyújtózást sohasem szabad elsietni, sőt egyre jobban lassítani kell! Aránylag gyorsan és fájdalommentesen érhetünk célt, ha lassan és erősen koncentráltan végezzük a legegyszerűbb ászanákat! Gyakorlásunk legyen lassú, folyamatos és a vízfolyás simogatásához hasonló. Ha ellenállásba ütközünk, megállunk és tovább lazítunk s íme akkor megtapasztalhatjuk, hogy centiméterekkel jutunk előbbre. Fő, hogy minél kevesebb izmot mozgósítsunk, tehát minél több izom maradjon laza állapotban. Lélegzésünk maradjon rendes, legfeljebb az ászana befejezésekor sóhajtsunk mélyebbeket.

Könnyű ászanák

1. Savászanából kiindulva lábainkat nyújtsuk lassan előre irányult lábfejekkel függőlegesen a magasba, derékszöget alkotva törzsünkkel. Majd karjainkat nyújtva a fej mögé visszük egészen a talajig. Néhány másodpercig így maradva lassan leeresztjük a lábakat. Nem csak a hasizmok fejlesztésére való, de székrekedésben szenvedőket négy-ötszörös ismétlése meggyógyíthat.
2. Hanyattfekvésben nyújtott lábfejekkel egyik térdünket meghajlítva a lábat felhúzzuk, kezeinket összekulcsolva a mellünkre szorítjuk s úgy megfeszülünk, mintha a két lábat széjjel akarnánk választani. 1-2 perc után lassan leengedjük és ugyanezt a másik lábbal is megismételjük. Miután azt is leeresztettük, mindkét lábunkat meghajlítva mellre szorítjuk, de úgy, hogy térdeink a hónaljak felé irányuljanak. Mind a három változatot 1-2 percig tartjuk ki.
3. A földön ülve lábainkat mellig felhúzva kezeinkkel megragadjuk

bokáinkat, néhány centiméter magasságig felemeljük őket és 1-2 percig így maradunk mozdulatlanul (bhairava-ászana).
4. Terpeszállásban egész talpon leguggolunk, két tenyerünket állunk alá tartva úgy, hogy könyökeink összeérjenek. A könyökök a lábak között süllyednek alá, minél mélyebbre. Ez az ászana 4-5 percig fenntartva kitűnő gyógyítása minden derékfájdalomnak és isiásznak. Akinek ilyen nincs, az megelőzheti ezzel a bajokat.
5. Földön ülve nyújtott lábfejekkel, egyik lábat áthelyezzük talpra állítva a másik oldali térd mellé. Ugyanakkor ellenkező oldali karunkkal megfogjuk a lábfejet és a másik karral oldalra tenyerelünk a talajra, törzsünkkel erősen kifelé fordulunk.
6. Hanyattfekve savászanában egyik lábunkat magasba emelve egészen a függőlegesig, azonos oldali kezünkkel megragadjuk lábujjainkat és 1-2 percig kitartjuk. Természetesen mindkét oldalon végzendő.
7. Ugyanez a gyakorlat, csak egyszerre mindkét lábbal.
8. Földön ülve terpesztett lábakkal jobb oldali bokánkat mindkét kézzel megragadva homlokunkkal igyekezzünk elérni a térdet és így 1-2 percig megmaradni, mozdulatlan. Ugyanezt a másik oldalon.
9. Álló helyzetben egyik lábat térdben hajlítva hátraemeljük és azonos oldali kezünkkel megragadva a bokát az egész alszárat combunkhoz szorítva, másik karunkat a magasba nyújtva hátra hajolunk.
10. Hasonfekvésben mindkét karunkat előrenyújtva felső testünket a karokkal együtt felemeljük, s ugyanakkor nyújtott lábainkat is a levegőben tartjuk.
11. Négykézláb hátunkat magasba görbítjük, majd felváltva jobb és bal lábunkat magasan hátranyújtjuk. Ezután állunkat a földre téve a karjainkat behajlítva homorítunk, alfelünket magasan kidomborítva, végül két lábunkat felváltva előrehozzuk állunk alá.
12. Egyenes állásban karjainkat vízszintesen előrenyújtva terpeszbe állunk át, törzsünkkel mélyen előrehajolva és karjainkat a fej elé hozva. Utána erősen hátrahajolunk, karjainkat hátrahúzva, végül újra előrehajlunk, karjainkat a fej felett előrenyújtva, de ezúttal a fejet

a térdek közé nyomva.
13. Terpeszben térdelve karjainkat vízszintesen oldalt nyújtjuk, egyik lábunk oldalnyújtásával összekötve, majd terpeszben oldalt hajiunk egész törzzsel.
14. Térdeplő helyzetben leülve törzsünkkel annyira hajiunk előre, hogy arcunk földet érjen, és karjainkkal megragadjuk lábbujjainkat.
A könnyű ászanák száma a végtelenségig növelhető. Azonban hűnek kell maradnunk a klasszikus hagyományokhoz, hiszen a tiszta ősforrásból kell merítenünk és így figyelmen kívül kell . hagynunk a nyugati betoldásokat és igen gyakran nem igazi mesterek betoldásait. Újból hansúlyozzuk, hogy az ászanák gépies gyakorlása hozhat ugyan némi eredményt az izomzat fejlődésében, de ez csak múló siker lehet és a jógának távolról sincsenek ilyen céljai. Ha a jóga nem személyiségünk változását tűzi ki célul, és ezt nem tükrözi minden, még a legkisebb ászana is, nincs semmi értelme. Tartós eredményt csak a belsőből kiinduló gyakorlás hozhat, ami inkább „lelki gyakorlat", mint torna. Bizonyítja ezt a jóga történelme, hiszen kezdetben csak egynéhány gyakorlat - testi tréning - volt szokásos. Az ászanák közös nevezője a nyújtózás, amelyet ugyan feszülések váltakozásával kellett összekötni, de mozgással sohasem párosították őket, amint ezt már tárgyaltuk. A ma divatos „gyakorlatok", az izometria, az autogén tréning és még inkább az aerobic távol esnek az eredeti jóga szellemétől. Az aerobic pedig, mint túlhajtott mozgás, abszolút egészségtelen. Akadnak nálunk naivak, akik a jógát „elintézettnek" találták eme hebehurgya gyakorlat javára. De mit lehet ezen csodálkozni? A tudatlanság és a tájékozatlanság netovábbja, amint már említettük, azokban van leginkább, akik a jógát -kuruzslással azonosítják.
Az tény, hogy ászana elvégzéséhez rövid, pár rőfnyi mozgás szükséges ugyan, de elhanyagolható mennyiség, tehát semmiség!

Viszonylag nehezebb ászanák

A legősibb ászanák száma tizenöt. Ezek:
I. Szukhászana, azaz „könnyű testtartás". A lótuszülés nehézségeivel

akkor még nem terhelték a csélákat (tanítványokat). Csak ezt a másképpen „szabóülésnek” is nevezett legtermészetesebb pózt tanították és ma is tudjuk, hogy ez elegendő minden lehetséges jóga-cél elérésére. Kár gyötörni a növendékeket komplikáltabb tartásokkal és esetleg helyrehozhatatlan szalag- és ízületi károsodást okozni nekik! A tartás lényege: a földön ülve egyszerűen keresztezett lábakkal kezeinket a térdekre helyezzük.
II. Nyakgyakorlatok. Fejünket előre-hátra hajlítva kezeink ellenállásával (enélkül is lehet, képzelt ellenállással), majd ugyanígy oldalt forgatjuk és hajlítjuk s végül háromszor-négyszer körözzük felváltva jobbra-balra. Bárhol feltűnés nélkül végrehajtható.
III. Pascsimottászana (térdcsók). Földön ülve mélyen előrehajolunk s kezeinkkel lábujjainkat meragadjuk. Hajlékonyak vagy haladottabbak valóban meg tudják csókolni térdeiket.
IV. Padahasztászana. Enyhe terpeszben álva előrehajlunk any-nyira, hogy ujjaink hegyével földet érünk.
V. Jóga-mudra. Földön keresztezett lábakkal ülve előrehajlunk, amíg arcunk talajt ér és összekulcsolt kezeinket hátunk mögött a lehető legmagasabbra emeljük, nyújtott karokkal. Testilelki harmónia elérése szempontjából már régóta kitűnő tartás, de - mint minden ászanát - sokáig kell kitartani.
VI. Oldalemelés. Egyik oldalunkon földrefekve nyújtott lábainkat felemeljük, s ha a jobb oldalunkon fekszünk, jobb karunkkal tarkónkra nyúlva könyökre támaszkodunk, másik kezünk tenyerével pedig a földre. Mindkét oldalon végrehajtandó, persze ellenkező előjellel.
VII. Parabatangászana (a hegy). A könnyű pózban ülve két tenyerünket közvetlenül a fej felett összeszorítjuk.
VIII. Vrika-ászana (a fa). Álló helyzetben egyik lábunkat a másik térdünk fölé keresztbe rakjuk (vagy talpunkat a comb belső oldalához illesztjük), míg tenyereinket közvetlenül a fej felett összeszorítjuk, mint az előző gyakorlatban.
IX. Kezek fej alatt. Terpeszben guggolva tenyereinket mellünk előtt felfelé néző ujjhegyekkel összeszorítjuk (mint az előző gyakorlatban

a fej felett tettük).
X. Vadzsrászana (mennydörgés, villámfény). Terpeszben térdelve hátrahajlunk, míg tarkónk földet ér, s kezeinket a hátunk mögé helyezzük.
XI. Csakrászana (a kerék). Terpesztett lábakon és tenyereken hátrahajlunk a földig. Persze hanyattfekvésben lehet csak köny-nyen megcsinálni. Nálunk „híd" a neve.
XII. Bhudzsangászana (kobra). Hasfekvésben fejünket maximálisan hátrahajtva nyújtott karral tenyereinkre támaszkodunk.
XIII. Salabhászana (szöcskeállás). Hasfekvésben állunkra vagy egyik arcfelünkre és combunk melletti tenyereinkre támaszkodva nyújtott lábainkat felemeljük.
XIV. Dhanurászana (íjállás). Hasfekvésben hátranyúlunk és megragadva bokáinkat, erősen homorítunk. Végezhető összetett lábakkal vagy terpeszben is.
XV. Halászana (ekeállás). Hanyattfekvésből lábainkat fejünk felett átdobjuk, amíg kinyújtva földet érnek, karjaink ugyancsak nyújtva hátrafelé feküsznek.
íme a tizenöt legősibb ászana.

Tekintsük át röviden értéküket.

I. A könnyű ülésmód biztos és kényelmes, ahogy az Patandzsá-li előírásának megfelel. Kis gyakorlás után hosszabb ideig is könnyen tartható és meditációra alkalmas.
II. A nyakgyakorlatok, amelyeket célszerű még a szemek forgatásával kombinálni, kitűnően hatnak az idegrendszerre és egyensúlyérzékünkre.
III. A pascsimottászana a nehezebben megtanulhatók közé tartozik. Indiai könyvek sem magyarázzák meg alaposan. A-pas-csima szó nem hátat jelent, hanem hátulsó részt, tehát ülepet. Szóval nem a hátunk nyújtásáról van szó. Ha ugyanis előrehajlunk, emésztőszerveink összepréselődnek, légzésünk is megakad, vérkeringésünk is akadályozott. így tehát - mivel az ászanát hosszabb ideig kell fenntartanunk - káros hatású ilyen kivitelben. S

így nemhogy jó hatással lenne az emésztésre, aranyeres csomókra, sőt a cukorbetegségre, de súlyos hátfájdalmakat okozhat. Ha azonban nem hátgörbületben végezzük, hanem csípőhajlatból, akkor kizárólag az ülep és a gát (perineum, a végbél és a nemi szervek közötti rész) nyúlnak meg, tehát csak jó hatásokat várhatunk. Milyen hatásokat? A végbél körüli részek vérellátása javul, így tehát az aranyeres csomók és a prosztata betegségei gyógyulhatnak. Különösen jól hat a hasnyálmirigyre, közvetve a cukorbetegség ellen is. Aki azonban a hátát görbíti meg, annak a gyakorlat csak árthat. Hogyan gyakoroljuk helyesen?

Először álljunk egy méteres terpeszben és nyújtsuk előre karjainkat. Fejünket hajtsuk maximálisan hátra, homorítsunk és merevítsünk felsőtestünkkel, hajoljunk csípőből előre addig, amíg földet érünk. Fej-nyak-hát nyílegyenesben. Mikor kezeinkkel földet érünk, még mindig ebben a tartásban maradunk. Ezután próbáljuk meg csukott lábakkal (tehát nem terpeszben) s lefelé nyújtott karokkal (persze lapos háttal) s úgy előrehajolni, hogy bordáinkat combjainkra hajtjuk. Ezt óvatosan addig folytatjuk, amíg arcunk térdet ér. (Ezt a pózt hasztapadászanának nevezik.) Ezzel a pózzal hölgyeink kitűnően növelhetik karcsúságukat.

A pascsimottászana következő bevezető gyakorlata: földön ülve egyik lábat hajlított térddel, oldalt fektetve az altesthez szorítjuk, a másik láb nyújtva marad, arcunkat a térdre szorítjuk. Ha baloldalt végezzük, nagyon jót tesz cukorbetegeknek. Karjaink a fej fölé kerülnek. Ezután lábainkat nyújtjuk, hasunk a combokra kerül, kezeinkkel megragadjuk öregujjainkat. Ha ez már mind jól sikerül, mutatóujjainkat az első és második lábujj közé helyezzük, könyökeinket a talajra jobb- és baloldalt. Ez a legnehezebb része az ászanának, de egyenes testtartást ad oly fokban, hogy túltesz minden más ászanán.

IV. Hatása az előzőhöz hasonló.

V. A jóga-mudra előnyeit már említettük.

VI. Az oldaltartás nemcsak a törzsizmokat fejleszti, hanem jótékonyan hat a belső szervekre is.

VII. A „hegy” és a VIII. a „fa” elsősorban a gerinc hajlékonyságát növeli. A IX. guggolásos tenyér-szorítás: Indiában szívgyengeség ellen ajánlják. Persze fokozatosan, lassan növelve adagját.
E három gyakorlat összevont, egyszerűbb kivitele: álló helyzetben két tenyerünket a mellünk előtt úgy szorítjuk össze, hogy ujjaink előre tekintsenek. Egyik lábunkat emeljük fel behajlított térddel, sarkát szorítsuk altestünkhöz, talpát pedig ellenkező oldali combunkhoz. Most vállainkat lassan emeljük fel és lélegezzünk be mélyen. Tartsuk vissza lélegzetünket, addig, amíg nehézség nélkül megy. Váltott lábakkal megismételjük, de óvakodjunk a túlzástól.
X. A vadzsrászana (terpeszben és hanyattfekve szupta-vadzsrászanának, gyémántfekvésnek is nevezik). Igyekezni kell a térdeket fokozatosan összehozni. A térdeket erősíti, a reumás fájdalmakat a térdben megszünteti, és az isiászt is gyógyítja. Emésztési zavarok leküzdésére nagyon jó étkezés után térdülésben (gyémántülésben, nem fekvésben!) egy óra hosszat megmaradni. Legtöbször fél óra is elég. Ezért van az, hogy japánok, kínaiak, indusok, tatárok, arabok evés után ilyen ülésben-térdelésben maradnak.
XI. A csakrászana, a „kerék”. Gyémántfekvésből könnyebb megcsinálni. „Fejhíd” néven is emlegetik. Ha karjainkra-tenyereinkre támaszkodunk, a „valódi” hidat csináljuk. Ha „felülről” csináljuk, könnyen heves hát- és kereszttáji fájdalmakat okozhat.
XII. A „kobra” közben nem a lábujjakra, hanem a lábhátra támaszkodunk. A tartást egyiptomi szfinx-hez is hasonlítják. Hatása nem csupán a gerincoszlopra, hanem a vesékre, mellékvesékre és a női nemiszervre is kiterjed. Menstruációs zavarok kezelésére igen jó, kivéve ha azok erős vérzés alakjában jelentkeznek. A mellékvesék hormontermelését kedvezően befolyásolja, ezért igen jó gyakorlat szorongásokban szenvedők számára.
XIII. A szöcskeállás (salabhászana) altesti kiegészítője a kobrának. Székrekedésesek, máj-, hasnyálmirigy- és vesebetegek részére kedvező lehet, de lumbágóban, petefészek- és méhbetegségekben szenvedőknek is jót tehet.
Akinek nehézségei vannak, ne csüggedjen, mert minden ásza-na

tökéletes elsajátítása legalább egy évig tart! „Jógatanítóknak" fogalmuk sincs, hogy mennyi részletkérdést kellene megoldaniok.
XIV. A szöcskeállásból nem nehéz átmenni az íjállásba (dhanur-ászana). „Hintaló" a népies neve, de a jógában itt is a mozdulatlanság a lényeg. Fészeknek, hattyúnak is hívják. Eleinte terpesztett lábakkal gyakoroljuk, de igyekezzünk minél előbb a térdek párosítására. A légzés - sok jógakönyv ajánlásával ellentétben -normális, tehát tilos annak erőszakos befolyásolása. Hatása azonos a két előző ászanáéval.
XV. Az ekeállás (halászana). A karok nyújtva helyezkednek el hátrafelé, de jó az a variáció is, amelyben karjainkkal körülfonjuk tarkónkat. Hatásai: a test megújítása hajlékonyságunk és rugalmasságunk fokozása által. Lumbágó, gyomorhurut, székrekedés, álmatlanság gyógyításában nagy segítségünkre lehet.
A legősibb ászanák bemutatása után folytassuk a „nehezebb" ászanák ismertetését.
1. Hanyatt fekve egyik lábunkat nyújtva felemeljük és azonos oldali kezünkkel lábujjait megfogjuk. 1-2 percig kitartjuk.
2. Ugyanezt két lábbal és két kézzel ugyanennyi ideig.
3. Hanyatt helyzetből nyújtott lábainkat és törzsünket felemelve két kezünkkel csípőnket feltámasztva mozdulatlanul maradunk néhápy percig. Ha közben megkeressük az egyensúlyt, a karjainkat letehetjük a talajra. Ez a világhíres viparita karani (fordítva ható) mudra 'pecsét', azaz jelképi erejű testtartás. Meg-ifjítóan és életmeghosszabbítóan hat. Ennek magyarázata a fordított testtartások jótékony ereje, a vér ellenirányú árama, szívlassító reflexhatással. A gyerta és a fejenállás ugyancsak fordított testtartás.
4. Vegyük mindjárt a fejenállást (sirsászana). Este nem jó végezni, mert felfrissít és elhajtja az álmot. Reggel viszont azért jó, mert megszabadít az álmosságtól. Lassan, apránként mindenki megtanulhatja, ha valami fal vagy ajtó elé térdel, és eleinte megelégszik azzal, hogy térdben hajlott lábaira, tarkón összefont kezeire és feje tetejére támaszkodik néhány másodpercig. Lassanként lábait is felemelheti a földről, míg egy szép napon a levegőbe nyújtja

őket. Nem kell sietni, időt kell szánni rá. Szívbetegeknek kitűnő lehet, de Sivananda szerint úgyszólván minden betegségben nagy segítséget jelenthet. A nők gyermektelensége ellen különösen hatásosnak bizonyult. A lélegzés az ászana alatt normális, spontán, megkötöttség nélküli, mint minden ászana alatt Különösen a szem, fül és a felső légutak betegségeinek kezelésében vált be.
5. Hal (matsziászana). Hanyattfekve keresztezett lábakkal, kezeink a combokon, mellkast erősen kidomborítva a fejtetőre támaszkodunk. Férfiak impotenciája ellen, továbbá légzőszervi betegségek esetében jól bevált. Azért nyerte el a „hal" elnevezést, mert e tartásban fennmaradhatunk a víz felszínén.
6. A halak királya (ardha matsziendrászana). Földön ülve bal sarkunkat altestünkhöz szorítva és bal térdünket a földre fektetve a jobb lábat a bal térden túl talppal a földre helyezzük, majd jobb térdünket bal kezünkkel magunkhoz szorítjuk. Arra törekszünk, hogy a vállak egy vonalba kerüljenek a jobb lábbal. Ezután a bal kézzel megragadjuk a jobb lábfejet, törzsünket és arcunkat erősen jobbra fordítva jobb kezünket hátunk mögött a bal ágyékhajlatba helyezzük vagy azt legalábbis megközelítjük. Felső testünk és lábaink úgy forognak egymás körül, mint a kifacsart fehérnemű. „A balt jobbra, a jobbot balra" - ez itt a jelszó. Ugyanezt természetesen a másik oldalon is. Azért hívják ardha 'fél' tartásnak, mert az egész, amikor a jobb lábat a bal ágyékhajlatba kell helyezni, túlságosan nehéz lenne és ezért bátran mellőzhető. Tartama eleinte néhány másodperc, később 2-3 perc, szükség szerint. Kedvező hatású az összes emésztőszervekre. Gerincgörbülések ellen is kitűnő hatású.
7. Uddzsijána bandha. Ne zavarjon meg a „bandha" szó, mert akár ászanának is kezelhetjük. Terpeszben kezeinket a térdek fölé helyezve és rájuk támaszkodva tökéletesen kilégzünk és utána - kilégzett állapotban - erősen behúzzuk a hasunkat, majd felemeljük mellkasunkat, mintha lélegeznénk, utána leengedjük és belégzünk. Ezt néhányszor megismételjük. Gyakorlottabbak több ilyen „ál-lélegzést" is végezhetnek. Megújító hatását legendák emlegetik.

A nehéz ászanák

1. Talajon ülve egyik lábunk nyújtva, a másik térdben annyira hajlítva, hogy nyújtott lábfejünk az ellenkező oldali ülepünkre simul. Nagyon nehéz!
2. Talajon ülve egyik lábunk nyújtott, a másikat térdben hajlítva úgy fektetjük az ellenkező Lombra, hogy talpunk felfelé nézzen. Ez a fél-lótuszülés (fél padmászana). Ha ez sikerül, következik a főakadály: a másik lábat keresztbe ugyanilyen helyzetbe hozni! Európai felnőttnek gyakran nem sikerül vagy csak éves gyakorlás után. Kezek a térden, ha fél-lótusz, a másik kéz a combon. Ez a padmászana, a lótuszülés.
3. Szama-ászana (számaszána, egyenletes ülésmód). Talajon ülünk nyújtott lábakkal, majd bal sarkunkat a jobb comb felső részére helyezzük, kezek a térdeken. De előbb a már leírt könnyű vagy szabóülésbe kell átmennünk, az orientális ülésbe egyszerűen keresztezett lábakkal és csak ezután helyezzük el bal sarkunkat a jobb comb tövébe. Fordítva is végezzük.
4. Szvasztikászana. A számaszánából fejleszthető ki oly módon, hogy lábainkat a combok és alszárak közé csúsztatjuk. Legegyszerűbb végrehajtása a földön ülve nyújtott lábakkal, bal talpunkat a jobb combunk belső oldalára nyomjuk, a jobb lábat viszont a bal alszár és comb közé csúsztatjuk. Kényelmes ülésmód.
5. Sziddha-ászana (sziddhászana, tökéletes ülés). Ennek jó előkészítő gyakorlata a mahá-mudra, a nagy mudra. Miből áll?
Végbelünkkel a bal sarkunkra ülve a jobb lábat a bal combra helyezve közel az ágyékhoz, mindkét térd a földön. E gyakorlat elsajátítása után a sziddhászanát a következőképpen legköny-nyebb elsajátítani: kissé terpesztett lábakkal térdeinkre állva alszárainkat keresztezzük úgy, hogy a jobb láb legyen felül. így ereszkedünk le sarkainkra. A jobb saroknak elől ki kell jönni úgy, hogy a negyedik és ötödik ujj, esetleg csak a kisujj ragadnak benn a bal comb és alszár között. Ha jól végeztük ezt a gyakorlatot, két bokánk egymás fölé kerül. Eleinte fájdalmas lehet ez az ülésmód, de ha gyakoroljuk,

hamar megtaláljuk az egyensúlyt és a póz fájdalommentes lesz. Fél órát kell ez ülésben jól bírni. Noha sok jógakönyv meg sem említi, ez az ülésmód nem jó nők számára, mert kedvezőtlenül befolyásolja a női nemi szerveket. Indiában nőknek nem engedik végezni.
6. Gupta-ászana. Azért említjük meg, mert sokak számára kényelmesebb a sziddhászanánál. Bal sarkunk a nemi szerv felett, a jobb láb pedig a bal sarok felett, tehát a két boka egymás felett foglal helyet. A jobb lábfej a bal comb és alszár között van. A bal lábujjakat a jobb láb fedi.
7. Trikonászana (háromszög-állás). Széles terpeszben állva és fejünket erősen hátrahajtva feszes térdekkel egyik oldalunkra hajolunk, amíg kezünk ujjaival lábujjainkat elérjük. Nem baj, ha eleinte nem sikerül ily mélyre hajolni. Másik karunkat vízszintesig emeljük és a másik tenyerünk felé fordulva abba belenézünk.
Idéznem kell itt egy indiai írást, hogy az ászanákban járatlanokat vigasztaljam: „Sem a lótuszülés, sem az'orrhegyünkre nézés nem jóga. Jóga lelkünk egyesülése a mindenség szellemével".
Aki szereti a képeskönyveket, az bőven talál ilyeneket a jógairodalomban. Érdekesek, de fölöslegesek, mert a jóga áll legtávolabb az akrobatikától és tornától. Ezek csak ál-jógák, ha e kifejezést használják.

A finomtestünk

Hogy egyre jobban mélyedhessünk el a jóga ismeretében, meg kell ismerkednünk szervezetünk finomabb, mélyebb tájaival. A hatha-jóga enélkül érthetetlen. Úgy kell elképzelnünk, hogy látható, érzékelhető testünkön belül, felszíne mögött, vele mintegy párhuzamosan érzékelhetetlen finomabb test húzódik meg, amely pránát, életerőt termel. A prána a mindenség legfőbb energiája (szankszkrit prá 'első', na 'erő'). A finomtest energiahálózat, amely a durvatestet formálja. A finomtest erőközpontjait óriási csatornahálózat fűzi össze. E csatornák a nádik. Központi vezetékük gerincünknek pontosan a közepén halad. Neve szu-sumna. A csatornahálózatba iktatott szigeteket, erőközpontokat csakráknak

(szankszkrit csokra ‘kör, középpont’) nevezzük. A szusumnát bal- és jobboldalt még két vezeték kíséri, az ida (bal) és pingala (jobb), melyek alulról felfelé haladnak és orrlyukainkban végződnek.
Rengeteg erőközpont létezik, amelyek közül a legfőbbek a gerincoszlop mentén helyezkednek el és egyes idegfonatainkkal állanak összefüggésben. A csakrákat szellemi központoknak tekintik (a finomtestet szellemtestnek is nevezik), mintegy szellemi energiák akkumulátorainak, amelyek testműködésekre és tudatunkra hatnak. A jógából megtanulhatjuk e gócok aktiválását, működésük fokozását. Ilyen serkentő, élesztő hatású lehet a lélegzés irányítása. Ezen kívül befolyással lehetnek a különböző testtartások (ászanák), a mudrák (gesztusok) és bandhák (nyílások elzárása, pl. a torok vagy a végbél zárása izomösszehúzódások segítségével). Különböző tisztító gyakorlatok is idetartoznak, pl. a belek és a tüdők, a toroküreg megtisztítása a szennyeződésektől. Vannak erre a célra tisztító légzések is. A jógik „csodáinak” megértését a finomtest működésének ismerete, a pránaára-mok és a csakrák összefüggéseiből adódó helyzetek tanulmányozása teszi lehetővé. A tűzönjárás és az élve eltemettetés lehetősége ezeken alapszik, ahogy azt a hatha-jógából megtudhatjuk, és ez előbbre visz a jóga, az egyesülés, kötődés, ellenőrzés lényegének megismerésében. Az iga kifejezés megtévesztő megfeleltetését a jógával már említettük az alapfogalmak tárgyalásakor. A csakrák erőközpontjainak ismeretéből megtudjuk, hogy a szervezetben mintegy elásott, parlagi energiáinkat aktiválhatjuk. A jóga lényegét pszichotechnikának is nevezhetjük. Ez gyakorlati szempontból azt jelenti, hogy a cél - az ember felszabadítása - egy, de az utak az egyének lélektani különbözősége szerint nagyon különböznek egymástól. Ez vezetett a jógafajták, módszerek, utak kialakulásához. így mindenki számára lehetséges, hogy a hajlamainak, egyéniségének megfelelő iskolát válassza. Ezért ismertetjük a jógákat anélkül, hogy eltérnénk a Patandzsáli által ismertetett alapjogától, a „királyi” úttól, a rádzsától.

A csakrák (erőközpontjaink)

Testi mikrokozmoszunk állócsillagjainak nevezhetnők azokat az erőközpontjainkat, amelyeket a jóga-irodalom csakra néven ismer. (Szanszkrit csakra 'kerék'.)
Ezeknek az erőközpontoknak létét és valóságos hatóköreit meggyőzően tapasztalták, noha találkozunk kivételesen olyan véleménnyel is, hogy ezek állandóan keletkező és nem fix pontok: energiaörvénylések metszőpontjaiban keletkeznek. Anatómiailag semmiképpen sem rögzíthetők. A központi idegrendszerrel és a többi csakrával végtelenül finom és gazdag erezet, a nádik fűzik össze az erőközpontokat.
Az ókori keleti bölcsek kialakult szakterminológia híján szimbolikus jelzésekkel éltek, az indiai folklór hagyományait követve. A náluk érvényes felfogások értelmében, az ő érzékletes fogalmazásukban ismertetjük a csakrák jelentőségét és értelmét.
I. Első erőközpontunk a muládhára csakra. (Képi ábrázolása: négylevelű lótusz, benne egy háromszög.) A nemiszerv és a végbél között található, a bőrünk alatti háromszögletű térségben. Az életfa gyökerének hordozója. E fa a földben gyökerezik és felér a „mennyekig", a koponyatető alatt található szahaszrára csakráig, és ezerlevelű koronát visel. A nádi-csatornákban hömpölygő áramok a muladhárába torkollnak. A szaglás érzetének központja. Magyarázat: az agy megfelelő része a gerinceseknél a legősibb, tehát a fejlődés folyamán legrégebben kialakult agyrészlet (rhinencephalon). Érdekes itt megemlíteni Hérakleitosz-nak a szaglóérzék alapvető, életfontosságú mivoltát rögzítő vélekedését: „A lelkek a Hádészban illatérzők." A muladhára csakrá-ban az emberiség múltja rejtőzik és Jung szerint egész történelmünk titkos tankönyve. Szüleink képe él benne és ettől szabadí-taha meg a „megváltás" Krisztus szavai értelmében: „Aki atyját-anyját jobban szereti nálam, nem méltó hozzám" (Máté, 10/37). S a „megváltó" a koponyatető lótuszában lakik - a „rózsában", s az út a földről a rózsába vezet. E csakra hangja: nazális láng.
Kevesen gondolnak arra, milyen lényeges viszonyunk az ősökhöz. Aki megreked e kötelékben, nem lépheti át magasabb ösvények

küszöbét, mert nem szabad! Idézhejtük itt József Attilát is: „Az meglett ember, akinek szívében nincs se anyja, apja”. Minden út felfelé a csakrákat jelképezi az emberiség szellemi kibontakozásában is, mint ahogy minden visszaesés, süllyedés hasonló módon, de fordított irányban következik be.
A muladhárát, az életfát tápláló földet pohárhoz is szokták hasonlítani (a szuszumna alul zárt csatornája nyomán), amely vizet és vért tartalmaz.
II. Szvádhisztána csakra. Magyarul: az élővíz erőközpontja. (Képi megjelenítése: cinóbervörös lótusz hat szirommal, benne sárkány.) A nemiszervek finomtesti kormányzója. Durvatesti megfelelője talán a plexus epigastrialis. Hangsora a nazálisán ejtendő vang. A hatos szám az érzékszerveinket szimbolizálja, mert Indiában a gondolkodást is érzékelésnek tekintik. A hang mint a nőiesség jelképe (Kínában a jin elv) az egész csakrára jellemző. Emlékezzünk: az előző csakra volt a „pohár”, ez viszont a „folyadék”! A hold a nedvesség úrnője (árapály a tengeren), a jógában a tökéletesen kerek kő és a tenger. Ebben a szimbolikában a vér, amely a „test lelke” (anima corporalis) a vízből keletkezik transz-szubsztancia által, ahogy szervezetünkben sincs másképp. Víz, bor, tenger! Mily csodás szimbolika a holddal együtt! Igen ám, de az alvilágban, saját lelkünk mélyében, a tudatalattiban leskelődnek a sötét hatalmak, veszély-örvényeink. Az érzékek és a lélek sötét éjszakája… íme, mindezek a víz-szimbolika gyümölcsei. Bennünket e jel-képrendszer vázlatos ismertetése itt csak a jóga szempontjából érdekel: minden újjászületés vízből ered vagy a víz legtökéletesebb hasonlatából, a lélekből. A jógának nincs szüksége rituális mosdásra, mert a jógában lelkűnkből, bensőnkből születünk újjá, mégpedig állandóan.
III. Manipura csakra. (Marii ‘drágakő’; púra ‘tiszta’.) A köldök tájának jóga-neve. Képi ábrázolása: lótusz tíz füstszürke szirommal, középütt kecske. Hangsora a nazális ejtésű rang. Itt az élet zenitje, az „örökké élő tűz”, az „égő hegy”. S honnan ered? Az én és a te összedörgölőzéséből. A keletkezés fázisai ugyanis: I. a föld embere (muladhára), 2. a te társulása (szvasztikászana), 3. a teremtő tűznek

felismerése.
A manipura csakra a napfonat nevű ideghálózatban (plexus Solaris), testünk fel- és alvilágának határán terül el. Itt izzik az anyagcsere tüze. Az ember alacsonyabb valója itt vagy visszafordul lefelé vagy felszáll magasabbra. Ha visszafordul, tüzét kioltja a víz, kialszik.
A manipurában gyullad ki a tummó tüze (tibeti jóga), amelynek melegében a jógi mezítelenül kibírja a Himalája hósivatagainak jeges viharait.
IV. Anáhata csakra. (Magyarul: az érverés megszűnte.) Durvatesti megfelelője a szívidegfonat. Képi megjelenítése: a szívlótusz tizenkét vérvörös szirma (középütt antilop), amely a horoszkóp tizenkét házát jelképezi mint amelyekből kiszabadult. Ezen a fokon a jógi elérkezik a magasabb szférákba, azaz az alsóbbrendűség legyőzte után az igaz élet (a Dante által nélkülözött igaz út) a testen túl megkezdődik. A primitív földi ember még sorshatalmak alatt állott, de a három alsó csakrán túl ez a hatalom megtörik, s az ember a középpontjából uralkodik, szabadon. Az új ember megszületett! Horoszkópját szabadon választja. A jelenségvilág árnyainak hátat fordít és a valóság lényegét látja. Ez a hazatérés, a megtérés nagyszerűsége, a tékozló fiú története: elég volt a föld termékeinek fogyasztásából, jobb otthon, önmagámban, atyámnál, atmanomban! (Atman az igazi, benső Énünket jelenti.)
Az egész jóga lényege ez a hazatérés.
Az anyagi léten túlemelkedett embert a galamb jelképezi. A csakra hangképe, mantrája: jang, nazálisán ejtve.
V. Vishuddha csakra. (Magyarul: teljes megtisztulás, átszelle-mülés.) A gége és a légcső területe. Képi ábrázolásában az elefántot övező tizenhat sziromlevélen a szanszkrit ábécé tizenhat mássalhangzóját ismerjük fel. Úgy látszik, mintha a mássalhangzók jelképeznék az erőt, a magánhangzók az anyagot. Az ember tisztulási folyamatában tehát ez a „mássalhangzó-csakra" azt jelenti, hogy a tiszta lélek, a pneuma (prána) a mi igazi valónk. (Ezt még a légzőgyakorlatokkal kapcsolatban is látni fogjuk.) Az embernek át kell szellemülnie, ez életének igaz célja; az igaz út, ainelyen Dante poklokon keresztül

tisztulva a paradicsomba talált. Ez út hazánkba visszavisz, minden honvágyunk magva ez!
A mássalhangzó anyagának magánhangzóval kell átszellemülnie, hiszen nem is tudjuk kiejteni magánhangzó nélkül. Az ötödik csakra tehát a szellem desztillálása, szublimálása. A magánhangzó a férfiút vonzó női, az anyag (anya!); a mássalhangzó a férfi, az erő. A kettőnek egymást át kell hatnia, járnia, mint a férfi-őserőnek (Síva) a nőit (Sakti). Ez történik az első csakrától a hetedikig.
Az anáhata, a szív-csakra befelé fordulásunkat jelenti, az át-szellemülést; a bennünk lakó „Szűz", a sérthetetlen és romolhatatlan ősvalónk, igazi magvunk, lényegünk meglelését. Ez a lélekfelfedezés nyitja meg az éteri mennyek országát mindenki számára, aki már ez útszakaszra érkezett: a nirvána útjára.
A csakra hangképe csakugyan hang, nazális kiejtésben. Rokona az ugyancsak nazálisán ejtendő hamszának, ami hattyút jelent. A szimbolikában egyenrangú a galambbal. A hang különben a kilégzést jelképezi (vö. például a hah indulatszóval). A kilégzés „teremtés", a légzésszünet (kumbhaka) visszatartás, benntartás; a belégzés visszaszívás, mintegy a „teremtés" feladása, feloldása, íme, a világteremtés és világpusztulás mikroszimbolikája…
A manipurában, a tűz-csakrában, a pokoli körben Rúdra, a természet démoni istene, a drasztikum, a vad, állati természet bennünk és rajtunk kívül még érvényesülhetett. A szív-csakrában pálfordulás következett. Most ez a fordulat beteljesedett. Az anyagból desztillálódott a szellem (az anyag szellemmé finomult), az emberből dzsina, azaz győztes lett, akinek jelképe a fehér elefánt.
Azt hihetné szíves olvasónk, hogy a jóga útja ezzel lezárult, hiszen a szellem kiszabadult anyagi béklyóiból, egyesült eszményeivel, felszabadult. Előfordul, hogy e tévedésnek áldozatául esik a jógi is. De útja mégsem fejeződött be. Az anáhata csakrában ugyan bekövetkezett a fordulat, befelé, a lényeges irányába. Oldódás történt, de a megoldás még nem következett be. A szellem megszabadult terhétől, és sokan megálltak itt az úton. Pedig az utolsó állomás a beteljesüléshez, a szahaszrárához vezető úton a

következő:
VI. Ádzsna csakra (magyarul parancs, magasabb utasítás). Képi ábrázolása: két hófehér szirom az útjelző, közöttük a Nap és a Hold. A szemöldökök között található, a tobozmirigy vetülete. Mantrája az om, amit aoumaák ejtenek ki. Amit a vallások istennek neveznek, a jógában ómban sűrítették, más megjelöléssel „Én vagyok”-kal érzékeltetik. A Védákban Szó ham azt jelenti: Ő vagyok én, s megfordítva: Én vagyok ő. A hamsza viszont haty-tyút jelent s ez Brahman szimbóluma, és Brahman a minden!
Ezen a tudatfokon, a „tiszta tudatban” minden poláris viszonyulás (sarki, ellentétes feszülés) megszűnt. Az abszolút igazság, a „tiszta idea” megismerése ez, ami a mindenek „ürességének” felismeréséhez vezet. A törekvő a lényegek csúcsára érkezett.
VII. A szahaszrára. Az agy bal felső részében helyezkedik el, a koponyatető alatt. A csakra-magaslat meghódítása után, a lépcsőfokok tetején a jógi elérte a „tiszta öntudatot”, csakráról csakrára desztillálódott, tehát megjárta az igaz utat, elkerülte a sötétlő erdőt, amely Dantét a pokolba vezette, és eljutott a paradicsom kapujába, ahol a középkori költő a „rózsát” sejtette, az útkereső taoisták az „arany virágot”, az alkimisták a „naposulást” (solificatio), ami a vallások értelmében az istenülés.
A muladhára csakrában gyökerező életfának és egyúttal a csakrák rendszerének koronája a szahaszrára (egyes szerzők szerint több, mint puszta csakra). Az ezerszirmú lótusz (a képi ábrázolás fő eleme, természetesen jelképes mennyiségűvé redukált szirommal) egy kutacskát (fontanella) vesz körül, ami az újszülötteknél még nyitott. A szirmokban hússzorosan találjuk a szanszkrit ábécé ötven betűjét, az összes csakrák jeleivel együtt, mert minden egyes csakra jellege ugyancsak hússzorosan található meg benne. A szirmok belső köre szegélyezi a kutacskát, amelybe a szusumna csatorna felső nyílása torkollik. A tizenhat magánhangzó a lótuszkorona külső szegélyén található, mint az élet leheletének szimbólumai.
A szahaszrára elérése a jóga célja.

Harmadik rész

A pránajáma

A lélegzés művészete

Nagy teret kell szentelnünk ennek a minden jóga-rendszerben fontos és mégis annyira rosszul értett, helytelenül tanított és gyakorolt műveletnek.
A jó lélegzés mindig jobb életet, egészséget, nagyobb vitalitást és frissességet, hosszabb ifjúságot és teljesebb életet jelent. Ha olvasónk pontosan követi mindazt, amit előadunk és ajánlunk, még akkor is jól jár, ha egyébként nem jógázik.
Legtöbben rosszul lélegeznek, mert nem engedik természetüket szabadon lélegezni. Sokan gyermekkoruk, ifjúságuk óta hibásan szellőzik magukat. A legelső gyakorlat, amelyet egy-két hétig bevezetőül végezni kell, abból áll, hogy a hátat, nyakat, fejet egy vonalban, tehát egyenesen tarva figyeljük a természetes lélegzetünket, anélkül, hogy bármit is változtatnánk rajta. Úgy figyeljünk, mintha egy idegent figyelnénk!
Egy-két hét alatt (naponta kétszer 10 percig folytatva) pontosan megállapítjuk a ritmust (azaz hányat lélegzünk egy perc alatt), figyeljük továbbá, hogy milyen mélyeket (vagy felületeseket!) szívunk és hogy ezalatt lazák-e vállaink, karjaink, lábaink. Kellő türelemmel, figyelemmel és fegyelemmel gyakorolva megismerkedünk a lélegzésünkkel, mert ez előismeret nélkül nem tudunk mit kezdeni.
Ha teljesen odafigyelünk, sok érdekes és fontos megállapításra jutunk. Lélegző mozgásaink eredetét kutatva észrevesszük, hogy hasunk enyhén előre-hátra, ki-be mozog, továbbá törzsünk középső része is tágul-szűkül, bordáink emelkednek-süllyednek.
Jól jegyezzük meg a következőket: a lélegzetet szabályozni, erőszakosan befolyásolni nem szabad! A kelleténél mélyebben vagy sekélyesébben tilos! Súlyos testi és kedély életi zavarok

származhatnak az ilyen mesterséges módszerekből, amilyenekkel sűrűn találkozhatunk dilettánsok által vezetett torna- vagy jógaiskolákban. A lélegzés a legfontosabb tünete minden életnek, sőt úgy is mondhatjuk: az élet maga a lélegzés vagy még jobban: a lélegzés maga az élet!
Már ezt az első, bevezető figyelem- és fegyelem-tréninget is úgy kell végezni, hogy értelmünket és akaratunkat visszavonjuk és a lélegzést magára hagyjuk, hogy az úgy mozogjon, ahogy tud - magától! Úgy viselkedjünk, mintha zenét vagy színdarabot hallgatnánk. Ha fekve csináljuk - így is lehet - ugyancsak teljesen ellazulva, minden feszülés nélkül hagyjuk szervezetünket lélegezni. Csak egy mögöttes gondolatunk legyen: nem csupán a tüdőnk lélegzik, hanem egész testünk, teljes valónk! Majd később belátjuk, hogy a lélegzés nem pusztán gázcsere, hanem igazi, valódi lényünkkel azonos! Nem én lélegzem, hanem - én vagyok a lélegzés! Nem funkció, hanem lét!
Csecsemőkorában mindenki helyesen lélegzik - de akkor még nem tudja. Később, felnőttkorban a nők mellkasukkal lélegezve hasukat behúzzák, a férfiak fordítva: hasukat domborítják belég-zéskor, a mellüket bevonják.
Mi a helyes? Mindkét nem számára egyformán: sem a hasi, sem a mellkasi, hanem a rekeszizom fel-alá mozgatása! Mélyebb légzéskor ez a mozgás kiterjed a mellkasra.
A légzés általában három szakaszra bontható, noha csak mi bontjuk fel, mert tulajdonképpen egyszerre történik mind a három: 1. legfelül a váll alatti, 2. a középső, a mellkasi szakasz és 3. az alsó, a hasi légzés. Ha kezeink tapintó ellenőrzése mellett egyszerre tágulunk ki elöl-hátul-oldalt - úgy szoktam nevezni: hordó-alakúan - megkapjuk azt a légzést, amit átlag-jógakönyv-ekben teljes, komplett légzésnek vagy röviden jóga-légzésnek neveznek. De ne higgyük, hogy valóban megérdemli ezt a nevet ilyen felületes fogalmazásban! A hétköznapi életben így csak nagy megerőltetések alkalmával lélegzünk, amúgy rendesen csak eggyel a három közül: íróasztal

mellett a vállal (ezt kulcscsont-légzésnek is mondják), járás és állómunka közben a mellkassal, fekve meg a hassal).

Az első lépések

Mikor már letelt a „bevezető légzés" ideje, amikor ellazultan fekve csak figyeltük részvételünk nélkül a lélegzést - közben egész testünkre gondolva -, terjedjen ki figyelmünk főleg a has emelkedő és süllyedő, továbbá oldalaink táguló-szűkülő mozgására, tehát arra, amit előbb „hordó-alakúnak" neveztem. De óvakodjunk attól, hogy a hasat akaratlagosan előredomborítsuk! Amennyire magától történik ez, egyelőre hagyjuk meg. Jól tesz-szük, ha naponta többször ellenőrizzük eddigi technikánkat, mert végeredményben ennek idővel automatikusan is helyessé kell válnia. Járás és séta közben is gyakoroljuk ezt az ellenőrzést. De ne felejtsük el, hogy törzsünk tartása minden esetben teljesen egyenes legyen.
A légzést mindenkor hosszú és mély, teljesen zajtalan kilégzéssel kezdjük. Ha éjjel ébredünk, rögtön lélegezzünk a leírt módon, minden erőlködés nélkül és így könnyen alszunk tovább.
Mivel egész életünk ritmusokból, változások szabályszerű ismétléséből áll, a ritmust bele kell vinnünk - minden erőszak nélkül - légzésünkbe is. Ugye milyen borzasztó a zenei ritmus eltévedése? S egész életünk mégis tele van ritmushibák tömegeivel! Tanuljunk a szívtől, mert az megmutatja a helyes utat: minden összehúzódást pihenő ellazulás követ! Kellő pihenés, szünet nélkül minden munka és sport káros. Mennyire fontos lenne ennek tiszteletben tartása nemzetgazdasági szempontból is! A kínai gimnasztika tökéletes szabályhoz igazodik: a gyakorlatot ugyanakkora szünetnek kell követnie és nem túl rövid pihenőnek. De a pihenést, a helyes kikapcsolódást is tanítani kellene. A szervezetet - nem csak az izmokat - át kell teljesen pihentetni!
A szív és a lélegzés gyorsabb ritmusa (allegro és presto) éppoly súlyos hiba, mint a lassúbb (andante, largo). Ezért döntő jelentőségű a helyes ritmus megkeresése és főleg elsajátítása. A feszülés és lazulás helyes váltakozása az élők világának alaptörvénye. Ahogy

Bülov, Liszt Ferenc legkedvesebb tanítványa szokta mondani: „Kezdetben vala a ritmus”. Súlyos hiba azonban a ritmust bármiként is erőszakolni. Annak magától, spontán kell kialakulnia és nem vezényszóra, mint ezzel még mindig találkozunk. Ne tévessze össze a szíves olvasó a ritmust a katonásan merev taktussal! A ritmusnak oldottá kell válnia, „tempó rubatóvá”, ahogy azt zenei nyelven kifejezik. Ahogy a természetben nincs „taktus”, ahogy ott a szabályosnak tűnő kör, négyzet, egyenes többé-kevésbé eltér a mértanitól, ugyanúgy az életfolyamatok ritmusai sem merevek, mint az indulóké vagy a triviális táncoké. így kell majd később törekednünk a helyes légzőritmus elsajátítására. Jól jegyezzük meg: a ritmust csinálni nem lehet, annak történnie kell s mi csak észleljük ezt a történést! Amint tudatosan, akaratlagosan beavatkozunk, már hibás. Az akaratlagos lélegzés, hozzá még kommandóra: durva dillettantizmus. Hagyni kell, engedni, mintha valaki másra bíznánk. Türelem, rugalmas fegyelem, önátadás minden jógagyakorlat alapvető követelménye, a legkisebb erőszak kizárásával. A be- és kilégzés ritmusa úgy követi egymást, mint a szív összehúzódása és kitágulása (a szisztolé és diasztolé), csak szélesebb skálán és szabadabb ritmusban, „tempó rubato”. Ezáltal érzelemvilágunk, kedélyhullámzásaink is medrükben maradnak, és nem vezetnek árvízre.

A helyes légzés egyik sajátossága, hogy a kilégzés hosszabb ideig tart, mint a belégzés. Általában kétszer olyan hosszú. De rövidebb ideig gyakorolhatjuk az egyenlő légzést úgy, hogy egyformán számolunk hármat be- és hármat kilégzésre, de a fenti passzív, csak figyelő magatartás mellett.

A szanszkrit irodalomban a belégzés neve puraka ‘megtöltés’, a kilégzésé recsaka ‘kiürítés’, a légzésszüneté kumbhaka ‘kehely’. Ha a belégzést követi szünet, akkor antara kumbhaka, ha a kilégzést, bakija kumbhaka a neve.

A kezdőt ne zavarják a részletek. Türelemmel tanulja és kövesse őket, mert egyszerre mindent megérteni nem lehet. Általában tartsa szem előtt, hogy ha légzésről van szó vagy légzésre gondol,,

helyezze a légzés érzését a hasba. Ezenkívül szokjuk meg azt a képzetet, hogy az életáram szüntelenül átjár bennünket és ezt az áramlást a légzéssel szükség szerint szabályozzuk. A be- és kiáramlás ellentétes - pozitív és negatív - folyamatok, amelyek egymást kiegészítik, mint minden ellentét!

Mi a pránajáma?

A prána legegyszerűbben kifejezve: az életjelenségekben kifejeződő, azokat előidéző erő; a görögöknél pneuma. A szanszkrit prá 'első', ná 'energia', azaz a prána az első, legfontosabb energia a világegyetemben. Mindent átjár és kitölt. Bennünket is belülről feszít, fenntart. Ezt a kifelé nyújtózkodó tágulást, szinte nyújtózkodást a végtelen felé, ezt az időzést, ami hasonlítható a sportfilmek lassított felvételeihez (Zeitlupenaufnahme) és a meditatív jógában döntő szerepet játszik, ajámának nevezzük. így tehát prána-ajáma, röviden pránajáma erősen lelassított légzést, időzést, a légzésben való tartózkodást jelent, de nem a légzés megállítását. A bennünket átjáró, animáló, végtelenül finom életerő is a pránának, az őserőnek egyik változata, amely benne van a mágnesben és villamosságban, a tömegvonzásban és minden életmegnyilatkozásban. Ha ezt az erőt meg akarjuk figyelni és ellenőrizni, ez másképpen nem lehetséges, mint belső megfigyelés, meditáció útján, és ezért kell a légzést erősen lelassítani, de sohasem annyira, hogy légszomjat érezzünk. A német kifejezés: Zeitlupenaufnahme azért kitűnő, mert a „Lupe" nagyítót jelent, tehát mintegy az időt nagyítjuk, hogy a mozgás mozzanatait élesebben, pontosabban megfigyelhessük. A pránajáma lényege tehát a lélegzés erős lelassítása és átélése. Végrehajtása alatt csak ez tölti ki lényünket, más nem létezhetik. S végeredményben minden mozdulatunk, gondolatunk prána-energia megvalósulása. Ha erőinkkel gazdálkodunk, ha koncentrálunk, ha táplálkozunk, éppúgy pránajámát végzünk, mintha e célból lélegzünk! Aki étkezés közben pránafelvételt él át, harapás és nyelés közben pránajámát végez. Aki képzeletében tündéri környezetet, mesés vidéket, aranyos

felhőket, zöld erdőt stb. él át, életerőben gazdagodik, tehát pránajámát végez. A pránajáma tehát legrövidebben erővel töltekezés, belső akkumulátorunk feltöltése! Az emberi nagyság pránagazdagság: minden lángész lángol a pránától, legyen akár festő, szobrász, író, zenész, filozófus, újító tudós. A mindenség energiái, a csillagvilág csodái, a magvakban szuny-nyadó őserő - mind-mind prána! Az atomenergia sem egyéb.

A kínai jógában két alapenergiát különböztetnek meg: a jang (pozitív, férfias, behatoló) és a jin (negatív, nőies, befogadó) erő. A hatha-jógában ugyanez a helyzet: testünk jobb fele a ha 'nap, férfias, pozitív', bal fele a tha 'hold, nőies, negatív'. Egész világunk ez ellentétek vetélkedéséből áll, tehát polaritásból. De felette gyakran értelmezik ez ellentéteket úgy, mintha ezek egymás megsemmisítésére, gyengítésére törekednének! Éppen az ellenkezője igaz: az ellentétek, sarkok, pólusok kiegészítik egymást, rászorulnak egymásra, egymás nélkül nem létezhetnek. Fél szemmel még lehet élni, de fél testtel már nem!

A polaritást úgy kell elképzelni, mint a mérleg két karját. Cél az egyensúly. Aki egyoldalúan él belső életet, elpusztul, aki megreked a külsőkben, ugyancsak életképtelen. Ezt jól meg kell jegyeznünk, ha a jógában, tehát központunkban, hazánkban, lényünkben akarunk maradni. A jóga hazatalálás, központ, szellemi fővárosunk, megvalósulásunk, realitásunk, az igaz út megle-lése. A hatha-jógában a ha és tha egyensúlyáról van szó, azaz ugyancsak közepünk megtalálásáról.

Az egész természet tehát két erőjátéka, mérkőzése, párhuzamos léte és ellentéteik kiegészülése. Saját természetünké is természetesen. Szervezetünk kettős beidegzése szemmel látható - szimpatikus és paraszimpatikus. Serkentő és gátló impulzusok váltakozása. S mindegyikünkben van férfias és nőies elem. Amikor egyik nemben a másik, az ellentétes nem vonzalmai domborodnak ki, az homoszexualitás. Ez ellentétek végtelen variációiból adódik jellemünk, egyéniségünk, minden tulajdonságunk. A hatha-jóga feladata az egyensúly kifejlesztése és biztosítása. Segítségével a

homoszexualitás gyógyítható, azaz - mivel nem is betegség - megszüntethető. Ugyanígy a balkezesség és egyéb nem kóros rendellenességek.
Ezzel kapcsolatban meg kell említenem, hogy miként a villanyáram is kettős, pozitív és negatív, az élettüneményekben jelentkező bioelektromos áramok is kettősek; ami a jóga-ászanák és pránajámák hatástanát jól megvilágítja. S maga a légzés: a belégzés pozitív, a kilégzés negatív; a helyes pránajáma, amelyre most rátérünk, ugyancsak kétarcú, poláris folyamat.

A tökéletes pránajáma

Mindjárt jegyezzük meg, hogy híven követnünk kell a már említett alapszabályt: lehetőleg nem szívni a levegőt, hanem hagyni, hogy beáramolnék, mintegy magától, a külső légnyomás hatására, lazán, minden erőszak nélkül. Csak befogadjuk, beengedjük, hagyjuk behatolni. De ezt teljesen ellazultan, tökéletes oldottság-ban végezzük. Csak figyeljük a légzést, melynek szinte magától kell folynia, egyszerre mindkét orrlyukon át. Úgy képzeljük el, hogy jobboldalt áramlik a „nap”-légzés (ha), baloldalt a „hold”-légzés (tha). Érdekes azonban itt a kettős értelmezés lehetősége: a hatha szó ugyanis egybeírva azt jelenti, hogy ‘erő, erőszak’. A hatha-jóga kifejezést tehát úgy is lehet értelmezni, mint a személyiség alvó energiáit ébresztő erőt. Ne feledjük el, hogy a hatha-jóga a testen s szervezeten kezdi, tehát fordítva, mint a rádzsa-jóga. Uralkodni akar az idegélet és a vitális energiák felett, de ezzel meghódítja a lelki élet területeit is, s mintegy kisüt a nap egész személyiségünkben.
Felhívjuk a figyelmet arra, hogy a pránajáma csak egyik útja a jógának, igaz, hogy a pránagyűjtés legfontosabb módszere; amit étkezés, ivás, színek intenzív nézése, aranyfelhők hosszas szemlélése stb. útján is gyakorolhatunk. Biztos, hogy a bennünk szunnyadó ősenergiát ébreszti (a kundalinit). Ragyogó egészséget, ifjúságot és hosszú életet biztosít. Különösen szellemi foglalkozású emberek szorulnak arra, hogy testüket mint finom műszert, vagy képletesen mint hangszert használhassák. Yehudi Menuhin, a világhírű

hegedűművész szenvedélyes jógázó. Sokan nem értik, hogyan lehetséges, hogy misztikusok, nagy szentek, szellemi kiválóságok és zsenik: költők, írók, muzsikusok, festők feltűnő gyakran szenvedtek súlyos testi, elmebeli betegségekben és általában rövid életűek voltak. A magyarázat egyszerű: egyoldalúságuk, a test teljes elhanyagolása az oka. Testünknek nem szabad lelkünk javára elsorvadnia! A hatha-jóga csak azért foglalkozik a testtel is, hogy ezáltal lelkünket, idegzetünket, vitalitásunkat erősítse - de aki testgyakorlatnak tekinti, azt megint a test egyoldalú kiképzésének veszélye fenyegeti, tehát könnyen áldozatává válhat a jógának! Ilyen áldozatok vannak és még többen, akik avatatlan vezetőtől tanulnak és hosszú évek után sem tapasztalnak eredményt a jógában. Ezek és a tudatlan, laikus „guruk" legfőbb elrontói a jóga különben jó hírének. Ha erős, akár kellemes emóciók kerítik hatalmukba az ilyen túlfűtötteket, a földre vetik magukat, kacagnak és sírnak egyszerre, énekelnek, hadonásznak, táncolnak, kiáltoznak, s „nem normális" a fémjelzésük.
Sok komoly jóga-szakértő azzal vádolja a hatha-jógát, hogy túl sokat foglalkozik a testtel, még akkor is, ha ez csak külső eszköze a benső fejlesztésének. Azért mondtam, hogy egy jógakönyv annál értékesebb, minél kevesebb ábrát tartalmaz, azaz minél kevesebb ászana képét. S nem hagyhatom említés nélkül, hogy egy kiváló francia jóga-könyv Philippe de Méric tollából (Le yoga sans posture, Jóga testtartások nélkül) ezt a régen esedékes feladatot, a jóga ászanátlanítását fényesen megoldotta. Ez nem azt jelenti, hogy hagyjuk el az ászanákat, csak ne csináljunk belőlük akrobatikát.
Részletesebben kell kitérnünk arra, hogy a hatha-jóga első két lépcsője azonos a rádzsa-jóga alapfokaival.

A jóga Jákob-létrája

Mielőtt a legfontosabb külső jóga-gyakorlatokba kezdenénk, elengedhetetlen követelmény a belső feltételek, a belső tökéletesedés teljesítése, amit jóga-erkölcstannak nevezhetünk. Ez minden jógafajtában azonos, ez a belépőjegy, a kapu, a conditio sine qua non.

Erre főleg azok gondoljanak, akik a jógában testgyakorlatot látnak vagy keresnek, mert visszaélnek testi-lelki erejükkel, azaz csak kárukra lehet a jóga, s ezt kevesen tudják! Vegyük csak a légzést. Ha nem állandóan a szép, az erős, az igaz és a jó foglalkoztatja elménket, akkor az alacsonyabb rendűt, a selejtet, a hulladékot leheljük és telepítjük magunkba, tehát mérgezzük, fertőzzük, gyengítjük testi-lelki egészségünket. Először bensőnknek, igazi valónknak kell tisztulnia, fejlődnie, erősödnie, a külső ezt szükségszerűen követi. Goethe mondotta már (tőle is lehet jógát tanulni): „Ha befelé megtettük a magunkét, ez kifelé magától jelentkezik." Bele kell tanulnunk abba, hogy minden, ami belülről jön, kiverődik, kiüt, átsüt rajtunk, megjelenik az arckifejezésünkben, vonásainkon, meghatározza egész jelenségünket. A jóga tehát előbb belül alakít át és azután formálja testünket. Sajnos, a dilettáns módra jógázók az erkölcsi Jákob-létrát egyszerűen kihagyják, apróbetűsnek vélik, holott ez az igazán nagybetűs rész! Kezdik az ászanákkal és a rendszerint hibás, erőltetett légzéssel - vesztükre! Aki jól jógázik, azon hamar meglátszik, s ha beteg, hamar gyógyul.

Az első lépcsőfoka ennek a magasba vezető létrának az ahim-szá, az erőszak-nélküliség. Erőszakon ne csupán a durvaságot, az élőlények testi bántalmazását értsük; kerülését tekintsük teljes életprogramnak, mint Gandhi, aki politikáját erre építette, ölni lehet szóval és viselkedéssel is. Tágabb értelmezéseként vegyük figyelembe az apokrif Tamás-evangélium eme tanítását: „ Te csak áthaladó legyél", azaz ne ütközzünk semmibe, ne ragaszkodjunk semmihez, legyünk bölcsen egykedvűek, amit a keletiek e kínai szókapcsolattal fejeznek ki: vu-vei, azaz minden mindegy. Ez nem tompaságot, érzéketlenséget jelent, hanem minden fölösleges súrlódás, erőszak, konfliktus lehető elkerülését, békés utat. Nemcsak „olvasást a sorok között", hanem hasonlót a cselekvésben. Menynyi háborút, perpatvart lehetne ahimszá által megtakarítani!

A második lépcső a szatja, az igazlelkűség, ami az igazság szeretetét jelenti, nemcsak elméletben, hanem főleg a gyakorlatban, ami egyértelmű az igazságossággal. Eckhart mester erről így nyilatkozik:

„Ha nem tudnám, hogy Isten maga az igazság és így kellene választanom közte és az igazság között, az utóbbit választanám." Tévedés, hazugság, hamistanúság, félrevezetés, elhallgatás, kortes-beszéd, dühös kifakadás, aljas pletyka, mások hitelének rontása, reklám és üres propaganda, megszólás, rosszindulatú kritika, önzés és kevélység, mások lebecsülése, magunk túlbecsülése alakjaiban az ellenkezőjével találkozunk minden nap. Örök igazság, hogy az igazság megváltó erő.

Általában kevesen tudják, hogy az igazság-élménynek nagy hatása van testünkre is. Ugyanúgy, mint a szépségnek és jóságnak, értve utóbbin nem jámborságot, meghunyászkodást, szelídséget, túlzó megalázkodást, bátortalan félénkséget, adakozást, hanem ellenkezőleg: a kitartást, bátor helytállást, megbízhatóságot, szavunk tartását, segítőkészséget, pontosságot, türelmet, önfeláldozást, mások megértését, megbocsátó készséget, szóval a jó tulajdonságokat! Mindezek ellentéte a lustaság, a henyélés, a túlzott kényelemszeretet, részvétlenség, szóval a jóra való készség hiánya.

Harmadik jóga-erény az aszteja, a nem-lopás. Itt sem elsősorban a közönséges elemelést kell gondolnunk, nem a betörést, sikkasztást, hanem a nyerészkedés minden fajtáját, a becstelen üzleti szellemet, mások megkárosítását, jellemtelen spekulációkat, hamis kártyázást, mások szellemi termékeinek gépies lemásolását, eltulajdonítását, sőt kritika nélküli elfogadását, követését. Magunk ítéljünk, hogy ne ítéltessünk.

Negyedik követelmény a brahmakarja, a nemi ösztön féken-tartása. Nem igaz, hogy ez szüzességet, teljes önmegtartóztatást jelent. Csupán kerülését a határtalan élv-vágynak, a szexuális gátolatlanságnak. S itt meg kell jegyeznünk, hogy a nemi életet lenézni, alacsonyrendűnek minősíteni, netán megvetni éppúgy természetellenes, mint a túlhajtott böjt, az esztelen koplalás. Klasszikus Szent Ágoston mondása: „Quod est cibus ad salutem hominis, hoc est concubitus ad salutem generis." (Amint az étel az ember-egyed javát szolgálja, úgy a közösülés a faj üdvére való.) A túlzott szemérem, testünk alsó felének megvetése természetellenes

és semmi köze az erkölcshöz nincs. Csak az egyoldalú bujaság, a nemi falánkság kárhoztatandó. A megkívánásról senki sem tehet, mint ahogy az ételt megkívánni még nem torkosság, csupán étvágy. De azon is éppúgy kell uralkodnunk, mint a nemi éhségen.
ötödik a rangsorban az aparigraha, a fölösleges vágyakozás kerülése tulajdon, birtok, telek, bármilyen tárgy után. „Se házát, se mezejét…" hallottuk Mózestől s ezt kiegészíthetjük manapság: se gépkocsiját, se televízióját, se állását és rangját, szerencséjét, barátait, protekcióját ne kívánjuk. Az aparigraha elítéli a vagyo-nokon túl az irigységet, kapzsiságot, fösvénységet, ajándékok elfogadását, ha azokkal megvesztegetni, elkábítani, részrehajlást kiváltani akarnak. Ilyenektől függetlenekké kell válnunk.
Az első öt fokot járna, azaz erkölcsi tilalmak néven emlegetik. Hatodik lépcsőfokunk a szauka, a „követendők" esete, a belső és külső tisztaság. Idetartozik a higiéné, az egészség ápolása, az illem, a fennkölt gondolkodás, az egyszerű, igénytelen élet és a magatartás, viselkedés feddhetetlensége.
Megszoktuk, hogy egészségen a betegségtől való mentességet, a jól működő szerveket, ápolt fogazatot, jó közérzetet, panaszmentességet értjük. Ez mind beletartozik, de nem meríti ki a jóga-egészség teljes fogalmát, mert az egyben egész embert és egész életet jelent. Legtöbbünk csak hányad életet él, vagy ahogy mondják: fél életet. Lényének nagy része parlag vagy sivatag, erői tétlenül szunnyadnak vagy pedig elforgácsolódnak. Mikor élünk tehát jóga-módra teljes életet?
Tudatosan ülni, járni, állni, feküdni a legkisebb izomfeszítéssel, lazán, elengedetten, enyhe mosollyal. A fölösleges mozdulatokat kerüljük (lábak lengetése, dobolás ujjakkal, vállak vonoga-tása stb.). Az arc, főleg a homlok ráncolása vagy a fogak összeszo-rítása is energiát fogyaszt. Sokat nyújtózkodni és megfeszíteni másodpercekig izmainkat ülve, fekve, állva, járva. Valamely nyelvet a szövegben, beszédben, írásban gyakorolni, főleg szép-irodalmi szinten. A beszéd, a hangos gyakorlás egészséges az arc, az idegek és az egész test számára (agytörzs-gyakorlat). Hangszeren játszani és jó

zenét hallgatni. Minden tehetségünket foglalkoztatni. Aki sportol, ne mulassza el a kiegészítő szellemi foglalkozást! És a gyakoribb lazítást. Aki ülő foglalkozású, többet sétáljon és mozogjon.
Alapszabályunk legyen: ne egyes részeinkkel, egyoldalúan éljünk, hanem mindenben és mindenkor az egész lényünk éljen! Ne aprózzuk fel magunkat, ne osszuk ketté, ami egy. Ezt az állapotot nevezik értelemmel teltségnek (mindfulness), egészségnek. Ilyenkor azonban előbb ki kell üresíteni magunkat, mint ahogyan a légzőgyakorlatokat is kilégzéssel kell kezdeni, hogy a belégzés maradéktalanul teljes lehessen. A látásra térve: úgy kell néznünk, mintha innánk azt, amire tekintünk, szinte szemeinkkel belélegezni. S így lassanként jobban és jobban átérezzük a pránajáma lényegét, azaz hogy nem csupán a tüdő lélegzik, hanem egész valónk, mindenünk.Ha zenét hallgatunk, vagy erdő susogását, patak csobogását, ne csak a fülek élvezzék a hangok kellemes csengését, hanem hatoljon a dallam mélyebbre, ne csupán a szívünkig, hanem mintegy valamennyi szervünkig, és akkor megértjük, hogyan lehet zenével gyógyítani; vagy hogyan lehetséges az, hogy amikor fáradtan megyünk hangversenyre vagy operába, felüdülten hagyjuk el az előadást. Szórakoztató, kellemes beszéd is üdíthet, míg az unalmas fecsegés kifáraszt. Bőrünk simogatása, masszázsa, paskolása, vakarása sok kéjérzéssel járhat, ami nyugtatóan hat erős fáradtság, indulatok és kedélyhullámzások, emóciók esetében. Csak alkalmazni kell tudni mindent, ami helyes és jó.
Ugyanígy tanuljuk meg élvezni az ízeket és illatokat. Telődni kell velük! Lassan enni és inni, mintha „fleccsereznénk”, azaz a fogainkat is gyakorolnánk. Minden falatból és csepp vízből „prá-na”, életerő árad szervezetünkbe. Az étel és ital lelke az íz. Ne együnk vagy igyunk olyasmit, ami nem ízlik. Ne számítsuk a kalóriákat vagy azt, hogy mennyi a vitamin és az ásványanyag.
csak arra gondoljunk, hogy az étel kielégít-e? Ne csak azt érezzük, hogy elég-e, hanem hogy kielégített-e ízben? Ez a fontosabb tényező. Az étel fűtőanyagunk és csak úgy ég el jól bennünk, ha elegendő, ha ízlik.

Az étkezést tudatosan, tehát a zamatokat és illatokat élvezve kell végeznünk. Újságot olvasni, beszélgetni vagy bármi másra irányítani figyelmünket - egészségtelen. De jusson eszünkbe az is, hogy a szellemi tápláléknak ugyancsak ízesnek kell lennie, az olvasmánynak, zenének, beszédnek is ahogyan a klasszikus mondás érti: recta sapere (helyesen ízlelni). Ez a magatartás mutatkozzék meg mindenütt, ízlésünkben, divatban, viselkedésünkben, barátaink megválasztásában, szórakozásainkban, életstílusunkban. Csak azt tartsuk szem előtt: egész lényünkkel, teljesen vegyünk részt mindenben! Ne csak fél ésszel dolgozzunk, felaprózódva, szórakozottan, ábrándozva, összeszedettség, koncentráltság nélkül. Tehát: bensőleg tisztán! Jóga-nyelven ezt úgy nevezzük, hogy egyhegyűség! Ha felhőkben, naplementében, pázsitban, erdőkben, rózsaszínben, világoskékben, égboltban gyönyörködünk, kizárólag a szemléletre koncentráljunk, érezzük át, hogy kitölti egész testünket, kedélyünket, még pontosabban: átjárja egész lényünket.
Ezt az „átjártságot" kell éreznünk pihenés közben, ünnepnapokon, szabadság alatt - azaz keresztül-kasul át kell lazítanunk, el kell engednünk testünket és gondolkodásunkat. Átpihentetnünk egész lényünket.
Az illatokkal is különösen vagyunk. Megszagoljuk a virágot, a parfümöt, a frissen pörkölt kávét, a jó levegőt, de nem időzünk bennük. Pedig a kitartó élvezet e téren is gyógyító hatású és üdítő.
Csak a túlzott erőlködést kell kerülni. Röviden úgy jellemezhetjük őket: kitartás, időzés az erényekben, testtartásokban (minden mozgás kerülendő), lélegzésben, koncentrációban, érzékeink használatában, főleg pedig az elmélyülő meditációban. S ezért lehet olyan üdítő, regeneráló hatása a mérsékelt, tudatos, okos jógázásnak.
A tisztaság, a szauka zavartalan harmóniát jelent egészségben, érzületben és gondolkodásban. Mikor iskolában valaki csupa jelest érdemel, azt mondjuk: tiszta jeles. Nem szétszórt, különböző értékű jegyeket szerez, hanem mindenben első, kitűnő, mintakép. Az élnitudásban legyünk valamennyien ilyen tiszták, egyenletesek, átlátszóak.

A következő fokozat erénye és ereje a megelégedettség, a szantosza, ami ugyancsak teljes életet, emelkedettséget sürget, mélyebb értelemben és jól megfoghatóan tökéletes beleilleszke-dést abba, ami van. Ez távolról se jelenti a meghunyászkodást, a passzivitást, tunya megadást, hanem az alkalmazkodás legmagasabb fokát! Minden adott helyzetben maradjunk azok, akik vagyunk: megértők, rugalmasak, hajlékonyak. Ha nem sikerül a több, elégedjünk meg azzal, ami van. Elfogadni sorsunkat, sőt igazat adni Nietzschének: amor fati, szeressük sorsunkat! Mint az építőszekrényben a kövek pontosan egymáshoz illenek, éljük át, hogy a világszekrényben kijelölt helyünket simán, zökkenők nélkül foglaljuk el, teljes belesimulással: a világon e kívül nincsen számunkra hely…
Példaképünk legyen a víz, váljunk lélekben folyékonnyá. Goethe finom érzékkel állapítja meg: „Lélek, mennyire hasonlítasz a vízhez!" Azonnal tökéletesen alkalmazkodik edényéhez (sorsához), medréhez, felold, frissít, tisztít, füröszt, kibír minden csapást, ütést, sebhely nélkül, minden sorshullámot sima tükörré változtat heg nélkül, minden cseppje változatlan, sérthetetlen egész! Nem kemény, hanem öblít, simogat, lágyan ölel, kitér úszásunk elől. Aki lelkileg utánozza, az soha nem meszesedik el, mert a víz az örök ifjúság jelképe!
A létra nyolcadik foka látszatra ellentéte a vízről mondottaknak: a tapasz, a kemény spártaiság, az edzettség, a megpróbáltatások és fájdalmak, fáradtságok elviselése, a mérsékelt aszkézis. De itt a keménység nem a lélek minőségét jelenti, hanem pusztán a körülményeket, a sorsot, amelyet el kell viselnünk - a vízhez hasonlítható magatartással! Az ellentétek kiegészítik egymást. A víz csak azért lehet, mert fold is van; az szükséges - a meder, a tartály, a támasz — ahhoz, hogy a víz megvalósíthassa hivatását.
szerepét, a tapadást és oldást. Ha a lelkünk csak víz lenne, árvízzé válnánk, mert nem lenne medrünk, támaszunk, tapaszunk.
A kilencedik fok a szvadnyána, a jó írások, könyvek olvasása, tanulmányozása. Televízió vagy mozi élvezése sohase csökkentse olvasmányaink élvezetét. Olvassuk a természet írásait bokrokban,

fákban, virágokban, de az ember virágaiban, a művészetekben is! Természet és kultúra egészítse ki egymást, mert nem ellentétek.
Az utolsó, a tizedik fok az isvara-pranidhána, önmagunk felajánlása, magasabb valónk felismerése és tisztelete. Annak az önbecsülésnek a megtalálása, amelyből oly kevés van a földön! Mindenek tiszteletének is nevezhetnénk, mert a tantra-jóga szerint minden szent. Testünket nem szabad eszköznek, gépnek tekinteni, még a lelkiek javára sem! A test templom, vagy ahogy Petőfi mondja: „Szentegyház keblem belseje". Aki önmagát nem tudja becsülni, az másokat sem tisztelhet. Minden ember tisztelendő! Tisztelnünk kell azt a méltóságot, melyet az ember az állatvilágban, a természetben betölt. A jógában is az a nagyszerű, hogy megtanít erre a nagy tiszteletre, amely felemel és megnemesít mindenkit. Mikor Nietzsche elborulásában ezt írta egy papírszeletre: „Megvetem az életet!", ezt csak az élet anyagi vetületére érthette, a merő fiziológiára, a puszta tüneményekre és azok változataira, torzulásaira, disszonanciáira, de nem magára az Életre, amely ezek mögött rejtőzik, az Életerőre, a bennünket is átható és fenntartó Alapra. Nem a tüneteket kell látnunk, hanem magát az életet kell éreznünk. Ez a jóga.

Spontaneitás a pránajámában

Olvasóink a legtöbb jógakönyvben a „lélegzés-szabályozás" kifejezéssel találkoznak és ez a legnagyobb hibák egyike. A lélegzést mesterséges szabályoknak alávetni merénylet a szervezet ellen és a legegészségtelenebb dolog a világon! Szervezetünk sokkal jobban ért ehhez és megbosszul minden ilyen irányú erőszakot és tudatlanságból eredő hibát.
De akkor miért olyan lényeges része, mondhatnám nélkülözhetetlen ága minden jógának a lélegzés kultúrája? Azért, mert a gyakorlónak el kell lesnie természete kívánalmait, szükségleteit, hogy kövesse őket és ne ő szabályozza azt a végtelenül finom mechanizmust, ami nem pusztán gázcsere, hanem amint látni fogjuk, sokkal több és általánosabb jelenség, mint azt hinnők. A lélegzés egész természetünk és kedélyéletük legfontosabb ügye. Súlyos

tudatlanságra vall, ha ezt kommandóval, rőfös gondolkodással, tetejébe számolással akarjuk befolyásolni. Hajmeresztő könnyelműségek, laikus járatlanság uralkodnak e téren.
Ezzel kapcsolatban előre kell bocsátanunk, hogy a jógagyakorlatok legnagyobb ellensége, az eredmények igazi hátráltatója, akadálya a saját akaratunk. Legyen a gyakorlat akár lazítás, ászana, lélegzés - az akaratot ki kell kapcsolni mindezekből. Úgy kell éreznünk, mintha mindez magától történnék.
Elsősorban jegyezzük meg, hogy orrszárnyaink mozdulatlanok, hiszen a levegőt közvetlenül nem az orrunkból, hanem a toroküregből kapjuk. Legjobb úgy kezdeni, hogy kemény talajon, padlón ellazulva hanyatt fekszünk és átéljük, hogy a torokból indul el a levegő a tüdőkbe. Ne lazítsuk a légzést tudatosan, hanem csak hagyjuk, hogy a levegő áramolják be magától, hiszen ez történik álom közben is! Lassan, nyugodtan engedjük be (ne szívjuk!) a levegőt tüdőnkbe és bízzuk a ritmust szervezetünkre, mondhatnám úgy is, „testünk kívánságára". A hasizomzatot engedjük szabadon, a legkisebb feszülés is hiba. Akarattal és értelmünk beavatkozásával ez el nem érhető, csak abszolút lazulással. önátadás a jelszó, teljesen át kell adni magunkat a spontán lélegzésnek. Csak türelemmel legyünk és ilyenkor ne akarjunk koncentrálni. Ez az oldottság automatikusan egyre mélyülő lélegzethez vezet.
Kísérjük örvendő figyelemmel ezt a szabad áramot és már korán megfigyelhetjük az igazi lélegzés oldottságát, spontaneitását. Egyre jobban fog boldogítani, határtalan szabadságérzettel eltölteni testünk elengedése, értelmünk és akaratunk visszavonulása, énünknek, öntudatunknak szinte felfüggesztése. Csak azt érezzük át, hogy bennünk lélegzés történik, de azt nem mi csináljuk. Mikor ezzel megbarátkoztunk; úgy végezzünk néhény légzést, hogy kilégzés után (semmi esetre sem a belégzést követően), álljunk meg egy pillanatra. De ezt ne akarattal végezzük, hanem csak inkább tegyük tudatossá azt a kis szünetet; ami ki- és belégzés közt magától adódik.
Egész jógajövőnk szempontjából most döntő fordulat következik: át kell élnünk a pillanat óriási jelentőségét! Teremtő pillanatnak

szokták mondani, és később még foglalkozunk ezzel a meditáció ismertetése kapcsán. Annyit azonban már most megérthet a szíves olvasó, hogy el kell merülnie e szüneti pillanatba, bármilyen rövid ideig tartson is. Dohányosok ezt talán még könnyebben megértik, de itt a füst élvezete helyett egy mélyebb élet előcsarnokába lépünk.

E légzésszünet alatt nem csupán a légzés szünetel, hanem a goldolkodás is, amit alig veszünk észre. A felfigyelés e pillanatra szemléletünk tisztaságára, előítélet-nélküliségére tanít meg, ami már a meditációba vezet be. Az elmerülés e pillanatokba, a kilégzés utáni másodpercekbe megteremtheti a valóban termékeny meditatív csendet egész lényünkre kiterjedően.

Lélegzésünk egész sikere itt rejlik. Aki jól megtanulja ezt a gyakorlatot, annál a lélegzés nem marad már gimnasztika, hanem pránajámává válik.

Miben különbözik tehát a pránajáma a terápiái és a sportszerű légzőgyakorlatoktól? Láttuk már, hogy leglényegesebb pont minden akarati és értelmi tényező kivonása, minden időbeosztás és kommandó megszűnte és elmélyedés a „teremtő pillanatokba". De még sok tényező társul ezekhez. Nemhiába esik annyi szó a lélegzés csodáiról. A tökéletes ellazulás és az oldott, spontán légzés elválaszthatatlanok, szorosan összetartoznak. A be- és kilégzés ritmusa lényünk polaritásának jelképe. Téves felfogás, amint már említettük, tisztán fizikai, kémiai folyamatnak tekinteni. Összekötő híd a testi és lelki folyamatok között. Szinte finomabb testnek, pránatestnek tekinthető. Ideges feszültség, ingerültség és harag összeférhetetlen a pránajámával, tehát légzéssel megszüntethetek. Ha légzésünk a fentiek értelmében harmonikussá válik, a gondolkodásunk is harmonikusabb lesz. Semmi túlzás nincs abban, hogy keleten ősidők óta oly nagy fontosságot tulajdonítottak ennek.

Orvosilag megállapítást nyert, hogy a nyugati ember kilégzése fogyatékos, mert mellkasa részben megmarad a belégzés állapotában, a tüdők szellőzése tehát tökéletlen. Gondoljuk csak el, hogy ez mit jelent, amikor lélegző felületünk hozzávetőleg száz-százötven négyzetméter. Hasonlítható ez a be nem vetett

földterületekhez. A ki nem elégített tüdőhólyagocskák komoly betegséget okozhatnak. A tüdők kellő átszellőzése a vért tisztítja. Egy félreértés lehetőségére kell itt kitérnem. A levegő csak úgy juthat a tüdőbe, ha a mellkas á megfelelő izmok segítségével kitágul. De ez a kitágulás nem, akaratunk által történik, hanem úgy, mint alvás közben, reflektorikusan, azaz nincs szükségünk akaratunkra. A léghiány kiváltja a mellkas tágulását.

A helyes légzés a rekeszizommal történik: annak fel-alá mozgatásával. Hogyan tudjuk meg, hogy helyesen, tehát a rekesszel lélegzőnk? Egyszerű szabály vezet rá erre. Ha hangosan ejtjük ki azt a szót, hogy „hang", észrevehetjük, hogy ebben az „n" mássalhangzó egészen más, mint amikor a „nép" szóban használjuk. Ez esetben nyelvünk a felső fogsorhoz tapad, a „hang" szónál viszont az „n" a torkunkban keletkezik. Ha most izoláltan, magában ejtjük ki ezt a torok-„n"-t, olyan gégetartás jön létre, ami szükségszerűen rekeszlégzésre vezet. így minden segítség és egyéb útbaigazítás, guru nélkül is helyesen fogunk lélegezni. Legyen tehát elvünk, hogy nap közben, gyakorló időn kívül is ezzel a toroktartással fogunk lélegezni, és akkor nem tévedhetünk.

A lélegzés hamis tanítása már rengeteg kár okozott és halálesetről is van tudomásunk. Állandóan visszaélés folyik e téren az egész nyugati világban. Mint már említettük, légzésünket nem lehet formákba kényszeríteni, vezényszóra vagy kitervelt, természetellenes módszerekkel „szabályozni".

Az akaratnak alávetett légzés értelmetlen, káros és súlyos idegi és szívtüneteket eredményez s olykor elmebetegségre vezethet.

Ezért óvnom kell laikus „jóga-tanítókat" alkalmazásától és tanításától.

A lélegzés gyakorlása, tanítása óriási szakértelmet követel. Azt mondhatjuk, hogy a jóga legnehezebb része. Általában hosszú hónapok kellenek jó megtanulásához, de csak többéves gyakorlat vezethet lényegének teljes megértéséhez. Ezért nevetséges, amikor fiatal emberek és lányok tanítanak lélegezni - méghozzá csoportosan! Idézek Ursula von Mangoldt nagyszerű kiadványából:

„Az a gondolat, hogy a jóga tömegmozgalommá vált, egyenesen nevetséges. Már a tömegmozgalom elképzelése is olyan stratégiát jelent, amely külső kényszert alkalmaz saját céljai megvalósítására. Olyasmi ez, mintha valaki pl. Shakespeare-t akarna népszerűsíteni. Még inkább vonatkoztatható ez a jógára, melynek magasabb fokai meghaladják fogalmak és szavak kereteit. Más dolog a jóga iránt érdeklődni, előadásokat rendezni, akár ismeretterjesztés céljából kurzusokat tartani - de a jógát helyesen gyakorolni: tudomány és művészet egyszerre. Ahogyan egészen más érteni a zenét vagy zongoraművésznek lenni."

A légzést kormányzó kis izmok tömkelegét akarattal elérni nem is lehetséges. A lélegzés spontán folyamata vegetatív, finom, ösztönös összjáték, amelyből szögletes akarati aktusok teljesen hiányoznak. Folyékony, harmonikus kooperáció, lengő, rugózó hintázás, amely csak megzavarodhat durva, esetlen akarati befolyásolásra. Ne feledjük, hogy minden természetes mozgásnak testünk középpontja, a hara-pont a középpontja (innen a japán „hara-kiri" kifejezés), és azt merőben kívülről befolyásolni nem szabad.

Itt nincs „hasat be és mellet ki". „Strammul" lélegezni nem lehet. Ha ez testnevelési órákon történik, már súlyos hiba, de ha úgynevezett jógaiskolákban lélegeznek számolásra: megbocsáthatatlan visszásság. Pedig tudomásunk van arról, hogy egyes ilyen úgynevezett jógaiskolákban csoportosan lélegeznek számolásra! Merénylet az egészség ellen!

Ezekkel a visszaélésekkel szemben tanítani kellene az oldott, szabad, természetes lélegzés fontosságát.

Oldottság és elengedettség

A túltevékeny nyugati akarat- és értelem-ember elmélyültség és önmagára-ébredés szempontjából több oldottságra, szabadságra, ellazulásra és természetességre szorul, hogy el ne meszesedjék külsőségeiben. Ha azonban ezt sportszerű légzőgyakorlatokkal véli elérni, ellenkező eredményre jut: görcsössé, merevvé válhat feszes magatartása 'által. Ezért elfordul a jógától, várakozásában csalódva.

„Pontosan gyakorolta esetleg éveken át és ott van, ahol volt” - ez a megszokott vád. Akik népszerű jógakönyveket bújtak és azok ábráiból gyűjtögették ismereteiket, többnyire így járnak és világosság helyett mellékutakra tévednek. A csodavárók sorsa ez. A lelki élet tévútjainak áldozatává váltak.

A már túltengő jógairodalom veszélye ugyanakkora, mint a házi használatra készült népszerű orvosi irodalomé: hipochonde-reket nevel és a született képzelődőket még inkább képzelt betegekké teszi. Felsorolják és ajánlják az összes ászanákat, prá-najámákat és elhitetik az olvasóval, hogy mindezeket gyakorolnia kell, ha egészséges és hosszú életű akar lenni. Pedig újból és ismételten hangsúlyozni kell, hogy az erőszakolt, helytelen légzések súlyos károkat okozhatnak. Ez fokozott mértékben áll amúgy is tüdő-, ideg- és szívbetegségekben szenvedőkre. Köztudomású, hogy még makkegészségesek is hamar rossz közérzetűekké válhatnak a tüdők túlszellőzése, a hiperventilláció útján. A vér szénsav-feszültsége csökken, a vér lúgosodik. A gyakorló húzásokat és bizsergéseket érez tagjaiban, szívdobogások kínozzák, szorongások és lábikra-görcsök keletkeznek. Egy-kettőre kifejlődik a tetánia, ami nagyon kellemetlen izomgörcsökkel és őzfejsze-rű kéztartással jár.

Sok jógakönyv meggondolatlanul ajánlja nemcsak a „kiadós” lélegzést, hanem a lélegzés visszatartását is, ami ugyancsak veszélyes lehet. Ennek következtében a vér a fenti ellúgosodással ellentétben megsavasodik, aminek tünetei meleg hullámzások a bőrben és szívdobogások. Különösen veszélyes lehet ez tüdőtá-gulgsban szenvedőknél, mert ezeknél a légzőfelület amúgy is erősen csökkent. Az indiai, kínai és japán iskolákban minduntalan hangsúlyozzák, hogy nem szabad önkényesen, akaratlagosan lélegezni, csak oldottan, könnyedén, szabadon. A Schultz-féle autogén tréningnek is gyakran hibás feszültség és bizonyos merevség a kísérője.

A természetes légzés legyen olyan, mint a patak folyása. Magától értetődő, gátaktól, akadályozó tényezőktől függetlenített.

Alapelvünk legyen, hogy egyszerre kell tágulni az egész mellkasnak,

de nem csak elöl, hanem hátul is! Csak így táplálhatjuk az egész légzőfelületet egyenletesen, léghólyagok kihagyása nélkül, csak így lehet a légvétel teljes. Nem mi, az énünk lélegzik, hanem bennünk történik a lélegzés! Ha már említettük hasonlatképpen a vízfolyást, tegyük hozzá: legyen olyan érzésünk, mintha keresztülfolyna rajtunk valami. Ne szívjuk a levegőt, hanem engedjük beáramlani. A szabályozás szó eszünkbe se jusson, még az sem, hogy mélyeket akarunk lélegezni, csak a teljesség érzetére támaszkodjunk. A maguktól adódó légzés-szüneteket hagyjuk meg a természetességükben. A szünetet valahogy úgy éljük át, mintha partra csapódó, rugalmas hullámzás lenne. Ne legyen éles határa sem a be-, sem a kilégzésnek. A hajlékonyság, könnyedség jellemezze légzésünk minden fázisát. Tehát: amikor elkezdjük a gyakorlatozást, az első időkben nagy türelemmel csak figyeljük a spontán, természetes légvételt, mintha idegennek a légzését figyelnők. Lassankint egészítsük ki éber figyelmünket azzal a megtoldással, hogy testünket mint egészet részek nélkül éljük át, érezve, hogy a prána, az életerő minden porcikánkat átjárja, mintha a tavaszi szél frissessége átjárná minden sejtünket. Pontos figyelem és az átjártság érzete töltse ki egész lényünket.

Kezdők ezt eleinte úgy gyakorolják, hogy a be- és kilégzés folyamán mondogassák: „Egész testemet átélve lélegzem be" és „egész testemet átélve lélegzem ki". Később, csak hetek múlva hagyják el a mondókat és szavak helyett közvetlenül az élményre gondoljanak.

A következő fokozatban éljék át a testi-lelki egyensúly boldogító érzetét. Hogyan? Az egészében átélt test mint egy mérleg egyik oldala szerepeljen, a légzési folyamat pedig a másik oldal.

Eközben a ritmus, a mérlegkarok szabályos váltakozása jusson képzeletünk előterébe. Tehát az első fokozat változatlan marad, csak kiegészül az elmondottakkal.

Testünk középső részét a jóga-irodalom úgy is emlegeti, mint „pránatest", „finomtest", sőt „energiatest". Képzeljük csak el, hogy ez a dinamikus részünk, amellyel most szorosabban egyesülünk, eggyé válunk vele, és ez az egységérzet kerül most tudatunk

homlokterébe. Ez a gyakorlat biztosítja uralmunkat lelki energiáink felett. Jó, ha ebben a stádiumban napközben is felelevenítjük annak tudatát, hogy bármit cselekszünk, nem a nehézkesebb külső testünk dolgozik, hanem minden energiát belülről kell merítenünk és így egész életünk könnyebbé válik, fáradtságot alig ismerünk, és egészségi állapotunk egyre tökéletesebb lesz.
Minél inkább figyeljük testünket minden hátsó gondolat vagy szándék nélkül, és minél kevesebbet „akarunk", és csak azzal törődünk, hogy a légzés csupán történik bennünk, azaz sem értelmünknek, sem akaratunknak ebben része nincs, annál tökéletesebben dolgozunk. A test tudatosítása nem elnyomást, erőszakot jelent, hanem annak átélését, egyre fokozódó észrevételét, csak így válhatik igazán engedelmes részévé lényünknek. A tudatunk egyre mélyebben hatol a légzési folyamatba, míg végül eggyé válik vele. Ne gondolja a szíves olvasó, hogy ezt kurzusokon vagy átlag jógakönyvekből, netán magukat gurunak képzelő tanítóktól rövid idő alatt elsajátíthatja. Ki kell ábrándulni ilyen naivságokból. Emlékszem, hogy még gimnazista tanuló koromban városi könyvesboltok kirakatában füzetek jelentek meg ilyen címekkel: „Németül egy óra alatt", „Franciául egy óra alatt", „Angolul egy óra alatt". Nos, tájékozatlanok ilyesmire számítanak, holott ennek éppen az ellentéte igaz. A jóga teljes elsajátítása évekbe kerül és az eddig előadott gyakorlatok átélése hosszú-hosszú hónapokat vesz igénybe. A legkiválóbb tudományos jóga-szakkönyvek ebben egyetértenek. S megegyeznek ab-' bán is, hogy a legutóbb leírt légzés lényege az, hogy nem én lélegzem, hanem én vagyok maga a légzés!

Átélés és azonosulás

Meg kell szoknunk, hogy kellő elmélyedésben a megismerő, az ismeret és a megismert nem három különböző dolog, hanem egy! A látó, a látás folyamata és a látott dolog ugyancsak egyek! Széttaglaló európai gondolkodásunk számára ez a felfogás idegen, de a mélyebben látó ezt természetesnek érzi. Gondoljunk csak arra, hogy

nagy muzsikusokra azt szokás mondani: eggyé váltak hangszerükkel. S valóban, az előadóművész, a hangszer és a felcsendülő zene egyek.
A behatoló átélés, az elmélyülés valamiben - most elsősorban a légzésről lévén szó -, a légvételben elengedhetetlenül feltétele annak, hogy az tökéletes legyen. Úgy is mondhatjuk: meditatív módon kell lélegzenünk. De mi az a meditáció?
Legjobb, ha az olvasó először szellemi táplálkozást képzel el. De az is jó, ha egyesülésre gondol. Szellemi egymásba-hatolásra. Azaz a meditáció elmerülés valami tárgyba, egy személybe, egy eseménybe, abba, amiről szó van, de minden fogalom, elnevezés vagy gondolatforma nélkül. A meditáció tehát minden, csak nem gondolkodás, fogalomalkotás, elmélkedés vagy kontempláció. A meditáció szellemi táplálkozás! Tehát mint ilyen, szükségszerűen emésztés (igazi ismeretszerzés!).
Amiről meditálunk, az valamiképpen felszívódik bennünk, annak részünkké kell válnia, mert táplálék. A vérünkbe jutva kering bennünk és végül építi szellemi szervezetünket.
Amikor tehát azt mondjuk, hogy nem mi lélegzünk, akkor átéljük, hogy a légzés már nem csupán lényünk egyik működése, hanem mi magunk légzésben éljük át magunkat, azaz azonosultunk vele.
De ez nemcsak a pránajámára vonatkozik, hanem az egész jógára. Egy „jógázás" mit sem ér, ha csupán gyakorlatokat végzünk átélés nélkül, akár hajnalban vagy késő este. A jóga szellemének át kell szőnie egész életünket, táplálékká kell válnia, lakoznia kell minden sejtünkben, olyanná kell válnia, mintha mi találtuk volna ki és belőlünk árad. így lehet csak igazi hatása. Aki csak „gyakorol" és nem éli át egészen, az olyan, mint a zongorista, aki kitűnően skálázik, ujjai bravúrosan száguldoznak a billen-tyűkön, keze nagyszerűen tornászik - de nem muzsikál, csak utánozza külsőleg a művészetet.
Az ilyen jóga okozhatja a rossz hírét minden jógázásnak. Mert a jóga elsősorban koncentráció és meditáció, s csak legutolsó sorban testgyakorlat.

Amint üres gyakorlássá fajul mélyebb tartalom nélkül, hasztalan időpazarlás, mert még szervezeti hatásai is csak úgy érvényesülhetnek, ha egész valónknak része.
Kezdetben ászanán lelki magatartást értettek. Majd egyre jobban megértve két felünk szorosabb kölcsönhatásait, újabb és mélyebb összefüggések kerültek felszínre. A hatha-jóga azonban egyre inkább akrobatizálódott. Ez a külsőkbe-tolódás nem jógaszerű többé, hanem elfajulás, amely a fakírságban csúcsosodott ki. Másik ferde irányzata bizonyos jógáknak az okkultizmus felé irányult. Ezzel kapcsolatban visszaesés mutatkozott a mágia felé. Az egyenes irányt, a jóga igazi fejlődését az szolgálja, ha inkább azt vizsgáljuk, mennyi a közös alap és elem a rokonirányzatokban, elsősorban a taoista útkeresésben, a buddhizmusban és a zenben, a hinduizmusban, kereszténységben, a kabbalában és a szufizmusban. E szellemi irányzatok megerősíthetik és kiszélesíthetik jógaélményeinket. Külön kell majd foglalkoznunk a tantriz-mussal, ami nem csekély módon termékenyítette meg az ősi jógát. Ez is nagy előnyt biztosít a testnek, de sohasem érzi elkülönítve a belső életet a külsőtől.

A lélegzés elsőrendűsége

A jóga mindenkor úgy tekintette a lélegzést, mint a test feletti uralom hatalmas eszközét. Nem csupán annyira, mint ezt a Schultz-féle autogén tréning teszi, hanem sokkal mélyebbre ereszkedve, a szervezet bensejébe. Úgy tekinthető a légzés, mint híd a külső és belső élet között. A lélegzés közepe a külső és belső életnek. Átmenet, híd, közvetítő, kiegyenlítő, összekötő, egyesítő (jóga egyesülést jelent!). Ezért lehet termékeny az az elképzelés, ha belégzéskor úgy érezzük, hogy csak a jót, szépet, erőset, nemeset fogjuk be, kilégzéskor pedig mindazt eltávolítjuk, ami nemtelen, beteges és gyáva bennünk. S ezért olyan fontos, hogy rossz lelkiállapotban, felindulásban, lehangoltan ne végezzünk pránajámát.
A légzőgyakorlatok egy alapvető formája az uddzsijána baridba. Nyílegyenes gerinctartásban (ez lényeges minden légzőgyakorlatnál)

ülő vagy álló helyzetben tökéletesen kiürítjük a levegőt, majd egyik kezünk hüvelyk- és mutatóujja közé szorítjuk orrunkat, két-három belégzőmozgást végzünk, de anélkül, hogy orrunkon vagy szájunkon át levegőt vennénk. E „hamis'' belég-zések után, elengedve szorító ujjainkat, belégzünk, de csak any-nyira, amennyire kell. Ezt a folyamatot néhányszor megismételjük, azután egy mélyebb belégzéssel befejezzük. E „hamis" be-légzésekkel kényszerítjük a rekeszizmot helyes működésre és szinte méregtelenítjük vérünket is. Ezt bizonyíthatjuk azáltal, hogy szeszfogyasztás után alkalmazva elmulaszthatjuk az alkohol okozta mámort, szédülést. Ha ismétlődő vagy állandó feszültségben élünk, az egyszeri gyakorlat felszabadíthat ilyen kellemetlen állapotból.
Szükségesnek tartom, hogy még az elméleti részben itt-ott kitérjek alapvető gyakorlatokra, hogy az olvasó már korán beletanuljon a jógás - de nem egyoldalú - életvitelbe.
Egy másik alapvető gyakorlat leírását találjuk a Gheranda Szamhita című jógakönyvben: mindkét orrlyukunkon át lélegezzünk be nagyon finoman úgy, hogy gyomrunk táján tágulást érezzünk, majd hirtelen hangosan kilégzünk. Ezt hússzor, enyhén gyorsuló ütemben végezzük. Tulajdonképpen gyors hasi be-és kinyomásokat végzünk, hangsúllyal a kilégzéskor. Hasonlítani szokták ezt a légzésformát kovácsműhelyek fújtatójához. Befejezésekor, a húsz fújtatás után kis ideig szünetet tartunk, teli tüdővel, kb. tíz másodpercig. Az ülésmód tetszőleges, csak a gerinc-nyak-fej essék nyílegyenes vonalba. Ez a könnyen szédülést okozó gyakorlat azért fejeződik be telt tüdővel, hogy így lúgosítva á vért, a szédülés elmaradjon. Bármiféle betegség, főleg veseláz, tetánia (görcs-készség), epilepszia esetén e gyakorlat végzése nem ajánlatos. Akinek egyik orrlyuka eldugult, végezheti a másik orrnyíláson át, vagy megvárja, míg az eldugult orrlyuk felszabadul. Megerőltetések után különösen hasznos lehet ez a légzés. Tapasztalt jógik hangsúlyozzák e légzéstípus hasznát a légutak tisztításában, meghűlések megelőzésében, és általában a szervezet megerősítésében.
Kevesen gondolnak arra, hogy olyankor, amikor betegség, fáradtság

vagy bármi más akadályozza a gyakorlat kivitelét, helyettesíthetjük hangos felolvasással, költemények szavalásával, vagy énekléssel, ha ezeket a kilégzések meghosszabbításával végezzük. Ahogy egy ásítást is tekinthetünk pránajámának, a hangos szót vagy éneket is kinevezhetjük annak.
Járás, séta közben is tökéletesíthetjük légzésünket oly módon, hogy kettőt lépve gyorsan belégzünk (nem feledkezve meg arról, hogy ez a belégzés a két lépés alatt szinte szaladjon le a hasba), viszont a kilégzést osszuk el legalább négy lépésre. Ugyanilyen szolgálatot tehetünk magunknak, ha lépcsőt kell járnunk vagy domboldalra, hegyre sétálunk, és eszünkbe jut a helyzet kihasználása. Akinek gondjai vannak vagy szorongásokkal viaskodik, jusson eszébe, hogy a szó szoros értelmében „kiürítheti" magát ezektől, amikor szinte átadja magát a kilégzéseknek és hagyja, hogy a légzések szárnyain emelkedjék felül ügyes-bajos dolgain.
Mindezen gyakorlatozás ráneveli a túl gyorsan lélegzőket lassúbb lélegzésre, ami hindu bölcsek szerint meghosszabbítja az életünket. S ez talán nem is babona. Kutyák, macskák rövid életűek és köztudomású, hogy gyorsan lélegeznek, lélegzetük rövid és lihegő. Akárhogy is van, a jó pránajáma mindenkit megszabadít szorongásaitól, nyugodttá és kiegyensúlyozottá tesz. Manapság, amikor annyian szednek - legtöbben indokolatlanul - idegnyugtatót, érdemes erre felfigyelni, nem utolsósorban az orvosoknak.

A légzésszünet legyen természetes

Mint már említettük, a lélegzet erőszakolt, nem természetes visszatartása, elnyomása az idegi és vérkeringési károk egyik főforrása, amit dilettáns jógaoktátók előidézhetnek növendékeiknél. Ne tévesszük össze ezt a súlyos hibát a természetes légzés közben szükségszerűen bekövetkező szünetekkel. Csak akaratlagosan nem szabad szünetet tartani! Az megint más, ha arra figyelünk, hogy a kilégzés legyen hosszabb a belégzésnél, de ez úgyis magától adódik. Általában kétszer olyan hosszú, de ezt nem lehet számok közé szorítani, önmagunk figyelmes vizsgálata útbaigazít, nehogy

erőszakosan járjunk el a döntő kérdésekben. Soha ne feledjük el, hogy a belégzés gyorsabb és azt finoman le kell nyomni a hasba!

Lélek és légzés

Hogy a pránajáma nem csupán a gázcserét szolgálja és e fizikai feladatán kívül „magasabb" rendeltetése is van, ritkán említik meg. A jógában azonban közhelynek számít. Figyeljük csak meg: a magyarban a lélek és lélegzés szavak sejtetnek összefüggést a két funkció között, a latinban a spiritus és a spiro ('szellem', és 'lélegzőn') kifejezések mögött lappang a rokoni valószínűség. Eljutottunk tehát most odáig, hogy nem elégedhetünk meg légzésünk fizikai tökéletesítésével a pránajáma által, hanem keresnünk kell az összefüggést lelki állapotaink és légzésünk között.
Első megállapításunk, hogy nem testünk lélegzik jól vagy rosszul, hanem a légzésre óriási hatása lehet pszichizmusunknak. A felhevült, haragvó ember lélegzése erősen megváltozik. Az általában ingerült, nyugtalan, aggódó, félénk ember lélegzésére is rányomja bélyegét a rendkívüli állapot. A légzés ezernyi válfaja jelentkezhetik szokatlan lelkiállapotok hatására. De fordítva is áll. Indulati, kedélyéleti zavarok leküzdhetők, kiküszöbölhetők pránajáma által, tehát e működésünk kettős hatás alatt áll, nem csak organikus, hanem pszichikus tényezővel kell számolnunk.
Sajnálatos körülmény, hogy értelmünk befolyása aránylag csekély, ha belső krízisekről vagy betegségről van szó. Ilyenkor a filozófia is csődöt mondhat, a bölcs nyugalom elillanhat. Amikor Schopenhauer nagy betegségében felsóhajtott: „Istenem, istenem!", s orvosa megkérdezte tőle: „Van helye Istennek az ön rendszerében?" - a filozófus azt válaszolta: „Betegségben mit sem ér az én rendszerem."
Van tehát bennünk egy ész feletti erő, amit hétköznapi kifejezéssel életerőnek, a jógában pránának nevezünk. íme, erre az erőre támaszkodhatunk a légzés útján és ezt az erőt léleknek, a „lélegző alanynak" nevezhetjük anélkül, hogy ezt testidegen valaminek kellene tekintenünk. Vannak, akik irracionális megnyilatkozásnak fogják fel, de ez világnézeti, filozófiai kérdés és nem tartozik a jóga

körébe.
Persze ez az erő kezdőknél még nagyon törékeny. Ennek a jóga útján fejlődnie kell, nem készen ugrik elő. De csak akkor számíthatunk sikerre e téren, ha türelmesen gyakoroljuk a légzést, nemcsak jógázás közben, hanem foglalatosságaink közepette is, betartván a spontán lélegzés szabályait, amit jól fejez ki a francia szólásmód: Laissez fairé 'hagyjuk csinálódni', és ami keleten, kínaiul úgy hangzik, hogy vu-vei, azaz ne törődjünk, ne törjük magunkat, ne avatkozzunk be a dolgok természetes történésébe. Ez egyáltalában nem lustaság, vagy érzéketlen nemtörődés, lelki-ismeretlen könnyelműség, hanem annak belátása, hogy amiben nem tudunk segíteni, azt elfogadjuk, ahogy van, és nem bánjuk, nem idegeskedünk miatta. A vu-vei azt is jelenti, hogy minden munkát, erőfeszítést váltson fel teljes pihenés, bizonyos egészséges nyugalom, melynek ugyanúgy át kell járnia egész lényünket, mint a munkának. A vakációt és a pihenést a munkához tartozónak kell tekinteni, mert a munka általa válik jobbá! A pihenés nélküli folytonos tevékenység ártalmas, megbetegít és rontja a munka értékét is.
Mi következik mindebből? Úgy kell lélegeznünk, hogy a leheletünkben fellelhessük testi-lelki állapotunk kifejeződését, azaz kettős befolyás jusson kifejezésre a teljes harmóniában, nyissuk ki magúnkat a bennünk áramló életnek, teljes éberséggel figyeljünk mindenre, ami körülvesz, de ugyanakkor belső középpontunkat sohasem szem elől tévesztve. Mi az a belső középpont? Mi magunk, valójában a „mag"-unk, igazi lényünk, nem pedig egy olyan „harmónia", amit „belehazudunk" magunkba - ahogy Ady mondaná. „Felsőbbrendű lényünk", az önző énünk mögött meghúzódó ártatlanságunk, gyermekségünk.
A légzések válfaja végtelen sok, csakúgy, mint az ászanáké. Az idők folyamán jógik, mesterek, tanítók módosították őket, alkalmazásuk közben szerzett tapasztalataik alapján; így alakultak ki a különböző légzéstípusok, amiket gyakran különbözőképpen ismertetnek a

jógakönyvek és jógaiskolák. Amiket érdemes megtanulni és gyakorolni - nem egyszerre -, azokat most ismertetjük.

Uddzsáji

Mély légzés néven is szerepel az irodalomban. Ülve, térdelve, állva, fekve, sétálva végezhető. Törzs szálegyenes, minden görbülés kerülendő. Vállak lazák, kezek a-térdeken, állunkat húzzuk hátra a torok felé irányítva és tartsuk fenn az enyhe feszülést az egész gyakorlat alatt. Voltaképpen enyhe horkolást végzünk, így az egész folyamat hallhatóan hangos. Ezért úgy is nevezik, hogy hallható légzés. Az áll előbb leírt helyzete (a torok felé hajlás) azt jelenti, hogy akár a mellkasig leérhet és ezt úgy nevezik: dzsa-landhara-póz. A toroküreg így megszűkül és ezáltal keletkezik a horkoló hang. Jógik szerint e fejtartásban, amikor állunk egészen mélyen van, szinte a mellcsont feletti gödörben, és légzés-szünetet tartunk, a pránát lábtól fejig bármely testrészünkbe elküld-hetjük. Ezzel magyarázzák ama képességüket, hogy hosszú légzés-szünet ellenére is életben maradhatnak. Azonban óva intek mindenkit ilyen kísérletezéstől!
Az uddzsáji asztmás betegeknek ajánlható, mert könnyen elsajátítható. Emellett vitalizálja, erősíti az egész testet, jól hat emésztési zavarok esetében, és élethosszabbító eljárás. Ezért jó azok számára, akik előző leírásainkból már megtanulták a lehető legtermészetesebb spontán légzést, így az uddzsájival már „felsőbb osztályba” lépnek.

Tála jukta (ritmikus lélegzés)

A helyes lélegzés, mint már rámutattunk, a rekeszizommal történik, mert a (különösen nőknél gyakori) kizárólagosan mellkasi működés tökéletlenül látja el szervezetünket nemcsak práná-val, de oxigénnel is. Egyszerű módon tanulhatjuk meg. Terpeszállásban enyhén hajlított térdekkel két kezünkkel térdeink fölé támaszkodunk olyannyira, hogy vállunk mozdulatlan maradjon. A karok nyújtva támaszkodnak a combokra. Most belélegzünk, az egész levegőt

enyhén lefelé irányítjuk, gondolatban egészen a végbélig. S valóban úgy kell éreznünk, hogy a végbél nyomás alá került, szinte szelelési ingert okoz. Rövid gyakorlás után ez könnyen sikerül. Ilyenkor a has előredomborodna, de ne engedjük! Valahogy úgy kell képzelni, mintha a rekesz dugattyú, fecskendő-dugattyú lenne, és az be- és kilégzéskor fel-alá mozog. Egyhónapi gyakorlás után eljuthatunk odáig, hogy ezt a végbél-érzést rendes álló helyzetben (pl. villamosra várva) is elérhetjük. Minél többször végezzük, annál jobban kialakul.
Az indiai jógairodalom egyszerű eljárást említ, ami tévedhetet-lenül megtanít a rekesz-légzésre. Zárjuk le garatunkat úgy, hogy nyitott szájjal is úgy lélegezzünk orrunkon át, hogy a szájba ne jusson levegő. Nyelvünk hátsó felét egyszerűen lefelé nyomjuk, mintha horkolni akarnánk, mintha az előbbi szakaszban leírt uddzsájit végeznénk. A tökéletes rekeszlégzés titka így megoldódik! Tehát hasat nem kidomborítani és a nyelvet hátul a garatban enyhén lenyomni.
Ezek szigorú feltételei annak, hogy a klasszikus tála tökéletesen sikerüljön. Legjobb ezt kemény talajon fekve a hullapózban (savászana) elkezdeni és csak később ülve vagy térdelve folytatni. Szemeinket behunyva finoman, könnyedén, lassan, mélyen belégzünk és szünet nélkül kilégzünk, ügyelve arra, hogy a be-és kilégzés egyenlő hosszú legyen. (Segít ebben, ha eleinte mindkettő alatt háromig számolunk.) Ezért hívják e műveletet ingalégzésnek is. Legfontosabb már most az, hogy belégzéskor ne a levegőre gondoljunk, hanem a levegőt csak a prána, az életerő burkának képzeljük. Gyakran jusson eszünkbe, hogy a prána minden létező erőnek az ősforrása, legyen az villamosság, mágnesesség, gondolat - és minél többet lélegzőnk belőle, annál erősebbek leszünk. De most jön a java: a kilégzés alatt élénken képzeljük el, hogy ez a belélegzett erő a kilégzés egész tartama alatt szétárad testünk minden porcikájába, sejtjébe és feltölti azokat mint valami akkumulátort. Néhány napi gyakorlás után tapasztalhatja mindenki azt a csodás nyugalmat, amit e légzésforma áraszt, továbbá azt, hogy fáradtságot nem ismer, kevesebb alvásra van szüksége, arcvonásai kisimulnak,

szinte szebbé válik, a hangja és tökéletes nyugalma rendíthetetlen.
Pár heti gyakorlás után érdekes fordulat következik be. Be- és kilégzés alatt a hinduk szent szavát, az aoum-hangzatot szőjük a légzésbe, de olyképpen, hogy az m-et igen hosszúra nyújtsuk. Tehát: egy aoum be- és egy kilégzésre. Kis idő múltán kettőt-kettőt, később hármat vagy még többet vehetünk minden erőszakolás nélkül, amennyi egy be- és kilégzésbe fér.
Ez a „betoldás" tapasztalatok szerint erősen megnöveli e légzés hatásait. Mondanom sem kell, hogy az aoum-ra csak gondolnunk kell, szájunk, nyelvünk, torkunk nem vesz részt benne. Úgy képzeljük, hogy e hangzat ismétlése jobban összeköt a világegyetemmel, az élettel és fejlődéssel, mint bármi más a világon. A jóga egységtudat, az Élet egységének tudata, érzete, mert nem szabad az életet részekre atomizálni, hanem mint egy fenséges áradást Egy-nek látni. Lássuk mindig a csúcsot, amely ugyan pont, de összefut benne a mindenség.
A tálajukta hatása egész szervezetünkben érezhető, de különösen a nyakban kellemes, meleg áram keletkezik. E légzés az egész testet feltölti energiával. Ha azonban a test egyes részei szorulnak erősítésre, részletekben is alkalmazható. Kezdjük a test legalsó részében.
1. Képzeljük el, hogy ez az ingalégzés farkcsontunkon jön és ugyanott távozik. Tehát nem törődve a test többi részével, képzeletünk szorítkozzék erre a csontra. A légzések természetesen egyenlő hosszúak, de most nem az aown-szótagot használjuk fel betétként, hanem a lamm-ot, de csak egyet a be- és egyet a kilégzésre. így végzünk nyolc be- és kilégzést.
Magát a légzést, legjobb úgy elképzelni, mintha a farokcsont egy kis tüdő lenne és az lélegzene. Az egész légzőmozgást képzeletben transzponáljuk, áthelyezzük a farokcsontba, amelyet mindenki kitapinthat önmagán a végbél felett. Különben tudni való, hogy a farokcsont alatt található egy mirigy, a glandula coccygea és bőséges ideghálózat veszi körül. Ezt a hálózatot serkenti és élteti a Zamm-légzés. Más szerzők „lamm" helyett lángot ajánlanak, amit azért

tartunk jobbnak, mert ha a g hangot elhallgatjuk (kiejtésről itt soha nincs szó) pontosan az a torok n keletkezik, az a torokzár, ami biztosítja a rekeszlégzést.
2. Következő állomásunk a keresztcsont. Legjobb, ha belégzé-sünket a nemi szervből (férfiak a hímvesszőből, nők a hüvelyen át) „szívjuk" és a derekunkig, a keresztcsontig áramlónak képzeljük el. E tájon a plexus sacralis, a keresztcsont ideghálózatára összpontosítjuk képzeletünket. A be- és kilégzést a vamrn - helyesebben vang - szótag gondolása kíséri. E légzésből minden-napi gyakorlat céljából tízet végzünk. De ha serkenteni vagy gyógyítani kívánunk, sokkal többet, akár ötvenet is lélegezhetünk.
3. Köldökünkön át képzeljük a beáramlást belégzés alatt. A be-és kilégzés közötti rövid időben élénken átéljük a hasi szervek felé irányuló prána-áramot (gyomor, belek, máj, hasnyálmirigy, lép), a kilégzés folyamán a szervek telítődését energiával. E telítődéssel ugyan párhuzamosan történik a kilégzés, de nem erre figyelünk, hanem a jelezett szerveket átitató, penetráló pránára. A szervek felfrissülését, átszellőzését kell megéreznünk. Persze ez nem az első kísérletek, hanem csak kitartó gyakorlás eredmé-
nye lehet. Gyakorlás idején elég tíz légzés a ramm (rang) szótaggal, de ha a szervek külön serkentése a célunk, sokkal többet (akár negyven-ötven légzést is) végezhetünk.
4. Következik a mellkas szerveinek feltöltése. A szívtájékra összpontosítva figyelmünket ugyancsak tízet lélegzünk a jamm szótaggal. Az átélés módja azonos az előzőével.
5. A nyaki szervek (pajzsmirigy és mellékpajzsmirigyek) a hamm (hang) szótaggal párosuló tíz légzéssel kerülnek sorra.
6. Végül a homlokon keresztül lélegzünk tízet az omm (ong) szótaggal, a koponyaüreg feltöltése céljából.
Ez azonban csak fele a gyakorlatnak. Amint befejeztük a koponyaűrnél, megfordítjuk a sorrendet, visszatérünk a nyakra és sorban le a többiekre, tíz-tizenegy teljesen azonos légzéssel és szótaggal. Kivétel a farkcsont, amelyben nyolc légzéssel indultunk, de most tízet szánunk rá. Miért? Mert így az összes légvételek száma

száznyolc, ami a hindu felfogás szerint szent szám. Persze ezt csak hagyománynak tekintjük, szokásnak, a befejezettség nyomatékának, mert hatástani szempontból alig lehet jelentősége.

Jobb és bal oldali légzés

A jóga a test két oldalát, felét úgy képzeli el, hogy jobb felünk a nap, bal felünk a hold tartozéka. Úgy is képzelhetjük, hogy jobb felünk a pozitív, férfias részünk, bal a negatív, nőies elemé. Érdekes, ha a hatha szóra gondolunk, hasonló párosítással találkozunk. A „ha" a jobb oldali orrlyukon át szívott levegőt jelenti, amit naplégzésnek neveznek, a tha a bal oldalit, a holdlégzést.
Úgy végezzük, hogy jobb hüvelykujjunkkal befogjuk jobb orrnyílásunkat és a bal orrlyukon keresztül légzünk be, finoman, zajtalanul: hosszan hatszor be és ki, rövid szünet után ugyanígy jobboldalt: a bal orrlyukat fogjuk be a jobb negyedik és ötödik ujjal. Reggel és este két ilyen kört. Vannak, akik az orrlyukak befogását alulról végzik, de ez nem lényeges. Egyes szerzők szerint, ha ilyenkor szűkítünk, erősebb hatású a légzés.
Mindjárt itt említjük meg, hogy ha félgyertya-pózba helyezkedünk, hanyatt fekve lábainkat és törzsünket felemelve kezeinkkel csípőinket támasztjuk (ez a viparita karani), testünk fordított helyzetbe kerül: ami fenn volt, az lent van és fordítva. Miért olyan jelentős ez?
A jóga tanítása szerint a köldökben képzeljük el a napot, garatunk tövében a holdat. A ha tehát alulról felkerült, a tha pedig le. Ennek a megfordulásnak, tótágast-állásnak jelentőségét eltúlozzák az indiai szövegek, mert általa lehetségesnek tartják az örök ifjúságot, sőt a megifjodást. Ugyanilyen hatást tulajdonítanak a teljes gyertyának és a fejenállásnak.
Újból hangsúlyozzuk, hogy a légzési gyakorlatokat úgy kell végeznünk, hogy a legcsekélyebb fáradtságot se okozzák és légszomjnak nyoma se legyen. Lebegő könnyűséggel, simán, minden súrlódás nélkül. A be- és kilégzések közötti határoknak el kell mosódniuk. Legjobb elképzelni, mintha a levegő finom folyadék

lenne és ütődne a parthoz. Minden szögletesség, merevség, erőszak, számolás, ütemezés hiba. Gondoljunk a folyóra, annak sima lejtésére és utánozzuk annak gát és megakadás nélküli hömpölygését. Tévedés azt hinni, hogy a légvételeknek szabályosan egyformának kell lenniük. Amikor a tála jukta leírásában azt ajánlottuk, hogy számoljunk hármat a be- és kilégzéskor, nem jelenti azt, hogy indulószerűen éles taktus betartásáról van szó, hanem csak közelítő hosszúságokról, időtartamról. A zenében szereplő „tempó rubato"-ról, a lassítások és gyorsítások finom váltakozásáról! A légzés ritmusa legyen kötetlen, de semmi esetre sem merev „taktus".

A már jelzett ujjtartással előbb baloldalt lélegzőnk be, majd jobboldalt ki, és megfordítva, mintegy a váltóáramot utánozva. Ez egy légzésnek számít. Egy ülésben tizenkettőt végzünk. A fél-orrlyukas légzést enyhén a mélyre lenyomott rekesszel végezzük.

Elsősorban fel kell ismerni a folyamat hármas arculatát: fizikai részében a gázcserét mint anyagcserénk legfontosabb részét, majd általános lélektani vonatkozásait és végül ezoterikus, legintimebb jelentőségét.

Étlen-szomjan napokig élhetünk, de levegő nélkül csupán pár percig. De a helyes légzésnek éppúgy megvannak a maga törvényei, mint a táplálozásnak. Ezek áthágása ugyancsak betegséget okoz. Helyes légvétel és az ésszerű gyakorlás meghosszabbítja életünket. De a civilizáció sokat ártott a természetes életnek: hibás testtartás, ferde járás, elégtelen lélegzés lett az ára. Az állat és a gyermek általában helyesen lélegzik, de a kultúrember annál kevésbé. Az eredmény: szűk, lapos mellkas, hajlott vállak, a légzőszervek betegségei. S többnyire nem gondolunk arra sem, hogy mekkora szerepe van légzésünknek egész lényünk kifejlődésében, jellemünk alakulásában, képességeink tökéletesítésében. A légzés nemcsak anyagcsere, hanem vitalitásunk egészét felölelő életfolyamat! Mi nyugatiak a levegőt csak oxigén, nitrogén gázkeverékének tartottuk, de nemigen jutott eszünkbe, hogy pránát is tartalmaz, a mindeneket átjáró kozmikus energiát. így tehát ennek hatásait számba se vehettük, gyógy- és lelki hatásokra nem számíthattunk. Ezeket a keletiektől

tanultuk.
Mit értünk ún. ezoterikus, tehát rejtett, titkos hatásokon?
A külső, exoterikus oldala a légzésnek a közismert gázcsere: a szén-dioxidtól kék vér helyébe friss, élénkpiros vér kerül az áramba szöveteink, sejtjeink táplálására. De a régi keletiek már tudták, hogy ennél többre hivatott. Különböző országokban különböző nevet adtak ennek a valaminek. Kínában esi, Indiában prána névvel illették, a görögök pneumának mondták és érezték, hogy minden erő ősforrása. A szanszkritban prá 'első', na 'erő', prána tehát őserős energiaforrás. S mivel a még látszatra élettelen tárgyakban is alacsonyabb fokú életet sejtettek, azt tartották, hogy a prána mindeneket átjáró életerő.
Az ezoterikus légzésen azt kell értenünk, hogy pránát szív magunkba ideghálózatunk, pránával töltekezik.
Tanácstalan kezdők joggal kérdezhetik: hogyan fogjak hozzá? Mivel kezdjem? Hol találok megfelelő gurut? Válaszunk: igazi gurut vajmi nehéz felfedezni. Legjobb, ha komoly jógakönyv utasításaira támaszkodunk, de semmi esetre sem fércmunkákra,
dillettáns irományokra. Indiában járt komoly tudósok vallják, hogy hiába kerestek mestert, megbízható tanítót, nem találtak, mert ebben a „szakmában" is rengeteg a széltoló, sőt a szélhámos, hiába visel turbánt és tekintélyes szakállt. Egy svájci orvos, Jürg Wunderli Jóga és orvostudomány c. könyvéből idézek: „Amit némely jógaiskolában tanítanak, sajnos, semmi köze a tulajdonképpeni jógához." Még egy idézet könyve előszavából: „Indiai szvámikkal való, részben intenzív érintkezéseim meggyőztek arról, hogy milyen veszélyes függő helyzetbe kerülni egy ún. »mesterrel«. Ebben is csalódtam, de annál világosabban felismertem, hogy az igazi mester a bennünk levő magasabb énünk." (Szvámi 'aszkéta, jógatudós').
E könyv szerzőjének is hasonló tapasztalatai vannak. Nálunk is találhatók romantikus rajongók, akiknek fogalmuk sincs az igazi jógáról, de füstölőkkel és leborulással veszik körül a „gurut", akitől semmit sem tanulhatnak és aki üres általánosságokkal tömi őket, varázsigéket súg fülükbe és egyéb képtelenségekkel tereli őket

idegbajok felé.
Könyvem megírására ezek a riasztó példák késztettek: nem hagyhatjuk, hogy gyakran tehetséges emberek ilyen babonás hatások alá kerüljenek.
Nos, hát hogyan fogjunk hozzá a pránajámához?
Említettem már, hogy sokáig, heteken keresztül ne csináljunk egyebet, mint ismerkedjünk meg a saját légzésünkkel, mégpedig nyugalmi állapotban (szálegyenesen ülve vagy vízszintes fekvésben) éjjájás, séta közben. Tanuljunk meg úgy figyelni, mintha másnak a légzését tanulmányoznánk. Mikor ez már jól sikerül és tárgyilagosan, elfogulatlanul végezzük ezt, akkor kezdjük meg a finomabb műveleteket. Akkor kezdjük figyelni a spontán és akaratlagos légzések közötti különbségeket: kiindulva a természetes légzésből először lassítjuk azt, majd visszaadjuk a testünknek, azután gyorsítunk, majd visszaadjuk, végül a ritmust megtartva csupán mélyítünk. Ezután következik a már leírt tála jukta, valamint a félorrlyukas két légzés. De menjünk most tovább. Ha ezeket megtanulva érezzük jó hatásaikat, még mindig igyekezzünk könnyedebbé, valahogy lebegőbbé, simábbá, szinte átszellemültebbé csiszolni őket, mert sohasem mondhatjuk, hogy kész, befejeződött. Ha így gyakorolunk, sohasem válhatik unalmassá, mert mindig újat hoz a folytatás.
A jógában a „finomság” három fokozatot jelent: minél nyersebben lélegzünk, annál inkább maradunk még mindig az első fokon, amit úgy hívnak, hogy tamasz: a lélegzés nehézkes, csiszolatlan, esetleg még nesszel jár, érezni a levegő és a légutak súrlódásait. Mikor már „folyékonyabb”, tisztultabb, simább, ez a második fok, a rádzsasz, a jobban mozgó, könnyedébb, eszményibb. És végül, amikor már háttérbe szorulnak a fizikai kísérő jelenségek, ez a szattva, az eszményi, a tökéletes kivitel. Minden légzésformát, gyakorlatot ilyenné kell avatni, nem sietni! Ezekből is kitűnik, hogy minden erőltetett légzés káros. Hibás technikák egykönnyen okozhatnak remegést, szédülést, bizsergést a végtagokban vagy az arcon. Ilyenkor azonnal hagyjuk abba a gyakorlást, mert ez azt jelenti, hogy

a szénsav feszültsége a vérben felére csökkent. E jelenségek és hasonlók, mint például hőhullámok vagy szívpanaszok azt jelentik, hogy a szervezet gyengébb részei tiltakoznak a túlerőltetés ellen. Baktay Ervin látott vérzéseket is ilyen túlerőltetés következményeként.
A légzőgyakorlatok általános szabályai közé tartozik, hogy minden belégzést kísérje az a képzet, hogy jót, szépet, igazat, erőt, egészséget, békét és nyugalmat, tehát kedvezőt, pozitívumot szívunk magunkba, és kilégzéskor minden negatívumot, rosszat, betegest és gyengét eltávolítunk magunkból. Voltaire szerint minden betegség ellélegezhető! Sok igazság rejlik ebben az általánosításban.
Itt kell megemlítenünk az ún. indiai ritmust, ami azt jelenti, hogy belégzéskor egyet számolunk, ezt légzés-szünet követi, amire négyet számolunk és kilégzésre kettőt. A ritmus tehát: 1:4:2. Ezzel vigyázni kell, mint olvasóink már tudják: a szünetet nem szabad erőltetni, hanem legyen spontán, természetes. Most még ne gyakoroljuk. A légzés elfojtásával öngyilkosságot követhetünk el. Budapesten is előfordult: egy táncosnő avatatlantól tanulva „jógát", ilyen gyakorlás alatt szívbénulásban meghalt.
Sok jógakönyv első légzésként ajánlja a komplett, teljes légzést.
Mi inkább ajánljuk az általunk követett sorrendet, tehát: előbb elsajátítani a már leírtakat, a vázolt sorrendben, csak azután a most következő komplett légzést, amit „nagy jógilégzésként" is idéznek.

A nagy jógilégzés

Leírása nem egységes a jógairodalomban. Az olvasó itt eredeti leírását kapja.
Meg kell előzetesen jegyeznünk, hogy lélegezni lehet a tüdők legfelső, csúcs-szakaszában, amit kulcscsont-légzésnek nevezünk. Ez akkor sikerül jobban, ha vállemeléssel kísérjük. Legrosszabb az összes lehetőségek között. Második a mellkasi tágítás, ami talán a leggyakoribb, de szintén tökéletlen. A harmadik a hasi, az alsó típus, ami ugyancsak elégtelen és amellett a has kidomborítása következtében nem harmonikus. Az egyedül helyes módszer a

rekeszlégzés: belégzéskor a mellkast a hasüregtől elválasztó rekeszizom lesüllyed és lenyomja a hasi szerveket, kilégzéskor pedig felhúzódik. Úgy jár fel és alá, mint dugattyú a fecskendőben. Amit nagy jógilégzésnek vagy komplett légzésnek neveznek, az tulajdonképpen a felsorolt légzések szimultánja, azaz egyszerre végrehajtott, összesített, integrált alakja. Nagy hiba azonban a felső, középső és alsó légzéseket külön-külön, egymás után elvégezni! A komplett légzés akkor jön létre, ha egyszerre tágul elöl-hátul, oldalt és felül-alul rekeszizom és tüdő. Szinte hordónak kell elképzelnünk egész törzsünket, akkor válhatik szimmetrikussá, teljessé légvételünk! Hogyan gyakoroljuk tehát a nagy jógilégzést?

Úgy, hogy vissza a természethez! A civilizácó okozta károkat kell javítanunk, rendbehoznunk. Szálegyenes ülésben (talajon vagy kemény széken, ölbe tett kézzel és keresztezett lábakkal) mindkét orrlyukon át, a torokból képzeletben egészen a végbélig mélyen szívunk be, inkább mintegy beengedve a levegőt tágítjuk egész törzsünket, amíg teljes kielégítettséget érzünk. Egy-két másodperc szünet után ellazulunk és hagyjuk - hasnyomás nélkül! - kiáramlani a levegőt. Amikor újra jelentkezik a belégzés szüksége, újra kezdjük a leírt módon. Ne végezzünk eleinte többet tíz légzésnél, inkább vegyük elő naponta többször éhgyomorra. Szorító ruházatban nem szabad gyakorolni. Itt az ökonómia, kényelem, oldottság és belső béke elengedhetetlen követelmény.

A komplett légzés vázolása gyakran még elismert szerzők tollából is hamis. Legalábbis részleteiben. Rendszerint kifelejtik, hogy nemcsak „előre-kifelé” történik a folyamat, hanem hátra és lefelé is.

A komplett légzést kezdők úgy is elképzelhetik, ahogy valójában történik: a légcső egy fatörzs, amely számos ágra, hörgőre oszlik (a bronchusok a vastagabb ágak, a bronchiolusok a vékonyabbak és a lombok, a falevelek a tüdőhólyagocskák, az alveo-lusok.) A lombok zöldjének, a klorofillnak megfelel a vér pirossá-ga, mert a gázcsere az alveolusokban, a tüdőhólyagocskákban történik. Belégzés alatt tehát a levegő — közvetlenül a torokból jövet — bejut a tüdőhólyagocskákhoz, ott felfrissül általa a vér, „megpirosodik” a

vérfestéktől, a hemoglobintól; és kilégzés alatt az orron mint egy kéményen át távozik. De a gyakorló itt ne a távozó „füstre" koncentráljon, hanem élje át a kilégzés alatt felfrissült vér áramát az egész szervezetben: keresztül-kasul a törzsben, a fejben és a végtagokban - egyszerre. Csak így válha-tik kellemes élménnyé és reális elképzeléssé a lélegzés.

Az élet áramának, az életerőnek neve a jógában: prána. Mint minden áramnak, ennek is két sarka, pólusa van: a magasabb feszültségtől az alacsonyabb nyomás helyére tart, a pozitívból a negatívba. Ez a jelenség különösen szemléletes módon zajlik a lélegzésben, hiszen a légzés maga az élet! S a jóga óriási érdeme, hogy megtanít az életáram és életerő okos használatára. Nemcsak vízben kell fürödnünk vagy a napsugárban, nemcsak levegőt, oxigén és nitrogén keveréket kell szívnunk, hanem a velük járó pránát, az életáramot is. A levegő csak burka, ruhája a pránának és a pránajáma azért nehéz művészet, mert megtanít arra, hogyan kell elkülöníteni, mintegy kiszívni azt a levegőből, hogyan kell az aranyat kiolvasztani az ércből, hogyan kell a szélből szellemet nyerni.

A lélegzés - miután oxigént, az élet tüzének élesztőjét szállítja , szöveteinknek, szerveinknek - úgy is számít, mint fűtés. Amikor fűtéskor vagy szénnel vasaláskor a láng élesztése miatt fújunk a tűzbe, levegővel szítjuk azt. Szíves olvasóink a légzést úgy is képzelhetik, mint a test tűzhelyeinek fűtését, szítását, élesztőjét. S valóban, a pránajáma „éleszt" bennünket, fokozza életerőnket és meghosszabbítja élettartamunkat. S hol van a „fő tűzhelyünk", a kályhánk? A hasban, a köldök körül, legmelegebb szervünkben, a májban és a szomszédságában elhelyezkedő idegfonatban, a plexus solarisban, a „napfonatban". Ezzel a fonattal majd bővebben kell foglalkoznunk.

A komplett légzés tehát életáramunk sodrát, erejét, bőségét, lángjait, fényét, melegét fokozza s így életünk teljesebb, egészebb, egészségesebb lesz!

Amint már tudjuk, a légzés három szakasza: 1. belégzés (pura-ka), 2. légzés-szünet (khumbhaka), amely szükségszerűen létezik, hiszen a

„szél”, a szelelés megfordul, hacsak egy másodperc alatt is, és 3. kilégzés (recsaka). A belégzés a pozitív sarok, mert a mellkas megfeszül, kitágul; a kilégzés a negatív, hiszen a levegő magától áramlik ki, azaz a folyamat passzív. Újból ki kell térnünk a kumbhakára, a légzés-szünetre. Ismételnünk kell szüntelenül: a levegő erőszakosan visszatartása, a légzés elnyomása, elfojtása káros! Légzésszünetet tartani csak akkor szabad, ha nem kell a levegő. De mikor találkozunk ilyen állapottal, amikor „nem kell” levegő? Nem a testi munka fogyasztja leginkább életerőnket, a fizikai tevékenység; nem a test erőltetése az igazi „áramfogyasztó”, hanem a tudatunk. A szellemi munka sokkal fárasztóbb lehet, ha komolyan az, és nem csupán másolás. Akinek nem kell gondolkodnia testi munkája közben, érdekes módon aránylag kevés áramra szorul. S mivel a prána-áramot a lélegzés szolgáltatja, s főleg a gondolkodás fogyasztja, megfigyelhető önmagunkon, hogy ha feszülten várakozunk, hallgatózunk vagy elmerülünk zenében, erősen csökken a légzésünk vagy szünetel. Az erős koncentráció, az egyhegyűség megállítja gondolkodásunkat és légzésünket. Az igazi koncentráció, a kíváncsi hallgatózás, a feszült figyelem mindig légzés-szünettel jár, mert akkor még nem tudjuk, mire gondoljunk, csak várakozunk megfigyelésünk, hallgatózásunk eredményére. A gondolat mozdulatlanul pihenhet. A koncentráció nem fogyaszt áramot! A szórakozott, szertelenül gondolkodó, csélcsap ember viszont pazarol az árammal, szétfecséreli, mint aki hiába égeti a villanyt.

Az életritmus fontossága

A lélegzés egyik legfontosabb kelléke - mint egész életünké -a ritmus. Utaltunk azonban már arra, hogy ez nem afféle „taktus”, amire menetelünk és nem hétköznapi táncok és zenék ritmusa, hanem a zeneművészet „szabad ritmusa”, a tempó ruba-to. A zenei feszültség váltakozik lazulásokkal, szünetekkel, ugyanígy életfolyásunk harmóniája csak akkor teljes, ha pozitív és negatív oldalak szabályszerűen váltakoznak benne. A lélegzés folyamata ezt

a harmóniát igényli, mert ha összevisszaságban hagyjuk, életvitelünk hamis, frusztráció és veszteség. Aki rosszul lélegzik, rosszul él.
Minden szervünknek megvan a saját ritmusa. A szívé gyorsabb, mit a légzésé, ezé viszont élénkebb, mint a bélműködésé. De valamennyi igazodik egymáshoz, tehát alkalmazkodik a többihez. A jógagyakorlatok a ritmus-egyenlőtlenségeket igazítják harmóniába. Csodákat nem várhatunk tőlük, de ahogy minden szakértő megállapíthatja, eredményeik határosak a csodálatossal, akár az indiai, akár a kínai jóga képességeit tekintjük át.
A gyakorlónak sokszor jusson eszébe, hogy a légzés szorosan összefügg a gondolkodással: ha ritmusa nyugodt, a gondolkodás is nyugodt. Ha gondolkodásunk zavart, nem harmonikus, azt elárulja légzésünk nyugtalansága, ritmuszavara. Legmegbízhatóbb a szív ritmusa, mert az valahogy összesíti a többi szervünk ritmusát, s ha rendben van, általában jó a többi szerv működése is. Sajnos, a modern orvostudomány még alig ismeri a prána-áramokat, azok jelentőségét, és patológiánk e hiányossága miatt csupán a vér- és nyirokkeringés adataira szorítkozunk. A bioelektromosság szerepét már felismerték, de az elenyésző jelentőségű a prána fölénye mellett.
Sok-sok összefüggés még tisztázatlan nálunk. így például a máj- és veseműködés összefüggése a szemekkel, szembajokkal és általában a látással, s a máj óriási érzékenysége idegi-lelki hatásokra, a cukorbaj keletkezése erős emóciók következtében. S ezek mind-mind érintik a légzés útjait, a prána-áramlás megfelelő területeit. A betegségek rokonsága, a szervek egymást-kiegé-szítése, azok gyakori szövetsége egy-egy ártalom kivédése, gyógyítása szempontjából még nagyrészt nyitott kérdések kielégítő válasz, megoldás nélkül. A kutatók ezernyi feladata… A kínai akupunktúra és diagnosztikai értékelése ma sokkal alacsonyabb fokon áll, mint évszázadokkal ezelőtt magában az anyaországban. Mennyi kiaknázatlan kincs!
Ugyanakkor a jóga egyik legfontosabb területén, a pránajáma fennkölt belső vidékein kalózkodás folyik. Pár heti „kurzus” után a növendék szükségszerűen üres tarisznyával távozik és fennen

hirdeti, hogy „jógázik”. Ha tudná szegény, hogy fogalma sincs és nem is lehet a jógáról, szerényebb lenne. Mert mindenki meggyőződhetik arról, hogy a lélegzés puszta megfigyelése - mégcsak nem is gyakorlata - mennyi koncentrációt igényel és néhány perc után az az érzése támad, mintha ellenállásba ütköznék, mintha a légzés nem akarná, hogy megfigyeljék! Nyomást érezhet a nyakában, füleiben, erősebben dobog a szíve stb. A természet mintha féltené titkait. A légzés alapjainak elsajátítása hosszú heteket vehet igénybe - hát még annak kiművelése!

E hibák megelőzésére Hans Ulrich Rieker, kiváló jógakönyvek szerzője és az egyik legjobb jóga-pszichológus a sóhajtás tanulmányozását ajánlja, és joggal csatlakozhatunk módszeréhez. A hétköznapi élet rengeteg alkalmat nyújt a jóga gyakorlására, de kevesen használják fel eme lehetőségeket.

Tehát a sóhaj! Miből áll? Mély belégzés (Rieker szavai szerint: amúgy igazán szívből). De jóga-szempontból ez már súlyos hiba, mert szájon keresztül történik és a jógalégzések - csekély kivétellel - orron át történnek. A sóhaj második fázisa a kilégzés, amely a felszabadulás érzésével jár. Minthogy azonban a jógalégzés sima, zajtalan, a sóhaj kilégzése viszont hirtelen és hangos, ez sem jógaszerű. A „helyes sóhaj” tehát az lenne, ha orron át a komplett légzés szabályai szerint szívódna fel a levegő és ezt tökéletes, lassú, sima, zajtalan, nyomás nélküli kilégzés követné. Persze a kilégzés után várnunk kell, amíg a szervezet - nem mi - belégzik, azaz a szünetet nem mi határozzuk meg, hanem a szervezet szüksége. Történnie kell! Itt értheti meg a gyakorló, hogy nem minden belégzés egyformán hosszú és azonos az előzőkkel, mert jóllakottság érzése keletkezik és így a légzésszünetek hossza különböző. Ebből jól kitűnik, hogy milyen helytelen parancsra, pontos számolásra szabályozni a légvételt. A tempó rubato már elmondott szükségszerűsége kitűnik. Ha így végezzük a gyakorlatokat, ahogy a sóhajjal kapcsolatosan vázoljuk, megszűnnek azok a kellemetlen érzések, amelyek a légzés tudatos figyelésével kapcsolatban előfordulnak.

Külön művészetre hívjuk itt fel szíves figyelmüket. Ha beleéljük magunkat a légzés ritmusába és ezen keresztül a szervezet ritmusába - elsősorban a szívverés hintázó ritmusába, mert ez függ össze legszorosabban a légzés ritmusával -, azaz ha gondolatok nélkül átadjuk magunkat a ritmus élvezetének, megízleljük azt a boldogságot, amely az önzetlen önátadásból fakad.
A gyakorló joggal kérdezheti: meddig tartson e tréning? Csak addig, amíg örömmel, átéléssel folyik. Kedvetlenül, érdektelenül, kényszerültén nem sokat ér a gyakorlás. S ne gondoljuk, hogy minél többet gyakorolunk, annál nagyobb a siker. Ezt nem az idő hossza határozza meg, hanem a gyakorlás minősége. Minél pontosabban követjük az előadottakat, annál többet érünk el.

Az ember hármassága

A pránajáma mélyebb megértéséhez és gyakorlásának tökéletesebb végrehajtásához elengedhetetlenül szükséges, hogy megismerkedjünk bensőnk mélyebb „anatómiájával", szerkezetével, külső szervek mögötti életével a jóga elképzelése és tapasztalatai alapján.
Általában minden probléma megvilágítható a hármasság elvével.
Egyes jógakönyvekben azt olvassuk, hogy három testünk van. Legalacsonyabb és legnyersebb részünk a test (durva test), amely állati, emlősállati. A jóga úgy tekinti a testi szervezetet, mint benső valónk, szellemünk eszközét, szerszámát, mint mélyebb valónk szekerét, gyakran úgy is, mint szellemünk templomát. Petőfi mondja: „Szentegyház keblem belseje". Nietzsche a Zara-thustrában az embert úgy jellemezte, hogy „kifeszített kötél az állat és a szent között". A jóga értelmében testünket csak azért kell gondozni és fejleszteni, hogy tökéletes műszere legyen lelki életünknek. Voltak, akik mintegy hangszert, hárfát láttak a szervezetben, amelynek ideghúrjain a lélek játszik. De abban mindenki egyetért, hogy a merő fiziológia nem meríti ki az ember lényét és ezért keletkezett a pszichológia, az orvostudományban pedig a pszichoszomatika. Nem úgy kell ezt értenünk - ez filozófiai kérdés -, hogy a lélek külön is

létezik, mint valami árnyék, hanem egyszerűen tudomásul kell vennünk, hogy a fiziológia -a test fizikája és kémiája - egymagában nem érti meg az életet.
Az ember a jóga szerint „háromemeletes" lény. Ez a három „emelet" mindenkiben feltalálható, de sajnos, ma a hangsúly többnyire a földszinten van, a legalacsonyabb állati szinten: mindent a testből akarunk levezetni és csak arra vonatkoztatni. Tagadhatatlan, hogy testünk az alépítmény, de emeleteink elhanyagoltak, sorvadtak, fejletlenek, és igazuk van azoknak, akik szerint nem használtuk ki a bennünk rejtőző képességeket, nem teljes valónkból élünk, olyanok vagyunk, mint a hanyag földbirtokos, aki parlagon hagyja földjeit. Nem vet, nem is arathat…
Ezért mérhetetlen sokan csak fél-természetüket élik, rész-emberek, egyoldalúak, vérszegények, betegek. Nemcsak klinikai be-tegségek léteznek! írtak is már a majdnem-betegekről, akik negatív leletekkel elhalmozva hagyják el a kórházakat és mégis tele maradnak panaszokkal, tünetekkel és egyszerűen rájuk fogják, hogy „idegesek". Az ilyen idegesség gyakran csak jellemhiba: türelmetlenség, fegyelmezetlenség. 0, a reflexek egymagukban keveset mondanak annak, aki igazán orvos, aki belelát nemcsak a szervezetbe, hanem az egész emberbe!
A jóga éppen ezeknek a ki nem sajátított, elhanyagolt területeknek a felfedezője és munkása akar lenni. Szántani-vetni-öntözni és majdan aratni akar. Bővebb életet ígér és meg is valósítja azt. A bővült, terjedelmesebb, teljes élet titka a pránajá-mában és a vele társuló koncentrációban-meditációban rejlik. Aki megkóstolta a lélegzésnek és szívverésnek ritmusaiban önátadott élet teljességét és boldogságát, annak fölösleges ezt még magyarázni! A magyarázat szó, „füst és zaj", ahogy Goethe látta, „ami ködbe burkolja a mennyei izzást". Cselekedni kell!
Hogy is állunk az emeleteinkkel?
Ne úgy képzeljük el őket, mintha egymás felett helyezkednének el. Durvatestünket át- és átszövik, átitatják minden porci-kánkat, élnek, csak elfojtva, mellőzve, elhanyagolva. A „lélek" minden sejtünket

átjárja; a legbensőségesebb részünk.
Ez a mozdulatlan énünk, a megállapodottság, a testi boríték tartalma és menetlevelünk. Sokáig problémája volt a tudománynak, hogy miként hathat a testre és viszont? A jóga keleten már régen megoldotta a kérdést. A kölcsönhatás nem közvetlen, hanem mintegy transzformátoron keresztül létesül. Ez a transzformátor, a „trafó" a légzés: híd szervezet és pszichikum között. E középállása következtében egyformán hat kétfelé: ki a testre és be a lelkületre. íme a három rétegünk, emeletünk: fizikai szervezetünk^ anyagi valónk - közepünk, az energia-forrás, a pránatest, a mozgó réteg - és belül, a legmélyebben a kedélyvilág, belső atmoszféránk.
Érdekes még a halmazállapotok hármassága. A lélegzés a légneműek, gázok és a levegő metabolizmusa, anyagcseréje a sejtekben és összesítve a tüdőkben; a folyadékok cseréje és sorsa a vér és nyirok keringésében, a vesék érgomolyagán (glomerulusok) át, a húgyutakon keresztül a szabadba; végül a szilárd anyagok emésztése, a belek bolyhain át a sejtekbe és a hulladékok eltávozása. Három anyagcsere, három végtermékkel: lehelet, vizelet, sár. A lehelet a lélek szimbóluma, a vizelet a vér-plazma, tehát a vér szüredéke, a bélsár hulla, hulladék. A légzés elsőbbrendű-ségét bizonyítja, hogy nélküle legfeljebb percekig élhetünk, folyadék nélkül már napokig, szilárd táplálék nélkül hetekig. Vezérszólam és a jógában legfontosabb művészetünk a pránajáma, melyet a légzés közvetít. Csak közvetít? Igen. Mivel a légzés maga nem csupán az oxigén és széndioxid gázcseréje, hanem sokkalta több annál! Most már mindenki megértheti, hogy mindenünk tágul és szűkül, dagad és apad, telődik és ürül állandóan, az élet hullámai megállást nem ismernek. De szakasztottan ugyanaz történik mindhárom síkunkon! A levegőben nemcsak oxigén, széndioxid és nitrogén meg nemes gázok vannak, hanem prána is, ami kozmikus energia, amelynek a levegő csak vehikuluma, borítéka. Ez az energia több, mint levegő, a levegő ennek csak egy része, olyannyira, hogy a jógik hosszú ideig élve maradhatnak - levegő nélkül! Ez ellentmond mai fiziológiai ismereteinknek, de tapasztalati tény. Jógával foglalkozó fiziológusok

és pszichológusok már emlegetik a fiziológia reformjának szükségét. íme egy példa James Funderburk Science Studies Yoga c. könyvéből: „az élettani fogalmak revíziójára szükség van, fiziológusok és haladó jógatanítók együttműködése alapján".
A gondolkodás és légzés közötti szoros összefüggés bizonyítja, hogy ha egészen mélyen gondolkodunk, a légvétel erősen megritkul, miközben a felvett energiák kiaknázása rendkívül intenzívvé lesz. Három testünkről lévén szó, figyelmeztetjük olvasóinkat, hogy az irodalomban szereplő nem-azonos megjelölések könnyen zavarba ejthetnek, amikor „lélek" és „szellem" a probléma. Hans Ulrich Rieker három testünk közül a külsőt testnek, a középsőt szellemnek, a belsőt léleknek nevezi. Gyakori, hogy a lelket azonosítják a szellemmel. így tesz például Swami Vishnudeva-nanda The complete illustrated book of Yoga c. könyvében, amikor külső testünket fizikai, a középsőt asztrál- és a belsőt kazuális testnek nevezi. Azért kazuálisnak (okszerűnek), mert ez az „oka", eredete mind a külső, mind a középső test minőségének. Noha három testet különböztet meg, ezt öt rétegre, hüvelyre osztja: a fizikai az „étel test", elfogyasztott ételeink termékének (annama-ja kosa) felel meg. Középső testünk már három rétegből áll: vitális, mentális és intellektuális hüvelyből tevődik össze (prána-jáma kosa, manón kosa, vidzsnamaja kosa), vagyis pránatestből, mentális testből és intellektuális testből áll; a legbelső a szellem vagy lélek, az anandmaja kosa. Aki az agy velő kémiájából próbálja levezetni a finomabb testeket, az nem értheti őket. A jóga szerint e testek és rétegeik egytől egyig a szellem (vagy lélek) meghatározottjai. De ezzel és még számos elmélettel a jógázónak nem kell részletesebben megismerkednie, hiszen a jóga gyakorlat, és ha nem tudja is valaki, mi az elektromosság, tud bánni az árammal. Legegyszerűbb a hármasság általános elfogadása: a külső test, a középső (szellem-) test és a legbensőbb, a lélek. A külső test valóban étel, és a jóga ruhának, borítéknak érzi; a középső a dinamikus, mozgó, erő-test, a belső a mozdulatlan, a meghatározottság nélküli, a lélek. De ezek nem különálló lények, hanem mintegy halmazállapotai a

szellemnek. Ezért mondja Sivananda Die ersten Stufen des Yoga c. művében: ajég a fizikai test jelképe, a víz a finomtesté, a pára a „magtesté" (karana sorira), ami valóban igazi, benső énünknek, „magunknak" lehet jelképes értelme. Kívül vagyunk legsűrűbbek, közepünkben folyékonyak, legbelül légneműek: csak halmazállapotbeli különbség.

A pránajáma jobb megértéséhez ennyi elegendő. Gyakorlati szempontból most az az első, hogy megértsük: reális lényünk nem a test: az csak másodlagos. Ezt a tudatot át kell vinnünk hétköznapi életünkbe, és akkor érezzük az első csodálatost: aki jól gyakorolja a pránajámát, az egyre könnyebbnek érzi a „kölöncöt", a nehézkes testet: az nem teher többé. Csak egyre jobban át kell élni az erőforrást, a pránatestet és annak átszivárgását a külső testbe! Ez tulajdonképpen „átszellemülés", hiszen a prána eleven (dinamikus) jellegű: továbbsugárzó szellemi energiákat gerjeszthet. A szellem különbözik a lélektől, amelynek jellemzői a mozdulatlanság és bizonyosság.

Freud asszisztense, Paul Fedem egyik írásában „paranoid bizonyosságot" emleget. Ilyen valóban létezik paranoiában szenvedőknél, a mi esetünkben azonban nem patológiáról, hanem „lelki erőről" és ennek biztonságérzetet keltő rendíthetetlenségéről van szó. Eckhart mester szerint a lélek természete a bizonyosság. Buddhista szerzetes-növendékek között is tapasztalták, hogy a fenti gyakorlat végzése, a pránatest teljes átérzésének gyakorlata közben feltűnően könnyűnek érzik testüket.

Meg kell említenünk, hogy hármas anyagcserénk érthetővé teszi, hogy a jógában pránajámának számít a táplálkozás is. Miért? Mert ha tudatosan átéljük és az ízekre koncentrálva végezzük, a tápanyagokban pránát fogyasztunk. Ez az evésre is vonatkozik. Minél ízesebb az étel, annál több a prána, ami a felszívódás intenzitását növeli. Az oxigén is táplálék, az égés, a tűz szelleme. jAki azonban beszélget vagy újságot olvas étkezése közben, azaz nem tudatosan étkezik, ne számítson pránatöbbletre.

Megtanultuk tehát a légzés igazi értelmét, ami sokkal szélesebb

körű, mint az oxigénszállítás és a szén-dioxid kiürítése. A testi működések szinte kivétel nélkül átszellemülnek, szimbolikus megfelelőiket kapják meg értelmi műveletekben. Vegyük csak az emésztést. Az analízis, a vizsgált tárgy fogalmi szétszedése hasonlít a fogak felaprózó tevékenységére, az emésztőnedvek meg alapanyagbontást végeznek. Végül a tápanyagok a szintézisbe viszik át az elemeket, építenek, pótolnak, az egészet szolgálják. A vér védekező működései a szervezet fegyverkezése, harckészsége; az értelem és érzelem birodalmában pedig ugyancsak nagy fegyverkezést találunk, a szellemi önvédelem szolgálatában. Filozófia, tudomány, vallás, művészet alapjában véve szellemi erődök és a nyugalmat, a biztonságot szeretnők általuk szilárdítani. Más kérdés, hogy mennyire egyeztethetők össze kultúránkkal és egészségünkkel. Céljuk azonban csupán az élet és boldogság könnyítése.

A belső (lelki) tisztaság jó előkészítője a külső tisztulás. Innen magyarázhatók a különböző vallások rituális mosdásai, a keresztvíz értelme, fürdők a szent Ganges folyóban.

A pránajáma egyik módjának is „tisztító" légzés a neve. A ni-jáma a jógában a belső és külső tisztaság párhuzamosságának követelménye. Minden mosakodásunk alkalmával jusson eszünkbe a termékeny jelkép. így a hatha- és rádzsa-jöga eggyé válnak, hiszen lényeges különbség nincsen is közöttük: mindkettőben a szellemi élet kifejlesztése a cél és ezért helyesnek látjuk Lysebeth követelményét: a jóga ne fajuljon akrobatikává. A testi jóga emelkedjék lelkivé, azaz át kell szellemülnie, ami tökéletes szervezetet kíván, aminek gyümölcse az egészség és hajlékonyság, ifjúság és szépség, bölcsesség és hosszú élet. Atyánk a lélek, anyánk a testünk… Párhuzamos tiszteletük a mózesi tízparancsolat értelmében is hosszú életet ígér.

Említettük, hogy a pránajáma nem csak légzés által lehetséges. A prána megtalálható mindenben, az ásványban is. Nem azonosítható az oxigénnel vagy bármely gázzal, de ételeinkben, a vízben, a napsugárban ható erő. Nem vitamin, nem hő- vagy fénysugár, de

mindezek tartalmazzák. Ahova levegő már nem ér, a prána átjárja azt is. Mindenható, fenntartó, penetráló erő. Talán a taoisták „te" nevű energiájával azonos. A villamosság, mágnesesség, még a gondolat is belőle árad. Jógik tudatosan élnek vele, mikor alvó szellemi energiájukat, központjukat mozgósítják. A föld vonzóereje, a gravitáció vonzása is prána! Minden élvezet ízben, illatban, egy táj szépségében, az emberi nemes kvalitások, az üde tavaszi szél simogatása, mind-mind prána! De legfinomabb „megnyilatkozása" az emberi gondolat!

Mivel pránajáma segítségével szervezetünk minden része feltölthető vitális energiával, nyilvánvaló, hogy elvileg minden kóros állapot megszüntethető. A prána nemcsak fenntartó, de gyógyító erő is.

A prána elraktározható, összegyűjthető különböző központi szerveinkben, mint a villamos energia az akkumulátorban (ennek módszereiről később lesz szó). Legfőbb ilyen gyűjtő-szervünk a napfonat, a plexus Solaris. A laikus gyógyítás sikeres lehet, ha a gyógyítónak ilyen átvitelre alkalmas prána-készlete van. Sőt akadtak esetek, amikor a prána nagy távolságokra is átvihető volt, de erre hiteles adat vajmi kevés akad.

De hétköznapi életünkben is alkalmazzuk - legtöbbször öntudatlanul - a pránikus energiát. Ha nehezet kell emelnünk, ösztönszerűen visszatartjuk lélegzetünket és a bennünk levő práná-ra mintegy rátámaszkodunk. Ha elesünk és megütjük magunkat, a fájó rész felé kapunk és kézrátétellel, légzés-szünettel operálva igyekszünk csökkenteni szenvedésünket. Ha beteget látogatunk, kezünket ösztönösen helyezzük a beteg homlokára vagy megsimogatjuk a fájó részt — mindez ösztönös prána-átvitelt jelent.

A szónoki siker titka jórészt nem a szónok mélyebb mondanivalójától függ, hanem pránakészletétől, amelyet átvisz hallgatóiba. Nagy politikusok, szentek pusztán személyi varázsuk által hatnak, kevésbé tudásuk révén. A személyes varázs - akár szellemi lény, akár női báj váltja ki - mindig pránatöbbletet jelent! A múlt század közepén közismert volt az arsi plébános példája, aki a teológiában alacsony szinten állott és szónoklatainak tartalma

semmiképpen sem volt magasrendűnek mondható - triviális kifejezéseket is használt -, mégis nagy hatással volt intelligens emberekre is, és gyóntatószékéhez párizsi előkelőségek is elzarándokoltak. Ez a pránatelt pap komolyabb teológiai tudás nélkül, pszichológiai ismeretek híján vonzott maga köré ezreket. A jóga pszichológiájának mélysége és eredete mind a prána özö-nének és helyes alkalmazásának forrásaiból fakad.

A jógagyakorlónak mindenekelőtt át kell élnie, hogy növény, állat és ember prána-óceánban él. Ki kell tehát csak tárulkoznia, meg kell nyílnia e végtelen erőforrás hullámainak befogadására. Át kell adnia magát e hullámoknak, miként napfürdőzés közben átadja magát a nap sugarainak, ami ugyancsak pránaözön, de rosszul használják azt is, abban a téves hitben, hogy lebarnulásuk a hatás fokmérője. Ugyanilyen tévedés születhetik, ha egy szervünkben más szerv rovására túl sok prána halmozódik fel. A pránaszegény vagy túltelítődött szerv betegséggel válaszol.

Meg kell említenünk, hogy a jóga legádázabb ellenségei azok közül kerülnek ki, akik - hibás véleményük és gyakorlatuk alapján - nem tapasztaltak eredményt vagy még kevésbé csodás képességeket. A gyakorlás módszere, a jóga egyoldalú, tornatermi szinten rekedt elfajulása az egyedüli ok. íme egy példa! Többévi jógázás után valaki komoly jógaismerőhöz fordult, mondván, hogy hiába „jógázott" (ami meglehetősen rossz kifejezés), nem jutott semmire. Erre a mester felkérte, mutasson be neki egy pránajámát. Amint elkezdett lélegezni, a mester azonnal észrevette, hogy görbén ül. Megvolt az ok. A pránajáma csak úgy leket hatásos, ha fej, nyak, és hát szálegyenes és úgy helyezkednek egymás fölé a csigolyák, mint a pénztekercs ércdarabjai! Újból kellett kezdeni a tanulást.

Sajnos, sok-sok ilyen tapasztalatom van. Bemutatkoztak még nyilvánosság előtt olyanok is, akik a jóga kezdetleges stádiumába sem jutottak és tomagyakorlatokat mutattak be jóga címén. Hosszú évek alatt a jóga ábécéjéig sem tudtak eljutni. S ilyenek tanfolyamokon tanítottak jógát!

Eszembe jutott a már többször idézett Rieker, aki egy kitűnő, kezdők

részére írott könyvében (Ich leme Yoga - Jógát tanulok) ezt írja: „Mennyi fecsegő jóga-sarlatánnal találkoztam Indiában!" Nemcsak nyugaton és nálunk akadnak ál-jógik, akik szakállukon és turbánjukon kívül semmit sem nyújthatnak. Egyéb jeles szerzők is panaszkodnak, hogy még asramokban, tehát jógaközpontokban is nagyot kellett csalódniuk!

A pránajáma gyakorlása közben szemünk előtt legyen hármasságunk, magasabb öntudatunk lehetősége, a pránatest, középső energia-rétegünk valósága, hogy ne rekedjünk meg hétköznapi-ságunkban. Fel kell eszmélnünk, át kell alakulnunk, önmagunknál nagyobbá kell nőnünk. Üres és sablonos gyakorlással, a jóga szellemének átélése nélkül lehetetlen a siker. Egyre jobban érez-nünk kell energia-rétegünk összekötő híd-szerepét nemcsak légzőgyakorlataink alatt, hanem hétköznapi kötelességeink teljesítése közben is. Érezze mindenki életét küldetésnek, missziónak, akár munkás, akár miniszter. Buddha kolduskénti járt-kelt, mégis fejedelem volt.

Freud libidónak nevezte a pránát. Más a név, de lényegében azonos képzet. Ha mármost a levegőt úgy tekintjük, mint a prána vehikulumát, hordozóját, meditatív úton, elmélyüléssel, empátiával el kell jutnunk lassanként oda, hogy tudatunkban ne mint levegő szerepeljen, hanem desztilláljuk ki belőle a pránát, a lényeget. A levegő csak eszköze, amely fizikai testünknek az oxigént szállítja, de mi nemcsak fizikai testünket tápláljuk, hanem szellemtestünket, belső energiánkat. Ezt hanyagolja el a nyugati tudomány! S ennek kára megmutatkozik a lélegzés egyoldalú, tökéletlen felfogásában és értelmezésében. Sok magyarázhatatlan tényre vetítene világosságot, ha a fiziológia áttérne a pránajáma jelenségeinek tudományos megközelítésére.

Vegyük csak példának: kitágulás és összehúzódás! A belégzés és a kilégzés átvitt értelemben minden hasonló mozgás jelképe; ilyen értelemben kozmikus légzésről is beszélhetünk. A lélegzés általános felfogásába jól beleillik. Az egész fizikai világ tele van ezzel. A szív összehúzódik és kitágul, hasonlóképpen az erek, a különböző

bélszakaszokban ez a rugalmas, gumiszerű váltakozás, alkalmazkodás figyelhető meg. Együtt lélegzünk az űrökkel, terekkel, az egész természettel!
Kozmikus távlatok eszünkbe juttatják a napjainkban divatossá vált asztrológiát és sok-sok hívőjét. Népszerű jógakönyvekben gyakran találkozunk asztrológiai könyveket ajánló hirdetésekkel, sőt hosszú életet ígérő diétás konyhák reklámjaival, nem is szólva okkultista, mágikus könyvek és tarokk-kártyák rejtélyeinek bőbeszédű, dilettáns értelmezésével. Mondanom sem kell, hogy ezeket a jógával összefüggésben tárgyalni naiv tudatlanság.
Nézzük csak az asztrológiát. Jövendölés, sorsmeghatározás asztrológiai alapon éppoly nevetséges, mint kártyából vagy kávéaljból. S ezt sok asztrológiai „lelet" teljes csődje alapján állíthatom. Ellenőrizhettem sok-sok ilyen jóslatot, de egy sem vált be. Sőt egyenesen kárt okoztak, mert amikor gyengébb, hiszékenyebb hívők a hatása alá kerültek, idegroncs lett belőlük. Szorongás, aggály, félelmi neurózis lett a vége az ilyen abszurd, babonás kalandoknak.
Magazinokban, folyóiratokban asztrológiai naptárakat közölnek és gyakran komoly emberek sem riadnak vissza a csillagjóslás abszurdumától. Egyszerűen azért, mert más vonalon igazságmagvát megtalálhatjuk. Mi ez a mag? A pszichológiai „asztrológia", a lélektani „horoszkóp" lehetősége.
„lm innern ist ein Universum auch", mondja Goethe. „Bensőnkben is létezik egy világmindenség." Eszméletünkben is léteznek csillagok, bolygók, holdak, üstökösök, álló csillagok, csillagképek: példák, ideálok, hajlamok és vágyak; ezek irányítják sorsunkat, nem a külső űrök és terek távoli befolyásai. S belső apró csillagjaink: génjeink, mitochondriumaink, őseink és szüleink csillagai sokkal közelebbi hatásokat jelentenek! De legközelebbi csillagunk az atman, lényünk magva, belső irányítónk, gurunk és urunk! A közmondás többet mond, mint asztrológiai könyvek tömege (amelyek nyugaton tucatszámra jelennek meg): „Mindenki a saját sorsának kovácsa." Egy genetikus is közelebbről határozhatja meg sorsunkat. És ha

áttekintünk azonos kiindu-lású horoszkópokat, hamar rájövünk, hogy mennyi ellentétes sors fér meg azonos csillaghatások alatt. De különös, hogy az embert mindig jobban érdekli a titokzatos távol, mint a közelfekvő, ami benne van, és ezért roppant gyakori eset, hogy jobban ismeri a fényévnyi csillagvilágot, mint saját magát. Nem asztrológushoz kell fordulnod, ha érdekel a sorsod, hanem pszichológushoz, pszichiáterhez, pedagógushoz, orvoshoz, genetikushoz. Az asztrológiai jóslás terméketlen, káros időfecsérlés, babonás hiedelem. A jóga hamar kiigazítja a téves információkat.

A légzés legyen boldogító

Ha már egy ideig foglalkoztunk a lélegzés helyes gyakorlásával, egykettőre felfedezhetjük, hogy általa, értelmünkkel való szoros összefüggése miatt egészen új dimenzió nyílik meg előttünk. De ez a távlat magunkban nyilatkozik meg, áthatja szívünket és érhálózatunkat, finomabb bensőnket, tehát pránatestün-ket, mélyebb valónkat. Úgy hat, mint a kovász: átjár, megtermékenyít, érezhetően növeli benső erőnket, felfrissíti egész kedélyvilágunkat, erősít, megörvendeztet, felajzza ambíciónkat, kielégít, bátorrá és boldoggá tesz. Testi és érzelmi hatásai egyenlő erősek és biztosak. Kézzelfogható eredménnyel járnak. A teljes biztonság jóleső érzését keltik mindenkiben, aki jól gyakorolja. S nem is az a fontos, hogy melyik lélegzésgyakorlatot végzi valaki, hanem csupán az, hogy miként végzi? Unottan, egykedvűen, sablonosán, egyebekre gondolva - vagy benne, átélve, lelkesülten, nyitott, befogadó bensőséggel. A jógában mindenkor a „hogyan” dönt.
Annyit már megtanultunk, hogy első a lélegzés tudatosítása. Ehhez társuljon a teljes önátadás: Most átadom magam a lélegzésnek, de még inkább azonosítom magam vele, mondván: én vagyok a légzés, tehát az élet nem különálló. Befelé fordulok hunyt szemmel és átélem, hagyom a beáramlást lefelé, és kilégzés alatt követem az áramlást, a meleg szétterjedést, átjáratom minden porcikámat pránával, életerővel, egészséggel. De nemcsak testileg érzem, hanem bensőm tisztulásában, felfrissülésében is felfedezem. A mélység, az

áramló erő, az emelkedés és megkönnyebbülés érzetei járnak át, mint valami szellő.
Ismeretlen területet, inkább térfogatot, világot fedezünk fel, amelyben jó lennünk, amely egyre tágul és mélyül, egyre nagyobb boldogsággal tölt el. A szemünk kinyílik, belső látásunk gazdagodik, érdeklődésünk fokozódik. Egyes jógamesterek azt állítják, hogy mióta felfedezték az új hazát, lélegzésük a hétköznapi életben is állandóan tudatos, noha közben a legkomolyabb tevékenységet folytatják. Lassanként nem érijük, hogyan lehetséges igazában jól élni ez állandó tudat nélkül? Minél inkább állandóvá válik, annál jobban bővül, szélesedik, mélyül ez az „elfelejtett" dimenzió, és fokozódik a boldogságérzet. Aki még nem próbálta, fogalma sem lehet róla.

Gyakorlati utasítások

Makarászana (krokodil)
Említettük, hogy legfontosabb lélegzésünk a rekeszlégzés, azaz a lemezes rekeszizom lenyomása belégzéskor és boltozatszerű emelkedése kilégzés alatt. Akinek kezdetben nehézséget okoz, könnyen megtanulhatja a következő módon: szilárd talajon hasra fekszik, arca előtt keresztezett karjaira borul úgy, hogy keze a felkar hajlító izmain (biceps) tenyerei. Ilyen helyzetben folytatva a légzést, ha mellkasa nem tapad a földre, jól követheti és érezheti a rekeszizom mozgását. Ezt a fekvőhelyzetet „krokodilnak" nevezik.

Komplett légzés könnyű elsajátítása
A „nagy jógilégzésről" már szóltunk. Akinek a leírt módszer nehézkesnek tűnik, eljárhat a következőképpen: álló vagy egyenesen ülő helyzetben húzzuk be a köldöktájon hasunkat és ürítsük ki a levegőt. Ezután lassan hagyjuk el a feszülést, engedjük el hasunkat és hagyjuk a levegőt szétterjedni, amíg teljesen mélyen be nem lélegeztünk. Megint csak a minden irányban arányos tágulásra kell utalnunk.

Nádi sodhanam (váltakozó orrlyuk-légzés)
Ugyancsak kitűnő módja a rekeszlégzés elsajátításának. A már ismert szálegyenes tartásban jobb kezünk hüvelykjével fogjuk be jobb orrlyukunkat és hosszan, lassan fújjuk ki bal orrlyukunkból a levegőt. Ezután jobb kezünk gyűrűsujjával befogjuk a bal orrfelet, eleresztjük a hüvelyket és lassan, hosszan belélegzünk a jobb orrfélen át. Ezt a balon ki és jobbon be légzést néhányszor megismételjük. Ezután megfordítjuk az irányt. A jobb oldalon légzünk ki és a balon be. Egyelőre nem tartunk szünetet a légzések között, csak néhányszor (három-négy) megismételjük a ciklust.
E féloldali légzés többféle variációban még sorrakerül, de a leírt módon végezve, kitűnő rekeszlégzés.

Kapálabháti

A kifejezés szó szerint azt jelenti, hogy „a homlokot és az egész arcot fénylővé teszi". Persze ez csak átvitt értelemben igaz, de a gyakorlat jótékony hatása elvitathatatlan. Az összes légutakat és arcöblöket (sinusokat) tisztítja, a hasizmokat és az emésztő szerveket serkenti, vidámságra hangol. A hahotázó nevetés a néphit szerint egészséges. E légzés erősen emlékeztet a hahotázásra.
Más légzésekkel ellentétben itt erősebben, fújtatószerűen kell lélegezni: a sima, kötött légzésekkel szemben a „staccato" jellege uralkodik. Rövid kilégzések és hallhatatlan belégzések sorozata. Hasizmainkkal és a rekesszel végezzük. Eleinte kezeinket hasra helyezve, az erőteljes, rövid kilégzés alatt gyors nyomást gyakorolhatunk a hasra, majd belégzés alatt ezt hirtelen elengedjük. Ezt a „fújtatást" tizenegyszer végezzük. A kilégzés aktív, a belégzés passzív. Kezdetben hétszer tizenegyet végzünk, majd tizenegyszer tizenegyet.

Bhásztrika

Kivitele és hatásai hasonlóak. Szó szerint kovácsműhely fújtatóját jelenti, a hasizom működése hasonló a fújtatóéhoz. A különbség a

kapálabhátival szemben annyi, hogy nem a kilégzésen van a hangsúly, hanem a ki- és belégzés egyformán erős és hangos. Azonkívül minden tizenegyes szériát lassú, hosszú és mély be-és kilégzés követ. A kapálabháti végzése közben is jó - minden tizenegyes széria után - e lassú légzés beiktatása.

Bhramari

Kivitele nehézkes, nem is lényeges, nem mulasztunk semmit, ha kihagyjuk műsorunkból. Jelentése: nagy méh. Kilégzés alatt a méhek hangját kell utánozni. Két orrlyukon belégzünk, a kilégzést úgy végezzük, mint az uddzsájiban, a zümmögő méh hangját utánozva. Idegnyugtató hatásúnak tartják. Lényege: hosszú be-légzést követő hosszú szünet után rövid kilégzés következik. Füleinket hüvelykujjunkkal befogjuk és figyeljük a levegő járását be- és kifelé. A belégzés hangja a Hatha-Jóga Pradipika szerint a hím méhé, a kilégzésé a nőstény hangja. A rádzsa-jógában koncentráció és meditáció tökéletesítésére használják. Befogott füllel a legkülönbözőbb hangokat hallhatjuk: tücsköt, fuvolát, gongot, trombitát, dobot stb. Intenzívebb gyakorlás eksztázishoz vezethet, ezért kezdők számára nem ajánlatos.

Murcsa

A bhramari ellentéte. Normális belégzés után, szünet nélkül lassú kilégzés. Néhány légzés után megállás kilélegzett állapotban. A szó jelentése ‘ájulás’, mert intenzív folytatása bódulatot okozhat, tehát a veszélyes pránajámákhoz tartozik. A hosszú kilégzéssel járó gyakorlatok azért veszélyesek, mert fulladásra vezethetnek. Mind ezek, mind a légzés elfojtása oxigénhiány miatt a test-kályha tüzét oltva komoly következményekkel járhatnak, tehát semmi esetre sem ajánlatos kezdőknek, ha nincs komoly, szakavatott guru. Persze, ha óvatosan gyakorolják, kitűnő meditáció bevezetésére. Eltúlozva a „finomtestünket” elválaszthatja a durvától, azaz az „asztráltestnek” emlegetett prána-test egyes álomértelmezők szerint elhagyhatja

külső burkát. Tökéletes lazulást idézve elő elmélyülés, meditáció szempontjából elsőrangú. A bhramari éppen ellenkezően figyelmünk intenzitását idézi elő. Rendes éjszakai alvásunk tulajdonképpen szelíd murcsának felel meg, mert alvásunk alatt kilégzésünk hosszabb a belégzésünknél. Álmatlanságban szenvedők óvatosan gyakorolják a hosszabb kilégzést.
Patandzsáli különben gondolkodásunk nyugalmának és világosságának erősítésére ajánlja a tökéletes kilégzést és a légzésszünetet. De amint már említettem egy táncosnő példáját, ezek túlgyakorlása következtében meg is lehet hálni.

A lehűtő légzések - szájon át

Ha nyelvünket kiöltjük vagy hegyét torkunkra görbítve hátrahúzzuk és kivételesen szájunkon át veszünk lélegzetet, ez hangos, sziszegő lesz és olyan érzést kelt, mintha mentol hűvössége áradna belénk. így belélegezve csukjuk be szánkat és tartsunk kényelmes szünetet. Utána orrunkon át rendesen kilégzünk. Úgy is járhatunk el, hogy fogainkon át szívunk be levegőt. Ezt nevezzük sitkarinak, 'hideget okozó'-nak. (Mintha mentolos cigarettát szívnánk.) Jógik szerint megszépítő hatása van, megszüntet éhséget, szomjúságot, fáradtságot, álmosságot. Általában megerősíti a testet.
Másik változata e pránajámának: nyelvünkből vályút formálva azon keresztül beszívunk, visszatartjuk (kb. négyet számolva) a levegőt, majd orrunkon át kiengedjük. Minél tovább tartanak a szakaszok egyenként, annál nagyobb a hatás. Persze minden erőszak itt is kárt okozhat. E módszer neve sitali. Percek alatt megszüntethet éhséget, szomjúságot, fáradtságot, álmosságot. Óv a meghűléstől, gyulladásoktól, mérgezésektől, „vértisztító" hatású, növeli ellenállásunkat, immunissá tesz. Jógik szerint érzéketlenné tesz skorpió- és kígyómarás ellen. Különösen hatásos bőrbetegségek gyógyításában és elősegíti új hám képződését, szinte vedléshez hasonló folyamattal. így természetesen sebek gyógyulását is elősegíti. Ha terápiái célunk nincs, elég reggel-este tíz-tíz légzést végeznünk.

Szúrja bhéda (naplégzés)

A fél-orrlyukas légzések igen hatásos formája. Mivel bal orrlyukunkat befogva csupán a jobbon keresztül lélegzünk, tehát a „napos oldalunkon”, ahogy olvasóink is tudják, ezért nevezik szúrja bhédának (szúrja ‘nap’, bhéda ‘áthatolás’). Jógatapasztalatok szerint a bal oldali áram lehűt, a jobb oldali melegít. Már ebből is látnivaló a nap és a hold különböző hatása pránaáramok-ra, ami hasonló befolyásról tanúskodik, mint a tengeri apály és dagály keletkezése.
Mindenki tapasztalhatta, különösen azok, akik légzőgyakorlatokat folytatnak, hogy a két orrlyuk átjárhatósága látszólag szeszélyesen váltakozik. Ezt tévesen úgy ítélték meg, hogy ezek a dugulások meghűléses elváltozások következményei. De jógik már ősidők óta tudják, hogy az ilyen átjárhatósági különbségek vagy teljes eldugulások szabályszerűen (átlag kétóránként) váltakoznak. Ha a hold növekvőben van, tehát az újhold és holdtölte közti időben, a légzés két órán keresztül a bal oldali orrlyukon át folyik. A másik orrlyuk többé-kevésbé eldugult. A következő két óra alatt megfordítva: a jobb orrlyukon át megy az áram, a bal oldali szűkült. Ez így tart két héten át. Ha a hold fogyófélben van (a holdtölte és újhold közötti időben), két órán át a jobb orrlyuk az átjárható, a következő két óra alatt megint a bal oldalon van a sor. így váltakozik ez szabályosan. E sorrend mindig napfelkeltekor kezdődik. Érdekes, hogy ez a nap- és holdhatás nem csupán az orrunkra szorítkozik, hanem egész testünkre, jobb és bal oldalunkra egyaránt. A hatha-jógában ilyen jelenségek ismerete döntő jelentőségű és érthető, hogy milyen alapvető a lélegzés művészete.
Érthető az is, hogy gyakran egyik orrfél nem szelei kielégítően. Ha ilyenkor a szabad orrfél oldalára fekszünk tíz-húsz percen át, a dugulás megszűnik. Néha úgy is elmúlik, ha sétálunk egyet, vagy más gyakorlatra térünk át. A most leírt gyakorlat egyike a legfontosabbaknak! Mondanom sem kell, hogy csak rekeszlégzéssel szabad végezni (nyelvgyök hátul, torok-„n”, belégzés után a végbelet érezni).

Említettük már, hogy az indiai ászanákat nem szabad gimnasztikának tekinteni s egyidejűén folytatni mozgással egybekötött tornával vagy sporttal. Ugyanez a szabály vonatkozik a légzőgyakorlatokra. Nem szabad vegyíteni, összekeverni, egyidejűén folytatni a leírt gyakorlatokat torna-légzésekkel!
Egyes jógaiskolákban találkozhatunk a szájon át való kilélegzés természetellenes hibájával. Könnyű átlátni, hogy ez miért téves. A belélegzett levegő az orrban felmelegszik és a tüdőben tovább hévül. Ha ezt szájon át, az orr megkerülésével bocsátjuk ki, az orr kihűl, mert nem melegíti a tüdőben jól átmelegedett levegő! Ezáltal csökken az ormyálkahártya ama képessége is, hogy ártalmatlanná tegye a belégzett mikroorganizmusokat és port. A szájon át kilehelés rendszerint nyomással jár — egyesek m, sz vagy egyéb mássalhangzó-kíséretet is ajánlanak, ami fokozza a nyomást a léghólyagocskákban -, és így asztmára vagy más tüdőbajokra hajlamosít. Nem véletlen, ha fütty-művészek vagy általában fúvóhangszeren játszók és matrózúszást gyakorlók között sok az asztmás. Ezek mind erőszakosan lökik ki szájukon a levegőt. Ha azonban ezt a kilökést orron át végezzük — mint a már leírt kapálabhátiban és bhásztrikában -, az erősen csökkenti a léghólyagocskákra gyakorolt nyomást és megóv a betegségtől. Jógakönyvek alig foglalkoznak orrunk nagy jelentőségével.

Az orr energetikai szerepe

Orrunk nem csupán átjáróház és szellőzőberendezésünk komoly állomása, hanem sok más feladatot is teljesít. A levegő útjának legszűkebb része, olyan, mint szoros a hegyvidéken. De ezenkívül még sok egyéb teendője akad, ami modern gyógyászati szempontból is nagyon érdekes. Hogy átszűri a nedvességet, irányítja és melegíti a légáramot, végzi a szaglás funkcióját, nyálkát termel, kihat a mellüregekre, ideghatásai vannak, ez mind érthető az előadottakból. Általánosabb hatásai úgy érthetők meg jobban, ha mellüregeire és szaglóérzékünkre gondolunk.
Külső szemlélete az arcon nem árulja el, hogy e piramisnak milyen

bonyolult kamrái, üregei vannak. Ami kiáll arcunkból, az csak az orrüreg előcsarnoka. Ezt fedi két orrszárnyunk. Ezt a bejáratot már kettéosztja a porcos orrsövény, amely feljebb csontos részben folytatódik. Az orrsövény ferdülés jól ismert rendellenesség; súlyosabb alakja nagy akadálya lehet a légzőgyakorlatoknak. Ha mélyebbre hatolunk, észrevehetjük, mennyivel tágasabbak a belső üregek az előcsarnoknál. A belső orrüreg „padlója" a szájüreg felett van, azonos a szájpadlással (palatum). Ennek elülső része kemény, mert csontos, a hátsó része (nyelvünk hegyével jól kitapogathatjuk) puha, ezért lágy szájpad a neve. Erről egy nyitott szájon át jól látható kis szerv, az uvula lóg le. Ahogy az orrüreg „padlója" a szájpadlás, az orrüreg padlása az agyalap és a szemüregek (orbiták). így az egész üreg mintegy háromemeletes. Ha az orr-üreg zárt, a szomszédos agyra és idegekre, sőt a hipofízisre (amely az agy alapján foglal helyet) is káros. A szaglás az üreg felső részében történik, ahol a szaglóideg (nervus olfactorius) idegvégződései találhatók. Ezért ha szimatolunk, felfelé irányítjuk a légáramot. Három orrkagyló három járatra osztja az üreget. E járatok az üreg felszínének révén döntő szerephez jutnak a levegő melegítése, tisztítása szempontjából, hogy a tüdő érzékeny szövetébe már finomított állapotba jusson. A beáramló levegő melegszik és szárad a kagylók felületén, a tüdőből visszatérve visszaadja a nedvet és meleget az orrnak. Mint említettük, ezért káros a szájon kilélegezni!
Miként kültakarónkat is fedi finom réteg - ezért nem célszerű a bőr túlfürösztése, tehát a gyakori szappanos fürdő -, az orrüreget is finom nyálkaréteg fedi és óvja. Vitális jelentősége óriási! Nemcsak anyagrészecskéket, porszemeket fog el, hanem fertőző bacilusokat, vírusokat és gombákat is. Mozgó takaró ez a nyálkahártya, amelynek tisztító hatása nélkül hol kiszáradna orrunk, hol pedig csepegne, mint nátha alkalmával. A nyálkahártya csil-lószőreinek köszönhető ez a szüntelen tisztulás. Ez a berendezés a biológia legcsodálatosabb jelenségei közé tartozik. Néha észlelték, hogy a csillószőr magával viszi a fertőző anyagot vagy vírust a bélig, ahol mindketten elpusztulnak az emésztőnedvek hatására. íme a

mikrovilágban is léteznek Dugonics Tituszok, mint Nándorfehérvár védelmében.
Ha az orr e csodálatos berendezése felmondja a szolgálatot, ha a nyálkahártya kevés nyákot termel, ha baj van a csillószőrökkel, a védekezés e stratégiája kihagy és kezdődhetik a meghűlés, az influenza vagy más betegség.
A nyálkahártya hatékonysága a nyálka sűrűségétől és összetételétől függvén, a csillószőrök átnedvesedhetnek és alkalmatlanokká válnak csodás működésükre. A közismert szénanáthának vagy egyéb allergiáknak ez lehet a kiindulása. A száraz vagy a csepegő orr egyformán betegségek forrása lehet. A diéta is szerepet játszhatik. Túl sok tejtermék az orrnyálkahártyát sűrűvé változtathatja. Érdekes még, ha szervezetünk öntisztulásában a tüdők, vesék és nőknél a hószám (menstruáció) nem vesznek kellő mértékben részt, az orrnyálkahártya nedve pótolhatja a hiányosságot és akkor váladéka nemcsak szekrétum, hanem exkrétum, ürülék is! Itt bizonyul be szervezetünk korrelációja, tökéletes összműködése. Hasonló szerepe lehet a nyálkaelválasz-tásnak a korunkban hibás táplálkozás gyakorisága miatt elterjedt székrekedésben. Nem egészen alaptalan sürgős esetekben a hashajtás - betegségek megelőzésére. Nyirokszerveinkre is szükség lehet ilyenkor. Ezért túlzásnak tekinthető a torokmandulák divatos eltávolítása. Ne feledkezzünk meg az orr melléküregeiről sem, a homlok- és állkapocsüregek nyálkaterméséről. Ha ezeknek az orrüregbe vezető átkelői eldugulnak, a hibás nyálkaeloszlás következményei sokféle panaszt okozhatnak. Fejfájás, nyomás, izgalom lehet a következménye. A száradt, darabos orrváladék gátolja a légáram és a nyálka keringését az orrban. Ennek gyógyítására már ősidők óta a jógik a dzsala neti nevű tisztító eljárást alkalmazzák. Lényege: egyik orrfelünkbe meleg sós vizet szívunk és a másik ormyílásunkon kiengedjük. Természetes és hasznos eljárás, kár, hogy kevesen ismerik és nem tudják, hogy „takarításon” kívül még a nyálkahártya rendes működését is visszaállíthatja. Az orrüregek ezt megszokták, hiszen a könny is sós víz, s ebből is jut az orrnak.

Az orrmosásra használt sós víz sótartalma és hőmérséklete legyen azonos a könnyével, de óvakodjunk egyéb vegyi anyagokat keverni hozzá, mert azok csak izgatnák az orrnyálkahártyát. A használt só mennyisége legyen egynegyed teáskanálnyi két deciliter meleg vízben. Ha már megtanultuk a kibocsátást a másik orrlyukon is, tanuljuk meg szájon át is kibocsátani úgy, hogy a vizet torkunk hátsó részébe engedjük le.
A tüdőbe vezető hörgőket ugyanolyan nyálkahártya béleli, mint az orrüregeket. Ezek csillószőrei, mint a torokürégei is, nappal a nehézségi erővel ellenkező irányban működnek, viszont éjjel, mikor ágyban fekszünk, könnyebb a dolguk.
Dohányzók jelentékenyen több nyálkát termelnek. De a csillószőröket irtja a cigaretta füstje, ezért lép fel aztán a köhögés, a nyálkatakaró tökéletlensége folytán. De aki leszokik, annál a csillószőrök regenerálódnak.
Az orrot bélelő nyálkahártya alatt húzódik egy vastagabb, szivacsos szerkezetű szövetréteg, amely erektilis, tehát sok vért fogad be. Csak kevés szervünkben található ez a képződmény: a nemi szervben (hímvessző és csikló), az emlőbimbókban és az orr nyálkahártyájában. Az erektilis szövetre jellemző, hogy rendkívül gazdag mikroszkopikus járatokban, amelyek sok vér befogadására alkalmasak és jelentékeny megduzzadását eredményezhetik. A hímvessző és csikló erekciójának, izgalmi állapotának ez a magyarázata. Kevesen tudják, hogy milyen szoros az összefüggés a nemi szervek és az orr erektilis szövete között. Nemi izgalmat gyakran erős tüsszentés vagy tüsszentő-sorozat kísér! Ezt az érdekes jelenséget az erektilis szövetek szimpátiájának nevezném. Orr-, fül- és gégeszakorvosok nászutasok körében tapasztalták az orrnyálkahártya izgalmi állapotát és ezt „mézes-hét-orrnak" nevezték el.
Freud gazdag tapasztalatai alapján ugyancsak ismerte a nemi szervek állandó izgalmának összefüggését az orrnyálkahártya állapotával. Idegtanában is megkülönböztet „nasalis reflex neurosis"-t. Nők menstruális görcsei gyakran érthetők meg az

orrpatológia tükrében. így gyógyításukra új utak nyílnak. Az orrnyálkahártya, az „orrbélés" célszerű kezelése meggyógyíthatja ezt a kínos bántalmat. Németországban sikerült kauterizációs, kiégetéses eljárással és az idegvégződések elroncsolásával meggyógyítani a dysmenorrhoeás görcsöket.

Kétoldaliságunk

Említettük, hogy a jógában élesen megkülönböztetjük jobb és bal oldalunkat egymástól. Előbbi a „napos", utóbbi a „holdas" felünk. Ez nagyon jól összefér hétköznapi tapasztalatainkkal. Bal oldalunk elmarad a jobb mellett és a balkezességet nem alaptalanul tekintik fogyatékosságnak. Zongoristáknál külön figyelmet kell fordítani a bal kéz ügyességének fejlesztésére, hogy elérjék a jobb kéz tökélyét. Külön etűdök léteznek a bal kéz és kar fejlesztésére.

Joggal felmerül a kérdés: két szemünk van a térben-látás miatt, két fülünk a sztereó-hallás érdekében: mi szükségünk van két orrnyílásra?

Az előzőkből megtudhattuk, hogy egész testünkre vonatkoztatva is különböző a két oldal. Szinte úgy mondanám a nap és hold helyett, hogy a jobb atyai, a bal az anyai oldal. S roppant érdekes itt az, amit az orr „erektilis" szöveteivel kapcsolatban még ki kell egészítenünk. Ha egyik orrfelünkben duzzadt az erektilis szövet, a másikon kevésbé. Ennek eredményeképpen egyikben dugulás lehet, a másikban nem. A légáram folyásának tehát két dimenziója van: jobb és bal. Kétóránként váltakozva hol az egyik, hol a másik oldalon van a főbb áramlás. Az egyik oldalon folyamatosan fokozódik, a másikon ugyanígy csökken. Ez a szabályos ritmus csak teljesen egészséges emberekben ilyen. Betegségben, izgalmi állapotokban, sorscsapások és mindennemű kedélyhullámzások közepette nem lehet ilyen szabályos. A biológiai törvényszerűségeket pszichikus tényezők és patológiás állapotok megváltoztatják. A régi jógairodalomban mindez már ismert volt, de idővel feledésbe merült. Azért hívtuk fel már több ízben a figyelmet rá, hogy mennyit tanulhat a modern orvostudomány és pszichológia a jógából.

Megfigyelték például, hogy a kizárólag jobb oldali légzés alatt az ember agresszívvá, aktívabbá válik. Általában kifelé fordul, extrovertált, éberebb: egyoldalúan bal oldali légzés alatt passzívabb, nyugodtabb a lelkiállapota és introvertált, befelé forduló. Függő kérdés még az orvostudományban is, hogy az első és a második jelzőrendszer vezérlésének megosztásán túlmenően mi a különbség a jobb és bal agyfélteke működése között. Elképzelhető, hogy hasonló összefüggések léteznek.
Lehetséges az is, hogy a jobb oldali légzés fokozza a jobb szervek működését, serkenti azok teljesítőképességét. A szvára jógik ezt tudták, és pl. nyitva tartották jobb orrnyílásukat étkezés előtt. Ha viszont folyadékot fogyasztottak, miután ez könnyebb valami, hiszen csak le kell engedni a torkon át, a magatartás tehát passzív, a bal orrnyílást hagyták szabadon. S általában minden teendőjüket úgy végezték, hogy szinte beállították magukat tes-tileg-lelkileg feladatuk végrehajtására.
Indiában ma is vannak, akik figyelnek erre a lehetőségre, és élnek a két oldal különböző hatásainak alkalmazásával. Ezért írjuk le olvasóinknak ismét, ezúttal kissé részletesebben, a leginkább ismert ilyen irányú légzőgyakorlatot, amelynek neve nádi sodhanam (váltakozó orrlyuk-légzés).
Mondanom sem kell, hogy ezt is szigorúan rekeszlégzéssel kell folytatni. Emellett fej, tarkó és törzs szigorúan egy vonalba essenek. Jobb kezünk hüvelykje a jobb prmyílást fogja be, gyűrűs ujjunk, esetleg a kisujjunk is a bal oldalit. A második és harmadik ujj az orr gyökére támaszkodhatik, azaz a szemek közé. A nyitott, tehát jól szelelő orrlyukon át - úgy is nevezik, hogy az aktív orrlyuk - kilégzünk, majd ugyanezen át belégzünk, azután hüvelykünkkel lezárjuk e csatornát, és elengedve a gyűrűs ujjat, kilégzünk a másikon, majd megint ugyanazon beszívunk. Ezt az egész folyamatot háromszor megismételjük, ami hat légzésnek felel meg. (Természetesen, ha nem a jobb oldal szabad, az ujjak fordítva kerülnek sorra, mert akkor az első kilégzés alkalmából a gyűrűs és kisujjal kell zárnunk a bal csatornát).

A hat légzés „egy fordulat”. Általában három fordulat a szokásos adag, ami azt jelenti, hogy kilenc be- és kilenc kilégzést végzünk egy-egy orrnyíláson át. Jól tesszük azonban, ha minden forduló után három légzést végzünk mindkét orrlyukon át egyszerre.
Hangsúlyoznom kell újból, hogy a légvételek legyenek szelídek, simák, zajtalanok, mintegy lebegők, nyugodtan áramlók, minden érdességtől, erőltetéstől mentesek, a figyelem tökéletesen, kizárólag a légzésre irányuljon. Ennek a légzéstípusnak még két változata lehetséges. Az egyikben a kilégzés és belehelés mindig azonos oldalon történik, tehát egyik oldalon mindig be, a másikon mindig ki, az áram tehát nem váltakozik, hanem egyirányú. A másik mód az, hogy három légzés egyirányú, majd három ellenkező irányban folyik. Ha e gyakorlatokat felváltva folytatjuk, kifejlődik érzékünk a két lehetséges áram ilyen kombinált alkalmazása révén azok gyakorlati hasznosítására. Egyes leírások szerint például jó, ha reggel és este egyirányú légzést végzünk, mégpedig reggel a balon be és a jobbon ki, tizenegyet így, a tizenkettediket, azaz egyet fordított irányban. Este pedig megfordítva, jobbon be és balon ki ugyancsak tizenkettőt, amiből tizenegyet így és egyet, a tizenkettediket fordítva. Napközben valamelyiket a váltakozó irányúak közül.
Elmondtuk, hogy egyik orrnyílásunk átjárhatatlansága esetén másik oldalunkra fekve aránylag rövid idő alatt megnyílik a zárt oldal. Ezt a tapasztalatot sokáig úgy értelmezték, hogy a föld vonzóereje a vért az alsó orrfél bélésébe hajtja, és ezért nyílik meg az. De újabban úgy képzelik, hogy a fekvésben alul levő oldalunk karjának és mellkasának nyomása reflexszerűen nyitja a felső orrot. S valóban, ha sokáig állunk egyik lábunkon, a másik oldali orr megnyílik! Ezért egyes jógakönyvek azt ajánlják, hogy étkezés után feküdjünk bal oldalunkra, amikor jobb orrunk kinyílik és ezáltal a jobb oldali áram segítségére lehet emésztésünknek. Hasonló ajánlat az is, hogy esti lefekvésünk után kb. tíz percig feküdjünk a bal oldalunkra, mert jobb felünk aktiválása így hőt, meleget fejleszt. Ha már felmelegedtünk, és kényelmi érzésünk jó, visszafordulunk, és a most

megnyílt bal áramra (amely jobb oldali belégzéskor keletkezik) hagyatkozva - amely passzív és altat - ellazulunk, megnyugszunk és alvásunk tökéletesebb lesz.
Megtanultuk tehát, hogy orrfeleink ritmusos váltakozása egészséges, mert természetes, így valószínű, hogy ha huzamosabb ideig egyoldali marad az áram, ez betegséget jelent vagy hoz. Ha ez az „áramszünet" hosszadalmasabb, azt lehet mondani, hogy „betegség van útban". Ha egy napig vagy még tovább tart, súlyosabb állapot létesülhet. Ez irányban még újabb kutatásokra van szükség. Légáramunk hömpölygése, termékenyítő ereje és hatásai, amint látjuk, orrüregeink tagoltságától, alakjától, bélelésétől és rengeteg egyébtől, még külső orrunk alakjától is függ. Ahogyan egy folyó alakulása függhet partjaitól, gátjaitól stb., ugyanúgy alakíthatja légáramunkat az orr üregrendszere és mélyebb útjának „partjai", szegélyei. De már tudjuk, hogy levegőnk pránája, leglényegesebb energiája nem pusztán fiziológiai szervezetünket, hanem lelki életünket is döntően befolyásolja. Kozmetikai sebészek tudják, hogy az orr formájának alakításakor mi mindenre kell tekintettel lenni: mert az ilyen plasztikáknak sok mellékhatásuk lehet, nemcsak az orrüreg fiziológiájában, hanem pszichológiájában is. Sok esetet írtak le, amikor eltorzult orrüregek következménye a lelki egyensúly megbomlása lett.
Sajnos, e perspektívákkal túl keveset foglalkoztak a hivatalos orvostudományban. Különösen az orrsebészet szorulna ilyen irányú kiegészítésre. Esetet közöltek, amikor egy férfi orrkagyló-műtét következtében annyira megzavarodott, hogy állását el kellett hagynia. Tudjuk, hogy az orrsövény és a három-három kagyló a nyálkahártya alatti erektilis, duzzadékony szövettel milyen mély összeköttetésben van az erotikus szövetekkel. Ha figyelembe vesszük ezek kölcsönhatásainak kombinációit, a patológia hatalmas területére nyitunk. Persze nem elég csak az orrüregre és a nemi szervekre gondolnunk. Az orr csak első állomása, a legszűkebb része a légáramnak. Az folytatódik a torokban, a hörgőkben és a tüdőkben. De eme útjának minden pontján megváltozhatik sok

minden és végeredményben nehéz esetek születhetnek. Főleg az idegrendszer és a tüdők lehetséges afifekcióira gondolunk.
Fontos tudnivaló még, hogy szaglóidegeink és agyunk szagló része szorosan összefügg emocionális életünkkel, kedélyvilágunkkal. A szagok és illatok, mindnyájan tudjuk, erősen hatnak közérzetünkre és lelki állapotunkra. Szexuális szempontból is döntő jelentőségű lehet. A parfümök elterjedt használata bizonyítja fontosságát. Indiában vallásos rítusok keretében vagy hasonló érzelmek keltésére illatokat árasztanak a levegőbe. Keresztény felekezetek a tömjénfüstöt használják vallásos érzület felkeltésére és fokozására.
A légzés, a prána e sok-sok hatása egészen érthető, ha meggondoljuk, hogy a légzés híd a fiziológia és pszichológia között. Az orr, mint ez áramlás előcsarnoka döntő szerepet játszik életünkben.

Az indiai ritmus (szukh purvak)

Mikor a gyakorló már jól előrehaladt és megszívlelte tanácsunkat: lélegzetet visszafojtani nem szabad és minden szünetnek természtessé kell válnia, erőszak nélkülivé - csak akkor foghat a következő magasabb gyakorlathoz, a szukh purvakhoz, amely több elmélyülést kíván és új elem bevezetését, az indiai ritmust.
Ennek a ritmusnak képlete: 1:4:2. Mit jelent ez? Csak azt, hogy egyet számolunk belégzésre, négyet szünetre és kettőt kilégzésre. Végezzük tehát a leírt félorrlyukas légzést ebben a ritmusban óvatosan kezdve: első időben reggel és este négyszer, amíg megtaláljuk a saját, kényelmes tempónkat. Mikor ez már nehézség nélkül jól megy, gyorsítsuk meg számolásunkat és ugyanannyi idő alatt számoljunk 2:8:4-et. Tehát ugyanabban az arányban kétszer olyan gyorsan. Mikor már ez is sikerült, nagyon óvatosan, fokozatosan nyújtani kezdjük az időt. Amint légszomj, kellemetlen érzés vagy szívdobogás mutatkozik, azonnal hagyjuk abba és térjünk vissza az előző fokra. Időközben azonban emeljük a légzések számát egészen tizenkettőig reggel és este. Ezeket az időközöket és számokat azonban nehogy napok múlva, hanem csak hetek és hónapok múltán emeljük. Túl törekvők kárt szenvedhetnek. Egyes szerzők ajánlatát, hogy hosszú hónapokig tartó gyakorlás után 6:24:12-t számolva próbálkozzunk, senkinek nem ajánljuk. Maximálisan 3:12:6, amit tapasztalatom alapján helyesnek vélek, tartós gyakorlatok után.
Mivel a lélegzés visszatartása tüdőtágulás veszélyével jár, Sa-charov a szukh purvakkal egy időben végzendő gyakorlatnak ajánlja a bandha traját (‘hármas lakat’). A következőkből áll: belégzéskor végbelünket erősen húzzuk össze és felfelé, ez a mula bandha, azaz végbélzár. Légzésszünetben szorítsuk állunkat a szegycsontra (mellünkre), ami a dzsalandhara bandha, magyarul torokzár. A légzésszünettel tehát egy időben mindkét zár tartandó. Szünet után emeljük fejünket magasra, és végezzük (az előírt idő alatt) a belégzést. Ezután - természetesen kilégzett állapotban - elvégezzük a

híres uddzsijána bandhát (mellkas behúzása és magasba emelése), és végül ellazítjuk, elengedjük a végbélzárat.
E gyakorlat óriási előnyökkel jár. Kitűnő egészség, kellemes hang, ragyogó külső és remek étvágy. Testi betegségek és depressziós lelkiállapotok megszűnnek. Jógik szerint csodálatos magasabb képességek (sziddhik) is jelentkeznek.

Az uddzsáji fejlettebb foka

Mély belégzés közben magas hangon zümmögünk. Rövid ideig benn tartva a levegőt, hosszan kilégzünk. Eleinte nehézséget okoz a zümmögés, hiszen beszéd és ének közben kilégzünk, de itt ez megfordítva van. Kis gyakorlás után sikerülni fog. Kitűnő asztmásoknak, szívbetegeknek, vizenyősöknek, természetesen orvosi ellenőrzés mellett.
(Megjegyzés) Lélegzet-visszatartáskor nyelvünk hegyét helyezzük mindig garatunk hátsó felére, lazuljunk el teljesen és süllyesszük mellkasunkat (vállainkat) minél mélyebbre.

Szahita

Ennek előgyakorlata a következő: a már jól ismert jobbkéztartással befogjuk hüvelykünkkel a bal orrunkat és hat ki-belég-zést végzünk a bal oldalon. Utána ujjcsere: negyedik-ötödik ujjainkkal befogjuk a bal orrot, és hat be-kilégzést végzünk jobboldalt. Kb. kétheti gyakorlása után (itt légzés-szünet nincs) felváltva légzünk jobbon be, balon ki és fordítva.
Ez a kettős előgyakorlat a homloküreg tisztító gyakorlata (mint a kapálabáthi). Ezt követi a tulajdonképpeni szahita. Baloldalt belégzünk és a belégzés közepétől kezdve lassítjuk a légzést, amíg meg nem áll. Igazi megállás nincs, mert amint a belégzés véget ért, ujjat cserélve egy szuszra, hirtelen kilégzünk jobboldalt. Utána ugyanígy megismételjük a másik (jobb) oldalon. Ez a légzésforma teljesen veszélytelen, így mindenki végezheti.
Hogy neves indiai szerzőkben sem lehet megbízni a pránajámát

illetően, arra Sacharov kitűnő példával szolgál. Sivananda ugyanis a következőket írja Gyakorlati leckék c. könyvében: „Legjobb 20 másodperc alatt belélegezni, 80 másodpercig visszatartani (!), majd 40 másodperc alatt kilélegezni." Leghaladottabb tanítványainknak napi egy óra légzést ír elő. Sőt, csak hindi nyelven megjelent Rádzsa-jóga című könyvében - tessék jól figyelni - 36 másodpercet ír elő belégzésre, 144-et szünetre (!) és 72 másodpercet kilégzésre. Vegyük azonban szelídebb ajánlatát: 20:80:40 -tehát 140 másodperc. Ha ezt beszorozzuk a 320-szal - amint ő nehéz testi munkát végzőknek ajánlja, hogy naponta ennyiszer tartsák vissza lélegzetüket - az 44 800 másodperc, azaz 12,4 óra! Ha pedig a 36:144:72-t nézzük, 22,4 óra jön ki. Joggal kérdi Sacharov - aki pedig tanítványa volt Sivanandának -, mikor étkezzék, aludjon és keressen pénzt az ilyen szadhaka (növendék)? És ki vállalja a felelősséget napi 12 óra légzés-szünetért?

Kritikátlan hívők, íme, még neves mester mellett is ilyen abszurdumok veszélyébe kerülnek - mennyivel inkább lehetséges ez laikus, tudatlan, képzetlen „jóga-tanítók" keze alatt! A hindu származás és szakáll semmi garanciát nem nyújt, sőt a tömegsiker szuggesztiója sem. Igaz tudás és szakavatottság csak hosszú, nagy élmények, bensőséges élmények eredménye lehet.

Gondoljuk tovább a légzés erőszakos visszafojtásának következményeit. Mi is történik ilyenkor? A bennünk időző levegő oxigénjére szükség lévén - hiszen az anyagcsere tűzhelyei tovább égetik a táplálékot -, az oxigén elfogy, a szén-dioxid pedig szaporodik. Ez még nem volna baj, mert ez a C02 gáz bizonyos mennyiségben jót tesz az idegeknek. De az égési folyamatok következtében szénmonoxid is fejlődik, a vörösvértestek halálos mérge! Ugyanaz történik, mint amikor túltömött kályhában a kivezetést elzárjuk vagy zárt helyen hagyjuk járni az autómotort. Tudjuk, hogy egészen kevés szénmonoxid légkörünkben már fejfájást okoz, sőt egy-két órán belül eszméletlenséget.

A légzésszünet fogalmát úgy rögzítsük, mint a levegő időzését magunkban, nem pedig visszatartását, mozdulatlan rögzítését!

Mintha csak dédelgetnénk, hogy a benne rejtőző pránát jobban kihasználjuk. Ehhez érzék, finom tapintat, beleélés szükséges.
De nézzük tovább a szahitát. Kedves olvasóink bizonyára észrevették, hogy légzés egyik fele (jobb orron át), azonos a már tárgyalt naplégzéssel, a szúrja bhedával. Ez csak javára válik. Azonban még több variációja s így többboldalú alkalmazási lehetősége is létezik.
A bal oldali pránaáram a mindenség pránáját szívja be, ezt pedig a jobb oldali átadja jobb testfelünknek. Bal ida-vezetékünkből a jobb pingala-nádiba jut az áram. A legnagyobb tévedések kaptak itt lábra. Nem tiszta pránát, hanem levegőt légzünk be, azaz összetévesztjük a testit a szellemivel. Sacharov jól mondja: „A szeretet nem pára és a gyűlölet sem kipufogó gáz" - ezeket be- és kilélegezni levegővel nem lehet, mint ahogy fényt vagy villamosságot sem. Tehát elsőrendű érdeke a gyakorlónak, hogy élesen megkülönböztesse a pránát a levegőtől, mint ahogy külső testét az energiatesttől, az igazi belső finomtesttől. A gabonák kalászára gondoljunk. Annak felel meg külső, anyagi tápláléktestünk, míg a lényeg, a mag - a Magunk, a Mi, a felsőbbrendű Én! A gyümölcsben is a mag van legbelül, testi étvágyunk azonban a húsát keresi elsősorban, és nem a tovább élő magöt! A jóga az élők külsejét másodlagosnak, kifejeződésnek, járulékosnak, vetületnek tekinti, és sohasem téveszti össze az esszenciával, a spiritusszal, a lényeggel. A lényeg: az életenergia, a prána, a szellem.

Kevali 1

Jógakönyvekben gyakran fel sem említett légzés, pedig mind Buddha, mind Patandzsáli a legmelegebben ajánlják. Magyarul azt jelenti, hogy 'kizárólagos' levegőpangás. Kevala külön azt jelenti, hogy 'egyetlen', tehát minden egyebet kizáró. Ebből is lehet következtetni a fontosságára, értékére, mindent felülmúló hasznára.
Értelme tehát - jól jegyezzük meg - nem a légzés visszatartása, de végtelen lassítása, ami megállás nélkül, szinte észrevétlenül megy át kilégzésbe. A két légzésfázis határai teljesen elmosódnak, vagy

ahogyan Sankara mondja: „Belégzés a kilégzésben és kilégzés a belégzésben.” Ez minden erőltetés nélkül lehetséges, csak benne kell lennünk, koncentrálnunk a folyamatra. Ez a kevali 1, a megszakítatlan lélegzés. Ha koncentráltan gondolkodunk, önkéntelenül is így lélegzünk. S most a szíves olvasó csodálkozni fog: minden légzés, amit eddig tanult, csak előkészítője a kevalinak! Ez a pránajáma csúcsa! Ennek művelése vihet a magasba és mélybe. A kevali 1-nél csak egy nagyobb, az észrevétlen légzés, a kevali 2.

Kevali 2

Míg a kevali 1 a határtalan, végtelen légzést jelentette, a megállás-nélkülit, itt a légzés alig észrevehető. A kevali 2-ben a légzőapparátus teljes ellazulása, szinte összezsugorodása a jellemző. E téren is rengeteget ártottak és ártanak felelőtlen jógatanítók, akik egyes szövegek teljes félreértése következtében merev elfojtásra törekedtek, amit önmagukon sohasem mertek volna kipróbálni. Mi tehát a helyes?

Aki jól megtanulta a kevali 1-et, annak a kevali 2-t nem kell gyakorolni, mert az magától beáll. A koncentráció és meditáció - minden jóga lényege - a kevali 1 és 2 talaján lehet igazán teljes, tökéletes. Aki már itt tart, annak minden más légzőgyakorlatot fölösleges végeznie.

A kevali 2 alatt tehát a vállak mélyre süllyednek, a mellkas teljesen összeesik, és a határ nélküli légzés tovább folyik, de csak kisebb, sokkal szűkebb körben. Jellemző rá a tökéletes nyugalom és az arcvonások kisimulása minden gond megszűnte következtében.

Amint látjuk, a kevalik fogalmi tisztázása közben súlyosan tévedhetnek még indiai szerzők is, ha a szanszkrit nyelvben járatlanok - legyenek akár jógik is - alapvető tudományos kérdésekben.

Ha próbáljuk újra megfogalmazni a jóga lényegét, látjuk, hogy van benne alakítás, nyesés, szobrászat, de ugyanakkor kötetlen zene, költészet, szabad teremtés, intuíció és törvény (dharma) egyszerre! Minden szabadságnak szüksége van fegyelemre, különben

szakadékba, örvénybe torkollik - de fordítva is: minden fegyelemnek szüksége van szabadságra, vakációra, pihenésre, lazításra. Feszesség és lazítás összetartoznak, mint munka és pihenés.
Indiai felfogás szerint gondolkodásunk „anyaga" - mert valamiféle anyagnak képzelik, amit a csitta szóval jelölnek - hasonló a tóhoz, melynek felszíne ficánkol indulataink, érzelmeink és vágyaink „szeleinek" hatása alatt. A tó ezek folytán hullámzik és zavaros. A jóga feladata a csitta-tó felszínének kisimítása, hogy tükröződjék benne a mindenség (ismeret) és fenékig látva önismeret is fejlődhessék. A nyugodt felszínű tó éppúgy van, létezik, mint a háborgó tenger, tehát a nirvána csak békét, nyugalmat jelent, nem az értelem, a gondolkodás megszűntét.
Buddha ugyanazt értette nirvánán, amit Patandzsáli nirodhá-nak nevezett. E szó jelentése: 'vezetés, a kocsi irányítása, visszatartása'. Tudjuk, ez hol a gyeplő megszorítását, hol ellazítását igényli. A 'visszatartás' tehát az előrehaladást szolgálja, nem a leállást, az elevenség hiányát - ahogy az európaiak általában tévesen értelmezik a nirvána fogalmát. Valódi tartalma a következő: ősállapot, gyermeki lélek, a magunk; helyes tudat, a tudatlanságtól való mentesség, panasznélküliség; a gyűlölet, az élvvágy, az önzés és az egyoldalú ragaszkodás kiküszöbölése.
Teljesen hamis a buddhizmus olyan értelmezése, amely nem lát mást életünkben, mint gépies és vegyi folyamatok végtelenségét, összekötő kapcsok nélkül, gondolat- és érzéshullámok célszerűtlen tömegét, és nem ad semmit az egyéniségre, az individuális elkülönülésre. Ilyenformán a társadalom is csak nagy malom lenne, amely őrli a személyiséget! Goethe találta el az igazságot: „Az ember legfőbb kincse a személyisége."

A jóga útjai

Amint azt az eddigiek folyamán már több ízben említettük, tulajdonképpen csak egy jóga létezik, a „királyi út", a Patandzsáli rádzsa-jógája, a többi csak variáció egy témára: az emberi tökéletesség, emelkedés és felszabadulás. Aki jártas a jógában,

láthatta, hogy ma már integrálódnak ezek az utak, és végeredményben aki igazán tud jógázni, az minden jógastílust magáénak vall. Mi is az integrálás hívei vagyunk, a különbségeket egy jóga ágainak tekintjük. A fa egy, a gyökérzet azonos; a törzs ugyan szétágazott, de ágait a lomb zöldje egységesen borítja, mert minden hajtása azonos szellemet sugároz.
A fokozatok minden jógaféleségben azonosak. A testtartás, lélegzés, az etika, a cél mindenütt azonos. És mégis egyre több újabb jógaféleség merül fel a szerzők hajlamai szerint.
Nem szándékozunk az iskolák számát szaporítani, de ki kell térnünk majd arra, hogy ha van értelmi jóga (dnyána-jóga), az érzelmek jógája (bhakti-jóga), az akarat, a tettek jógája (karmajóga), akkor szükségszerűnek tartjuk, hogy legyen mindezek végső foglalatának, az emlékezetnek is jógája (mnemo-jóga). Ez is csak abban különbözhet a többitől, hogy hangsúlya az emlékezés csodáira helyeződik.
Sacharov jogosan kifogásolja Rieker könyvében a rádzsá-jóga mellőzését, mikor az éppen Patandzsáli jógája, és alap-kódexe minden jógának. A hatha-jóga például csak a XVI. században keletkezett. Mi Rieker könyvében még azt is kifogásoljuk, hogy a hatha-jógát csonkítva ismerteti, több fokozatot - éppen a leglényegesebbeket - kihagy és emiatt úgy tűnik fel, mintha a koncentráció, meditáció és szamádhi nem is tartoznék oda. Patandzsáli jóga-aforizmái a fő vonal, a többiek mellékutak, hasznos ösvények, de nem nélkülözhetik annak megállapításait. Ő csupán „jógát" emleget, minden jelző nélkül. A rádzsa jelzőt követői fűzték hozzá.
Az „igaz utat" ő jelenti számunkra és minden jógarendszerben találkozunk az ő nyolc fokozatának alaptanításaival. Ő a jóga legnagyobb úttörője és méltán tartják őt a jóga atyjának. Maradjunk fiai.
Szükségesnek tartom azonban felemlíteni a jóga egy újabb irányzatát, amely lényegesen eltér Patandzsáli technikájától és ez a krija-jóga. Az elnevezés előkészítést, kivitelt, mintegy a jóga sajátos

technikáját jelenti. Az „előkészítés” kifejezés azonban megtéveszthet, mert az azt jelentené, hogy csak afféle segédtudomány, olyan, mint az ún. bjája-jóga, ami csak tomaiskola, de távolról sem maga a jóga. A krija-jógát Sacharov a jóga leglényegesebb részének tekinti. Erre részletesebben csak a többi változat ismertetése után térhetünk ki.

A pránajáma mélyebb értelmezése és jelentősége

A tények teljes feltárása és az út kiépítése befelé sokkal fontosabb annál, mintsem hogy minél több gyakorlatot írjunk le, és így a tanuló világos áttekintés helyett fölösleges adathalmazzal találkozzék. Aki elsajátítja könyvünk nyomán a jóga szellemét, az többet nyer, mintha kívülről megtanulna egy csomó gyakorlatot. Mi azt szeretnők, hogy az alapon mindeki lelje meg a saját jógáját, az egyetlen „igaz utat” és találkozzék saját gurujával, felsőbbrendű énjével, azzal az „Übermensch”-sel, akit Nietzsche oly lázasan keresett. Azaz ismerje meg önmagát valójában.
A jógik szerint az ember igazi kora nem éveinek száma, hanem légvételeinek mennyisége. Gondolkodásunk, akarásunk, cselekvésünk mind-mind pránafogyasztás. Persze, amint már említettük, a légzés nem egyetlen forrása a prránának, hanem ha öntudatosan végezzük és átéléssel, a táplálkozás, az evés-ivás, sőt kellő elmélyülés bármikor az lehet. Sőt a hit önmagunkban, a jövő reménye, s legfőképpen a világot összetartó óriási erő - a jógik szóhasználatában: a szeretet - is prána, pránaóceán!
Minél több pránát lehelünk be, annál nagyobb a vitalitásunk. A fölösleg különböző idegközpontokban halmozódik, elsősorban a napfonatban (plexus Solaris).
A helyes légzés egészségünket nagymértékben növeli, életünket meghosszabbítja, szinte kizárja a tüdőgümőkórt, az asztmát, a magas vérnyomást, fájdalommentessé teszi a szülést, növeli az akaraterőt, az önuralmat, koncentrálóképességünket, tágítja értelmi és emlékezeti tevékenységünket, és nem utolsósorban életörömünk növelése által erőssé, magabiztossá és boldoggá tesz. Ha a prána idegélettani hatásaihoz kívánunk eljutni, előbb újból át kell

tekintenünk finomtestünk felépítését.
Gerincünktől jobbra és balra, azzal párhuzamosan egy-egy csatorna fut végig farkcsontunktól kezdve az orrunk két nyílásáig. A jobb oldali neve pingala, a bal oldalié ida. A gerincvelő közepén pedig a fővezeték, a szusumna. Ez üres; legalján egy energia-központ található, amelyet „kígyó-hatalomnak", kundali-«mek nevez a jóga.
Ha különböző légzésekkel és figyelemösszpontosítással felébresztjük az összetekeredett állapotban szunnyadó, kígyószerűnek képzelt energiát, annak törekvése lesz az üres csatornán, a szusumnán keresztül felkúszni a magasba, erőközpontról erőközpontra, ami azt jelenti, hogy különböző képességekre tehetünk szert. S ha a kundalini eléri a legmagasabb központot, a szahasz-rára-csakrát (ezerszirmú lótuszt) az agyban, a koponya bal felső részében, a jógi kiszabadul a tér és idő kötelékeiből és tudatfeletti állapotba jutván teljes szabadságot és boldogságot élvez.
A szusumna, tehát a középső vezeték óriási szerepet játszik légzésünkben. A két oldalsó vezetékből pránát sajtolhatunk a szusumnába, ami a kundalini-energiát aktiválja. Ilyen állapotban a szusumna „devitalizálja", azaz kiüríti a két oldalvezetéket, és általa a jógi átjut a tér és idő képzetein. Tudjuk, hogy idegrendszerünk az agy és gerincvelő útján ingerületeket vesz fel és ad le. Mindez az ida és pingala „háta mögött", vagyis azok közbenjárása nélkül történik. Ha idegeinket távíró-vezetékhez hasonlítjuk, megállapítható, hogy a jógi ilyen állapotban vezeték nélküli távközlés módjára érintkezik idegáramokkal és így létesítheti is őket. Hogyan?
Ha pránajáma által mozgósítjuk a szusumnát, esetleg egyéb hatha-jóga gyakorlatokkal (ászanák, meditációk), amint már említettük, megszűnik tér- és időérzékünk, ami azt is jelenti, hogy az anyag terhétől megszabadulva járni tudunk a végtelen téren át is! Az objektív világhoz úgy viszonyulunk, mintha lebegnénk benne, és úgy érezzük, hogy igazi valónk átjárja a mindenséget, azonosulni tudunk vele. Ugye milyen fantasztikus mindez, de nem kevésbé reális, mint órákon át lélegzet nélkül élni. Rendes körülmények között a szusumna zárt folyosó és nem hatol át rajta idegáram. A

pránajáma tehát megnyithatja és olvasóink láthatják ennek hatalmát és lehetőségeit. Ha tehát nyitott, prána-hatásra a kundalini vándorolni kényszerül felfelé - mint már tudjuk -az ezerszirmú erő-központ, a szahaszrára-csakra irányába. Természetes, hogy ismeret- és érzésvilágunk ilyenkor lényegesen tágabb, mélyebb és átfogóbb, mint hétköznapi érzeteink és gondolataink korlátoltságában.
Figyelmeztetnem kell a szíves olvasót, hogy nem propagandát űzünk, hanem célunk az eredeti indiai jóga ismertetése. Az előadottakat a jóga tanításaként fogja fel, ne pedig mint véleményünket, még kevésbé hitünket. így fogja fel az abszurdumnak tűnő mondatokat: azt tarthat felőlük, amit akar. Egyáltalán nem befolyásolhatja kedvező ítéletünket a jógáról, ha tárgyilagosságunk érdekében kénytelenek vagyunk mindent előadni is róla. A tapasztalatokat nem tagadhatjuk, legfeljebb az elmélet állításait. Említettünk is már lehetetlenségeket nemcsak nyugati könyvekből, hanem indiai nagymesterek tévedéseivel kapcsolatban is. Nem tehetünk mást, mint bemutatjuk, hogy ez és ilyen a jóga, erényeivel és hibáival együtt.
A „vezeték nélküli távközléseként elért lelkiállapot azonos az illuminációval, a megvilágosodással vagy ihlettel. A gondolat és az anyag akadályként szerepel ilyen felfogásban. A „magunk" -vagy másképpen felsőbbrendű én (Brunton) - ilyen illuminált állapotban megjelenve a jógában „tiszta öntudataként szerepel, így bukkanhatunk önmagunkra. Persze ezt az állapotot nemcsak a felébredt és megvilágosult Buddhában vagy a szamádhi világában találjuk meg, hanem vedantisták, szufik, kabbalisták, keresztény misztikusok stb. körében is. A szeretet jógája, a bhakti-jóga érzelmeink útján szembesít önmagunkkal: ez a találkozás magasabb lényünkkel életünk fő célja és értelme. Már most, ezek olvasása közben rádöbbenhet mindenki e hozzá legközelebb álló boldogságra. De bármilyen „igaz úton" járunk is, a lényeg mindenkor a kundalini sakti (kundalini ősenergia) beérkezése és egyesülése a szahaszrára-csakrával. A mechanizmus, ha szabad így neveznem, azonos. S ez egyáltalában nem intelligencia kérdése.

Bergson, a nagy filozófus barátkozott egyszerű trappista fráterrel, akit nagyra tartott, nem a tudománya, hanem a bölcsessége miatt. Ilyen egyszerű barátot ír le Huysmans Úton című nagyszerű regényében, a szeretet jógijaként.
A jógából megtudjuk azt, amit Goethe Faustja keresett: mi az, ami mindent összetart? Mi a kohézió? Mi a lelkeket összekötő szellemi kohézió? Mi a jóga alapja és lényege? Szeretet. Szerétéiből élünk és a szeretetnek kell élnünk, amely a legnagyobb erő és hatalom a világon! Ezért békét nem lehet szerkeszteni észalapon, csak a szeretet jegyében. A szeretet szükségszerűen békét teremt a lélekben és odakünn, a sok-keservű világban. Goethe mondja csodálatos lángolással a Faust kerti jelenetében Margarétának válaszolva: „Nevezd boldogságnak, szívnek, szeretetnek, istennek - nincs szavam erre, mert a szó csak zaj és füst, mely mennyei izzást ködösít!" A jóga egyesülési vágya a magasrendűséggel az igaz út, melyet szegélyezhetnek értelmi tévedések, de ezek elhanyagolható mennyiségek. Mégis mozog a föld. Mégis hömpölyögnek pránaáramok. A szeretetnek semmi sem árthat, mert örök és halhatatlan. A sakti-élmény az örökkévalóságot, a múlhatatlan életet jelenti.

Az életerő

Noha az életerő, a prána egy, sok megjelenési formáját ismerjük. Hajlandó lennék itt három fogalmat azonosítani: ezek a prána, szellem és szeretet. Rieker azonosította már a szellemmel. A hétköznapi életben is mondjuk sok mindenre, hogy „szellemes", de ez többnyire triviális szóhasználat. Ennél már sokkal jobb, amikor valami közület, iskola, tanítás, ember szellemét emlegetjük. De ez imponderábilis valami, megfoghatatlan, érinthetetlen valóság. Sokan azonosítják a lélekkel, de attól abban különbözik, amint már említettük, hogy az bizonyosság, megálla-podottság, mozdulatlanság, jellem, meghatározatlanság, míg a szellem mozgás, energia, lendület, hullámzás. Szél - mint ahogy az ember sorsát is szélhez hasonlítja Goethe. Sorsunkat szellemünk, tehát

magatartásunk, viselkedésünk, modorunk határozza meg. „Mindenki saját sorsának kovácsa.” A kovácsműhelyek lényeges szerszáma a fújtató! Gondoljunk csak a lélegzésre és megtudjuk, mi a szellem, ha pedig az ászana jut eszünkbe, a lélek mozdulatlan alakjával találkozunk.
A pránát joggal nevezem a szeretet áramának, amely lehet csermely, patak, ér, hatalmas folyam. Ha pedig öböl, tó, vízesés, tengerszem - akkor a lélek jelképe, értelme. De a szellem szeretet, „mennyei izzás” és tűz, hevít, lelkesít, forral és átjár egyszerre. Az atomrobbanás hatóerejéhez hasonlítható, mert a kultúrtörténet nem egyéb a szellem robbanásainál. Minden forradalom, nagy felfedezés, újjászületés, új reveláció egy-egy szellemi robbanás.
A tantra-jóga ismeri a szellem robbanásait! Rajneesh, a tantra jelenleg legtermékenyebb írója például The book of the secrets (Titkok könyve) c. könyvében úgy vélekedik: „Ha elérjük központunkat, robbanunk.” Majd tovább: „Ha egy pontban kristályosodunk, ez a pont automatikusan felrobban.” Ha nem vagyunk középpontunkban, energiánknak nincs fókusza, nem robbanunk. A fókuszos erő - fokozott! Mikor tehát egy pontba, középpontunkba sűrűsödünk, mintegy atommá válva, „robbanunk”. A robbanást úgy kell érteni: szellemi feszülésünk akkora, hogy utat tör magának a világba, felforr és termékenyít; alkot, szétszórja energiáit. Eszünkbe jut a méhrajzás és mindennemű forradalom, nemcsak politikai, hanem kulturális, művészeti stb.
Világnézetünk, egyéni hajlamaink, testi-lelki átváltozásaink, megtévedéseink és visszatérések, házasságok, barátságok mindmind robbanhatnak. Minden villámgyors átalakulás robbanás. A túl feszes, meszes ér az agyban robban, és ez vérzést okoz. A szellemi robbanás fellángolás, árvíz, földrengés, vihar, orkán lehet…

A prána változatai

Mint említettük, a prána alapenergia, azonban testünkben öt változatban mutatkozik: 1. szív-prána, 2. apána (végbél-prána), 3. udáns (torok-prána), 4. szamána (köldök-prána) és 5. vjána (mindent

átjáró és mozgató prána). Az első lélegzésünkben szerepel, és a szimbolika szerint vörös színű (valójában láthatatlan); a második ürüléseink mozgatója és fehér-vöröses; a harmadik nyelésünk és alvásunk pránája, fehér; a negyedik emésztésünk mozgatója, fehér. Ezenkívül még öt kisebb jelentőségű prána létezik: naga, kurma, krikkara, devadadha, dhanandzsaja. A naga a hányást, a kurma a szem hunyorgatását, sőt a látomásokat idézi elő, a krikkara tüsszentést, éhséget és szomjúságot kelt, a devadadha ásítást; a dhanandzsaja az egész durvatestet átjárja.

E pránaféleségek idegingerületeket, jaju-kát befolyásolnak, azaz idegáramokat kormányoznak. Ilyen áramokat keltenek vagy fogadnak be a szimpatikus idegzet különböző fonatai, hálózatai. Minden ilyen fonat (plexus) független idegközpont.

Pránajáma végzése alatt prána-áram (prána vaju) keletkezik belégzéskor, és apána-áram (apána vaju) kilégzéskor. íme, az „ürülés" pránája nemcsak a vizelet és bélürülés szolgálatában áll, mert a kilégzés is ürülés, széndioxid távozása! A prána-áram az agy vagy más idegközpont felé tart, tehát afferens (centripetális) ömlés, az apána pedig efferens (centrifugális), amely a periféria felé irányul. A légzés-szünet alatt a jógi összeköti, egyesíti a kettőt, a muládhára csokrában (a medence-fonatban). Ha ez a két idegimpulzus egyesül legalsó (bázikus) idegközpontunkban, ez miként egy dinamó, hatalmas erőt fejleszt az alvó kundalini ébresztéséhez. S tudjuk már, ha ez felébred s aktívvá válik, a szusumnán keresztül elindul felfelé…

A kundalini ébredése különböző tüneteket okoz szervezetünkben. Ezeket jól kell ismernie mindenkinek, aki keresi a jóga igazi mélységeit. De ha gyakorlatára kerül sor, ne jusson eszébe senkinek sem szakavatott, „igazi" mester nélkül elkezdeni. Könyvem ugyan pontos leírását közvetíti, de annyi lehetősége van a tévedéseknek, hogy nagy óvatosságra van szükség itt is, mint minden jóga-gyakorlatban. A veszély itt a legnagyobb. Azért hangsúlyozom, hogy „igazi" mesterre van szükség és nem szánalomra méltó álmesterre. Találkoztam ilyenekkel - bőven. Volt közöttük, aki úgy

nevezte magát: jóga-mester. Húsz éve „jógázott” - a maga módja szerint. S mikor felszólítottam, mutasson be bármilyen pránajámát, kitűnt, hogy a legelemibb dolgoknak sincs tudatában! Nem hiába óvják a kezdőket az ilyen „guru” jelzőt arrogáló jóga-tanítóktól.
Aki részletesen szeretne informálódni a kundalini-energia ébresztésének veszélyeiről, az olvasson el csak néhány fejezetet például Gopi Krishna Kundalini című könyvéből. Egy súlyos szenvedésekkel teli élettel találkozik, állandóan a halál és az őrültség között lebegő, testi és lelki kínok által agyongyötört, hivatásától is megválni kényszerült „kundalini-áldozat” siralmas sorsával, összes szenvedéseinek részletes leírásával.
Csak néhány röpke idézet ebből a lelki és testi tragédiából. „Agyamban könnyebb részegséghez hasonló érzés”, „a világról való lemondás beteges érzülete fejlődött ki bennem”, ami hatalmas belső, védekező küzdelmet igényelt. A krízisek sokaságát ismertető kilenc fejezet után a X.: „Kétségek és kérdések”, a XI.: „Az agy és idegek elváltozásai”; a XIV.: újabb krízisek, ekstázisok, vércseppek stb. E könyv olvasása elveheti kedvét mindenkinek a jógázástól. Persze lehetséges, hogy itt súlyos pszichopátia is közrejátszott a tünetek kifejlődésében.
Ilyesmit napjainkban is észleltek olyanok, akik indiai asra-mokban hónapokon át meditáltak és mesterüktől ígéretet kaptak, hogy meggyógyulnak. Mi lett az eredmény? Súlyos álmatlanság, szédülések, nagyfokú elesettség, hallucinációk, nyugtalanság, zavartság.
A kundalini tehát kétélű manipuláció és nem mindenkinek való. Emlékeztet a misztikusok szenvedéseire, a bevezetésül említett „sötét éjszakákra”, amiket a misztika élményeiben egyoldalúan elmerülök átélnek. Minden ilyen egyoldalúság a lelki egyensúly elvesztését eredményezheti és a háborodottság vagy öngyilkosság határára sodorhatja követőit!
Nézzük mármost ezt az alig ismert rejtélyes vidéket.

A kundalini-energia

Ősenergia néven is szerepel a jógairodalomban. Ha sikerül a kundalinit, vagyis az ősenergiát a szusumna csatornába kényszeríteni s végül a szahaszrára csúcs-erődbe felhozni: a jógi igazi célját elérte, megtalálta az „igaz utat" - így mond a hivatalos jógatudomány. Tekintsük át ennek a különleges útnak ezúttal csak a végállomásait!

A végbél és nemiszerv között, a bőrünk alatti háromszögű térségben foglal helyet a különben összetekeredett kígyó alakjában szunnyadó kundalini, miközben szájával elzárja a szusumna fővezetékét. E helyén erednek a finomtest összes „erei", a nádik, a szusumnával együtt. Muládhára csakra a neve (mula 'gyökér', adhara 'támasz'), mert itt gyökerezik a szusumna. De gondoljunk arra, hogy mindez csak a finomtest anatómiája, nem pedig a rendes bonctané. A jóga úgy tartja, hogy ameddig a kundalini ebben az alsó központban él vagy legfeljebb ennél valamivel feljebb jutott, addig az ember csak az evésnek-ivásnak, alvásnak és nemi ösztönének él. Bármilyen tevékeny, esetleg elkülönült valaki, .bárhogyan teljesíti napi kötelességeit, mégis tudata e három fő ösztönének rabja marad. Az igaz útra nem térhet át. Magasabb célok követéséhez a kundalininak magasabbra kell szállnia.

Vivekananda írja, hogy ha a kundalini „felébred" és aktiválódik, egyik centrumtól a másikig emelkedik, óriási erő szabadul fel. E hatalmas fellángolásban az ember igazi tudatára ébred valódi énjének, magának, azaz: megtalálta igaz útját. Tudatunk egyik rétegből a másikba emelkedik, megértjük a dolgok lényegét, nem csak a magunkét. Ezért a jóga nem csupán „igaz" utat lát ebben, hanem - az egyetlen utat!

Persze ezt a laikus gyakran nem hiszi el és üres fantázia-játéknak tekinti. Titokhajhászás, szélhámosság, üres hiedelem, babonás hiszékenység a vádjuk. Igaz, hogy ilyesmi bőven akad, még indiai álguruk között is, de a tényeket tagadni nem lehet. Már abból, amit a kundalini szörnyű következményének lehetőségeiről említettünk, kitűnik, hogy milyen óriási, lappangó erők fel-szabadulásáról van szó. Néha a kundalinit tűzhöz hasonlítják, amit kitűnőnek tartok. A

tűz is óriási veszélyforrás, és mégsem tudnánk élni nélküle.
Csak érzés és tapasztalat győzhet meg bennünket az imponderábiliák (megfoghatatlan dolgok) létezéséről. Senki sem állíthatja, hogy ami nem mérhető, látható, hallható, tapintható, szagolható vagy ízlelhető, az nem létezik. Rieker teljesen elhibázott törekvésnek tartja a csakrák összehasonlítását durvatesti központokkal. A megfeleléseket nehéz eldönteni. Nem is nyerünk vele semmit. Ma még nem adhatunk többet tájanatómiai megközelítésnél.
Az utolsó (hetedik) csakra a szahaszrára (az ezerszirmú lótusz). Tulajdonképpen nem is nevezik már csakrának, mert az agy felső részében helyezkedik el. Ez a csúcs, a cél, a beteljesülés, az eggyéválás, a teltség és tökéletesség. Itt minden pszichikus részlet (értelem, érzelem, én-megkülönböztetés) feloldódik, megszűnik, csak a magam marad meg. E nagyságot értelemmel felmérni nem lehet. Itt csak megtapasztalás létezik, minden körülírás lehetetlen, mert a képzelőtehetségünket meghaladja. Ez a sztatikus centrumunk, a dinamikus viszont a muládhára. Ebben tanyázik a csitta (a gondolkodás anyaga), a tudattalan értelem erői, összes tapasztalatunk, eszünk, akaratunk, énünk, finomtestünk, durvatestünk érzékei, mindezek szunnyadt állapotban együtt helyezkednek el itt a kundalinivel! Őserőnk és annak különböző formái itt találhatók.
A kundalini a legnagyobb hatalom az emberi szervezetben. Minden erőnk belőle való.

Hogyan száll fel a kundalini?

Nem szabad felednünk, hogy a csakrák csak a finomtestben, a durvatest mögött foglalnak helyet, ezért a fiziológiai párosításnak semmi értelme sincs. Gyakran erőszakolják e vonatkoztatásokat. A nyugati jógairodalomban sok hibát találunk a csakrák megítélésében, nem csupán a jógakönyvekben, de a teozófiai magyarázatokban is, főleg a kundalini értékelését illetően. A legfőbb alaptévedés:
Gyakran úgy tüntetik fel a kundalinit, hogy az alvó, szunnyadó,

azaz inaktív állapotban vesztegel a muládhára csakrában, mint valami jóllakott kígyó, tétlenül tesped barlangjában. Soksok jóga-rajongó ezt ténynek tekinti és úgy képzeli, hogy külön ébresztő eljárások, ászanák és pránajáma nélkül a kígyó meg sem moccan. A gyakorlat, a fiziológiai és pszichológiai tapasztalatok mást mutatnak. Swami Narayanananda Kundalini shakti c. könyvében kitűnő érzékkel megállapítja, hogy a prána minden mozgásában, áramában a kundalini függvénye, ami kizárja annak tétlenségét. A „kígyó" tehát egyáltalában nem alszik. Inkább éber. Működése kiterjedt, szerepének általánossága miatt különleges jegye nem lévén, rejtett vagy szunnyadó erőforrásnak tekintik, holott úgyszólván mindenütt jelen van. Mozgása, tevékenysége kétirányú: fel- és lefelé. Lefelé mozgása a nemi élet fokozódását jelenti. A muládhára csakrában állandóan energiát termel. Ennek az energiának egy része a herékbe jut, ingerli a hímtagot és nemi vágyat kelt. A nemi élvezet fogyasztja az energiát. Ha azonban valaki önmegtartóztató életet él, a kundalini felfelé emelkedik, emlékező képessége és akarata erősödik.

Az átlagemberben a kundalini megmarad a muládhára-csakrá-ban, ezért keltheti a szunnyadás látszatát. De a felfelé törekvőben - tehetségéhez mérten - egyre jobban felfelé száll. Hasonló a dinamóhoz, mert állandóan termel energiát és küldi azt a szervezet minden részébe; az értelemnek is. összes testi és szellemi működéseink energiaforrása a kundalini, legyen az járás, ugrás, evés-ivás, ürítés, emésztés, gondolkodás, akarás, okos erőgazdálkodás vagy pazarlás. Érdekes például, hogy egyetlen nemi aktus annyi kundalini-erőt fogyaszt, mint 24 órai szellemi munka vagy 72 órai testi erőltetés. (Swami Narayanananda Kundalini shakti című könyve szerint.)

Látnivaló, hogy ha a kundalini lefelé száll, egyre durvábbá válik az ember, az úton felfelé egyre finomodik. Az „igaz út" tehát a szusumnán felfelé vezet. Amint már tudjuk, ez lehet kálvária, keresztút, sötét éjszaka, téboly és kígyó, de kellő életszabályok és módszer esetében diadalmenet, teljes siker és boldogság a szahaszrára „ég-pontjában", a belső világ csúcsain.

A kundalini felszállása közben magába szedi a különböző csakrák energiáit, leszállása alkalmával pedig sorra elveszti azokat. Innen ered a legenda, hogy a jógi „természetfeletti" energiákhoz jut vagy juthat. Ilyen nincs. Az ember, az átlagember hajlandó eladdig ismeretlen erőket természetfelettinek tekinteni, hiszen tudatlanok, együgyűek akár a rádiót vagy a televíziót is természetfelettinek tekinthetnék kellő fizikai ismeretek híján, mert nem tudják világképükbe illeszteni őket. Ami szokatlan, az könnyen a természet rovására billen. Tudatlan emberek számára természetfeletti az, ami az átlagos, mindennapi életben nem fordul elő. Mikor valaki nagy betegségből felépül, „csodát" emlegetnek, holott csak ritkaságról van szó.

Akiben a kundalini mindig csak lefelé száll, az elgyengül, mert életének egyetlen tartalma az evés-ivás, szórakozás és nemi élet. Romlik a memóriája, életlen az esze, gyenge az akarata. Teljesen állati élet. Amíg a kundalini csak a legalsó csakrában, a muládhárában tanyázik, addig életideálról, magasabbrendűségről, emelkedésről, igazi haladásról, szeretetről szó sem lehet, mert belső világa csak érzékiség. Jellemző az ilyen emberre a jellemtelenség, hazugság, gyűlölet, kapzsiság, komolytalanság és megbízhatatlanság. Nem tudják még mindig - a XX. században -, hogy boldog csak az lehet, akinek szótárából hiányzik az én és az enyém.

Nincsen más út és választás - a kundalininek emelkednie kell. Az egyetlen, az igazi út, amelynek elvesztése Dantét is a pokolba vezette.

A szellemi út nagyon nehéz: hosszú, fárasztó és gyakran elriasztó. A kundalini útja fokozatos átszellemülést jelent, ami sokak számára még nem csak lehetetlen, de egyben nem is igényük, nincs is kedvük vagy tehetségük hozzá. Az pedig súlyos hiba, ha valaki csodás, természetfelettinek vélt képességek megszerzéséért erőszakkal, technikák segítségével kísérletezik. Ezeknek nincs „menyegzős ruhájuk", tehát bezárul előttük a szusumna kapuja. Akiben a kundalini a muládhára csakrában marad, az kitűnően helyt állhat az

érzékek világában, a közéletben és politikában, a technikában és természettudományokban, de a magasban szédülne és lemaradna. A szusumna üres, és prána-áram csak kétoldalt, az ida és pingala vezetékekben található. De előfordulhat gyakran az is, hogy a csak ímmel-ámmal törekvő langyosokban a kundalini mérsékelten emelkedik, nem jut magasra, sőt - túl gyakran - visszavonul barlangjába, mert alanya megunta a törekvést, a gyakorlatozást, csalódott hitében. Aki az én és enyém fogságában él, az nem számíthat felszabadulásra. Az érzéki kielégülésben találja meg könnyen vitatható örömét és boldogságát. Az egyoldalú kifelé-élés szétszórja az értelem és belátás erőit és a túlzott szórakozás szórakozottabbá tesz. Ne feledjük, hogy értelmünk anyaga a muládhára-csakrában van, sőt jógik szerint ez a csittának nevezett „anyag" azonos a kundalinivel. Ha a tudásvágytól megfeszülünk, ez izgatja, serkenti a kun-dalinit az emelkedésre. De a puszta kíváncsiság, a lelkesült rajongás nem elég ahhoz, hogy a kundalini teljesen felszálljon, így csonka emelkedés esetében a felszabadulás el nem érhető.

Minden koncentráció, mélyebb gondolkodás és kutatómunka serkenti a kundalinit az emelkedésre. Ez minden mélyebb érzelemre is vonatkozik. A kedélyvilág lángolása hevíti, szítja a kundalinit. De ha csak részben, tökéletlenül emelkedik a tűz, az őserő, csak pislákol, félúton megáll és visszafordul, az eredetileg nemes törekvés elfajul és az erkölcstelenségig süllyedhet. Innen érthető sok művész hányavetisége, könnyelműsége és morális gyengesége.

Felmerülhet a híres kérdés, ami Bninton mesterének fő kérdése volt, és amit most olvasás közben tegyen fel magának a szíves olvasó: ki vagyok én? S hamar rájön: nem vagyok azonos a testemmel (különben nem kritizálnám magamat tükörben és nem járnék kozmetikára), sem az érzékeimmel, sem az énemmel (annak sok kivetni való tulajdonságával), a csődöt mondó akaratommal, dé még az értelmemmel sem! Mindezek nem tartósak, mulandók. Engem nem égethet tűz, nem nedvesíthet víz - csak a testemet, de nem engem, mert nem érzem magamat azonosnak vele. így a jógi! S

valóban így van-e? Az ember e megállapítások után elkülönül, de nem embertársaitól, hanem beidegzett valótlanságoktól, főleg pedig az ellentétpároktól! Ez valójában megtisztulást, belső fürdőt jelent, ami megkönnyíti a kundalini emelkedését. A karma-jóga, az önzetlen munka, a fáradozások mások javára, minden ellenértékre való tekintet nélkül, ugyancsak kedvére való a kundalini-erőnek.
De most nézzük azokat a gyakorlatokat, amelyek segítenek a kundalini emelkedésében. S látni fogunk néhány bandhát és mudrát, főképpen azonban pránajámát, amelyek ésszerű és rendes gyakorlása előmozdítja a kundalini felszállását. íme, megint a pránajámánál tartunk.
De előbb két szó értelmét kell megvilágítanom: mi a bandha és a mudra?
Bandha izomösszehúzódást jelent olyankor, amikor valami testnyílást zárunk el nyílás-szűkítéssel, például torkunkat vagy végbelünket. Mudra olyan taglejtés vagy testhelyzet, amelyben serkenteni és ellenőrizni tudunk szellemi energiákat. Mindez a hatha-jógára vonatkozik. De egyéb értelmezésekkel is találkozunk. A mudra jelenthet pecsétet, gesztust, ujjtartást, ezenkívül a férfi ondójának visszatartását közösülés közben. Ez emlékeztet a kumbhakára, a légzés visszatartására. A tantrikus (1. később) liturgiában bizonyos tudattartalmak kifejezése, „realizálása" gesztusokban és testtartásokban: tulajonképpen lelkünk mélyének visszhangját fejezi ki a külvilág „üzenetére". A mudra néha az anyaméhet is jelenti.

Mudrák és bandhák

Mahá mudra. Bal sarunkat - kemény talajon ülve - a végbélhez szoríljuk és nyújtott jobb lábunk öregujját két kezünkkel megragadva hosszan belégzünk és egy ideig légzésszünetet tartunk. Közben állunkat a szegycsontra (mellünkre) szorítjuk, amit dzsa-landhara banditának neveznek. Szemünket a két szemöldök közötti területre szegezzük, aminek neve brumadhija driszthi. E helyzetben maradjunk mindaddig, amíg a légszünetet fáradság nélkül bírjuk s

azután kilégzünk. Ugyanezt másik oldalunkon ismételjük. Kitűnő gyakorlat emésztési nehézségek esetében, aranyér, székrekedés, idült gyomorhurut és lázas állapot ellen. A kundalini emelkedését előmozdítja. Természetesen csak hosz-szas, kitartó tréning után. Mudrát és bandhát reggel éhgyomorra és mosdás után jó gyakorolni.
Mahá bandita. Reggel üres gyomorral, kemény alapon ülve bal sarkunkat végbelünkhöz szorítva, jobb lábunkat bal combunkra helyezzük, majd végbelünket erősen össze- és behúzzuk, gátunkkal együtt. Egész hasunkat húzzuk felfelé, majd lassan belégzünk, állunkat mellünkre szorítva visszatartjuk a levegőt, amíg erőltetés nélkül bírjuk, és lassan kilégzünk. Légzésszünet alatt gondolatunk a szusumnára, a gerinc középcsatornájára rögzüljön. Ugyancsak mindkét oldalon gyakorlandó. Nagy előnyünkre válik, ha sokat és hosszan gyakoroljuk, mert erősen késlelteti az öregedést, valamint elősegíti a kundalini útját, utazását felfelé.
Mahá véda. Az előzőekhöz hasonló ülésmódban lassan belégzünk, visszatartjuk a légzést, állunkat mellünkre szorítjuk, majd két tenyerünket a földre támasztva egész testünket levegőbe emelve azt lassan feltoljuk és lassan visszasüllyeszljük a talajra. Hatása azonos az előző gyakorlatéval.
A leírt három gyakorlatot egymás után ugyanilyen sorrendben ajánljuk.
Sakti csalan. Csak bal oldali orrlyukon (ida-vezeték) lassan, egyforma idő alatt lélegzőnk ki és be, miközben két kezünk hüvelyk- és mutatóujjával bordáinkat köldökmagasságban fogva tartjuk. Ezt 48 percig kell végezni a kundalini ébresztés céljából.

Gondjaink haszna

Érdekes tapasztalat, hogy az erősen koncentrált gondolkodás és életünk gondjai (a gond sem egyéb, mint hosszú foglalkozás fájó gondolattal: kedves hozzátartozó vagy barát elvesztése, vagyon, állás és tekintély hiánya stb.) azonos módon hatnak a kundalini-energiára: emelkedésre bírják. Ezért tartják, hogy a szenvedés nemesít. De a kundalini felhevülése és emelkedése ilyenkor

tökéletlen és csak részleges. Inkább forró áramokat indít különböző részeinkbe, főleg az agyba, ami azután ingataggá teszi az értelmet, álmatlanságot okoz, súlyosabb esetben elmebetegséget vagy egyéb, gyógyíthatatlan állapotokra vezet.
A kundalini tökéletlen, csak részleges felszállása szörnyű szenvedéseket hozhat létre, amint ezt már előadtuk, és ezért mindig kockázatos lehet mozgósítása. Egész életünket tönkreteheti és elmebetegségre vezethet. Gondok szelídebb formában is veszélyeztethetik idegépségünket, de ha a kundalinit részlegesen aktiválják, ez sokkal súlyosabb.

És a pránajáma?

Némi információt szerezhettek szíves olvasóink már a pránájá-ma óriási jelentőségéről, hatásosságáról. Lássuk mármost, milyen módjai és lehetőségei adódnak a kundalinivel kapcsolatban. Elő-rebocsáthatjuk, hogy a kundalini-ébresztésnek legbiztosabb útja a pránajáma szabályos gyakorlása. A szellemi élet katasztrófáira alig kerül sor, ha jó kalauz, igazi guru, tehát tökéletes ember vezet - vagy saját igazi bensőnk, felsőbbrendű énünk, tudatalatti csalhatatlanságunk, tiszta lelküsmeretünk, őszinte valónk, vagyis az igazság.
Meg kell jegyeznem, hogy amikor itt és ott a kundalini ébresztését említem, csak a nemzetközileg tévesen használt kifejezést értem rajta, mert szíves olvasóink már ismerik a szólamot. Tudják, hogy nem „alvás”-ról van szó, hanem inkább az őserő sztatikus, mozdulatlan, dinamószerű működéséről, utazások, felszállások nélkül, de semmi esetre sem tétlenségről!
Azt is említettem, hogy a lélegzés-szabályozás vagy a lélegzés kontrollja félrevezető kifejezés, és alig ölel fel valamit a pránajá-ma lényegéből és sokoldalú hatásaiból - jóformán semmit sem. Mivel a prána a legfinomabb, legősibb erőforrás, minden energia eredete és légzésünk legjelentősebb „anyaga”, nyilvánvaló, hogy nem tekinthető valami melléktermékneknek, amely gázcserénk szolgálatában áll. Légzésünk értelme sokkal mélyebb annál. Foglalkoztunk is már

ezzel. Természeti és szellemi erők egyaránt prána-eredetűek. Az élő szervezetben a légzőmozgások a prána legdurvább megjelenési formái. Idegeink áramai ennél finomabbak. Gondolataink és vágyaink pedig még ezeknél is finomabbak. S miután szoros az összefüggés prána és értelem, értelem és gondolatok, gondolatok és idegáramok, utóbbiak és légzésünk között, könnyen érthető, hogy aki légzőáramain uralkodik a pránajáma által, az kezében tarthatja idegizgalmait, ezáltal gondolatait és kívánságait, tehát tudatvilágát a pránával együtt. E képesség birtokában sikerülhet a kundalinit a szusumna elfoglalására kényszeríteni.

A légzés hasonlítható gépek lendítő kerekéhez. Szervezetünk gépezete lendületbe jut általa, s már eddig is láthattuk, mi mindenre hat ez a működés. A pránajáma nem maga a tüdők légzőmozgása, hanem uralom a tüdőt mozgató izmok felett. S ez azt is jelenti, hogy a légzés segítségével pránát küldhetünk olyan részünkbe, amely híján van annak és elvonjuk onnan, ahol bőségesen felhalmozódott. A pránajámának oda kell fejlődnie, hogy képes legyen az őserő igazságos elosztására. A prána hiánya vagy túltengése betegséget okoz, csakúgy, mint a vörösvértestek elégtelensége vérszegénységet, túlbősége pedig plethorát, vérmességet létesít. A pránajáma gondoskodik testünk, nádijaink (finomtesti ereink) és értelmünk tisztaságáról, s így hathatósan segíti a kundalini emelkedését.

A mudrákat és bandhákat, amelyek alkalmasak a kundalini mozgósítására, már felsoroltuk. De itt hozzátesszük, hogy elvileg minden bandha, mudra és ászana alkalmas lehet erre, a felsoroltak azonban kiváltképpen ilyenek. Ez a pránajámára is vonatkozik. Minden pránajáma elősegíti a kundalini-energia megmozdulását, de az alábbiak a legalkalmasabbak.

1. Szálegyenes tartásban ülve, jobb kezünk hüvelykével elzárjuk jobb ormyílásunkat és lassan, hosszan, zajtalanul belégzünk, majd hüvelykünket elengedve és bal negyedik-ötödik ujjunkkal a bal orrnyílást befogva jobboldalt kilégzünk. Ugyancsak hosszan, lassan, zajtalanul. Kilégzés után jobboldalt légzünk be és baloldalt ki, természetesen az ujjak cseréjével. Ez egy „forduló”. Egy pránajáma.

Naponta négy alkalommal - reggel, délben, este és éjfélkor - egy-egy ilyen pránajámát végzünk. A légzések alatt egész figyelmünkkel gondoljunk arra, hogy erőt, egészséget, életet, ifjúi üdeséget, biztonságot lehelünk szervezetünkbe, kilégzés alatt pedig ezek ellenkezőjét, tehát gyengeséget, betegséget, rossz közérzetet távolítunk el magunkból. Ez a pránajáma heteken, hónapokon át folytatva megtisztít hiányosságainktól, kisepri a tisztátalanságot a nádikból, gondolataink is megtisztulnak. Meglátszik a külsőnkön is: kisimult, derült arc, kellemes beszédhang, valami beteljesültség egész lényünkben a jól érezhető különbségek. E gyakorlatot mindenki folytathatja nagy haszonnal, ellenőrzés, guru nélkül.

2. E következő pránajáma csak annak való, aki az előzőt hosszabb időn át végezte és tökéletes simasággal tudja már. Szigorúan szoborszerű ülésmódban jobb orrunkat az ismert módon befogva, teljesen sima légzéssel baloldalt belégzünk 4 másodperc alatt. Ezután a baloldalt is elzárva, visszatartjuk a levegőt 16 másodpercig, majd kilégzünk jobboldalt 8 másodpercig. íme megint találkozunk az indiai ritmussal: 1 : 4 : 2!

Ugyanezt a másik oldalon megismételjük. Ez megint egy forduló. Egy ülésben újra négy fordulót, négy pránajámát teljesítünk, naponta négyszer, reggel, délben, este és éjfélkor.

Ezt a pránajámát nem tanácsos szakavatott felügyelet, guru nélkül végezni, mert veszélyes lehet.

Hosszú gyakorlás után - ellenőrzés mellett - óvatosan megnyújthatjuk az időt: 8 másodperc a belégzés, 32 a szünet és 16 a kilégzés tartamára. Később, sokkal később eljuthatnak egyesek 12:48: 24-ig, és ezt Indiában még szelíd foknak tartják! De akadnak, akik ezt is fokozzák, egészen 24: 96 :48-ig, míg az eddig felsőfoknak számító 36 : 144 : 72-t már vajmi kevesen érték el. De nem is kell ezt ambicionálnia senkinek. Nem érdemes versenysporttá avatni, mert az már nem jóga. Már a legalsó fokon előfordulhat, hogy a gyakorlókat elönti a verejték. A középfokon remegés jelentkezhet. A felsőfokot gyakorlók szerint levitáció, lebegés és határtalan boldogságérzet mutatkozik. Természetes, hogy e magas fokon már

könnyű a kundalinit „rábírni”, hogy felemelkedjék magasabb fekvésű központokba. Egyes előírások szerint belégzés alatt arra kell koncentrálni, hogy a kundalini leszáll a legalsó (muládhára) csakrába, szünet alatt csak magára . a kundalinire, kilégzéskor pedig mintha felhúznánk a szahaszrá-rába, a legfelső centrumba.
3. Ugyancsak baloldalt kezdünk a már ismert módon, de nem tartva szünetet, átmegyünk jobbra kilélegezni — a ritmus most 4: 16 : 8 - és 16 másodperc szünet következik. A tüdő tehát kiürült állapotban marad. Utána belégzés jobboldalt 4 másodperc alatt, szünet nélkül, baloldalt ki 8 másodperc alatt és ismét kinn tartva a levegőt 16 másodpercig. Ugyancsak négy forduló reggel, délben, este és éjfélkor.
A haladók megint áttérhetnek a ritmus megnyújtására az előző gyakorlat mércéje szerint: 12 : 48 : 24, 24 : 96 : 48 és 36 : 144 : 72 mp-es időtartamokra. Ezt is úgy nevezik: alap-, közép-, és felsőfok.
Érdekes, hogy ez a pránajáma nem olyan veszélyes még magasabb fokon sem, mint az előző.
4. Megint csak belégzés baloldalt, de utána befogjuk a jobb oldalt - tehát mindkét orrnyílás zárt -, és addig tartunk szünetet, ameddig nehézség nélkül bírjuk. Ezután elengedjük a hüvelyket, és a már ismételten hangsúlyozott simasággal jobbra kilégzünk. Most kilégzett állapotban maradunk megint csak addig, amíg bírjuk, azután jobboldalt belégzünk. E belégzés után újra zárunk és benntartunk. Ezután baloldalt belélegezve benntartjuk a levegőt, ameddig megy. Ez itt egy forduló és a megszokott módon négyet naponta négyszer végzünk.
Ez a pránajáma sem tartozik a veszélyesek közé. Mégis alkalmas a kundalini „felébresztésére”, azaz jobban mondva - mozgósítására.

Ha a kundalini csak részleges

Jógik véleménye szerint, ha erőink megfeszítésével dolgozunk az őserő felszállása érdekében, teljes sikerre számíthatunk; ha erőinket kímélve szelídebben járunk el, a kundalini is lustábban viselkedik, azaz elmarad lendületében; ha pedig csak ímmel-ámmal dolgozunk,

csak egész csekély válaszra, alig-emelkedésre van kilátás. Teljes felszállás esetén révbe jutott a törekvő, „meglelte az igaz utat" és megvilágosodik, felszabadul. Ha azonban a felemelkedés csak részleges, jobb, ha el sem kezdődik, mert az hepehupás út lehet csak, tele veszéllyel és csapdával. Erről már némileg tájékoztattuk szíves olvasóinkat.

Fontos megjegyezni, hogy egyes felfogások szerint a kundalini és a gondolkodás anyaga (csitta) azonosítható fogalmak. Nekünk európaiaknak idegenül hangzik, ha az indiaiak a gondolkodás „anyagát" emlegetik. Megszoktuk, hogy a gondolkodást csupán agyműködésnek tekintsük, nehezen tudjuk elképzelni azt végtelenül finom anyag formájában. Pedig a jóga finom anyagot ért rajta. Persze itt elmosódik a határ tömeg és energia között, kezdjük jobban érteni, hogy a kettő - tömeg és energia - a mi fizikánk szerint is kölcsönösen átalakulhatnak egymásba. A fényelmélet kettősségében, a hullám és részecskék váltakozásában kitűnő példát találhatunk ahhoz, hogy a leheletfinom kundaliniben azonosnak lássuk - a keleti felfogás szellemében - az anyagot és az energiát. Hiszen azt is megtudjuk a jógából, hogy tudatunk nem szorítkozik az agyra, hanem egész gerincvelőnk a székhelye. A szusumna-vezeték jelentősége így még jobban kitágul, és a kundalini szerepe egyre jobban érthető. Amennyiben a kundalinit azonosítjuk a gondolkodással, világos, hogy ha az csak a muladharában él, tehát legmélyünkben tartózkodik, az ember érzéki marad, hiányoznak belőle a magasabb képességek. Vágyainak, szeszélyeinek marad rabja. Úgy kell elképzelnünk, ha a kundalini fel- vagy leszáll, mindenüvé követi a „gondolkodás anyaga", a csitta, ha pedig eléri a szahaszrárát, ősi, eredeti állapotában tér vissza, egyesül a szellemmel. Az ember így átszellemül.

A jógakönyvek túlnyomó része egyezik abban, hogy a jóga célja egyesülés a legmagasabb energiával, az ősivel vagy istennel stb. A kundalini szerepének felvázolása jól rávilágít erre; a gondolkodásnak és anyagának összeolvadása a szahaszrára-központ-ban, továbbá a kundalini egyesülése eredeti szellemével

áttekinthetővé teszi a folyamatot azok számára is, akik kezdetben nem nagyon érthették meg a jóga meghatározását.
Elképzelhető, hogy milyen ritka eset a kundalini teljes „sikere” az egyesülés elérésében. Túlnyomórészt csak részleges., az emelkedés. A test, a nádik és a tudat tisztaságán múlik. S milyen ritka e „hármas hangzat” tökéletes tisztasága! Nagy belső szomjúság nélkül lehetetlen ilyen magasra jutni. Könyvek százait tanulmányozhatjuk át: ameddig teljes ismeretünk és tapasztalatunk nincs, a valóságtól távol élő teoretikusak maradunk. Kottából pontosan ismerhetjük Beethoven műveit, de míg nem halljuk és élvezzük, elásott kincs maradnak. Amíg a kundalini nem egyesül a legmagasabbal a szahaszrárában, amíg a gondolat anyaga ott meg nem semmisül, teljes nyugalmunk nem lehet. Vágyaink és gondolataink a szahaszrára alatti alacsonyabb fokon nem nyugodhatnak meg, amíg bukdácsolnak alacsonyabb centrumok között, addig gondolati és érzésvilágunk változó, a különböző csak-rákhoz igazodó, szeszélyes marad. Innen érthető, hogy jámbor erkölcsiség hírében állók életük folyamán erkölcstelenségek fertőjébe juthatnak, mert a kundalini a szvádhiszthána csakrában időzve állandóan fokozott nemi ingerek alakjában hat egyéniségükre. „Pokoli tűz”-nek is nevezték ezt az állapotot, amely nem kímél szenteket és filozófusokat sem.
Meg kell még ismerkednünk a kundalini felemelkedésének részletesebb tünettanával. Amint bejut a szusumnába, testszerte melegség támad, s főleg a gerincünkön végig égés érzete keletkezik. Néha éles fájdalom kíséretében. A gyakorló ezt betegség bevezetőjének tartja. Ha az őserő szívmagasságba jut, szívdobogást okoz. Az orvos persze nem ismervén a való tényeket, helytelenül szívgyógyszereket rendel és ezzel gyakran megpecsételi „betege” sorsát. Máskor zsibongások a bőrben vagy a lábujjakból kiinduló rázkódások vannak előtérben. Néha az egész test hirtelenül összerázkódik, mintha földrengés érné. A kísérő jóérzések: értelmünk nyugodtabbá válik, boldogságérzet támad, az arc derültté simul, a szemek tiszták, fokozott egészség érzete mutatkozik, egész testünk mintha megkönnyebbült volna.

Magát a felszállást úgy írják le, mintha hangya mászna a gerincben felfelé, meg-megállva útján. Mások kígyó kúszásához hasonlítják vagy karcsú hal úszásához. Egyénenként nagyon különböző lehet.
A manipura csakrában tartózkodó kundalini még együtt érez az érzékeink, a külvilághoz kötődésünk rabságával. Amint azonban innen az anáhata központba érkezik, gyökeresen'megváltozik minden. Az ember életérzése átalakul, érzéki természete alulmarad, kevesebbet eszünk és alszunk, nincs szükségünk érzéki ingerekre. A nemi szervek is visszafejlődhetnek kisebb-nagyobb mértékben. Érzéki hajlamú emberek társasága már nem elégít ki és megfelelő barátok híján legjobban az egyedüllétet óhajtjuk. Minden fecsegés untat és kellő partner nélkül az ember inkább nem beszél. Ez az állapot még nem végleges. Sokan a leírtak ellenére visszavágyódnak a szexuális élet felé és a kundalini visszavándorolhat egészen a muládhára csakrába. S a következmény? A két legalsó központ felélénkül és az ember újra érzékeinek rabja lesz. Szellemiségéből újra „világias" volta bújik elő. E süllyedése azonban veszélyes, mert véglegessé válhatik, kárhozattá… Ha viszont nem vész el türelme és bátorsága, újra fellendülhet és visszatérhet az anáhata-erődbe.
Látnivaló, hogy e csakrában még nem végleges az állapota. Ha ingadozik újból - főleg az örök Éva csábításai következtében visszaeshet akár többször is. Ez még nem az örök-női, csak az ideiglenes. Legnagyobb elővigyázatosságot az „igaz úton" tehát ezen az állomáson kell tanúsítanunk. Kemény munka és helytállás itt nélkülözhetetlen.
Itt és még a következő állomáson érdekes hangélmény, sőt látomások tarkíthatják a kundalini útját. Mennydörgésszerű zajok, dobpergés, harangzúgás, fuvola, citera, vízesés és patakcsobogás jelentkezhetnek már az anáhata csakra magasságában, ezek kíséretében fényjelenségek, villámok, drágakövek ragyogása, csillagok és szentjánosbogarak tánca mind-mind az anáhata-csakrában. A szahaszrárában mindez megszűnik.
Joggal gondolhatnánk kóros tünetekre, érzékcsalódásra, tarka hallucinációkra, de az átélő egyén teljesen normális marad. Akinek

lázálmában ilyesmi jelentkezik, nem elmebeteg, mint ahogy a kundalini-jógi sem az.
A vishuddha csakrában az ember már véglegeset érhet el, a kundalini innen már nem tud leszállni alacsonyabb fokra. Itt lényegesen változott át szellemi lénnyé; már nincs gond és félelem, ingadozás vagy kishitűség, ide már nem érnek fel érzéki, alantas, „világias" vágyak, itt már az „örök női" tisztasága várja az utast. Ha a kundalini az ádzsna- és a szahaszrára közé ér, már eléri a legmagasabb öntudatot, a szamádhi állapotát. S ennek legmagasabb változata a nirvikalpa vagy másképpen asampradzsnata szamádhi.

A hegycsúcs

Az igaz út vége és célja, a Grállal, azaz Montsalvat várával hasonlíthatjuk össze. Létezik is már egy külön jóga-fajta, a Grál jógája. De létezik külön kundalini-jóga is. Olvasóink ne akadjanak fenn ezeken, hiszen tudják, hogy egy-egy vezérszólamon múlik minden felosztás és végeredményben minden jóga lényegében azonos. Egyetlen különbség a hangsúly.
Ezért a szamádhi-állapotnak sok nevet adtak: nirvána, transzcendentális állapot stb. Nem az elnevezés a döntő, hanem az állapot lényege. Egészen különleges tudatféleség, amely átlagos, gyakorlatlan elmével fel nem fogható. A teljes felszabadulást jelenti: az ember független vágyaktól, szenvedésektől, ragaszkodástól és ellenszenvtől. Abszolút vágytalanság. Még a felszabadulás vágyát is fel kell adnia annak, aki fel akar szabadulni. Amíg akarja, nem szabadulhat fel, csak akkor érheti el, ha már ezt sem kívánja!
Á megismerő, a megismert és a megismerés különállósága megszűnik. Nincs alany, tárgy és történés. A gondolkodás és annak anyaga teljesen feloldódnak. Az alakok és nevek világa teljesen eltűnik. Ész és értelem megszűnnek a tiszta tudat óceánjában. És mégsem hasonlítható össze a mély álommal, mert annak ezek éppen ellentétei annyira, mint a nappal az éjszakának! Teljesen magammá vált és mindenben a magamat látja. Hétköznapi tudatunk relatív, ez azonban abszolút.

Most idézek Swami Narayanananda Kundalini shakti c. könyvéből: „Emberi törvények már nem kötik. Szent könyveknek sem értéke, sem hatalma nincs már. Mert minden szava szentírássá válik és cselekedetei mintaszerűvé.” Majd tovább: „mindenben és mindenütt saját felsőbbrendű énjét látja.”
Ez idézet olvastán érthető, ha felmerül az a kérdés: nincsen-e kóros árnyalat ilyen megnyilatkozásokban? Lehet-e épelméjű az, aki mindenben saját felsőbbrendű énjét véli megpillantani?
Többszörös megfigyelések és orvosi vizsgálatok szerint a sza-mádhi állapotban teljesen normális marad az egyén, de gyökeresen átváltozik. Mégis némi aggállyal és fenntartással kell szemlélni e szédítő magaslatokkal járó lelkiállapotokat. Könyvem több helyén utaltam már arra, hogy az ilyen szakadékokkal szegélyezett kirándulásra - inkább be-rándulásra - ne vállalkozzék senki, mert bármily boldogsággal járjon, határtalan önzéssé fajulhat. Gondoljunk csak arra, mi lenne, ha ilyen állapotban valaki dolgozni akarna, példásan teljesíteni kötelességeit stb. Megfigyeléseim szerint még azokban sem lehet teljesen megbízni, akik egyoldalúan meditálnak és valamiképpen önmagukba süppednek. Ezért a meditatív szerzetesrendekben nagyon helyesen kötelező a fizikai munka, hogy a külső és belső ember egyensúlyban maradhasson. Az igazi, reális jógában kötelező az egyensúly megőrzése és tudatos ápolása. Az igaz út nem egyeztethető össze egyoldalúsággal. Csak azért vázoltuk fel olvasóink szeme előtt, hogy megóvjuk őket a szamádhi túlhajtásából adódó lelki katasztrófa veszélyétől. Találkoztam fiatal leánnyal, aki valami „gurutól”, aki nem is lehetett az, kapott egy mantrát (varázsigét) és semmi mást. Kötelezővé tette számára e „mester”, hogy ezt a szótagot szüntelenül ismételje. A szerencsétlen áldozat teljesen műveletlen maradt és az egész jógáról nem tudott többet e szótagnál!
Érdemes még felemlíteni Swami Vishnudevananda The com-plete illustrated book of Yoga c. könyvéből meríthető tanulságot. Ő a bhásztrika nevű légzés-gyakorlat végzése közben érezte először kundalini jelentkezését, kellemes meleg alakjában a mu-ládhára

csakrában. Napokon át folytatódott ez, majd légzésszünetkor fokozatosan intenzívvé vált a muládhárából kiinduló érzés, sőt nemsokára az egész szervezetben érezhető aggasztó remegés és örvénylőnek tetsző áradás mutatkozott, ami azonban a légzésszünetben szavakban ki nem fejezhető örömmel is járt. Hamar észrevette a jógi, hogy diétás hibákon kívül elmulasztotta a két legfontosabb bandha alkalmazását: a mula bandha (végbél-összeszorítás) és a dzsalandhara bandhát (az áll leszorítását a mellcsontra). Magyarázata szerint a kellemetlen érzések oka a szusumna nem teljesen nyitott volta, ami a kundalini felszállását erősen akadályozhatja és már az előzőkből ismerjük következményeit.

Mit gondoljunk a kundaliniról?

Az előadottak után sokan elbátortalanodhatnak: ennyi súlyos állapotot okozhat a pránajáma? Érdemes ilyen lehetőségek mellett egyáltalán törekedni a jóga útjai felé? Mi az igaz út tehát? Nem elég, ha az ember becsületes és kötelességtudó?
Igyekeztem a jóga mélységeibe világítani, a „jógázókat" figyelmeztetni, hogy mekkora veszélyekkel járhat a lélegzés „szabályozása" szakavatott vezetés, igazi guru nélkül. Baktay Ervin figyelmeztetett először arra, hogy látott Indiában eseteket, amelyek idegbajjal és vérzésekkel jártak, mert tudatlan tanítók nem értették dolgukat. Az előbb leírt esetben is szüksége lett volna a szváminak, az átlagon felüli jógatudósnak idősebb guru tanácsaira.
Ismerünk eseteket, amelyek tüdőtuberkolózissá fejlődtek. Csak nagy tudású, tapasztalt mester taníthat jógát.
Mi legyen álláspontunk a kundalini-ügyben?
Miután sem anatómiailag, sem mikroszkóppal itt előre - egyelőre - nem juthatunk és csupán gyakorlati felismerésekre támaszkodhatunk, ajánlom, hogy jobb híján csak szimbolikusnak tekintsük a kundalini-elméletet. A jelkép különben kitűnő. Gerincünk kétségtelenül létünk tengelye. Azt is elfogadhatjuk a jógában, hogy öntudatunk egészen a gerincvelő legaljáig, a

muládhá-ra csakráig terjed és nem korlátozódik az agyvelőre. „Alapépítményünk" nyilván az alapkőre, a muládhára csakrára épült. Itt „kezdődünk". S mivel első a faj, ennek fenntartása a természet legfőbb gondja. A medence biológiai és filogenetikai feladata magasrendű és csúcsa az anyaság. „Anyagainkat" az anya viszi tovább. De aki itt megreked, az csak állati, emlősi mivoltának élhet, mint az ősember vagy napjainkban a kultúrálatlanok. Ha tehát a kundalinit mint a szellemi törekvés jelképét tekintjük, megtaláltuk az igaz utat. Az ember célja nem a filogenetikai továbbjutás, hanem fejlődés az értelemben, érzelemben és cselekedeteiben. A kundalini-képzet jó útjelző. A harmadik (manipu-ra) központ, a táplálkozás már csak az egyedet szolgálja, de ez még kevés, a tüdők és a szív már kapcsolódnak, kapaszkodnak felfelé. Noha a legalsó csakrákra is kihat szellemi életünk, itt már szorosabb az összefüggés, és légzésünkkel óriási befolyást gyakorolhatunk nem csak biológiánkra, hanem pszichológiánkra is. A szív és a vérkeringés biológiailag ugyan a szellőzést végzik, de már annyira más fórumok, hogy érzelmi életünk szimbólumait láthatjuk bennük. A torok pedig leghíresebb hegy- és tengerszorosainkat messze túlhaladó csoda.

A g, a h, a torok-n, a k - torokhangok, s mint látni fogják, a jógában óriási jelentőségűek. A torokban dől el a kundalini sorsa. Aki elért idáig, az éretté vált a legmagasabbakra. Aki a szoroson átjutott, annak már nem lehet problémája. Csak vigyázni kell, nehogy a leírt veszélyek áldozatává váljék. A vishuddha-csakra valóban sorsdöntő. Ha ugyanis a kundalini eltéveszti útját és a szusumna-bejárat szűk volta miatt oldalvezetékbe jut, azaz nem az „igazi útra" téved, szokatlan, kellemetlen következmények mutatkoznak. Említettük, hogy a vishuddha-csakra elérése után - normális körülmények között - nem térhet vissza már. A toroktáji csakra tehát végleges határállomás. Ha azonban felszállása nem egyenes útján történik, még a magas fórumokról is lesüllyedhet az alapig.

Ismétlem, ha nem fogadjuk el a kundalini-tant hagyományos értelemben, a tarka tünettani háttér akkor is értelmet nyerhet, ha szimbolikusan magyarázzuk. így az erotikus felfogás létjogot

nyerhet. A tekerőzött kígyó kiegyenesedésében hímtagmereve-dést, a szusumnában női hüvelyt sejthetünk. A szahaszrárában bekövetkezik az egyesülés. A felhágó fokok mindegyike „szentség", a hetedik „házasság". Ez analógiák jó útjelzők és tájékoztató meglátások. A szahaszrára „befogadja" az aktív kundalinit, a kettő eggyé válik. S így a jóga valóban egyesülést jelent. A paradicsomi kígyó felkúszott a tudás fájára, hogy ennek gyümölcsét másoknak is felkínálja.

Az eredeti jóga-tanítás azonban instrospektív vizsgáló módszerei alapján kitart a nádik és csakrák létezése mellett a szellemtestben és úgy képzeli, hogy durvatestünk a nádi-hálózatok körül alakul ki, pránaáramok tartják fenn, melyek a nádikban áramlanak. De a pránaáramok csak végtelenül kisebb hányadát alkotják a csakrákban és főleg a kundaliniben felhalmozott energiáknak. Az egyéni összeolvadás a kozmikussal, az általánossal, az atman-nak brahmával: a jógi végcélja és a szahaszrárában történik. A kozmikus erő a sakti, a kozmikus tudat a „Siva".

Pránajáma a hatha jógában és a rádzsa-jógában

Figyelmeztetjük olvasóinkat, hogy különböző összefoglaló tankönyvek ne zavarják meg elütő csoportosításaikkal: főleg a hatha-jóga és rádzsa-jóga elkülönítésével. Olvashatják, hogy a létra első négy foka a hatha-jóga, vagyis a fizikai; holott az első kettő, a járna és nijáma merőben etikai. Sőt! Az eddig előadottak eléggé megvilágíthatták, hogy az ászanák és a pránajámák lényege ugyancsak szellemi, jóllehet külsőleg is látható műveletek; az ötödik lépcsőfoktól a nyolcadikig tisztán belső funkciók, akár hatha-jógáról, akár rádzsáról van szó. Mi például a különbség a hatha- és a rádzsa-jóga pránajámái között?

A rádzsa-légzés tisztán akarati cselekmény, és közben ujjainkat nem használjuk. A hatha-jógában, a jobb kezünk hüvelykjével jobb orrnyílásunkat, a negyedik és ötödik ujjunkkal bal orrnyílásunkat fogjuk be, a második és harmadik ujjunk begörbül tenyerünkbe. A rádzsa-jógában egész testünk jóga-nidra állapotban van, ami azt

jelenti, hogy testünk a mély ellazulás következtében érzéketlenné válik, noha öntudatunk tökéletesen tiszta. Ennek fokozódnia kell annyira, hogy koncentráció, meditáció és szamádhi állapotain átjutva a test mintegy kiszabadul kötelékeiből. A gyakorló úgy érzi, mintha a világegyetem a teste volna. Ez egységérzetet a mindenséggel kalvaljamnak nevezik; egyes szerzők azonosítják a nirvánával. „Egy minden második nélkül" - így is nevezik. Teste az egész természet és szelleme a felsőbbrendű én… Megszámlálhatatlan tünet mutatkozik, nem mind egyszerre és nem állandóan. Ez állapotban, amit néha már a jóga alacsonyabb fokain is el lehet érni, az intuitív képesség is nagyobbá válik. Az egységtudat a mindenséggel is elérhet olyan fokot, hogy nagy erőt meríthetünk belőle. Ne gondolja senki, hogy ennek bármi köze is lenne a nagyzási hóborthoz. Ha egy cseppje az óceánnak képzeli magát óceánnak, ez nem nagyzási hóbort, mert igaz, ha tudja, hogy ő nem az egész óceán.

A jóga-nidra állapotának vázolása után szíves olvasóink már tudják, miért nem használhatjuk kezünket a rádzsa-jóga pránajá-ma közben: hiszen teljes ellazulásban kell lenni. A másik különbség az, hogy a rádzsa-jógában többet alkalmazzuk akaratunkat, ami a hathában még korai lenne. Egyébként légzéstechnika terén semmi alapvető különbség nincs. Nézzük már most, milyen az átmenet a hatha-jóga pránajámából a rádzsa-jógáéba?

Tudjuk, hogy legtöbbször csak egyik felünk lélegzik, s hogy voltaképpen igazi pránajáma csak a féloldali légvétel. Tehát elhelyezkedünk szálegyenes tartásban, ülve. Nyugodtan, derülten, elutasítunk magunkból minden gondolati és érzelmi hullámot, minden aggályt és szorongást. Kedélytelenül és feszülten nem lehet eredményesen pránajámázni. Baloldalt légzünk be lassan, zajtalanul, mélyen le a végbél felé célozva. Gondoljunk arra, hogy külső légzésünk (a belégzés) belsőbe megy át, azaz: kilégzésünkkor figyelmünket nem „füstre", a kilégzett maradékra fordítjuk, hanem követjük a belégzés folytatását szervezetünk mélyébe, szerveink sejtjeibe, a be- és kilégzést egy folyamatnak élve át. Legjobban úgy,

hogy a hasunk felé tódult áramot mintegy szerteárasztjuk törzsünkbe, a fej és végtagjaink felé egyszerre. Életet szívunk, életerőt, pránát magunkba (magunkba). Ez szellem, melynek a levegő csak burka, szimbóluma. „Minden múló csak hasonlat" - írja oly találóan Goethe. A levegő táplálék, a légzés pedig táplálkozás. A lényege nem a gáz, hanem a prána, a szellem, az átszellemülés. Minden pránajáma átszellemülés, nem pusztán légzőgyakorlat, gázcsere. Csak hasonlat. E belégzés alatt magunkban, bensőnkben gondoljunk az aoum-ra. Azt is éljük át, hogy minden kórosat, gyengét, betegeset eltávolítunk magunkból.

A belégzés után befogjuk a bal orrnyílást és szünetet tartunk, ameddig kényelmesen bírjuk (a jobb orrnyílás még szintén zárt!), miközben ismét az aoum-ra gondolunk. A kumbhaka (szünet) után elengedjük jobb hüvelykünket és kilégzünk. Tökéletes recsaka (kilégzés) után a jobb oldalon szívunk be, majd hüvelykkel zárunk és ismét szünetet tartunk, majd baloldalt megnyílva ott kilégzünk. Amit leírtunk, ez egy pránajáma-forduló. Ezt megismételjük, ahányszor könnyen bírjuk. így átszellőződünk.

Érdekes, hogy egyesek tapasztalata szerint ez elektromágneses áramot is kelt és éberebbé tesz, felébreszt. Ha ez a hatha-jóga gyakorlat kimerített, lazítsunk el, akár fekve is, és meditáljunk, figyelmünket a szívtájra irányítva. Kipihenten térjünk át a rádzsa-jóga-lélegzésre. Itt némileg akaratlagosan lélegzünk oly lassan, ahogy csak bírunk. A légzés fázisait csak képzeletünkben folytatjuk, inkább csak gondoljunk rá, aoum kíséretében, szinte feledjük el, testünkkel és minden egyébbel együtt. Szíves olvasóinknak nem kell félniük attól, hogy fulladozni fognak, mert ha elfelejtkeznek is róla, az éppen szükséges minimális légzés magától gördül tova, mint az álom közben, sőt jobb, mint az akaratlagos. Lényeges az, amit meg kell szoknunk, hogy ne vegyünk tudomást a légzésünkről. Ha fáradtság lep meg, ismételjük többször az aoum-ot. E gyakorlat leglényegesebb pontja, hogy testünket feledve, helyezkedjünk képzeletben igazi felsőbbrendű énünkbe, ne anatómiailag, hanem csak tudatban - átélve tudatunkat mint legfőbb energia-forrást.

Kevés pszichológusnak jut eszébe, hogy a tudat nem csak szellemünk, hanem erőforrás is. Ezzel még külön foglalkozunk.

Külső és belső légzések

Mikor előzőleg megemlítettük, hogy a kilégzés alatt kövessük - az oxigén útját túl a tüdőkön, a szervezet mélyeibe, ezt belső légzésnek neveztük. De most nem erről lesz szó, hanem arról a szintén belsőnek nevezhető respirációról, ami a prána-légzést jelenti. Sajnos, a mi fiziológiánk csak a légzés burkát, a levegőt méltatja figyelemre és elfelejti a lényeget, ami nem az oxigén, hanem a prána. A táplálkozás-tanban is csak fehérjéről, szénhidrátról, zsírról, vitaminokról és ásványi anyagokról esik szó, de az ételek és italok ízéről, leikéről, pránájáról csak úgy apróbetűsen emléleznek meg. Pedig tudnivaló, ha valaki úgy akarna étkezni, hogy vegytiszta tápanyagok fogyasztására szorítkozna,
vagy bor helyett tiszta alkohollal élne, netán a vitamint csak tablettákból szedné magába, éhen és szomjan halna. A koffein-tabletta sem pótolhatja a kávét vagy a teát. Az íz az étel-ital lelke és aki desztillált vízzel akarná oltani szomját, ugyanúgy pórul járna.
Mindig az a gondolat foglalkoztat, hogy a dohányzás sem egyéb, mint a pránajáma hiányának pótlása. A sok millió ember, aki rosszul lélegzik, aki nem tudja élvezni a lélegzés nyújtotta boldogító érzést, elfelejti ezt a természetes örömöt és a cigaretta-füst mákonyában keres kielégülést. A pipás és szivaros a nyálán át élvezi a nikotint — de inkább az illatos dohány ízét. A cigarettázó öntudatlanul pránajámát élvez, dohányfüst alakjában. Német tudósok hangoztatták, hogy: „Raucht Sauerstoff”! (Szívjatok oxigént! - Persze a pránáról ők sem tudtak.)
Mi azt mondjuk, teljes joggal: szívjatok pránát! Tanuljátok meg, a pránajáma megtanít rá, hogy a levegőnek is van íze és az ízes, friss és üdítő levegő a prána ismeretéhez vezethet. A virág illata is prána, az étel íze is az, az alkohol és nikotin csak vesztünkre lehet. A cigarettások, a vérbeliek gyakran hangos, mély szippantással szedik magukba a dohányfüst mérgeit (nemcsak a nikotint, hanem a

szénmonoxidot, kátrányt és még többféle mérget). A füstszűrők csökkenthetik a károkat, de a füst megmarad.
Az egyoldalú természettudományos gondolkodás alapján a sírás nem egyéb, mint a könnymirigyek fokozott működése, de az emóció háttérbe kerül. A szerelmi élet az ivarmirigyek működése, a szerelem „csak" romantika. S így folytathatnék ezt a végtelenségig. A dohányzásban felfedezhetjük az ösztönös prá-naszükséglet tévútra jutott kifejeződését. Minden dohányos keresi az igaz utat, de nem leli. A természettudós csak narkomániát lát, de az ösztönös háttér rejtve marad a számára. Hiányzik a magaslati levegő, de elsősorban a szellemi magaslatoké. Ahol ez nincs, ott szükségszerűen részegség, füstélvezet és szerelem nélküli, állati kielégülés tombol. Ha a kundalini alulmarad, ha nincs haladás felfelé, emelkedés, felszállás, az élet hétköznapi sablonná süllyed.

Pránajáma és idegrendszer

A szanszkrit ajáma szó jelentése: 'elnyújtás, meghosszabbítás, megnyilatkozás'. A pránajáma lényege tehát elhúzódás, valamiféle hangsúlyozás, a prána felszínre jutása. Az életerő, a kozmikus energia feszülése, jelentkezése. A légzésre vonatkoztatva ez időbeli elnyújtást, elhúzódást, tehát lelassítást jelent. Kisebb mértékben ez ugyanaz, mint amikor sportolók, tornászok mozdulatait lassított felvételekben mutatják be. Az erősen lassult légzés alatt a pránikus erő tovább időzik bennünk, tehát jobban átjárja, átszellőzi szöveteinket, szerveinket, sejtjeinket. Ha pedig megállítjuk, feltartjuk a folyamatot: még jobban átitat, keresztüljár rajtunk. A pránajáma tehát bölcs gazdálkodás, ökonomikus bánásmód az életenergiával. A pránajáma ilyen tágabb értelemben felöleli a pihenést, üdülést, alvást, ergonómiát, kibernetikát, tehát minden munkaerő-takarékosságot, ami igen fontos tényezője az életnek és élethosszabbításnak. A kínai testnevelők ezt leegyszerűsítve úgy mondják, hogy ugyanannyit kell pihennünk, mint dolgoznunk.
A pránajáma legszorosabb összeköttetésben idegrendszerünkkel áll. A prána ideghálózatunk által fejtheti csak ki hatását. Idegeink veszik

át a pránaáramokat és adják tovább egyéb szerveknek. A pránajáma szorosan összefügg autonóm, tehát akaratunktól független idegrendszerünkkel. Ezért lehetséges, hogy tüdőmozgásunk révén uralkodhatunk felette. Ennek egyik módja a pránajáma rendszeres gyakorlása. Ezáltal tökéletesen befolyásolhatjuk tüdőink mozgását és így szívünket is uralmunk alá hajthatjuk. Tapasztalatból tudom, hogy ez úton - igaz út! - oda juthat mindenki, hogy szívét többé egyáltalában nem érzi, holott azelőtt gyakran szenvedett szívdobogás, szívszúrás és nyomás kellemetlen érzéseitől. Magyarázat: a szívműködés a jobb oldali „kóbor-ideg", a nervus vagus (paraszimpatikus, szívlassító) uralma alá került!
Egy másik lehetősége ennek az, hogy egyszerűen akarat erősítése révén Szerezzük meg e fölényt. Hétköznapi tapasztalat, hogy aki szórakozott gondolataiban, annak akarata is szétszóródó, gyenge, képtelen az összefogásra. Ezért tanuljuk meg a jógából, hogy akaratunk legyen „egy-hegyű", tehát fókuszosan összpontosult, egyirányú. így leigázható az autonóm idegrendszer. S itt bukkan elő kiütköző módon, hogy milyen hiányos a sablonos fiziológiai felfogás, amely a lélegzésben pusztán a gázcserét látja.
Említettük már a nádikat, ezeket a legvékonyabb idegrostjainknál sokkalta finomabb szálakat, burkokat, csatornákat, amelyek a prána-áramok medrei. Számukat régebbi kézikönyvekben 72 000-re, néha 350 000-re becsülik. Ez nem fontos a gyakorlat szempontjából. Legjelentősebbek a már ismertetett szusumna, ida és pingala. Ezek a gerinc alapján erednek. A szusumna a gerincvelő közepén halad felfelé, majd a gégetájon elülső és hátsó ágra oszlik és a brahmanandrába (brahma-üreg) torkollik. Az ida és pingala párhuzamosan fut a gerinccel, de kereszteződnek egymással és a szusumnával, mielőtt a jobb és bal orrnyílásban végződnének. Ezek a „főnádik", főcsatornák útjukban felfelé kereszteződnek egymással és minden nádival, ezáltal csomópontokká, nádi-központokká válnak, és mint ilyenek pránát sugároznak maguk körül a szomszédos szervekbe.
A légzőmozgások és a szívműködés kölcsönhatásai jól megvilágítják

hétköznapi tapasztalatainkat a kedélyvilág és szervműködéseink összefüggéseiről. Mindenki tudja, hogy harag és bosz-szankodás erősen gátolja a bélmozgásokat. Félelem és aggály olykor ellenkezően, fokozza és hasmenést vált ki. Félelemkor légzésünk gyors és felületes. Ezért ilyenkor a tudatos mély légzés megszünteti ez állapotot. Depresszióban, nyomott kedély állapotban nehéz és fárasztó, erőltetett a légvétel. íme a légzés elárulhatja idegeink állapotát, de fordítva is: gyógyíthatja azt. Nagy hiányosság lenne nem élni e lehetőséggel.

A légzés hatalmas erőforrás, amely átalakíthatja egyéniségünket azáltal, hogy egyenetlen, felületes és kapkodó, hibás átszellő-zés helyett megtanulunk mélyen, egyenletesebben és lassan lélegezni. De nem a spontán légvétel rovására, hanem a hibás légzés kijavítása, nevelése útján - az igaz úton - kell történnie.

Az idegrendszer és az idegpályák ismerete sokat segít a jógában, különösen ha még a tanuló nem ért el magasabb fokokat. Később, haladottabb ismeretek és tapasztalatok nyomán már nincs szüksége ilyen kötöttségekre, kitaposott nyomokra, marhacsapásokra, idegingerület-vezetékre, hanem „vezetéknélküli" távközlés útján, egyenesen küldhet impulzusokat koncentráció és meditáció segítségével lénye minden zugába. A bhakti jóga alázat és szeretet útján, a dnyána-jóga mélyített tudás révén vezet célhoz; sőt aki azt sem tudja, mi a jóga, valami ismeretlen hátsó kapun át jut - haza. Az igaz úthoz nincs térkép, útjelző, csak iránytű az emberben önmagában, belül, a legmélyén, és pontosan tudja, hogy igaza van. Ilyen „jógi" volt Eckhart mester, Kempis Tamás, Angelus Silesius, Dante, Goethe, Spinoza stb.

Már a jóga különböző nemeinek tárgyalásakor utaltunk arra, hogy elég egy utat választani, mert valamennyi iskola egy tőből fakad, csak módszertanilag lehetnek különbségek. A kundalini útja - akár anatómiailag, akár szimbolikusan értelmezve - azonos. Egy az irányítója, a lényege, az alapja - csak a hangsúly és a szín különböző. Valamennyi az ember felszabadítását célozza a tér, idő és anyag nyűgei alól.

A lélegzést fontossága miatt hasonlíthatjuk az óra rugójához, a harang nyelvéhez: nincsen élet nélküle. S azt is tudjuk már, hogy nem egyformán áramlik a két orrnyíláson át. Hol a jobb oldal, hol a bal oldal járhatóbb. E különbséget az erektilis szövettel bevont orrkagylók eltérő viselkedése okozza a belső orrban. A jóga-légzés egyik feladata, hogy e különbségeket áthidalva biztosítsa a meditáció idejére a párhuzamos áramlást. A dzsala neti nevű, sós vízzel végrehajtandó orrtisztítás is erre szolgál: egyik nyíláson be, a másikon ki. Tölcsérszerű szűkülettel bíró edény alkalmas erre. Ha ezt naponta végezzük, elejét vehetjük meghűlésnek. Egy másik ilyen eljárás az, amikor vászonszalagot húzunk egyik orron át a szájüregbe. Ez a string neti, ami érdekes módon jót tesz a szemeknek is.

Említettük, hogy legfontosabb légzésmódunk a rekeszlégzés. Tisztán tüdőlégzéskor a gázcsere tökéletlen. Az izolált mellkasi légzés felületes, görcsös, elégtelen, és amint már tudjuk, kihat elmeállapotunkra.

Az igazi jógatanítót úgy lehet felismerni, hogy sohasem tanít pusztán fizikai légzőgyakorlatot, hanem állandóan figyelmezteti növendékét arra, hogy a pránajáma egyben lelki gyakorlat, ame-‘ lyet bensőleg is át kell élni. Mikor a jógi étkezik, akkor is ezt éli végig: a jóga-légzést folytatónak is át kell élnie az egyesülést a mindenséggel, saját felsőbbrendű énjével, tehát a fiziológiai légvételt, amely csak táplálkozás a levegővel, át kell járatni lelki motívumokkal! Ilyenek lehetnek - ki-ki a maga szükséglete szerint választja ezt -: bátorság, erő, finomság, nyugalom, biztonságérzet, vidámság, üdeség. Minden légvételt össze kell kapcsolnunk termékeny, pozitív képzetekkel.

Aki nem így végzi a pránajámát/ az hasonló ahhoz, aki csak szépen ír, de írása tartalmatlan. Csak másol, betűt vet gondolkodás nélkül…

A pránajáma nagy művészet, és például Swami Vishnudeva-nanda The complete illustrated book of Yoga c. könyvében csak az alapgyakorlatnak számító pránajáma elsajátítására egy-két évet jelöl meg, mint minimális időt! Minden pránajáma-féleség teljes

elsajátítására saját tapasztalatom szerint is évekre van szükség, különösen annak, akinek nincs alapos tudású, megbízható mestere. Pontosan annyi idő kell, mint egy nyelv tökéletes, szépirodalmi szintű elsajátítására. Mert itt korántsem szép betűvetésről vagy tornáról, akrobatikáról van szó…

A pránajáma kibővítése

Most visszaidézzük azokat a legfontosabb alaptörvényeket, amelyek elengedhetetlenül szükségesek és sérthetetlenek a tökéletes légzés elsajátításához.
A légzésnek természetes spontaneitással kell történnie. A lélegzést erőszakkal szabályozni nem szabad! Noha adtunk itt-ott tájékoztató számokat, például az indiai ritmust 1:4:2-ben jelöltük meg, ez nem azt jelenti, hogy az indulók kimért, szögletes taktu-
sában lélegezzünk, hanem e számarányt úgy kell alkalmaznunk, hogy a mozdulatok mégse legyenek szögletesek, hanem folyékony simaságúak. Belső, határtalan „simaság" jellemezze minden légvételünket. így azokat a légzésformákat, amelyeket már átvettünk, most újra így „kisimítva" ismételjük át az alábbiak szerint.
Akinek még problémája lehet az egyedül helyes rekeszlégzés, az végezzen makarászanát, vagyis gyakorolja a légzést krokodilpózban. Feküdjünk kemény talajon hasra, lábainkat enyhén széjjel tartva, lábujjainkat oldalt kifordítva, alkarjainkat keresztezve, kezünket a felkarra fektetve, de úgy, hogy mellkasunk ne érjen a földre. így kényszerülünk a rekeszlégzésre, mert belégzéskor érezzük, hogy nyomást gyakorolunk a földre, kilégzéskor pedig hasizmaink ellazulása szembetűnő.
Ezután gondoljunk arra is, hogy minél kisebb erőkifejtéssel -simán - minél több levegő jusson tüdőnkbe. Ezt célzó gyakorlatok:
1. Szálegyenesen ülve lazítsuk el hasizmainkat. A vállak és a mellkas emelése nélkül érezzük rekeszünk lefelé-nyomulását, sima ereszkedését, ami kissé előredomborítja a hasfalat. Ilyenkor a bordák és bordaközi izmok ellazultak. Jól érezhető a tágult űr a rekesz

lenyomulása következtében.
A következő két gyakorlattal összehasonlítást végezve mindenki megtudhatja, melyik gyakorlat telíti jobban a tüdőt.
2. E gyakorlat közben nem engedjük a hasat előredomborodni természetes belégzés közben, noha a rekesz ugyanúgy nyomul lefelé. (Emlékezzünk rá, hogy ezt a feltételt szabtuk már kezdetben is.) Most tágítsuk ki mellkasunkat és mélyen, hosszan lélegezzünk be (visszatartott hassal!). A'légzőmozgást így a bordaközi izmok végzik. Ezután felváltva az előzővel figyeljük meg, melyik elégít ki jobban!
3. Most húzzuk össze hasunkat és emeljük a mellkast, majd lélegezzünk mélyet, emeljük fel vállainkat és csontjainkat. Néhányszor ismételjük meg ezt és hasonlítsuk össze az előzővel.
A tanuló látni fogja, hogy legkiadósabb az első és kevésbé az a harmadik. Ez Vishnudevananda tapasztalata. Saját megfigyeléseim alapján azonban Sacharov véleményét osztom, és inkább a has elődomborítása nélkül ajánlom a belégzést. Egyszerű módszert ajánlok ellenőrzésül. A hólyag felé célozva végezzük a szívást, így önként adódik elődomborítás, ha azonban a végbélre irányítunk, a rekesznyomulás függőleges és domborítás nincs.
A lélegzés, a pránajáma a tüdők nyújtózása, miként az ászana az izmok, ízületek, szalagok nyújtása, a meditáció az elmélyedésé! A nyújtás és időzés a legélesebben különíti el a jógát mindennemű testgyakorlástól; na és a mozdulatlanság!
A rekeszlégzésnek van még egy válfaja, a plavini, ami „úszót" jelent, mert segítségével az is fenn tudja tartani magát a vízen, aki nem tud úszni. A tenger sós vizében ez nem probléma, de édesvizű tavakban és folyókban az úszásban járatlan elmerül. Kivételek a kövérek, akiket a víz hordoz zsírpárnájuk miatt.
Hogy tud tehát úszás nélkül fennmaradni a sovány? Plavini segítségével, ami nem egyéb, mint tiszta rekeszlégzés. Úgy felszínen maradhat az ember, ha kellő mennyiségű levegőt szív a gyomrába, de ez nehézkes és kellemetlen. A plavini teljesen telt gyomorral végezhető.

Most foglakozzunk bővebben a nádikat tisztogató légzésekkel, melyek neve szamanu. Tudjuk, hogy tiszta nádik nélkül nincs meditáció, elmélyülés, szamádhi.
1. Belégzés alatt a jamm szótagot 16-szor ismételjük, bal orrnyíláson át szíva a levegőt, utána szünet (benntartás), mialatt 64 jamm-ot mondunk, majd a jobb orrfélen kilélegezve 32 jammal. így szól a leírás! De mondanom se kell, hogy ezt csak óriási gyakorlattal rendelkező jógi végezze - érthető okokból. Csak azért közöljük, mert hű képet akarunk festeni a klasszikus gyakorlatokról.
2. Ezután a jobbon belélegezve 16-szor ismételjük a ramm szótagot, szünetben 64-szer ismételve, majd oldalt kilélegezve 32-szer mondunk rammot, nem hangosan, csak elgondolva.
3. Orrunk hegyére rögzítjük pillantásunkat, 16-szor ismételjük a ramm szótagot, baloldalt belélegezve, majd 64-szer a szünetben és jobbra kilélegezve a lamm szótagot ismételjük 32-szer. E 3. fázis szünetében, a 64 ramm mondása közben képzeljük el, hogy a hold nektárja átfut összes ereinken és megtisztítja azokat. Csak a leghaladottabbak végezhetik.

Anuloma viloma

Ez a gyakorlat már kezdőknek is ajánlható. Ugyancsak 3 fázisból áll. A hasonlóság a már leírt gyakorlatokhoz ne tévessze meg az olvasót, mert a legkisebb különbségnek is jelentősége lehet.
1. Szálegyenes ülésben jobb hüvelykünk zárja a jobb orrnyílást. Bal nyílásunkon át lassan lélegzünk, miközben 5-ször mondjuk gondolatban az aoum szótagot. A kilégzés is bal oldali, de eközben 10-szer ismételjük az aoum-ot azért, mert a kilégzésnek kétszer olyan hosszúnak kell lennie! Ezt 15-20-szor ismételjük baloldalt. Utána pontosan ugyanez következik jobboldalt. Két héten át ezt gyakoroljuk.
2. Az előző gyakorlat kétheti folytatása után kezdjük az alapvető másodikat.
Jobb hüvelykünk zárja a jobb orrnyílást, tehát bal oldalon lélegzünk be. Ezután lezárjuk a bal nyílást negyedik-ötödik ujjunkkal,

eltávolítjuk a hüvelyket a jobb nyílásról és lélegzünk jobboldalt. Ezután szünet nélkül jobboldalt légzünk be, majd lezárva a jobb orrnyílást, baloldalt légzünk ki. A be- és kilégzés időtartamának aránya itt is: 1 : 2. Ezt a gyakorlatot folytassuk 3-4 hónapig. Ha a gyakorlat testünket-lelkünket felüdítette, ezt mások is észreveszik, mert szemeink ragyogása és jólétünk elárulják a nádik, azaz ereink tisztulását.
3. Bal oldali belégzés az om, azaz aoum szótag belső elgondolásával, négyszer ismételve. Befogva ez oldalon az ormyílást, visz-szatartjuk a levegőt 8 aoum mondása közben, kilégzés jobboldalt 8 aoum ismétlése alatt. Utána megfordítva, azaz jobboldalt belélegezve. Az arány itt kezdők részére: 4:8:8. Ebből 15 fordulót végezzünk. Ha már 3-4 hétig gyakoroltuk, térjünk át az 1 : 4 : 2 indiai ritmusra.
Ez utóbbi légzést alaposan, hosszú ideig gyakoroljuk, mert amint már említettük, tisztult nádi-erezet nélkül minden pránajá-ma hiábavaló. Ezért „jógáznak" igen sokan eredménytelenül, mert erről fogalmuk sincs!
Most térjünk rá a legfontosabb pránajámák elmélyítésére, és azok titkának, technikájának pontosabb kivitelére.

A kapálabháti

Ebben a már korábban is ismertetett gyakorlatban a kilégzés hangsúlyozott, a belégzés alig észrevehető, lassú, míg - ahogy láttuk - általában a kilégzés a hosszabb. A kilégzés itt hirtelen, rövid, „staccato" jellegű, hasonló ahhoz, amikor orrunkon erélyesen kilélegezve gyertyát akarunk elfújni. A hasat tehát a köldöktájon erősen és hirtelen berántjuk. Említettük azt is, hogy a hahotázáshoz hasonlítható ez az izomtevékenység. De itt még mást is teszünk hozzá. A gyors mozdulatok közben képzeljük el, mintha önmagukba visszatérő köröket írnánk le a köldök körül, meredek síkban, ami által gurigáló, sima körökből álló folyamatosság keletkezik, ami látszólag ellentmond a staccato, szaggatott jellegnek. De ez csak kívülről szemlélve látszik ilyennek, tehát az említett merőleges köröknek kis része „vastagabb", a körnek háromnegyede simán

gördül. Kis gyakorlattal mindenki rájöhet erre. E simaság a kifelé darabosnak látszó légzésben a tökéletes kivitel titka. Más jógakönyvek említést sem tesznek erről!
A kapálabhátiban a hasizmok és a rekesz együttes működéséről van szó. A belégzés rövid, zajtalan, a kilégzés hangos, rövidnek látszó, de a leírt „gurigálás" következtében csak a hangja rövid, robbanásszerű, fújtató, hangsúlyos.
Ajánlatos gyakorlása a következő módon: 11 fújtató mozgás után végezzünk mély be- és kilégzést mintegy pihenésül, egészen lazán, de úgy, hogy a kilégzés utolsó kis részét már felhasználjuk az első fújtatásra. Kezdjük ezt 7-szer 11-gyel, majd 1-2 hét után emeljük fel 11-szer 11-re.
Asztma gyógyítására a legjobb pránajáma, de ilyenkor orvosi ellenőrzés mellett fokonként sokkal magasabbra emelhetjük az adagot.
Mivel e légzés alapján szinte azonnal megtanulhatjuk testvérlégzését, a bhásztrikát, ide iktatjuk annak lényegét és a kettő közötti különbség ismeretét. Sajnos, tapasztalatomból tudom, hogy „jógát" hosszú időn át tanítók között nem találtam olyat, aki tudta volna a különbséget, és nálunk azonosult a kettő.

Rendhagyó légzések

A bhásztrika. E korábban fújtatólégzésnek is nevezett gyakorlatnak különbözősége a kapálabhátihoz képest először is az, hogy itt az egész légzőapparátus dolgozik intenzívebben, mint amannál, és ezért alkalmasabb a kundalini-energia mozgósítására, sőt a legalkalmasabb arra. A hallható eltérés abban áll, hogy míg a kapálabhátiban csak a kilégzés hallható, itt egyformán erős mindkettő, a lihegés állandóan fennáll mindkét fázisban. A kundalini ébresztésére ez is kiválóan alkalmas. Kezdők gyakorolják ugyanannyiszor, mint a kapálabhátit, azaz 11 után mély ki- és belégzést pihenés céljából, összesen 11 szériát.
Úgy is szokták végezni, hogy a tizenegyes széria után következő mély belégzést szünet (kumbhaka) követi, majd a kilégzést csak a

jobb orrlyukon át végzik. A légzésszünet alatt állunk a mellcsontra nyomódik és a végbél összehúzódik.
A három legfontosabb bandhát (‘lakat’) már előadtuk: l. A dzsalandhara baridba állunk mellre szorítása által megakadályozza (lelakatolja) a pránát, hogy az ne illanjon felfelé. (Minden légzés-visszatartással együtt végzik.) 2. A mula bandha (végbél összehúzása) megakadályozza az apána (alsó prána) távozását lefelé. így a két bandha nyomán a két pránaféleség egyesül. Ez az unió erőket ébreszt és elősegíti a kundalini behatolását a szusumnába.
A mula bandhában bal sarkunkkal nyomjuk a gátat.
3. Az uddzsijána bandhának egy lényeges, a legtöbb jógakönyvben meg sem említett mozzanata az, hogy a légüres mellkas felemelésével egyidejűleg a rekeszt is fel kell emelni a mellüregbe.
Mielőtt összefoglalnánk még egyszer a legfontosabb pránajá-mákat a muládhára csakra és a mula bandha kiváló szerepeinek hangsúlyozására, még egyszer elmondjuk a legegyszerűbb és legjobb lélegzés módját.
Vannak ugyanis olyanok, akiket megzavar az izmok pontos felsorolása, egyes alapfogalmak látszólagos bonyolultsága, és még sok egyéb. Esetleg még mindig nem értik pontosan a rekeszlégzést. Számukra a néhány héten át gyakorlandó következő légzést ajánlanám, amely ugyancsak hiányzik minden jógakönyvből.
Szálegyenes ülésben vagy hanyatt fekve a torok-n hangot elképzelve úgy lélegezzenek be, mintha székelni akarnának, szóval a szorító mozgást végezzék végbelükkel. Ez azt jelenti, hogy a hasizmukat is feszítsék meg, pontosan úgy, mint ürítéskor. A kilégzés passzívan történik, csak több időt vegyen igénybe, mint a belégzés, így egyszer s mindenkorra jól fognak lélegezni.
Szinte csak ismétlésképpen tekintsük át a már részben tárgyalt főlégzéseket.
Uddzsáji: a tüdőknek a torok és szív közötti részét töltjük meg, utána szünet és dzsalandhara-bandha, majd kilégzés a bal orrnyíláson. Vannak, akik a dzsalandharával szimultán a mula bandhát is végzik, és a belégzés alatt vállemelést, a kilégzéskor pedig a vállak

süllyesztését is ajánlják. Lényegesebb ennél, hogy horkolás szerű hang keletkezik.
A legkiválóbb jógakönyvek szerzői is eltérnek egymástól a leírásában, Sacharov pl. hosszú be- és rövid kilégzést ajánl, míg Swami Rama mindkét fázist egyforma hosszúnak minősíti. Melyik a helyes? Véleményünk szerint ez az uddzsádzsu 'győztes' légzési mód - így nevezik, mert „győzi" ébreszteni a kundalinit - egyformán hasznos mindkét variációban. Úgy is értelmezhető, hogy „eredményhez vezet", nyilván a kundalini-ébresztésben. Nyugati szerzők tévesen azt tanítják, hogy a hasat belégzés alatt előre kell domborítani. E tévedés oka a légzés fiziológiájának félreismerésén alapszik. Azt hiszik, hogy így nagyobb mennyiségű levegő tódul a tüdőkbe. Laboratóriumi vizsgálatok e hiedelmet megcáfolták. Kitűnt, hogy a has előmborodásának elkerülése, szóval a feszesebben tartott has esetében több levegőjűt be. Fontos itt még megjegyeznünk, hogy végre meg kell értenünk: tornászok mély légzése távolról sem hasonlítható össze semmiféle pránajámával. Csak felületes tudatlanság állíthat ilyet! Hosszú évek gyakorlata szükséges ehhez.
Kezdők kerüljék a kumbhakát, a légzésszünetet, amíg nem érzik, hogy azt minden kellemetlen érzéstől mentesen tudják végezni. A vállak emelése sem szükséges, sőt a szerzők többsége meg sem említi azt. A kilégzés végezhető két orrlyukon át, de a torok enyhén horkoló tartása kötelező.
Szúrja bheda (naplégzés): lényege a jobb oldali orrjárat „szóló" használata. A test hőjét emeli. Tüdő- és szívbetegek, valamint vizenyősök meggyógyulhatnak általa. Kundalini-ébresztésre is alkalmas. Belégzés jobboldalt, majd az aoum-ot magunkban ismételve befogjuk a jobb orrnyílást is és szünetet tartunk. Végezhető úgy is, hogy csak a belégzéskor szívunk be jobboldalt, a kilégzés mindig baloldalt történik.
Sitali: a nyelvet vályúformára görbítve, mélyen belégzünk a szájon át, 4 másodperc szünetet tartunk, egyet nyelünk és orron keresztül kilégzünk. Tíz-tizenöt fordulót egy ülésben. Jól hat a bőrre, csillapít

éhséget-szomjúságot, fázást és tikkadást szüntet.
Sitkari: nyelvünket szájpadlásra görbítve sziszegő hangot hallatva belégzünk, majd orron át ki. A be- és kilégzés között kb. 4 másodperc a szünet. Hatása hasonló a sitaliéhoz.
Bhramari: a méhek zümmögéséhez hasonló hangot hallatva gyorsan belégzünk. Itt is különböznek a vélemények: Sacharov szerint hosszú a belégzés, hosszú a szünet, de rövid a kilégzés. Mások hirtelen belégzést ajánlanak. Sacharov pl. meg sem említi a méhzümmögést, hanem inkább valami más külső hanghatást (belehallgatást egy kagyló morajába) vagy saját aortánk lüktetésének hallgatását ajánlja a légzés-szünetben. Ha méhzümmögést utánozunk, minél magasabb hangot idézzünk fel belégzés alatt. A gyors kilégzés is utánozza a zümmögést. Tízet lélegezzünk egy ülésben. Hangunk kellemét növeli.
Tanulságok: sohase gyakoroljunk, ha sietős a dolgunk! Minden legcsekélyebb erőltetés káros, különösen a szüneteket illetően. A legfontosabb azonban, hogy ne tekintsük pusztán mechanikai gyakorlatnak, amin „át kell esnünk". A pránajáma legalább annyira lelki gyakorlat, mint testi. S főtanácsom - tapasztalatom alapján állíthatom - ne higgyenek a „guruknak", se indiaiaknak, se európaiaknak, mert legtöbben kuruzslók. Van, aki injekciósorozattal kuruzsol, a másik jógával. Csupa szemfényvesztés!

A napfonat (plexus Solaris)

Sokat idézett tája szervezetünknek, mégis kevesek értik igazán. Bonctani helyzete: a köldöktől jobbra 2 cm-nyire, ugyancsak 2 centiméter mélyen található idegfonat - idegsejtek és idegrostok szövedéke, hasonló a nap egyszerű rajzához: korong, melyet rostok sugaras körete övez. A szimpatikus idegrendszerrel áll szoros kapcsolatban. A jóga szerint a prána tárháza, központi gyűjtőraktára. Úgy is nevezik, hogy „hasi agyvelő" (cerebrum abdominale), szemben a „koponya-agyvelővel" (cerebrum cra-niale). Ha erős ütés éri, eszméletlenséget okoz. Szürke és fehér állománya van, mint az agynak. A pránajáma feltölti, mint egy akkumulátort. S érdekes

tapasztalat: aki gyógyít, annak nem kell annyit töltekeznie, mint máskülönben, mert ilyenkor kozmikus prána ömlik beléje. Gyógyítás közben ajánlatos az aoum szó ismétlése, miközben úgy kell tekinteni magunkat, mint közvetítő láncszemet a beteg és a kozmikus prána között.
A plexus Solaris érzelmi életünk központja, miként agyvelőnk az értelemé. Félelem, zavartság, szorongás, harag, gyűlölet, féltékenység, irigység, búskomorság, bánat, túlaktivitás stb. mind e központban zajlanak. Ezért, ha bármelyik kedélytorzulás gyötör, ne feledkezzünk meg e centrum befolyásolási lehetőségéről. Az idevaló gyakorlat a következő: koncentráljunk a plexus solarisra, és szinte a parancs modorában próbáljuk kiűzni onnan az emóciót. A kommandót indítsuk el, amint kezdünk kilélegezni, élénken elképzelve, hogy a kilehelt levegő elsodorja azt. Hétszer ismételjük meg erélyesen, majd végezzünk tisztító légzést a következőképpen: a már jól ismert komplett módon be, néhány másodpercig visszatartunk, majd szájunkat csücsörítve apránként erélyesen pöfékelve kiürítjük a levegőt. Ez a légzés kimerülteket és fáradtakat is megenyhít.

A mellkas dinamikája

Buddha úgy fogalmazta meg életünket, hogy: „Minden ég", Hérakleitosz hasonlóan: „a kozmosz örökké élő tűz, amely fellobban mértékre és kialszik mértékre". Az élettanban járatlanok azt mondhatják: hogyan lehet ennyi égés, ennyi tűz bennünk, ha nem láthatjuk fényét és nem érezhetjük füstjét? Milyen kályhák, különös tűzhelyek hevítenek? De biológiai rendszerekben, tehát élő szervezetekben az égés nem dramatikus, hanem lassú oxidáció, kis adagokban történik, fény nélkül, tehát nem látható.
Fő üzemanyagaink a sejtek tűzhelyeiben a szénhidrátok és zsírok, amelyek oxigénnel keverednek. Az igazi, a belső lélegzés tehát sejtjeinken belül folyik, az oxigén és az üzemanyag keveredésében. így keletkezik energiánk. Az oxigén igen érdekes utat tesz meg a külső levegőből a sejtbensőkig. Egész hörgőrendszerünk fához

hasonlít, amelynek ágai, a bronchusok, egyre vékonyodva buborékokhoz hasonló léghólyagocskákban, mintegy lombjaikban végződnek. E légzacskók oly vékonyak, hogy az őket körülvevő hajszálerekből kilépő vörös vértestekkel közvetlenül érintkezve megtörténhetik az oxigén és a szén-dioxid cseréje. A léghólyagocskákat a hajszálér-hálózat fonja körül, így nagy a lélegző felület.
Az alveolusok (léghólyagocskák) felülete azonban elégtelenné válhat, például dohányzás következtében. Látható üregek keletkezhetnek a tüdőszövetben. A tüdőtágulás (emphysema) sem más, mint a gázcsere felületének megkisebbedése. Éveken keresztül lassan, észrevétlenül fejlődik ki. A tüdőhólyagocskák falai szinte leomlanak a káros füst hatására. A tüdőtágulás leghétköznapibb oka a cigarettafüst. Háromszáz millió tüdőhólyagocskánk van, amit ha kiteregetnénk, mintegy száz-százötven négyzetméter felületet jelentene.
A cigarettafüst szénmonoxidja és a gépkocsik gázaiban található hasonló gázok erősebben kötődnek a vérfesték (hemoglobin) vasához, kétszáznegyvenszer erősebben, mint az oxigén, tehát vérszegénységet okoznak. De helyi hatásokon túl a szénmonoxid általános hatásaival is számolnunk kell. Ereinket keményíti és így szerepe van az elmeszesedés előidézésében. E szövevények közé tartoznak a szív egyes betegségei is.
A tüdőszövet rugalmasságát a tüdőhólyagocskák egyenkénti rugalmassága biztosítja, s ennek igazi forrása a felületi feszültség, azaz nedvtartalmuk buborékossága.

Az ülésmód tökéletes nyugalma

Úgynevezett jógaiskolákban teljesen elhanyagolják a meditációt és mélyebb relaxációt. Ennek fő oka az, hogy a pránajáma tudatosítása tökéletlen. Nem veszik észre, hogy azért nem értenek a meditációhoz, mert annak legelemibb feltétele a tudatosított légzés.
Az emberi elme hozzászokott, hogy külső, érzékelhető tárgyakkal azonosítsa magát, így kevés érzéke marad a finomabb, mélyebb

tapasztalatok iránt. Pedig önismeretet szerezni finomabb tudatrétegekbe való leszállás nélkül lehetetlenség.
Az önismeret a bölcsesség legmegbízhatóbb alapja, kezdete és végső lényege - minthogy az ember mikrokozmosz: az egész világot sűríti magába. De tökéletes belső nyugalom és főleg a légzés tudatosítása nélkül „bejutni" a mélybe, valónkba, magunkba - lehetetlenség. Szükség van kiegyensúlyozott, biztos ülésmódra, amely legyen kényelmes. Ezt kísérje belső békesség és derű, harmónia, egyensúly. Legyen ellenőrzésünk alatt egész belvilágunk. Az idegrendszerünk akaratunktól független része feletti uralom megszerzése és emlékezetünk egész terjedelme jusson kezünkbe. Lássuk át, hogy tér, idő és okság közé vagyunk szorítva. A meditáció és az állandó éberség, a tudatosság minden mozdulatunkban megtanít az „itt és most" átélésére, tegnap és holnap nélkül, azaz az örökkévalóság megtapasztalására. A bölcsesség és a mélyebb örömök magas iskolájába, a túrija állapotába csak így juthatunk el. De mindenekelőtt és mindenek felett a lélegzés tudatosítása dönti el sikerünket. Akik csak légzőgyakorlatot folytatnak merőben élettani alapon, akik tehát nem értik meg a pránajáma mélységeit, azok előtt ez az út nem nyílhatik meg sohasem.
Akik szeretnék megmutatni magukat a jóga fényében, hogy meglássék rajtuk a pránajáma értéke és ereje, szépsége és hatalma, azok tanulják meg mindenekelőtt azt, hogy a test a tudatvilág tükörképe. Legtitkosabb, legrejtettebb gondolatunk, érzésünk kirajzolódik, kiüt, kiverődik rajtunk. Itt nem lehet színészkedni, alakoskodni, hazudni: az arcunk térkép, amely árulkodik, leleplezi igazi valónkat. Nemcsak a biológiai élet jár kiütésekkel, bőrbajokkal és egyéb hibákkal, hanem belső életünk is áttűz a biológiai burkokon. Az igazi „kozmetika" nem kenőcsökből származik, hanem lelki tüzek átmelegítő hatásából. Már Montaigne tudta és Nietzsche is idézi, hogy előbb bensőleg kell erőssé válni; külsőnk szükségszerűen követi ezt. Goethe is felfedezte az örök igazságot. Hát hogyne tanítaná ugyanezt a jóga? Aki mindig örül - nem valaminek és valakinek -, a belső örömök kincstárából merítve, az

állandóan boldog. íme a pránajáma. De rájön sok minden egyébre is. Többek között az világosodik meg benne, hogy betegség valójában nem létezik, csak beteg ember; főnévi alakban nem is indokolt a használata. Ezért oly nehéz belgyógyászatot vagy ideggyógyászatot írni. Betegek eseteiből kell kiszűrni a fogalmat, amely önállóan nem létezik. Valami lehet keserű, de keserűséggel hordozó alany nélkül senki sem találkozhatott. Egy „betegség" ezernyi arculattal mutatkozhatik - különböző embereken. De az ember mindenkor hozzátartozik, külön nem állhat meg elvontan.

Ha járás közben akarunk lélegezni, legjobb, ha négy lépés alatt belégzünk, kettőt számolva a szünetre, nyolcat a kilégzésre.

A kilégzés hossza általában kétszerese a belégzésnek, kivéve az ingalégzést. Ha jól akarunk megtölteni egy edényt, akkor azt előbb ki kell ürítenünk. A pránajámát tehát mindenkor kilégzéssel kell kezdenünk. A jogában a hangsúly a kilégzésen van, hiszen a prána szétáramlása a testben kilégzés alatt történik, a hajszálerek is ilyenkor sajtolják át a szövetek sejtjeibe az oxigént és bocsátják át a pránát. A belégző izmok teljes ellazítása tehát az első mozzanat. Az egész mellkast saját súlyára kell bíznunk. Kezdők a jobb átélés érdekében eleinte enyhe nyomást gyakorolhatnak hasukkal, tökéletes kiürülés céljából. A kiürülés azonban sohasem egész, mert a tüdők szivacsos szerkezete miatt „maradék levegő" reked bennük.

Elmondottuk már, hogy legkiadósabb légzés a rekeszizmok működtetésével lehetséges. Másodrangúbb a mellkasi, a bordaközi külső és belső izomzattal (az „atléták légzése"), a leggyengébb pedig a kulcscsont és vállak emelésével megy végbe. A rekesz az alsó tüdőrészeket tölti meg, a mellkasi (nők egyoldalú légzése) a középsőt, a kulcscsonti a tüdőcsúcsokat látja el. Azt is tudjuk már, hogy a komplett jógi-respiráció tökéletes feltöltést, igazi telítődést eredményez.

A három fázis sima egybekötése döntő jelentőségű. Lassan, súrlódásmentes zajtalansággal, folyamatosan és könnyedén kell telítődnünk. A legkisebb zökkenő vagy sóhaj is már súlyos hibát jelent. A három fázisnak nem egymásután, hanem egyszerre kell

folynia. A lassúság többek között azért fontos, hogy a légzés folyamatába bekapcsolódjanak összes léghólyagocskáink, azok is, amelyek hétköznapi felületes légvételeink alkalmával kimaradnak, és így megkisebbedik a gázcsere felülete.
A komplett jógilégzésben összhang létesül a három légzésforma között. Egyszerre kell „hangzania" ezeknek - hallható hang nélkül.
Kitűnő gyakorlat az is, ha négykézlábas helyzetben fejünket előrehajtva köldökünkre nézünk, majd törzsünket felfelé domborítva tökéletesen kiürítjük mellkasunkat. E helyzetben, ha erősen homorítunk, a belégzés passzív módon következik be, különösen, ha a magasba nézünk. Tízszer egymás után végezve, utána hanyatt fekszüiík, bal kezünket bal oldalunkra helyezzük, a jobbot pedig a gyomor fölé. így ellenőrizhető a mellkas és a gyomortáj mozgása. Ellenőrizhetjük így azt is, hogy a hasnak egyáltalában nem kell elődomborodnia.

Kevali 1 és kevali 2

A már röviden leírt két legfontosabb jógalégzésre részletesebben ki kell térnünk, mert a pránajáma minden „titka" megtalálható bennük, és gyakorlati hasznuk is óriási. De előbb előgyakor-lataikkal kell megismerkednünk, hogy hibátlanul, Patandzsáli útmutatása szerint hajtsuk végre őket. S éppen ezért idézzük előbb magát a jóga atyját, hogy élesen rávilágítsunk a jóga eredeti, hamisítatlan szellemére. Ez merőben különbözik a félreértett jógától, a dilettánsok által szerkesztett torz jógától és az egyolalú-vá tett hatha-jógától, az erőszakos mutatványosok által gyakorolt akrobatikától. Ha ugyanis egybeírjuk a hatha szót, ez azt jelenti: tompa, erőszakos, sőt buta. A helyes értelme csak külön írva derül ki: [ha 'nap', tha 'hold'), tehát testünk nap- és holdfelét, jobb és bal oldalát értve.
1. A belégzést fokozatosan lassítsuk (jobb orrnyíláson), de ne állítsuk le. Ezalatt ötöt számolunk, a kilégzést jobboldalt végezzük, mialatt kettőt számolunk. Kb. tíz ilyen légzést végezzünk.
2. Belégzésre egyet, kilégzésre hatot, de ez egyre lassúbbodó legyen.
3. Mindkét orrfél légzése, tehát a be- és kilégzés fokozatosan lassul.

4. Be- és kilégzésre hatot számolunk, tehát egyforma hosszúak (inga).
5. Ezt az ingalégzést most úgy végezzük, hogy a be- és kilégzés közötti határ elmosódjék, tehát megállás nincs, csak átmenet a legkisebb zökkenő nélkül. Úgy is nevezik, hogy szakadatlan légzőmozgás. S ez a kevali 1, az „egyetlen", a „kizárólagos". A ha és tha egysége itt egyetlen, megszakítatlan mozgásban nyer kifejezést. S ennek folytatása a legfontosabb, a kevali 2, ami abban valósul meg, hogy a tüdők összeesnek, a légzés fokozatosan szűkebb körre szorítkozik, a végén pedig alig van légzőmozgás. Ezt „észrevétlen" légzésnek nevezik. A koncentráció a kevali 1 alatt történik, a meditáció a kevali 2 alatt.

A modernizált pránajáma

Miután igyekeztünk megalapozni a jóga egyik alapvető gyakorlatrendszerét, felmerül a kérdés, vajon nem lehetne-e újabb köntösben megjelentetni a klasszikus módszereket? Az orvostudomány haladásának ismeretében korszerűbben foglalkozni e sorsdöntő témával? Ezt szeretnők megvilágítani és bemutatni szíves olvasóinknak.
De hamar rájövünk arra, hogy Patandzsáli, a jóga „atyja" szűkszavúsága ellenére oly tökéletes támaszt nyújt a gyakorlónak, mintha már ismerte volna a mai fiziológiát, és méltán csodálkozhatunk tapasztalataiból nyert tudományán. Az nem érdekes, hogy személyéről nem sokat tudunk. De mit számít a személy, ha a mű beszél.
Idézzük tehát nagymesterünket:
„Ülésmódunk (ászana) legyen szilárd és kényelmes. Ez elérhető a kivitel végtelen alkalmazkodó-képessége és lazítás által. Ennek eredménye, hogy ellentétek nem gátolnak többé."
Az egész jógára, mind a nyolc ágazatára érvényes alaptörvény a fáradozás lazasága - tehát az ászanák erőlködésmentes végrehajtása azzal az elképzeléssel párosítva, hogy nem szabad egyszer s mindenkor adott határt ismernünk; türelmes, sima gyakorralás-sal,

gátolatlan szabadságérzettel küzdve le akadályt és ellenállást. Hogy is írja Sacharov, a késői utód? „önátadás a végtelennek”, ami magyarán végtelen alkalmazkodást jelent! Ez a test végtelen engedékenységét, lazítási lehetőségét jelenti. Gyakorló olvasóink sokat meríthetnek ebből a tanácsból. Egy-egy ászana elsajátítása közben a kellő türelemmel bármely ászanát megtanulhatunk, hetek-hónapok alatt. Úgy is szokták emlegetni más jóga-írások, hogy a végtelenség fókuszában kell lennünk.
Ahogy a szabadság nem véges, a jóga egyik ágára sem mondhatunk ilyen korlátozást. Az ellentétek hiánya, minden gátlás elmúlása a szabadság biztos jele, mert kizár minden szabadosságot. Az arany középút, a mérték, az igazság, szépség, jóság - csupa közép, de mégsem közepes, nem középszerűség! Itt rejlik a bölcsek köve, mindenek veleje, az „arany az arányban”, a lazulás az erőlködés helyett: a sikeres élet titka. Az ászanák helyes kivitelének biztos kulcsa.
A leglényegesebb a pránajáma szempontjából azonban Patandzsálinak a következő mondata: „… a lélegzés külső területét, a kilégzését és a belsőt, a belégzését szem előtt kell tartanunk”.
Mi is történik a külső területen és hol van az? Idézzük csak magunk elé! A külső terület a legkisebb erek, a hajszálerek területe, az átmenet a verőerek és visszerek között, ahol lelassul az áram. A belégzés területe a tüdőhólyagocskák felszíne. Itt is időzés történik, hogy minél tökéletesebb legyen a gázcsere. Amint jól elképzeljük a lélegzést, megvilágosodik előttünk annak az egynéhány pránajámának értelme, amelyet már előadtunk és amelynek lényege: megtanulni a légvétel fokozatos lelassítását mind a be-, mind a kilégzés folyamán. A belégzés második felét azért lassítjuk, hogy időt adjunk a gázcserére az alveolusokban, a kilégzés második felét pedig azért, hogy a hajszálerek lassult árama átitassa a szöveteket oxigénnel és pránával!
Hogyan kell tehát „korszerűen”, helyesen végezni a nagy, komplett jógilégzést?
Először tanuljuk meg a „crescendo” és „diminuendo” légvételt. A

be- és kilégzés meglassításából (meghosszabbításából) áll. Félig rendesen veszünk levegőt, majd a belégzés másik felében egyre lassabban, elnyújtottabban légzünk. Kilégzések alatt ugyanúgy: félig rendesen fújunk ki, majd a kilégzés másik felét „diminuendo", tehát lassítottan fejezzük be.
Mire való ez a légzésfajta?
Vegyük szemügyre: belégzés alatt egyszerre két dolog történik: orrunkon át levegő hatol a tüdőkbe, de ugyanakkor összes visszereinken át szívás folyik a tüdők felé. A vénák elhasznált vért, szénsavval telítettet szállítanak a tüdőbe, tehát a léghólya-gocskákban találkozik a friss levegő a vénás vérrel, és gázcsere jön létre. Ez egy kicsit több időt igényel, tehát a belégzés második felében erre való tekintettel lassítjuk a szívást. Kilégzéskor e folyamatot rendesen kezdjük, de a második félidőben lassítsunk, mert ilyenkor időzik a vér a perifériás kapillárisokban, tehát „időt engedünk" az oxigén leadására. Ha ezt az egész folyamatot követjük képzeletben, tudatos légzést végezünk a durvatest fiziológiájának megfelelően. Ha már most a két lassítási folyamat alatt nem állunk meg, hanem zökkenő nélkül jutunk át a belég-zésből a kilégzésbe és megfordítva, akkor összekapcsoltuk a kevali 1-et az ingalégzéssel, sőt mindenfajta más pránajámával, és megtaláltuk a kulcs-légzést, az igazi „komplett" légzést, és más légzésre nincs is szükségünk! Ezt a légzést ajánlanám mindenkinek, mert emellett minden más pránajáma csak időnkénti kirándulást jelent.
önmaguktól adódnak e pránajáma érdekes variációi. Ha ugyanis figyelmünket csak a vérkör egyes szakaszaira koncentráljuk, a következő lehetőségek adódnak.
1. Szorítkozzunk csak a be- és kilégzés folyamatára, tehát ne figyeljünk mélyebbre, a tüdőkön túlra. Ha tudatosítjuk, hogy belégzéskor friss levegőt, tehát „jót" szívunk be, s kilégzéskor „rosszat" adunk ki; és ilyenkor élünk a pszichofizikai egység képzetével, mondván, hogy csak erőset, jót, pozitívumot, hasznosat, gyógyítót szívok be és ezek ellenkezőjét vetem ki magamból, máris pszichikus légzést folytatunk, amit valóban felhasználnak terápiás

célból.
2. Ha kilégzéssel kezdjük és nem gondolunk a „füstre”, azaz a kilégzés külső felére, a „kémény”-re, hanem a gázcsere belső folytatására, a verőerek pályájára, akkor a hajszáleres lassítást domborítjuk ki, tehát a sejtek ellátása lebeg szemeink előtt! S ha a kilégzést követő belégzés alatt nem törődünk a belégzés útjával a tüdőkbe, csak arra gondolunk, hogy ezzel egy időben a vénák, visszereink szívóhatás alá kerülvén, tökéletesen ürüljenek ki a jobb szívfélbe, megint csak egy oldalon maradván, ezt a működést hangsúlyozzuk. Itt egy hiperbola képe keletkezik: a görbe egyik szára a be- és kilégzés a tüdőkben, a másik pedig áramlás a hajszálerekbe és vissza. A lélegzés szemlélete a vérkeringés útján rendkívül termékeny „meditáció”, és ha így, útmutatásom szerint alkalmazzuk, egészen mást fog jelenteni, mint az átlagos jógakönyvekben unosuntig található, gyakran hibás leírások. A tanuló velejébe lát a pránajáma helyes technikájának, és tudja, hogy nem tévedhet. A bizonyosság érzete itt döntő jelentőségű. Azért szenteltem ennyi figyelmet a szerintem legtökéletesebb, mindent felölelő légzés elsajátítására. A technikák leírása általában nagyon fogyatékos, de ha jól értelmezzük Patandzsálit, pontos vezérfonalhoz jutunk.
Nem ajánlom, csupán az érdekesség kedvéért idézek a rádzsa-jóga légzései közül egyet, amiről mindenki kideritheti, hogy miért nem lehet káros hatások nélkül követni. A levegőt mélyen be kell szívnunk és tartanunk. De amikor már úgy érezzük, hogy ki kell lélegeznünk, ehelyett erőszakkal - belégzünk, azaz rálégzünk az amúgy is telt tüdőre! S ez nem elég! A kilégzés végén ugyanezt tesszük: erőszakosan légzünk ki még tovább! Nem is sorolom fel a sok kedvező hatást, amit egyes jógik a kilégzés e túlhajtásainak tulajdonítanak: élesebb agyműködést, bátorságot stb. stb.
Mint már többször említettem, szokja meg a tanuló a józan kritikát, ne fogadjon el mindent, amit a jógakönyvekben nyomtatva talál. El kell ismernünk, hogy neves - joggal neves -szerzők minduntalan figyelmeztetnek a lehetséges hibákra és főleg veszélyekre, de

akadnak bőven népszerűségre törekvő kiadások, amelyek lekicsinylik a kockázatot, könnyelműen napirendre térnek e lényeges ügy fölött. Az igazi jóga nem ígér, csak teljesít.
Egyet ne felejtsünk: a jóga mozdulatlansága mögött hatalmas belső áramlások, jobb és bal oldali ún. magnetikus (bioelektromos?) áramok, gazdag belső, szellemi élet lappang. De ezek érzékelése a külvilági környezet mellett lehetetlenség. Megtapasztalását csak külső érzékeink háttérbe szorítása teszi lehetővé. Ahogy a csak külső életet élő mindennapi ember szellemileg könnyen vérszegénnyé válik és kevés ereje, tehetsége marad a belső, magasabb élet megtapasztalására, a belső élet egyoldalú folytatásától is óvnunk kell mindenkit. Az egyedül helyes út a középen vezet előre és felfelé. Az egyensúly! A mérleg két karja meg se moccanjon, mint ahogy a repülőgépnek sem szabad megbillennie, így igen jól járunk a jóga ötödik lépcsőfokával, a belső értékek fejlesztésével, amelynek neve: pratiahára, az érzékek elzárása a külvilágtól. Ezzel azonban már túllépünk a pranajama körén; a rádzsa-jóga igazi lényegéhez, a meditációhoz közeledünk. Mielőtt e magasabb fok tárgyalására áttérnénk, meg kell ismerkednünk közelebbről a mantra-jógával is, mert a meditáció világába sokakat éppen az ún. mantra-meditáció tud legeredményesebben bevezetni.

Negyedik rész

Kiteljesedés a rádzsa-jógában

A mantra-jóga

A szanszkrit mán szó (a latin mens rokona) ‘gondolkodás’-t jelent; a tra értelme: ‘védelem’.
Ha nem léteznének dokumentumok a mantrákban rejlő hihetetlen erőkről - csodálatos, racionálisan meg nem magyarázott esetek, amelyeket egyes szaktekintélyek is hitelesnek fogadtak el - nem is tárgyalnánk őket mint puszta legendákat sem. Ám Sacharov személyesen élt át sok ilyen produkciót, s hogy mi volt belőlük szemfényvesztés, nem tudjuk ellenőrizni. Hozzátartoznak a jógairodalom teljességéhez, s ezért ismertetjük egy példájukat - noha mi nem fogadjuk el tényként. Sacharov Kriya Yoga c. könyvéből értesülhetünk a telekinézisnek (távolból való mozgatásnak) egy Bancroft nevű angol őrnagy által leírt esetéről. 1935-ben egy „fakír” Lahore közelében öt percen át mormolt mantrák segítségével elmozdított helyéről egy 120 kilogrammos vázát. Tekintetére a váza elindult a nézőtér felé, mintha szellemek tolták volna, és három lépésre a nézőktől megállt. Az őrnagy másra nem gondolhatott, mint hipnotikus erőre. A következő nap reggelén négy erős férfit kellett hozni, hogy az óriási vázát visszaállítsák helyére.
Óindiai szövegek állítása szerint, aki a ham-szá mantrát állandóan tudatosan ismétli, mégpedig úgy, hogy kilégzéskor mondja a hamot (hosszan elnyújtott m-mel), belégzéskor a szá-t, minden bajtól megszabadul. Tessék kipróbálni! De kinek van erre ideje? A hamsza jelentése egyébként: ‘hattyú’.
A mantrákat úgy értelmezzük legjobban, ha a hangok rezgésére figyelünk, a szavak vagy szótagok értelmezése nélkül. Akik szeretik a verset, a szavak és rímek ritmusát és azok kellemes hangzatát, hamar felfedezhetik a mantra lényegét. A zenés lüktetés, a szavakba öntött muzsika, gyakran a szavak érthetetlensége ellenére lenyűgöző

hatás adja meg a különben érthető versekben is a mantra-jelleget. Ady Endre nem szerette verseit mikroszkópos elemzésnek alávetni vagy érdeklődőknek magyarázni. „Kezdetben vala a ritmus” - ahogy Bülov, a neves Liszt-tanítvány szokta volt mondani. A zenében találkozhatunk mantrákkal, összhangzattanilag érthetetlen, kirívó, olykor melódiái szempontból idegen menetekkel, akkordokkal, de a ritmus feledteti velünk a látszólagos hiányt.
A mantrákat találóan lehet „varázsigéknek” tartani, amelyek kívül esnek minden szögletes logikán. Hangzatok, amelyeket sokszor ezerszeresen ismételnek, az ész nem fejti meg őket, de a szív igen. Olyan energiákat idézhetnek, melyekből a mindenség épül. Testünk csakrái, erőközpontjai ugyancsak rejtelmes szótagokkal jelölhetők meg, amelyek hangzása mögött érezhető a titkos erő. Ezt mag-mantrának is nevezik, mert kifejezi a csakra lényegét.
Ezzel kapcsolatban vissza kell térnünk arra, amit már említettünk, hogy nemcsak a muládhára csakra látszólag tétlen, hanem valamennyi csakra ébresztésének feltétele a kundalini megjelenése. Mindahány erőközpontunk felügyel a hozzá tartozó területre, de igazán aktívvá csak a kundalini avatja.
A mantra tudatos, intenzíven átélt erőtartalma a szamádhi állapotába juttathat, felmagasztosíthat. A litániák ugyan nem mantrák, de bizonyos egyhangúságokkal beleringathatják az ájtatos hívőt mantrás állapotba. Itt érdekes módon társulhat a mantra a jantrával (az imatartalom képeivel), és vegyes eredetű lelkiállapotot teremt.
Fel kell hívnom kedves olvasóink figyelmét egyes mantrákra, szótagokra, hogy gyakorlatilag is kísérletezhessenek velük. Más jóga-könyvekben ezt nem fogják így találni, a lényegre szorítkozva.
Központi hang az n, mégpedig felső fogsoron létesülő fog-n, és az ennél lényegesebb torok-ra, aminek fontosságára már a pránajáma rekeszlégzésének biztosítása szempontjából felhívtam figyelmüket. Ez a bensőséges hang tulajdonképpen központi mantra. Ha saját központunkat meg akarjuk találni, erre a hangra kell koncentrálnunk. Érdekes, hogy a női nemi szerv (a test

középpontjában fekszik) neve majdnem minden nyelvben tartalmazza az n hangot (héberül menüsze, latinul vagina, arabul nők, szanszk-ritul jóni, németül nutte stb.). Hasonlóan a következő szavak: benső, benn, szent, bent, én; németben innen, intim; latinul in stb. Rendesen az i magánhangzóval társul.
Leser-Lesario osztrák tudós fedezte fel századunk első felében a magánhangzók ilyetén szerepét és hatását bizonyos testrészek gyógyításában. Mi könnyen megtalálhatjuk a mantra-jóga fényében a mássalhangzók tanulmányozásra érdemes tulajdonságait.
Az ra-en kívül érdemes foglalkozni például az r-rel is. Csak példák: erő, energia, robusztus; görög ergaszta 'munka, erőkifejtés', latin fortitudo 'erősség, erély', durus 'kemény', német Kraft, angol force 'erő(szak)'. Az erő tehát többnyire az r hanggal fejeződik ki.
Ide kell még iktatnom egynéhány szótagcsoportot: az al, ju, szá, en, end, om, at különleges mantrák érdekességeit. Gondoljon a szíves olvasó arra a lépten-nyomon felfedezhető igazságra, hogy „Nőmén est ómen", a nevünk sorsunk lehet — hangzása, „csengése", fogadtatása miatt, persze egyebek miatt is.
Érdekes a sumér eredetű játék-vers, amit a fogócska alkalmával ismételgetnek szótagonként mutatva a játszókra: „Endendénom, szárakaténom, száraká-tiketoka, alabola bambuszka." Megtaláljuk benne a hinduk szent szótagját, az om-ot, azután a szd-t, az űí-ot stb. Csupa rhantra! Érdekes az is, hogy Mezopotámiában, ha valaki útra kelt, á me szótagot adták védelmi mantrának. Eszünkbe jut még Mekka, Medina - muzulmánok két híres városa. Az om különben a keresztény amen-ben is felismerhető az en-nel együtt. A magyar nyelvben is birtokos személyragként az „enyém" értelmében: angyalom, galambom.
Az al különösen érdekes még: Aladdin csodalámpása, az Alhambra mecset, Walhalla a germán mitológiában, alleluja a katolikus liturgiában, Allah a mohamedánoknál jellegzetes előfordulásai.
Kedves szavunkjárásában és költeményeinkben, mások neveiben, Chateaubriand híres Atala című regényében sok mantrikus tényező bukkan elő. Vallásos hívők kedves imáiban, fohászaiban döntő

szerep juthat a mantráknak. Nők párválasztás alkalmából nemcsak azt nézik, hogy „áldozatuk" melyik filmszínészhez hasonlít, hanem vezetéknevének vagy keresztnevének hangzását is. Aki bővebb részletekre kíváncsi, hatalmas anyagot találhat mantrajóga-könyvekben.
Swami Sivananda szerint a mantra-jóga tudomány. Ő a mantrát manan-nak tartja, ami állandó gondolkodást vagy emlékezést jelent', és kiszabadít az állandó születések és halálok körforgásából. Isteni erőnek minősíti. A szó állandó, áhítatos ismétlése növeli erőnket, mantra-öntudatot ébreszt, megvilágosít és felszabadít. Az ember szerinte „issza" a bennük rejlő erőket és erényeket (az erény is erő!). A szuraja mantra ismételve egészséget, hosszú életet, erőt és frissességet, éles elmét hoz követőjének. Betegséget gyógyít, főleg a szemeknek egészséges.
Vég nélkül sorolhatnánk el azokat az előnyöket és erőket, melyek mantrákban rejlenek. De számot kell vetni a keleti írások gyakori túlzásaival, néha romantikus rajongásaival, amint erre már éppen Sivanandával kapcsolatban rátértünk, amikor kiderült, hogy a különben rendkívül tehetséges jógi ajánlatait követve az ember nem érne rá sem dolgozni, sem pihenni, de még táplálkozni sem! A mantrákat százezerszer kellene ismételni. Nincs tapasztalatunk arról, hogy ezt megteszik-e, de egy bizonyos: európai embernek nem lehet ideje ilyen heroikus gyakorlatok elvégzésére, még ha az „igék ígérete" tökéletesen fedné is a valóságot. Többek között azt is állítja, hogy az „Om Szaraszvatjai Namah" ismétlése bölcsességet, éles elmét ajándékoz, olyannyira, hogy akár verset is tudunk írni. Csupa üres reménység a józanság biztos alapja nélkül. Tapasztalatunk, hogy rajongók írásait mindenkor az óvatosság ellenzőjével kell fogadnunk, különösen akkor, ha ismeretlen témáról van szó.
Vannak mantrák, amelyek a kobrakígyó marását vagy a skorpió csípését ártalmatlanítják - egyes guruk szerint. De ki találkozik ilyen mesterekkel? Ha ezt szóról szóra igaznak tartanók, meg kellene feddnünk az ilyen gurukat, hogy miért nem gyógyítják a rászorultakat, miért bújnak magányba?

Swami Sivananda diplomás orvos volt. Szerinte nemcsak kígyómarást lehet mantrával gyógyítani, hanem idült súlyos betegségeket is. Csak azt csodáljuk, hogy akkor miért nem létesített mantra-kórházat asramja közelében, holott erre módja lett volna?

Pratiahára

Tulajdonképpen feltétele és bevezetése a három magasfoknak: a dháraná (koncentráció), a dnyána (meditáció) és a szamádhi (eksztázis) állapotainak. El kell zárkóznunk, elkülönülnünk a külső benyomásoktól, érzékeink világától, megszokott fogalmainktól, a tárgyaktól és eseményektől, az oki összefüggésektől, a külső realitásoktól a magasabbrendű belső realitások megtapasztalásának érdekében. Hátat kell fordítanunk, hogy megnyíljék szimbolikus belső, „harmadik" szemünk, ami egyes jógik szerint az epifízis, a tobozmirigy (a hipofízis mögött található). Most nem vitatjuk, hogy ez mennyire egy hajdanában létezett valóságos szem maradványa vagy sem, ez nem is túlságosan érdekes. De való, hogy van ilyen szimbolikusan „szem"-nek nevezhető képességünk, a belső látás, mint ahogy van belső hallás (Beethoven), sőt ízlés (recta sapere, az igazakat ízlelni), belső szaglás, tapintás is. Vázoljuk ezek jelentőségét a jógában.

Patandzsáli szerint a pratiahára nem egyéb, mint „gondolati anyagunk" (csitta) alakjához való alkalmazkodás, hasonulás. A gondolat tehát valamelyest finomabb „anyag", amely érzékeinken keresztül hasonul a tárgyakhoz. A pratiahárában úgy húzódik vissza, mint a csiga tapintója a házába, mondhatnánk: a lélek visszahúzódik igazi hazájába. Itt találkozunk újból az empátia fontosságával és jógaszerűségével. Ha egy tárgyat szemlélve pillantásunk elsiklik róla, tapasztalható, hogy gondolataink is elkalandoznak másfelé. Ezért él a jóga a trataka nevű gyakorlattal, amely rögzíti a pillantást egy tárgyra, hogy meggátolja a gondolatok szökését. A gyakorlatot úgy kezdjük, hogy kényelmesen ülve ellazított állapotban, szabad folyást engedünk gondolatainknak. Aggodalommal szemlélhetjük azok viháncolását és összevissza

rendetlenségét. E rendetlen belső állapot leküzdésére ajánlja Sacharov, hogy járjunk képzeletben végig általunk jól ismert úton, szemléljünk meg minden épületet, kaput, fát, bokrot, és ha véletlenül mellékutcába tévedünk, tartsunk ki a hibában és ne térjünk vissza a választott útra. Mindezt ugyanannyi idő alatt kell végeznünk, mint amennyit a valóságos séta igényelne. Azután tegyük meg fordítva is az utat, ugyanilyen feltételek mellett. Lassankint elérjük, hogy hiba nélkül sikerül a kísérlet, és megtanulunk koncentrálni. Mindebben döntő szerepe van a beleélő-képességnek.

De most hadd idézzük érzékszerveink ilyen irányú különös gyakorlatát. Először a szaglást. A gyakorlat neve divja gandha 'az isteni illat'. Orrunk hegyére összpontosítjuk figyelmünket. Csupán éreznünk kell azt, nem vizuálisan elképzelni vagy odasandítani. Bele kell élnünk magunkat orrhegyünkbe! Ahogyan létezik gondolatkoncentráció, most megtapasztalhatjuk az érzéskoncentráció létezését! Fokozott szagérzékenység, túl szenzibilis szervérzés, rezzenékeny finomság jellemzik. Sacharov szerint már néhány napi gyakorlás után váratlanul „mennyei" illatot érzünk, ami esetleg csak pillanatokig tart. De idővel tovább érezhető. Ennek feltétele a mindennapos gyakorlás. Legjobban a kevali-légzéssel lehet végezni, amikor a be- és kilégzés határai elmosódottak. A gyakorlás ideje 10-15 perc. Egyenes ülésben végzendő.

A divja rasza 'az isteni íz'. Nyelvünk hegyére koncentrálva beleéljük magunkat az ízlelésbe. Néhány nap alatt csodálatos ízérzés élvezői lehetünk. Idővel eljuthat a gyakorló odáig, hogy tetszés szerinti ízt érez. Hogy ebben lehet szerepe az autoszug-gesztiónak, az lehetséges, de a jógik tagadják. A divja rupa 'isteni látás' úgy gyakorolható be, ha szájpadlásunkra koncentrálunk. Ahol a kemény (csontos) szájpadlás végződik és a lágy kezdődik, oda kell „beleélnünk" magunkat. Indiai szövegek szerint egészen különös dolgokat láthatunk így. Ezt személyes tapasztalatomból igazolhatom. Miért jutunk hát így a fény rezgéseinek megérzéséhez? Azért, mert garatunk felett üres tér van, efelett pedig legfontosabb belső elválasztású mirigyünk, a hipofízis foglal helyet, amely

szorosan összefügg szemidegeink kereszteződésével és a tobozmiriggyel, amelyet a jóga „harmadik szem”-nek nevez. A garati koncentráció feszültsége áttevődik ezekre a részekre, ami látóképességünket erősen növeli. Ilyen alapon jógamagyarázatok szerint a távolbalátás is lehetséges, hiszen amint már említettük, a gondolkodás „anyaga” alkalmazkodhatik tárgyához.

A divja szparsa ‘isteni tapintás’ úgy fejleszthető, hogy nyelvünk közepére, bele a nyelv húsába koncentrálunk. Remek érzéssel jár. Bárkivel egynek érezheti magát a gyakorló, és ez a lehetőség felülmúl jógik szerint minden társadalmi vagy egyéb érintkezést, s megóv a válás és féltékenység kínzó érzeteitől. Ez a telepátia minden távolságot áthidal! Nem üres képzelődés ez a jóga szerint, amit bizonyít, hogy a másik fél is érzi valahogy.

E gyakorlat örömeit fokozhatja igen nagy mértékben az, hogy nyelvünk egységélménye kiterjedhet virágra, fára, állatra - az egész világra. A pránajáma tárgyalásakor már hangsúlyoztuk az egységtudat mérhetetlen fontosságát. Most egyszerű tréninggel ezt határtalanul bővíthetjük, erősíthetjük, tökéletesíthetjük. Sokan azt állítják, hogy erre alkalmasabb a szív, mint a nyelv. Ez bizonyára egyéni különbség.

A divja sabda ‘isteni hallás’ végzésekor a nyelv gyökerére koncentrálunk vagy akár a torokmandulákra. Legkönnyebb a koncentráció, ha a nyelésünk helyére összpontosítjuk érzéseinket. Különböző hangszerek zengését és természetes zörejeket hallhatunk.

Meg kell itt még emlékeznünk a trataka nevű, minden jógakönyvben megtalálható gyakorlatról. Válasszunk ki először valami egyszerű tárgyat a szobánkban, vázát vagy egyéb használati tárgyat, nézzük minden szemhunyorítás nélkül, de ne egészen mereven, hanem egyes részleteit is tüzetesen megszemlélve. Mikor már minden részletét „átvettük”, hunyjuk le szemeinket, pontosan idézzük magunk elé a tárgy képét, minden árnyalatával, alaki és színtulajdonságával egyetemben. Ezt naponta 10-15 percig kell gyakorolni, majd egyre bonyolultabb tárgyakra, virágokra és állatokra térjünk át. Egy-kettőre élesedik látó- és koncentráló

képességünk, és ezt minden téren tapasztalhatjuk.
A trataka eredetileg az „egypontra-nézést" jelentette, addig, míg az ember könnyezni kezd. Sokan így gyakorolják ma is. Kitűnő gyakorlatnak tartjuk. Szembetegségek gyógyítására és látóképességünk fokozására alkalmas. A gyakorlat folytatása abból áll, hogy „keresztülnézünk" a választott tárgyon, azaz a végtelenbe tekintünk, ami gondolkodásunkat nem zavarja még akkor sem, ha szemünk e helyzetben ide-oda mozog. Ilyenkor a szemlencse és izmai ellazulnak, ami megmagyarázza, miért oly éles a pillantása a tengerészeknek és a hegylakóknak, hiszen állandóan a végtelenbe látnak. Mindenki megpróbálhatja önmagán: ha megerőlteti szemeit, csak állítsa be őket a végtelen nézésre, és megérezheti szemei pihenését. Aki éveken keresztül sokat olvas vagy kézimunkázik, áldani fogja e gyakorlatot! Ez a végte-lenbe-nézés nem szakítja meg gondolatmenetünket, mint az, amikor tárgyra koncentrálás közben elfordítjuk tekintetünket a tárgyról. Ez a végtelenbe-nézés meditáció közben is jó, mert elvonja figyelmünket a külvilágtól. Persze ilyen gyakorlatot nem szabad utcán, járás-kelés közben végezni, mert passzívvá és közönyössé tesz. De aki gondolatokkal és gondokkal küszködik vagy szorong, annak kitűnő pihenést jelent. Ha e gyakorlattal foglalkozunk, ne mulasszuk el szemeinket lehunyni, mert akkor mintegy belelátva saját fejünkbe az ádzsna-csakrára irányul tekintetünk, amelyben éber-tudatunk lakozik.
Térjünk most vissza az érzékek visszavonására, a pratiahárára. Tulajdonképpen átmeneti állapot, feltétele a tökéletes koncentrációnak és meditációnak.
A Védák tanítása szerint tudatunk minden érzékelés alkalmával a megfelelő érzékszervünk kapuján keresztül a külvilágba jut és felöleli az érzékelt tárgy alakját. A pratiahára legmagasabb fokú gyakorlata a következő: nyúltvelőnk a mindenség energiáinak a gyűjtője. Hogy testünket e kozmikus életerővel feltöltsük," belégzés alatt erre az erőre összpontosítjuk figyelmünket, majd a légzésszünet alatt összegyűjtjük fejünk közepében, innen pedig összes sejtjeinkbe irányítjuk. Láthatjuk világosan, hogy a pratia-hára a pránajáma

egyenes folytatása, következménye. A pratia-hára ablakaink becsukása. Visszavonulás önmagunkba. Nehézségei könnyen átláthatók. Hiába zárjuk szemeinket, füleink nyitva maradnak, bőrünk hőérzékelése változatlan, orrunk szimatol stb. S a felmerülő alakok, képek, hangok csak az emlékezet mélyeiből felszálló foszlányok lehetnek. Tisztán mentális képződmények. A pratiahára tehát nem szünteti meg az érzékeket, összegyűjti a benyomások maradványait a tudat rekeszeiből, és főleg a hangérzetek kerülnek előtérbe.

Buddhista vélemény szerint a pratiahára nélkülözhetetlen a mély koncentráció elérésére. Buddha egy alkalommal, heves vihar idején észre sem vette, hogy egészen a közelében lecsapott a villám és két parasztot meg négy ökröt halálra sújtott. A befelé fordulás ilyen magas fokával találkozunk Aquinói Szent Tamás életében is, amikor egy filozófiai problémán töprengve nem vette észre, hogy ujja gyertya tüzében ég. Kisebb intenzitással úgyszólván mindenkinek van hasonló élménye. Aki komolyan elmélyed tanulmányban, olvasásban, szemléletben, zenében, az tudja már most, hogy mi a pratiahára. A jógié abban különbözik mindezektől, hogy tudatosan idézik elő, gyakorlattal, technikával, mint a légzéseket és testtartásokat. De a jógik nagyon jól tudják, hogy mindezek annál tökéletesebbek, minél kevesebb bennük az ész és akarat, azaz minél spontánabb, természetesebb a lefolyás, a kivitel. Az egész nem csupán részletek összege, az erdő nemcsak fák glédája, hanem sokkal több ennél. Egy szonátát nem lehet előadni úgy, hogy a kiviteli mozgásokat összegezem, hanem egész lényemnek kell benne lennie, minden idegszálammal egyetemben, különben csak mechanika lenne, nem zene.

A pratiahára akkor tökéletes, ha egészen benne vagyunk, és sikerült minden külsőt, az egész világot lehámozni magunkról.

Legjobb bevezetője a kevali 1 és 2, mert az „előszele” az érzékek visszavonásának és legjobb előiskolája minden elmélyülésnek.

Lehet, hogy a pratiahárát nem kell szó szerint magyarázni, hanem olyasféleképp, mint az elkülönültség (Abgesziegenheit) hívei értik,

azaz nem kell érzékszerveinket fizikailag elzárni, hanem ellenkezően, nyitva hagyni őket és ily módon bensőleg elkülönülni! Ez azt jelenti, hogy ne időlegesen, hanem állandóan tartózkodjunk bensőnkben, szokjuk meg a bensőséges életet anélkül, hogy ezt hatha-jóga-módra külsőleg is megtennők! Eck-hart mester is ezt ajánlja: legyünk olyanok, mint a hegy, amely játszva viseli el a viharokat, azaz legyünk rendületlenek és rendíthetetlenek, bármi történik is rajtunk kívül az érzéki világban.
Mit jelent még ez az elkülönültség, ez az „európai" pratiahára? Azt, hogy szabaduljunk meg a múló dolgoktól, Eckhart szerint a „teremtett" világtól. A tiszta és zavartalan élethez egy szükséges: az elkülönültség. A szenvedésben is még mindig törődünk a mulandókkal, az elkülönültség megszabadít tőlük. Az alázat és irgalom még mindig köt a múlandósághoz, tehát nem érik el az elkülönültség tökéletességét.
Az elkülönültség - mozdulatlanság, tehát lelki ászana! Egyforma magatartást jelent örömben és szenvedésben, sikerben és balsikerben, becsületben és szégyenben. A hegy is ilyen a legviharosabb szélben. Eckhart még hozzáfűzi, hogy ha mólókból kiüresedünk, tele leszünk múlhatatlanokkal és fordítva. Bámulatos, hogy mennyi van mindezekből a pratiahára szellmében, amely becsukja a nyitott ablakokat és teljesen belül él. Szembeállítja a külső, érzéki embert a bensővel, aki érzékszerveit csak annyira használja, amennyire éppen szükséges. Az ilyen ember állandó elragadtatásban él, és erre ösztökél a pratiahára is. A külső ember a belső rovására az érzékeinek él, tehát könnyen állativá süllyed. Gondoljunk csak arra, amit a kundalinivel kapcsolatban említettünk, belső erőcentrumainkról, a mindent átjáró pránáról stb. Hazai levegőt érezhetünk, tele a bensőbb élet zamatéval, ízével, illatával.
Ha azt kérdeznék: mi hasznunk van köznapi életünkben ezekből, vagy: hogyan tegyek szert ilyen erőkre - a válasz nem nehéz: munkahelyeden, hivatalodban, alacsony vagy magas állásodban állandóan gyakorolhatod, és nem lehetsz többé ideges vagy beteg! Külső emberséged pontosan végezheti legmegerőltetőbb dolgát, ha

benső rendületlen, mozdulatlan marad. Ez a belső szabadság rövid idei gyakorlás által elérhető! Zivatar idején künn tombolnak az elemek, de hajói épített házban van lakásod, nincs mit félned, mert belső várkastélyod megóv a sérüléstől. Minden ászana és pratiahára erre int: akár tótágast állasz vagy kicsavarod törzsedet, belül nyugodt és mozdulatlan lehetsz és kell is lenned. E távlatból megérted az egész jógát.
Gondoljunk jó hasonlatképpen az ajtóra: szárnyai ide-oda mozoghatnak, de a tengely, ami körül mozognak, csak mindig rendületlen marad. Vagy gondolj a kerékre! Ilyen tengely a belső emberségünk! Hétköznapi életünk tárgyaihoz, eseményeihez nem szabad tapadnunk, ha érzékenyek akarunk lenni a bensők iránt. Tapadni és ragaszkodni érzéki benyomásokhoz nem szabad, de élhetünk velük, ha „ászanánkat", „pratiahárankat" függetlenül tartjuk. Véleményünk szerint a pratiahárának igazi értelme és jelentősége ez a bevonulás, amely nem szorítkozik órákra és külön gyakorlásra, mert könnyen átlátjuk, hogy igazi gyakorlóterünk maga az élet, mint ahogy a jóga is maga az élet - a belső ember, amelynek a külső csak vetülete, visszhangja lehet.

A dháraná (összpontosított gondolat, koncentráció)

Aki átélte teljesen a pratiahárát, annak a jógára jellemző ekag-ráta, az „egyhegyűség", az éles gondolkodás könnyen az ölébe hull. A könnyebb érthetőség kedvéért nézzük megint hétköznapi tapasztalatainkat. Vannak tevékeny és szemlélődő emberek. A jógában van karma-jóga, a cselekvés embereinek jógája, van dnyána-jóga, a megismerő szemlélet jógája; van a hatha-jóga, amelynek útja kívülről befelé, s a rádzsa-jóga, amely belülről kifelé vezet.
A jóga útjai csak „az első félidőben", kezdetben különböznek egymástól, a felső fokon valamennyi egy pontban találkozik, a belső felszabadulásban, a megvilágosodásban, a nirvánában, a móksában. Olyan ez, mint amikor látjuk, hogy a folyamok bármilyen eredésűek is, mind az óceánba torkollnak. A mi óceánunk a felszabadulás, a szamádhi fényes beteljesülésének végtelen öröme, amelyet mindenki

elérhet. A mennyország, a pokol és tisztítótűz bennünk van mint lelki állapot, és nem valami idegen helyen - téren és időn kívül. Az aktív, tevékeny ember cselekedeteiben éli át, a teremtésben és megvalósításban; a szemlélő a látásban, nézésben és gondolkodásában. A munkához kell a koncentráció, de a szemlélet már meditáció. Úgy is megkülönböztethetjük őket, hogy kifelé és befelé fordulók, ami azonban nem egészen azonosítható a lélektani megkülönböztetéssel.

Az egész jóga lényege: koncentráció és meditáció. A többi részek csak bevezetői és segítségei ezeknek. A hatha-jóga, mint már tudjuk, nem öncélú egészségtan, az egészség csak mellékter- • méke. Végső célja ugyanaz, mint a többi jóga-ágé, a belső beteljesülés. Útja ugyancsak a megvilágosodás óceánjába vezet, mint bármely más valódi jógáé.

Miért is kell koncentrálnunk? Kitűnő példa erre a napsugarak hatásában tárul elénk. Hiába akarunk segítségükkel meggyújtani valamit, ez csak akkor sikerül, ha nagyítónkat a fókuszra, a gyújtópontra állítjuk be. A sugarakat összpontosítani kell. Ha valamire gondolunk és élesen gondolkozunk, ugyancsak összpontosítanunk kell gondolatsugarainkat. Ezt a jógában egyhegyűségnek (ekagráta) nevezzük, azaz fókuszos szellemi műveletnek. Tudjuk, hogy mennyire „gyújthatnak" gondolatok: égethetnek, lángba boríthatnak országokat, népeket. A szellemi erdők tüzeit nehéz eloltani. Tűzoltói többnyire tehetetlen dilettánsok. Hogy is mondta a názáreti bölcs? „Tüzet jöttem hozni a világra és azt akarom, hogy égjen". Égett is tőle, csak kár, hogy félreverték a harangokat, és tanai megkövültek a sablonos teológiában. A jóga is hasonló sorsra jutott! A sok szimbólumból valóságokat és valótlanságokat kovácsoltak, és még „torna" is lehetett belőle!

Ha a koncentráció fogalmát jól akarjuk érteni, induljunk ki az öntudatból. Tudják, hogy mi az? Belső világunk égboltja. Goethe világosan látta, hogy „bensőnkben is van mindenség". Ennek a mindenségnek égboltja, hordozója öntudatunk. Ebben élünk

tulajdonképpen, benne, általa, nélküle nem lenne világunk, világosságunk, nélküle nem lehet gondolat, érzelem, sőt testünk érzete sem. Ez öntudatban gomolyganak érzelmeink és gondolataink párái, felhői - csupa víz, csupa lélek! -, hogy eső, hó, jég és dér alakjában földre essenek és termékenyítsenek vagy romboljanak. Felhőink lehetnek aranyosak vagy szürkék, napsütésesek vagy komoran viharosak, gondolatvilágunk tarkaságának megfelelően. Lelkesíthetnek vagy béníthatnak - mint gondolataink. Színeik érzelmeink képei, a szivárvány a mély érzelem színe. Mind-mind az öntudatban. Gyakran olvashatjuk a jógakönyvekben, hogy van külön „ellenőr-öntudatunk", tanúnk (conscience-témoin), amit felsőbbrendűnek tartanak Indiában. Ezt így megfogalmazni képtelenség! Az öntudat - egyetlen, pótolhatatlan kincsünk - csak egy lehet, az ellenőrzés a gondolatokban történik, s a gondolat nem azonos az öntudattal, annak csupán szerszáma, kifejezésmódja. Az öntudat tartalma: gondolatok, víz-lélek, az érzelmek, a tűz-lélek, érzeteink, amelyek már testiek, mint az ösztön - de mi van még tovább? A csillagok ideáljaink, eszményképeink, amelyek belső csillagképekben jutnak kifejezésre, belső asztronómiánk égboltján tündökölnek, bolygóink közelebbi vándoraink, az üstökös a zseniális gondolat. Ezért csak azt az „asztrológiát" fogadhatjuk el, amelyet lelki eszményképeinkből merítünk: filozófusok, írók, költők, zeneszerzők és tolmácsaik (a tolmácsok a bolygók, a szerzők álló csillagok, mozdulatlanok, mint az égi ászanák, a Göncöl-szekerek és a platóni ideák, eszmék). A lélek tehát víz, tenger, óceán a belső világban, a szellem pedig a mozgások passzát szele, a szárító északi vagy déli szél, a mindent elsöprő fuvalom. Mindez öntudatunk örökké kék ege alatt található. Baj, ha belső égboltunkat szürke felhők borítják. A belső elborulások, szorongások, aggályok, félelmek, gátlások is lehetnek múlok vagy tartósak, kedélyhullámzások vagy betegségek. S mindezek öntudatunkban zajló vagy néma folyamatok, amelyek segíthetnek a koncentráltság megértésében. Belső életünk napja, legfőbb ideálunk adja világosságunkat, fénye melegít, ha sugarait összpontosítjuk,

gyújtanak belső életünkben. Ez az „egyhegyű” gondolat a jógában. A pszichomentális folyamat integrálódása. A hétköznapi ember tudatvilága szétszórt, szórakozott, bomlott. Gondolatok és érzelmek hullámai borítják el öntudatát, napja vagy nem süt, vagy éget; hol szárazsággal, hol nedvességgel küszködik. Gondolatai lehetnek árvizek, belső nyomorának vadvizei, amelyek tönkretehetik vagyonát és életét. Hol asszociációk felhői borítják el, hol szenvedélyek zavarják nyugalmát, ritkán kék az ege. Az átlag-gondolkodás rendetlen, érzelmek, szavak s emlékképek bizonytalan hullámzása. A jógatanuló első kötelessége, hogy megtanuljon gondolkodni aktívan és - „ne hagyja magát gondolni”. Ezt gátolja meg a gondolatok rendezésére hivatott ekagráta, az egyhegyűség. Tudatvilágunkat érzelmeink és emlékeink (tudatalattink) zavarják örvényeikkel.

Tudatunk legkülső rétege a gondolkodás. Személyiségünk és az „én” termelője. Mint már gyakran hangsúlyoztuk, igazi valónk, magunk sokkal mélyebben van és sokkal erősebb is, mint hétköznapi gyakorlati énünk, amely csupán vetülete amannak.

Hogyan viszonyul egymáshoz ez a látszatra két különálló én? Ezt a lehető legtisztábban kell megértenünk, hogy előrejussunk utunkon. Térjünk vissza a kerék-hasonlathoz. A kerék „görbéje” az én, tengelye az Én, a „magam”, igazi középpontunk, szinte köldöknek is mondhatnám (németül Nabe; a köldök pedig Na-bel). A kerék perifériája gondolkodásunk jelképe, tehát énünké is. Gondolataink állandóan „mozognak”, de a „magam” nem változtatja a helyét - ászana! E középpont elvesztése, eltolódása a periféria felé már a régi kínaiaknál is úgy számított, mint lelki betegség. Nézzük csak a magyar kifejezést a neurotikusokra: „náluk nincsenek otthon”; a németben a bolondot venrückt-nek, ‘eltolódott’-nak nevezik. Na mármost: az út a perifériától a középpont felé, az éntől az Énhez vezet. A jógában a lényeges, az „igaz út”: a koncentráció és meditáció! A kettő ellentétes folyamat: a koncentráció meghatározza behatolásunk helyét, pontját gondolkodásunk síkságán, tehát lineáris mozgás; a meditáció merőleges erre a síkra, azaz a mélybe

hatol. Kitűnően szemléltethetem ezt az emberi megtermékenyítéssel: az ondósejt dárdasze-rűen hegyes eleje behatol a petesejtbe és megtermékenyíti azt, egyesül vele. Ezzel megindul a magzat fejlődése: sejtszaporodás, a térfogat kiszélesedése, a tartalom bővülése stb. A koncentráció oda visz, a meditáció ásni kezd.
Mindennapi munkánk koncentráció, megfeszülés - a meditáció ellazulás, beleélés, empátia. S itt kell újra nyomatékosan felhívnom a figyelmet arra, hogy a jóga nem csupán gyakorlatozás meghatározott időpontban, hanem helyes magatartás életünk minden pillanatában. Minden mozzanatunkat jógává avathatjuk, sőt: ez az igazi jóga és nem a gyakorló-óra. Maga az élet legyen jógaszerű és nevetséges azt akrobatikává travesztálni. A jóga az eszményi élet feltöltése, követése.
Ne higgye senki, hogy a koncentráció és meditáció hindu privilégium és ehhez nem sok közünk van. Sokat tanulhatunk a hinduizmusból! Koncentrációra és meditációra ma nagyobb szükségünk van, mint valaha! Életünk, egészségünk, jólétünk függ e képességeinktől. Ezért vált oly időszerűvé a jóga ismertetése és helyes gyakorlása.
A koncentráció felületes énünk elfeledésének legjobb módszere. Ama én megtagadásának, amely összes bajaink forrása. Csak az önző, én-telített ember lehet boldogtalan. Aki olvasás közben annyira elmélyül a történetben vagy leírásokban, hogy kívülhelyezkedik hétköznapi énjén, az pontosan tudja, miről van szó. Fájdalmat csak az én érezhet. Ezért lehet minden fájdalmat munkával legyőzni.
A koncentráció a szellem nyugalma, hiszen összpontosultan a középpontunkban vagyunk. Ezt azonban ne tévesszük össze a részvétlen tunyasággal, a szellemtelen restséggel, az üres tercierével töltött feketézéssel. A szellem nyugalma korántsem jelent tétlenséget, csak azt a lazítást, ami a munkát, a feszülést egyáltalában lehetővé teszi.
Lassankint megértheti minden olvasónk, hogy milyen igaz, amit a belső univerzumról szólva hangsúlyoztunk. Ha már a mindennapi

életünkben, sorsunk kovácsolásában oly kiváló fontosságú a koncentráció - mennyivel jobban kell koncentrálnia annak, aki még jógával is foglalkozik. Sokat hallunk sportolóktól az edzésről, annak nélkülözhetetlenségéről, az edzők nehéz feladatairól stb. Mennyivel fontosabb az ifjakat az életre edzeni elsősorban és nem annyira a sportra! Ennek az edzésnek, amely azt célozza, hogy a leendő felnőtt okosan üljön az élet kerekén és ne szédüljön ott, hanem keresse meg az üdvözítő középpontot, egyetlen biztos módja, hogy idejében megtanuljon jól koncentrálni. Sajnos, nevelésünk alaphibája, hogy még tanulni sem tanítanak, nemhogy koncentrálni. Már az óvodákban el kellene kezdeni a tanulás helyes módszerének tanítását, de távolról sem úgy, hogy magoltatnak verses szövegeket vagy énekeket. A memória még jelentős szellemi fogyatékosság mellett is kitűnő lehet, erre kár annyi időt szentelni. Az értelem és jellem kikutatása legyen a legelemibb szinten a fő feladat, és a szabad gondolkodás megszokása. Ezért helyeslem azok tervét, akik főiskolai képzettséget kívánnak nyújtani az óvónőknek. Legtöbb pszichológiára éppen az alapfokokon lenne szükség!

Aki megtanulja, hogy a külső kozmoszt, a bennünket környező világegyetemet bensőnk függvényében, szubjektív tükörképként éljük át, egyszeriben másként fogja látni önmagát, a mikrokozmoszt. (E felfogás nem vezet a szolipszizmus ingoványa felé!) Megérti a külvilágból vett hasonlatokat saját belső életében. Nemcsak a külső világ, az asztrológia érdekli, hanem rádöbben, hogy sorsát inkább belső csillagvilága irányítja, ideáljai inkább, mint a Vénusz vagy a Szaturnusz. Fontosabbnak találja majd belső napjának és bolygóinak kultuszát, mint a távoli naprendszerek képeit. Érdekesebbnek tartja majd a visszavonulást önmagába, mint akár az űrhajózás kísértését. Sebezhetetlenné válik a csupán méreteiben nagyobb univerzum beláthatatlanságaival, csak fényévekkel mérhető ijesztéseivel szemben. Sőt fenségesebbnek találja ezt a kihámozhatatlan titkokkal teli kis kozmoszt, mint a bolygók ásványtani és meteorológiai érdekességeit. Egyetlen emberi szervezet és kedélyvilág egészen biztosan többet rejteget, mint csillagrendszerek napjainak

asztrofizikája.
A pratiahára fokozatától kezdve további dolgunk - utazás befelé, egyre mélyebben önmagunkba. A koncentráció a kirándulás első harmada. Kiránduláskor viszünk magunkkal hátizsákot élelemmel. Ez utunkon egyedüli „élelmünk" az élelmesség, a fegyelem és figyelem teljes ébersége. Ezt ajánlja Buddha a szatipatthá-na, a felsőfokú figyelem, az elmélyülés empátiájában.
Ha figyelmünket tehát egy irányban összpontosítjuk, az a koncentráció lényege. Ez lehet anyagi tárgy vagy finomabb állag, külső vagy belső jelenség, konkrét vagy absztrakt. Eliade szerint a jógi ilyenkor mintegy növénnyé válik! Az indiai tudat ezt a hasonlatot nem tekinti rangfosztásnak, hanem az élet gazdagodásának. A mitológiában és ikonográfiában például a lótuszvirág kozmikus megnyilatkozás. A vegetáció mindenkor a bőség, a termékenység szimbóluma. Az adzsantai freskókon az emberi boldogság lágy, hullámzó mozgásokban jut kifejezésre, vízi liliomok kecsességének felidézésében. Patandzsáli szerint a pránajáma széttépi a sötétség fátylát, eszünk koncentrálttá válik magától. A pratiahárában önmagunkba zárkózottan élünk. De elménk ez autonómiája mégsem azt jelenti, hogy sötét börtönbe jutottunk. Noha az érzéki benyomások megszűntek, a jógi mégis a dolgok, tárgyak lényegére irányíthatja figyelmét. A jóga három legfelső fokában (koncentráció, meditáció és szamádhi) már elmosódnak a határok, a jógi „átcsúszik" akaratlanul koncentrációból a meditációba, innen a szamádhiba. Ezért e három fokot közös néven is nevezik (szamjáma). De tartsuk szem előtt, hogy a jógi a koncentrációban még mindig felfogni, érteni akar. Tehát valami pontra vagy tárgyra irányul figyelme. A meditációban azonban, amint ezt később egyre világosabban látni fogjuk, behatol tárgyába és azt „asszimilálni", önmagába olvasztani igyekszik. A táplálkozáshoz hasonlítva: a koncentráció az étkezés (rágás, emésztés, előkészítés), a meditáció a felszívódás.
Nézzünk most végig képzeletben egy ilyen jógi-meditációt. A jógi eléje helyezett izzó parázsra koncentrál. Azzal a céllal, hogy annak

lényegébe hatoljon. Mi fordul meg ilyenkor elméjében? Az, hogy saját szervezetében is lobog az élet tüze. A légzésben ő maga is fújja, éleszti a tüzet, a látható lángolás nélküli életizzást. A táplálkozás alkalmával fűti a táplálék tüzelőjével a „kályhát", a szervezet tűzhelyét. Eszébe jut az égő napmeleg, amelynek megfelelője a hasüreg plexus solarisában van, a köldök táján. A kínai jógában ezért szerepel a hasüreg „a szervezet kályhája" néven. Ráeszmél a jógi meditációjában arra is, hogy ha az ember ennek tudatában körülmasszírozza a köldökét jobbról balra, azután megfordítva növekvő rádiuszú körökben, majd megint kisebb körökben, s ezt hosszú ideig folytatja, amíg a has bőre szinte tüzel, megszabadulhat a bél betegségeitől. Ezek nyugtázása után eszébe jut, hogy összegezze a tüzeket és égéseket, az izzásokat és lángolásokat a fizikai és e lelki tüzek fogalmaiban. S egyre jobban behatolva a tüzek fogalmába, újat kíván felfedezni e kozmikus jelenségben.

Persze ez csak „meditációs séma". Lehetetlen fogalmakba szorítani mindazt, ami a meditáló lélekben végbemegy és annak pszichológiai terjedelmét, színeit, mélységeit. Úgy van ez, mint álmainkkal: egyeseket világosan el lehet mondani, szavakba öltöztetni, de igen sokat egyszerűen lehetetlen elmondani, mert annyira meghaladja fogalmi tárunkat, hogy elmesélhetetlenek, közölhetetlenek.

Visszatérve a „két én" fogalmára, próbáljuk megvilágítani a különbséget az én és a magam között. Igen fontos ez azért, hogy jobban lássuk az igaz utat, annak célját, értelmét és erejét.

Vázlatosan most már értjük, hogy előbb vissza kell vonnunk érzékeinket, utána koncentrálnunk kell, azaz gondolatsugarain-kat egyetlen irányba fogni, azután alábukni a víz alá, tehát elmerülni, a lényegbe hatolni, eggyé válni a koncentráció tárgyával, ez egyesülést átélni, így a magunk tetejére jutva elérni a belső világosságot, a szívcsakrában lakozó fényt, a lényegünket, közepünket, magunkat.

A jóga - minden jógafajta - útja tehát világos: a kis énünket egyesíteni kell a nagy Énnel. De itt meg kell állnunk és őszintén bevallanunk, hogy normális embernek csak egy személyisége lehet, tehát csak egy énje! Hiába rajzolják felszínes jógakönyvekben külön

a kis és külön a nagy Ént. Ez a „kettérajzolás” képtelenség. Mit kezdjünk a magunkkal! Hová helyezzük?
Ezt a kis énünket úgy ábrázolják, mint valami ügyefogyott, tehetetlen és tehetségtelen létezőt, mint a nyomorúságunkat, élhetetlenségünket, minden bajunk forrását. A másikat, a nagy Ént pedig a tökéletesség mintaképének, istennek tartják. Hol itt a reális igazság?
Ne higgyünk az ilyen én-bűvészek majmolásának, mert nem lehet igazuk. Csak támaszkodjunk egy vitathatatlan tényre. Ez az én életünk minden pillanatában azonos önmagával! Jusson eszünkbe Kant, amikor azt mondta: ha a ló, melyen nyargalok, azt mondaná, hogy „én”, leszállnék róla és leborulnék előtte. S tényleg le kell borulnunk énünk nagysága előtt, ha nem vagyunk is Kossuth, aki a nemzet nagysága előtt borult le. Testünk a felismerhetetlenségig elváltozhat, gondolkodásunk, érzelmeink, emlékezetünk átalakulhatnak, de sziklaszilárdan áll az én rendületlensége, azonossága.
Énünk határtalan, ha csak nem azonosítjuk testünkkel, avagy korlátolt személyiségünkkel. Amint gondolatainkkal, vágyainkkal, szükségleteinkkel azonosítjuk, ebben az azonosításban valóban megleljük összes bajaink okát! Aki szorong, annak jusson azonnal eszébe, hogy nem ő a szorongó, hanem csak a teste! Mit használ, ha csak tudjuk, hogy lakozik bennünk egy felsőbbrendű én, aki nem szenved, csak létezik? Részvétlenül uralkodik bennem? Az énem igazában együtt hall és lát velem. Mi a titok? Sacharov úgy véli a rádzsa-jóga alapján állva, hogy testünk egy fátyol, amely elzárja a nap, felsőbbrendű Énünk fényét, s csak szűk nyíláson keresztül jut át egy vékony sugara. Ez a szűk hasadék a kis énünk. Ha ezt a nyílást egyre jobban tágítjuk vagy széttépjük a fátylát, akkor a teljes énünk érvényesül.Ez annyit jelent, hogy egy énünk van, a belső Napunk, de azt annyira fedik test, gondolat, érzelem stb., hogy annak csak igen csekély része érvényesülhet, azért oly nyomorék, béna, korlátolt a kis én! Ezt a magyarázatot elfogadhatjuk, annál is inkább, mert hasonló módon nyilatkozik a Bridhadáranjaka-Upanisád: nem bölcs az, aki

csak a részeket tiszteli, azaz aki nem látja vagy talán figyelmen kívül hagyja az egészet. De idézhetnénk még sok hasonló véleményt régi bölcsek írásaiból. Egyszerűbb, ha azt gondoljuk: minden vízcsepp az óceánból nyugodtan állíthatja, hogy ő tenger, vagy bármelyik öble ugyanezt vallhatja: én és az óceán egy vagyunk!

Ugyancsak az Upanisádok (a Védák magyarázatai) vetik fel a kérdést: ahol kettő van, az egyik tudást szerezhet a másikról, láthatja, megértheti, megszólíthatja azt; ahol azonban minden ‘ sajátjává vált valakinek, hogy ismerheti meg az magát a megismerést és a megismerőt? Minden megismerésnek alanya és tárgya van, a megismerő és a megismert. Ahol azonban az alany a saját tárgya is, hogyan objektiválhatná önmagát? Saját felfogását e kérdésről Sacharov Kriya Yoga c. könyvében így fejti ki: »Ez a probléma a rádzsa-jóga alfája és ómegája, de csak egyetlen megoldása lehet - önmagunkat ne ismerjük fel harmadik személyben (az énem ez és az), hanem elsőben (én ez vagy az vagyok). S ezzel a rádzsa-jóga legnagyobb titkát megfejtettük: minden indiai szövegben, amelyben első személy áll (én vagyok) harmadik személynek kellene állnia (az én énem ez vagy az), tehát például Krisna mondását, hogy „én vagyok Atma”, úgy kell értelmezni, hogy az énem Atma! Vagy egy Sankara szöveget véve: „az énem Brahma, az énem Visnu, Indra, Siva, az énem ez az egész minden-ség” és ezen kívül más nem is létezik«.

Hegel 1918-ban berlini egyetemi székfoglalójában felhívta hallgatósága figyelmét az öntudat, az én óriási jelentőségére és erejére, noha ő jógával nem foglalkozott. Amikor Európa nagy „jógijának”, Eckhart mesternek írásaival megismerkedett, fel-alá járva szobájában panaszosan mondogatta: „Miért nem ismertem meg előbb?!” A nagy misztikus műveiben meglelhetjük a hegeli filozófia csíráit.

A dháraná (koncentráció) után ismerkedjünk meg jobban a dnyána módszereivel és mibenlétével, a meditációval. Ez a jóga csúcsvidéke: Ady hóvár bérceinek nevezte volna, mert az emberi szellem hatalmas megnyilatkozása, több és mélyebb minden tudománynál és

egészségesebb minden felvidéknél. Petőfi az aranykalásszal ékes rónaságban találta meg, az Alföld tengersík vidékén, mert a hegyvonulatok gátolták látását és ebben van is valami jógaszerűség. A trataka, a látás jógája: a végtelen szemlélete.

Átmenet a meditációba

A meditáció fogalma körül általában nagy a bizonytalanság. Miért? Mert átlagos fogalmainkon túlmutat. Pedig hétköznapi életünk megszépül, a munka felmagasztosul, ha átszőjük a koncentráció és meditáció aranyszálaival. A jóga valóban maga az élet lehet, ha szellemében dolgozunk és ezért való mindenkinek. A legegyszerűbb foglalkozást át lehet nemesíteni és megújítani szellemében, és ez lehetséges minden komplikált artistamutatvány nélkül. Az ipar, a földművelés, a hivatal megtölthető jógával, ászanával, pránajámával, de főképpen koncentrációval és meditációval!
A meditáció elmélyülés, elmerülés, kinyílás: ki kell nyílnunk, ki kell nyitnunk „harmadik", azaz belső szemünket, hogy látva lássunk, hogy az igazat, a szépet és a jót befogadhassuk. A bibliából is kihalljuk, hogy: effeta, azaz nyílj meg! De erre azt mondhatják, hogy akkor mi értelme a pratiahárának, az érzékek visszavonásának? Mi? Az, hogy megnyílhassunk, mert a zártságból köny-nyebb a kinyílás, mint ahogy a pránajámában is szabály, hogy előbb ki kell lélegeznünk, hogy annál könnyebb legyen a belég-zés, annál mélyebb, annál teljesebb! Az ászana is azért nyújt ki, hogy utána tökéletesebb lehessen a feszülés. Amikor dolgozunk, feszülnünk, koncentrálnunk kell. Csak az a baj, hogy a pihenést nem használjuk fel meditációra! Szokjuk meg véglegesen, hogy mindent meditatív módon végezzünk! Milarepa, a nagy tibeti bölcs ezt úgy mondta: „Tarts ki az elmerülésben!" Az igazi író, zeneszerző, festő, költő, de az előadóművész is csak úgy jó, ha meditatív. A kizárólag intellektuális száraz és unalmas. Jogosan vádolták nagy elmék a száraz irodalmat intellektuális egyoldalúsággal, az intellektualizmus túltengésével. Ez a professzorok hiányossága, szárazsága, csontváz-lelkülete. Nincs vérük, lángjuk, szívük, csak egyszerű logikájuk. Az

orvosok megdöbbentő unalmassága is ebből fakad: mesteremberek, de nem lélekkel telített vigasztalók. Jendrasgik, híres belgyógyász-professzorunk ebben különbözött élesen kartársaitól, az előadó tanároktól. Egy ízben a szigorló nem tudott egyet-mást az előírt anyagból, de ő beszélgetésük közben (a szigorlatnak intim beszélgetésnek kellene lennie mindenkor) észrevette, hogy zseniális ifjúval van dolga. Nem buktatta meg, csak azzal bocsátotta el: „Tudom jól, Hogy ezeket ön tudni fogja!"

A szakácsnő ne főzzön szakácskönyvből, hanem teremtsen jó ízeket tapasztalatból, elmélyülten, ahogy a zongoraművésztől is elvárják: ne játsszék zenei szakácskönyvből, hogy legyen íze, zamata, sikere a muzsikának. Lehet takarítani, sütni-főzni, aktákat gyártani, feleket fogadni, szerszámokkal dolgozni meditatíve, s akkor a munka és a munkás eggyé válnak, minden átnemesedik, megemelkedik, és a dolgozó nem a munka végét várja lelkesen, hanem a következő kezdetét. Ez a világosság a sötétségben, az édes a keserűségben, a fáradtság és unalom megszűnte a korábbi robotban, a szokványosban.

A meditáció azután folytatódjék a pihenésben, hogy az teljessé válhasson. Nem igazi üdülés az, amikor sokszorosan fárasztóbb ténykedésre használjuk fel azt. Csak az vezet célhoz, ha megtanultunk meditatíve pihenni, átpihenni magunkat keresztül-kasul.

Bárhogy próbálják is hozzá nem értők a jógát leegyszerűsíteni, ez a félreértés naivsága. Az összes jógarendszer közös célja mégis a meditáció, amely nem más, mint átkelés a gondolatok, érzelmek és az akarat világába. De hogy értse meg ezt olyan valaki, aki a jógában testgyakorlatot szimatol? Ez képtelenség és teljesen jóga-szerűtlen. A meditáció sokkal hasznosabb és egészségesebb, mint a tornászok ügyessége, gyakran túltengő izomzata és gépies mutatványaik. A meditációban felszívódik minden idegesség, türelmetlenség, bágyadtság, gyengeség, és igen gyakori oly betegek gyógyulása, akik a szokásos klinikai módszerek alkalmazásától nem gyógyulnak meg. A meditációban minden gyenge erőssé válik. A meditáció korunk

kisiklásainak hatalmas gyógyszere és minden békesség előmozdítója, mert nem ismer erőszakot, csak szere-tetet, empátiát az úton a magasabb emberség felé. Itt meg kell még jegyeznem, hogy minden torna helytelen és céltalan, ha nem empátiával vesznek részt benne. Mi több: tornászni is lélekkel kell, kedéllyel, örömmel, szeretettel, beleéléssel. Enélkül a tornaóra csak fakírokat nevelhet, bódémutatványosokat, de a jógát még távolról sem közelíti meg.

Figyelmeztetnünk kell szíves olvasóinkat, hogy igen sok helytelen felfogással találkozhatnak még indiai jógakönyvekben is a koncentrációról és a meditációról. Ezért legfőbb célunk pontos magyarázatuk és a téves nézetek kiküszöbölése. Az is zavaró tényező, hogy az ősforrásokból pl. a dháraná szót, a koncentrációt ritkán emlegetik, s csaknem mindig a dnyána, a meditáció a téma. Legcélszerűbb Patandzsáli idézése: „Dháraná a gondolati anyag (csitta) egy helyhez kötése (bandha 'kötés')." Vigyázzunk: nem a gondolatok leláncolásáról van szó, hanem azok anyagáról, a csittáról. A gondolatok tavának hullámzását kell megakadályoznunk a jógában, tehát mintegy megszüntetni, elzárni (bandha) a. gondolkodást. A leglényegesebb azonban, hogy ne tárgyunk alakjára, jelentőségére, eszméjére, szóval a körötte rajzó asszociációkra szegezzük tudatunkat, hanem a tárgy megérzésére, átélésére, a beleélésre! Minden egyéb lehet elmélkedés, gondolkodás, az elme futkosása, de nem koncentráció. Pedig ilyenekkel traktálják a kezdőt még jógik által írt könyvek is. A hibás, helytelen koncentráció és meditáció haszontalan időpocsékolás, üres köldöknézés, amivel oly sokszor találkozunk ún. jógaklubokban.

Láttuk tehát, hogy az érzékbenyomásra kell figyelmünket szegezni, vagyis a kiváltott érzésre és nem magára a tárgyra. Micsoda különbség! Ugyanez a pratiahára helyes értelmezése is: nem a tárgyakról vonjuk vissza figyelmünket, hanem azok ránk való hatásairól. Gondoljunk vissza a szaglás, ízlelés, tapintás, látás, hallás „divja" tágításaira, ugyanezzel az elvvel találkoztunk: mindig az érzetre kellett koncentrálni és nem konkrét, érzetet kiváltó adottságra. Nem a pörkölt volt a lényeges, hanem az illata; nem a

festmény, hanem annak benyomása stb.
A meditáció azonban mindezek felett áll. Nálunk szokásszerű-en összetévesztik az elmélkedéssel, ami szavak rajzása egy téma körül. Nézzük megint: mit mond Patandzsáli? Az egy helyhez kötött gondolat kitágítása - a válasz. Ha tudatunk megkötődik egy helyen, az koncentráció. Ha mozogni kezd, az meditáció. De hiszen a trataka tárgyalásakor említettük, hogy tárgyak szemléletekor tekintetünk körülvándorolja annak részleteit, tehát akkor a trataka már meditáció? Szó sincs róla! Pedig indiai szerzők is állítanak ilyesmit. A meditáció élesen különbözik mind a koncentrációtól, mind a tratakától. A meditációban a mozgásra kész gondolatanyag behatol a tárgy belső lényegébe, annak igazi valójába, amit Kant „magánvalónak" nevez. S ha a jógi felismeri ezt a lényeget, bekövetkezik a szamádhi, a megvilágosulás különböző fokai.
A meditáció tehát elmerülés (szamjáma) a tárgyban. Úszás víz alatt, lelkünk vizében. A szó maga is érdekes. A latin meditari jelentése: 'meggondolni, megfontolni'; töve azonos a medeor 'gyógyítani' szóéval. Az árja ma és mán jelentése 'gondolkodni, kívánni, kitartani, tartózkodni'; madh pedig 'tanulni, gyógyítani'. Mint utaltunk már rá, a meditáció kifejezés körül zavarok támadtak. Sokszor tévsztik össze a kontemplációval, holott annak más az eredete. Töve tam 'vágni'; a görög tamnein 'levágni', temenosz 'elkülönített (pl. istennek szentelt) földrész'; a latin templum: 'templom', contemplare pedig 'megfigyelni, megszemlélni'. A középkor misztikusai gyakran használták, de ma inkább a meditációnak csak egy bizonyos szakaszát jelöljük vele.
A meditációt egyesek úgy értelmezik, hogy az tudatunk egyféle irányítása: a pratiahárában az érzéki világtól elfordulunk, hogy csak szellemben éljünk. Nagyon jó módszer, ha úgy kezdjük el, hogy a szavaknál kiérezzük a szellemet, A meditáció nem gondolkodás, nem elmélkedés, mert ezek gondolatmozgások, a meditációban pedig az elcsitul. A lélek csendje, békéje, nyugalma, mozdulatlansága, ászanája! S ezért tartozik hozzá minden ászana. De a fizikai csend, a lárma hiánya csak burka, takarója a belső

csendnek, amelynek jellemzője az érzelmek és gondolatok csendje, mozdulatlansága. A meditáció csendje az élet teljét jelenti, nem pedig fagyos nyugalmat, színlelt békét. Semmi köze az erőszakos aszké-zisból adódó egyensúlyhoz. Gépies módszerekkel elérni lehetetlen, külső kényszerrel is. Saját magunkban kell maradni! Könyvből sem lehet megtanulni, csak az elveit, mert empátia. Igyekszünk azonban a jóga e legfontosabb ágát a lehető legközelebb hozni olvasóinkhoz, hogy beleélésük segítségével megközelítsék a csodás állapotot, amely nem ismeret, hanem mélyebb élet a hétköznapinál.

Általában három szakaszát különböztetjük meg: 1. a szemlélet (amit kontemplációnak nevezhetünk), 2. a tisztulásos felemelkedés, 3. a megvilágosodás, inspiráció, átlelkesülés. Az első eszünket, kedélyünket, akaratunkat emeli, nemesíti. Ez a folyamat továbbhalad a tisztulásban és célhoz ér a megvilágosodásban. Ez persze lassú növekedéssel, fejlődéssel jár. Titka: a kicsinyben való hűség. Őrizni kell portánkat, hogy a legkisebb nemtelen gondolat se fakadjon bennünk, mert ezáltal szavaink és cselekedeteink jók lesznek. Ugyanígy kell szemmel tartanunk érzeteinket és kedélyvilágunk összességét. Itt nem lehet „melléütni", mint a zongorán. Ezt mindenki megcsinálhatja és ezzel végleges felszabadulásának igaz útját megkezdte. Vigyázzunk! Itt nem magasrendűségről, mély gondolatokról van szó, hiszen azok elcsendesedtek, tehát fogalomalkotás, gondolkodás nincs: szünetel! A meditáció éppen az ellenkezője a gondolkodó elmélkedésnek; a fogalom csontváz, a meditáció hús, izom, nyugalmában is mozgató erő: tengely, amelynek küllői, „sugarai" vannak. Gondolataink a keletiek szerint ugráló majmok, amelyektől, akár a képektől is, el kell vonatkoztatnunk meditációnk folyamán.

Sokan panaszkodnak, hogy álmatlanság gyötri őket gondolataik miatt. Pedig ezen nem altatókkal kellene segíteni, hanem egyszerű gyakorlattal: a gondolkodás megszüntetésével. Sokszor néhány napi gyakorlás elegendő ennek elérésére!

Az intellektuális tudat, a tudomány és ismerettömeg a meditációban

nem segít, inkább gátolja azt. Az igazság intellektuális megragadása csak előcsarnoka lehet a meditációnak! Fel kell támadni a gondolatvilág szürkeségéből, hogy magát a tudatot, a belső kozmoszt megtaláljuk.
Nagyon jó gyakorlat, hogy naponta koncentráljunk egy szóra, pl. szeretet, lélek, szellem, de ne törődjünk az asszociációival. A meditáció elsajátítása érdekében próbáljuk a lényegét - nem értelmét! - megközelíteni beleéléssel. Más lesz a súlya, terjedelme, jellege, még a tartalma is, ha az intellektus nem avatkozik be és nem áll utunkba. Az asszociációkat megkerülve legyen a szó, a tárgy, annak kifejezése társtalan, magánvaló, lényeg, érzés, azonosuljunk vele, hogy teremtő erőnkké váljék. így lassankint megértjük azt is, hogy testünknek ki kell fejeznie lelkünket! A szó tehát legyen „logosz szpermatikosz", termékenyítő erő, csakra, központ és sorstényező. S megértjük egyre világosabban azt is, hogy az ilyen gyakorlat miért egészséges, miért fokozza erőinket, jó közérzetünket, miért formálja lényünket és sorsunkat. Sajnos orvosaink még alig tudják, hogy a meditáció hatalmas gyógyítóerő, amelyet klinikailag rendszeresen kellene ápolni és fejleszteni, sok beteg javára. Ha elválasztódunk szokványos gondolatainktól, képeinktől és tudatalattink „szóhoz jut", új szellem teremtődik bennünk, annak hajnalhasadása új testet teremthet, új életet serkenthet menyegzős ruhában és természetesebb örömökben a maiaknál. A testnek tükröznie kell a lelket! Nem elég mindezt elgondolni, értelemmel felfogni, mert ha nem melegíti érzés, holt tőke marad. „Minden érzés, a név csak füst és lárma" mondja Goethe. Pesten ezt úgy mondanák, hogy „csak szöveg".
Nem a lélek és a test a legelőkelőbbek lényünkben, hanem a szellem. De ne gondolja a szíves olvasó, hogy az valami kísértet vagy egyáltalában tárgyi létező. Csak arra gondoljon, hogy mit értünk azon, amikor azt mondjuk: ilyen és olyan szellemben kellene gondolkodnunk és cselekednünk, vagy nincs egységes szellem ebben vagy abban a társulatban, intézményben stb. így jutunk a szellem helyes felfogásához.
A meditációban megtanuljuk tudatos és tudatalatti „magunkat"

egységes, harmonikus egésszé alakítani. Itt vesszük észre, hogy mi az „egészséges”. Az, ami egész, egy, átjárja mindenünket, lényegünkké vált. Gondoljunk egyik választott szavunkra, a „szellem” szóra. Ha minden gondolatunkat és érzésünket feladjuk, amelyek azelőtt e szóhoz fűződtek, ez nagy mértékben elősegíti tudatunk megváltozását. Ez a szabadság, ami így elérhető, az igazság, amely az embert felszabadítja. A jóga az egészséget elengedhetetlen kelléknek tekinti. Vannak ugyan irányzatai, amelyek a testet és annak egészségét szinte a haladás gátlóinak tartják. Ezektől óvakodjunk, mert a természet teremtő erői azért alkották, hogy eszköze, szerszáma, hangszere legyen igazi, szellemi valónknak. A test kifejezés; látható és érezhető megnyilatkozás. Nagy tiszteletet érdemel. Az egyoldalú aszkézis ártalmas, eltorzít lelkileg is. Hány „szentnek” a rossz példája igazolja ezt. Azért mondták még egyháziak is: Mirari, séd non imitari -csodálni lehet, de ne kövessük!

Azt is jó tudni, hogy 10-20 perces meditáció többórás alvást pótolhat. Napóleon példáját már említettük. A meditáció csökkenti alvásszükségletünket.

Sohase felejtsük el, hogy a lélegzés milyen lényeges bevezetője a meditációnak. De mindig kísérjük a már jól ismert technikákat párhuzamos „szellemi légzéssel” - szél, szellem összetartoznak. Azaz átélni, hogy a levegő a prána belégzését is jelenti, s hogy tehát például a választott szót a szervezet áthatoló erejének érezzük és ne csak tudjuk! Hasson át keresztül-kasul bennünket az élet szelleme, a szívügyeink legalább annyira, mint az értelmi szögletességek és sajnos az előítéletek. Sohase tartsuk testünket olyannak, mint aminek semmi köze a lélekhez, a szellemhez. Sokakat megtéveszt a jógában az, amit Brunton gyakorta idéz, hogy én nem vagyok a testem. Ez teljes mértékben igaz, csak hiányos mondat. Úgy kell mondani: nem vagyok csak a testem! Sokkal több vagyok annál: lélek és szellem is. Gárdonyi nevezetes sírfelirata is úgy értendő: „Csak a teste”-m nyugszik itt; az írásaim, a lelkem, a szellemem közietek maradt. S ez az igaz út, a közép, a szeretet, de nem a ragaszkodás.

Sokan kérdezik: miért kell egyáltalában meditálni? A jóga térhódításának első idejében inkább az ászanák és a lélegzések, tehát a látszatra csak testi gyakorlatok érdekelték a nagyközönséget Európában és Amerikában. Csak a legújabb időkben, a jógaismeretek bővülése óta fordult a figyelem a mélyebb rétegek, a szellemi jóga felé. Különösen azóta, hogy több szó esik a mentálhigiénéről, a lelki egészségről, erősen megszaporodott a meditáció iránt érdeklődők száma. Nagy baj, hogy a jógakönyvek oly szűkszavúak, ha a meditáció elsajátításáról esik szó, és az érdeklődők rengeteg fölösleges műszó kíséretében tálalva jóformán alig kapnak hasznos instrukciókat. Ezt szeretném pótolni a következőkben.

Miért kell meditálni? A modern idegesség „járványa" készteti a szenvedőket arra, hogy írt keressenek felborzolt idegeik megnyugtatására. Az idegkimerültségnek gyógyszere nem lehet; tablettával és injekcióval nem lehet megfésülni a borzas idegszálakat, így tehát módszereket keresnek és valamit, ami befelé irányul, a mélybe hat. Egyetlen elfogadható módszere ennek valamiféle pszichoterápia és az biztos, hogy a meditáció felülmúl minden pszichoterápiát, az autogén tréninget is, ami messze távol áll a jógától és szellemében nagyon is különbözik tőle. Szuggesztiós eljárás, a jóga pedig egyáltalában nem ilyen.

Kezdők számára: kezdjük azzal, hogy koncentrálunk testünk valamelyik részére, legcélszerűbben szemeink közé. Közben gondolhatunk az aoum szótagra. Ezzel már a koncentráció állapotába juthatunk. Tudjuk, hogy e szótag a hinduk szent szótagja, az egész mindenség szimbóluma. Eszünkbe jutott már, hogy a latin 'minden' is omnisl E „szent" szótag igen alkalmas a meditációra, amelynek kezdetén ismételgetni vagy legalább tartósan rágondolni célszerű bevezetést jelent. Emellett tapasztalhatjuk, hogy hosszas és hangos kiejtése rezgéseket okoz a fejünkben, aminek szerepe lehet fejfájások enyhítésében, gyógyításában. Mély be-légzés után hosszan elnyújtva kell kiejteni hangosan az aou-t és befejezésül az m-et ugyancsak elnyújtva. Ha ezt a gyakorlatot végezzük, a nyomott hangulat, depresszió elmúlik, a kisebbrendűségi érzések

csökkennek, a közérzet általában javul. Az aoum a legjobb mantra a világon és nagyobb hatású, mint az Allah-il-Allah vagy a keresztény rítusokban szereplő ámen és alleluja. De ezek is jók, hiszen a mantra-jóga tárgyalásakor felhívtuk a figyelmet az al szótag hasznára.
De megközelíthetjük a koncentráció-meditációs állapotot tisztán szellemi úton is. Vannak mindenkinek szavai, kifejezése, akár saját találmánya, akár kedves verseinek egyes sorai, strófái, amelyek fellelkesítik, érzelmeket ébresztenek benne, felelevenítenek jeleneteket múltjából. Akár csak egy szó - logosz szpermati-kosz -, esetleg édesanyjának hangemléke; ezek a fogalmi gondolkodáson túllendülve beleringathatnak a meditációba, a középbe, a mélybe, a tudatalatti tabernákulumaiba. Ezen az úton legköny-nyebb megközelíteni vagy akár el is érni az elmélyülést. A meditációval etimológiailag rokon a latin medius 'közép', és az igaz középen halad. Sem jobbra, sem balra - szanszkrit neti, neti 'egyik sem' -, csak hajszálpontosan a „meditatív" vonalon. Ezen az úton eltévedni nem lehet, mert egyenes útja a megvilágosodásnak és a felszabadulásnak. A teljes egészség és egyensúly is -középen, a közepünkben, a középpontunkban van. A béke és igazság honában, hazánkban, otthon.
Saját nevünk, szülővárosunk vagy falunk neve önként kínálkozik, de sokszor különös vonzódást érzünk egy név, elnevezés iránt, aminek okát megadni nem is tudjuk mindig. Alhambra, Walhalla, Aladdin ilyen szavak. Tapasztalat szerint olyanok, amelyek megszokott tudatvilágunkból kilendítenek, gondolkodásunkat megmásítják. Ezért hasznos olvasmány gyermekek részére a színvonalas mese. Más miliő, hétköznapiakat meghaladó figurák, képzetek, képek és históriák mind-mind kapunyitói a meditációnak. Elragadtatásba esők könnyen jutnak meditációs állapotba. Tennyson, a nagy angol költő saját nevének ismétlésekor elragadtatásba esett.
Feltárhatja előttünk a meditáció szépségeit, örömeit, tiszta élvezeteit egy színes, hangulatos, mély hátterű kép, akkor is, ha nem kifejezetten művészi; karácsonyi havas táj, őserdő, tenger, tavaszi idill, őszülő erdő, erdei lak stb. Meditatív elmélyülést kelt a zene,

még ha nem klasszikus is, hanem népies muzsika. De még illatok, ízek is adhatnak ilyen élményt. Gondoljunk csak Proust-ra, mikor teasütemény ízéből vissza tudja idézni egész gyermekkorát az Eltűnt idő nyomában című mesterműve lapjain. Különösen érdekesek az ilyen emlék-képzettársítások, tehát a múlt felidézésének keretében jelentkező boldog pillanatok, a jógában is külön szereplő megjelenítések, a szatipatthána. Múlt a jelenben és jelen a múltban. Jusson eszünkbe az időnkívüliség és az örök jelen.
Az igazi meditáció időn kívüli, sőt téren kívüli is lehet. Létünk három dimenziójú; múlt (testünk mint a múlt maradványa, mintegy csapadéka), jelen (szellemünk mint mozgató és mozgó létünk) és jövő (lelkünk, gyermekünk, folytatásunk, az idő állandó nyugtalansága, mozgása, ahogy folyton jön és beleömlik a múltba.) Voltaképpen csak elménk működése. A jövőről sem tudunk többet, mint a lelkűnkről. Valónak egyedül a jelent tartjuk, noha az is illúzió, mert amikor tudatára ébredünk, az már múlt! Miután egy pillanatig sem időzik a jelenben, fölöslegesé válik az időhatárok realitása. A holnap sohasem lesz, mert amikor eljön, már jelenné varázsolódik és a tegnap sohasem létezett, mert amit annak nevezünk, az jelen volt! Ha az időről meditálunk, így kell kezdeni.
A jelent megragadni, megállítani, feltartóztatni nem lehet, csak beleélés útján boldogulunk vele. A jóga tiszta élmény, meditációja a legmagasabb tapasztalat és legintimebb állapot. Ezért nem rögzíthetők tökéletesen bensőséges történései, csak elvei lehetnek. Tudománya csak annyi, mint a teológiáé. Assisi Szent Ferenc nem is kedvelte a teológiát, eltiltotta tőle követőit, mondván, hogy hinni kell és a legnagyobb teológus is lehet hitetlen. A jóga sem akadémikus tudomány, de széles körű tapasztalat, amelyet lehet tudományosan magyarázni, ám ez a magyarázat még távolról sem jóga. Lehet valaki nagy tudósa a muzsikának, de zenélni nem tud.
Ezt mind azért említjük, mert a meditáció nem jógaprivilégium, hanem az ember legszebb képessége, élet-hasznos tevékenysége és a jógán kívül is létezik. A jóga a sok közül csak egy útja a meditációnak, az ember mélybelátó, mélybeérző képességének.

Látnivaló, hogy a dnyána tanulmányozása miért olyan fontos valamennyiünk számára, hiszen ez az út igazi lényünk felfedezéséhez vezet. A külső világot is sokkal tökéletesebben értjük ez által, s embertársaink sokkal közelebb jutnak hozzánk. De tudomásul kell vennünk, hogy a meditáló ember már nem a régi többé! Megváltozik, átalakul, újjászületik. Nem elégíti ki többé a hétköznapi életfelfogás és életmód. Túlnő rajta és elégtelennek találja. Ez a metanoia, a tudat megváltozása, amit Luther hibásan „bűnbánatnak" fordított. Aki meditál, az szükségszerűen átváltozik, erősebb, egészségesebb, boldogabb emberré válik. A jóga is ilyen lelki fürdő, amely áttisztítja az egész embert, és az újjászületik. Persze nem állíthatjuk, hogy mindenki megújul, aki „jógázik" triválisan módon és értelemben, csak aki elérte a medita-tív fokot. De annak hétköznapi problémái is magasabb fokon és jól oldódnak meg. Tudósok és művészek is sokat köszönhettek és köszönhetnek ma is a meditáló életnek. Newton a nehézkedés törvényét így fedezte fel. S egészen biztos, hogy Einstein relativitáselmélete csak így születhetett.

Aki már átlátta, vagy csak most kezdi átlátni ezen igazságokat, annak arra is rá kell jönnie, hogy mindazon képességeink, amelyek lélektani összefoglalókban külön tételként szerepelnek, voltaképpen szinonimák, egyet jelentenek. Melyek e szinonim fogalmak? Élet, hit, ismeret, erő, szellem, egészség, öröm, béke, bölcsesség, jóság, szeretet stb. Hogyhogy? - kérdezheti szíves olvasónk. Mi köze van egészségemnek például a szellemhez? Ha valaki nem látja át a közösséget mindezekben, annak oka csupán az, hogy elkülönítjük testünket a szellemtől, s ezáltal kezünkből kiesik a fonál, és nem vesszük észre az egységet a sokaságban. Benső, gyermekien tiszta „önmagunk" csak bölcsességet, jóságot, szépséget, békét, igazságot és igazságosságot ismer. Ellentéteiket nem ismerheti, azokat csak a külvilággal folytonos kapcsolatban álló hétköznapi énünk tapasztalhatja. Bensőnk így a pozitív értékek között sem különbséget, netán ellentétet keres, hanem lényegi egységüket tudatosítja. Az énemnél mélyebb magamban csak az egészséget, erőt

ismerem, a betegség és gyengeség csak a külvilágból származik; a magam számára voltaképpen nincs is.
Ha az egészségre gondolunk, lehetetlen észre nem venni, hogy az igazsággal, sőt a jóléttel, megelégedéssel, örömmel egybevágó fogalom. Csak helyezzük el fogalmi rokonságuk révén, „nyelvtanilag" őket: az egészség öröm, a jólét megelégedettség is stb. A magamban, tehát a szívem szerint ezeknek nincsenek ellentétei, azok csak árnyak, mint a negatív számok. De ehhez a meggyőződés fokáig meditáció révén lehet csupán eljutni, amikor megtanultuk, hogy például a bizonyosság érzésének állandó átélése megóv az elbukástól és az állandó hit benne valóban védelmet nyújt a veszélyek ellen. S azt már az előzőkből megtanultuk, hogy igazi bensőnk, a magunk teljes nyugalom és béke a lármás világ közepette. Több oldalról is megvilágíthatok azok az abszurdnak látszó mondatok, mint például: „betegség nincs". Persze, hogy nincs önállóan, mert kell hozzá növény, állat vagy ember. Önmagában nincs. Tehát nem kell ijesztő fantomot látnunk benne. Ha ily módon világítunk rá az elmondottakra, könnyebben átlátjuk, hogy csak megszokott, felületes gondolkodásunkban van a hiba, és sűrűbb, szorosabban érintkező szálakból kellene fogalmaink szövetét szőnünk.
Gondolkodásunkat magunk teremtjük és alakítjuk át. De ne mindig bölcselők hatására tegyük ezt. Legyünk lehetőleg elméletektől függetlenek. Ezért is meditáljunk önállóan, szabadon, és ne helyezzük gyámság alá, személyes tekintélyek véleménye alá azt. Tanuljunk Krisnamurtitól, a világjáróvá lett kortársi hindu életbölcselőtől, akit nyugodtan tekinthetünk jóginak, gurunak, mert egész működése abból állt, hogy önálló gondolkodásra serkentette gyakran tanácstalanná vált embertársait. Hasznos átgondolni és meditálni, hogy amit világként őrzünk a fejünkben, azt többnyire magunk alkotjuk, és ritkán objektív látás, tudományosan megalapozott nézet! A meditációból azt is megtanulhatjuk, hogy az ember sok mindent elérhet belülről, amire szüksége van. S ez nem csoda, mert szellemének helyes magatartása a meditáció elsajátítása

útján érhető el.
Buddha megállapítása szerint tökéletlenségünk és éltünk hibáinak oka a tudatlanság (avidja). S ezt tanítja a jóga is. Amint meditáció útján rájövünk arra, hogy az anyag állaga (szubsztanciája) nem választható el a szellemétől, minden testi-lelki jelenség összetartozik - megváltozik életünk.
Legtöbben csak a jelenségek világában élnek, mert nem meditálnak sohasem, pedig otthonuk, hazájuk nekik is csak az ősben-sejük. Ne rekedjünk kint az okozatok, következmények világában, hanem térjünk be szívünk, jó hajlamaink templomába, az okok ősvilágába, ahogy a jóga emlegeti - „kauzális lényünk" területére.
Meg kell szabadulnunk meditáció útján a dualizmus ősbűnétől. Jó ideig még ingadozni fogunk az ellentétesség, a kettősség képzeteiben, de csak addig, amíg „közepünkbe" nem érünk, a szellemi egységet is meg nem találjuk, ami békét és erőt jelent a pszichikus hasadtságban, a lomhaság és hevesség ellentétei között. így test és gondolkodás tökéletes szerszámaivá válnak szellemünknek. A tudatos ákaratosságjárma is így szűnik meg, aminek működése jelentékeny erőfeszítésünkbe kerül. Minden simává, természetessé válik, elérjük teljes spontaneitásunkat és egyensúlyunkat, hiszen középpontunkban vagyunk, a „sorok között", nem tapadva másra. Nagy hiba régi képzetekhez ragaszkodva élni és például szembeállítani a betegséget az egészséggel, a halált az élettel és sok egyéb ellentétet egymással. Ezektől úgy szabadulhatunk, ha a testet kirekesztjük a szellemi öntudat skáláiból. A halál régi képzete tudatlanságunk zsoldja, optikai csalódás, tehát érzékcsalódás, sőt éretlenség szellemi értelemben.
Ki kell cserélnünk régi képzeteinket a hősiességről, érdemszerzésről, szentségről. A „szent" fogalma úgy rögzült tudatunkban, mint kolostorban, barlangban, magányosan élő szemlélődök belső, csak bensőséges életmódja. Kinek ne jutna eszébe korunk „szentjeit" látni az űrhajósokban, rettenthetetlen bátorságukat, önmegtagadásukat, hősiességüket szemlélve? Ki ne hatódna meg egy-egy tudós

vakmerő önkísérleteit olvasva vagy bármely életpálya, foglalkozás munka-hőseinek életébe tekintve. De nem csak az asztronautákat, a repülés hőseit, az északi és déli sarkok jégmezőinek kutatóit vagy a Himalája-expedíciók példáit csodáljuk; bámulatot érdemelnek a lelki élet útvesztőit, a belső élet hágóit, szorosait és csúcsait megjárt kirándulók, a Freudok, Jungok, a nagy jógik és a lélekformálás nem kevésbé merész hősei, önfeláldozó orvosok, Pavlovok, életüket az ifjúságnak szentelő nevelők, tanítók, tanárok, akik meditációs lelkűiét nélkül törpék, gyengék, tucatemberek maradtak volna. Aquinói Szent Tamást szentté avatta a középkori szellem, mert megkeresztelte az arisztotelészi filozófiát, de Dante, a lelki poklok átszenvedője, a belső életút Kolumbusza profán maradt. Mégis halhatatlan, hiszen meglelte nirvánáját Vergilius és Beatrice segítségével. A benne életre kelt vergiliusi szellem és Beatricének, lelkének égisze alatt meditált. S a jóga tapasztalatai alapján mindenkinek módjában áll, hogy hasonló úton lelje meg a több életet s igazságot.

A természetes ember sokkal hajlamosabb a szórakozottságra, az üres, tartalmatlan életre, mint a koncentrációra és meditációra, a jógára. Megszokott nézetei, eltanult kifejezései, szülőktől, rokonoktól, barátoktól, tanítóktól örökölt alapnézetei erősen gátolhatják fejlődésében. Ezért lényegesek az új eszmék és azok kifejezői, a termékenyítő szavak, a „menyegzős ruhák” - mert szavaink a lelki divatot jelentő hang- és betűruhák - járulékaikkal együtt. Képzeteik ezért hamisak, beidegzésük félrevezető, értelmezésük megtévesztő. Szívük megosztottsága kétlakiság, a két-lelkűség pedig majdnem betegség, s a hiányzó központ lehetetlenné teszi az egyensúlyt, a harmonikus életet. De aki mindennap kétszer legalább félórát meditál, az ilyesmiktől mentes marad, és egész, azaz egészséges lesz. A magunkban lakozó háromságot, a szellem, a lélek és a test egységét kell átlátnunk ahhoz, hogy egész szívvel, teljes lélekkel, tiszta értelemmel, minden erőnkből haszonnal szolgáljuk az emberiséget és igazi, benső hivatásunkat. Ezt érhetjük el a jó meditációval.

De ennek egyik előfeltétele a töretlen hit. Hit? Igen, de nem e gyakran csak vallásos értelemben használt szó hamis felfogásával. A hit erő, óriási erőforrás. Nem az, hogy én valamiben vagy valakiben hiszek. Ez inkább gyengeség! A hitnek, az igazi hitnek nincs tárgya vagy személye, kivéve magunkat, önmagunkban kell hinni, a „magiunkban, a magunkban, a lényegünkben. A lényeg halhatatlan, elpusztíthatatlan, megalázhatatlan, megingathatatlan oszlop és erő. A hitben a tudat beszűkül, azaz egy pontra, kívánságának pontjára koncentrálódik és fókuszában kigyullad, amit várunk tőle. Hipnotizált személynek szuggerál-tam, hogy a ceruzám, amellyel érinteni fogom alkarját, tüzes vas. Amikor megérintettem, velőtrázó sikoly közepette a szemem láttára nagy égési seb keletkezett pillanatok alatt, amelyet hetekig kellett gyógyítanom. Más alkalommal poszthipnotikus szug-gesztióval éltem úgy, hogy a hipnotizált felébresztése után a tiszta vizet vörös bornak látta és annak is itta meg. Mindez a parancs hatására előállott hit következménye volt.

A hit érzése a bizonyosság érzete, ami hipnózison túl is „csodákat" produkál, mert legnagyobb erőnk. Egy szédüléses beteget arra tanítottam, hogy a bizonyosság érzete legyen benne uralkodóvá. Könnyen csetlett-botlott, s néhány heti gyakorlat után soha többet nem botlott, és ma sem fordul elő nála ilyesmi, holott öt éve annak, hogy meditáltattam vele a bizonyosság érzetét! így lehet jól elvont fogalmakat meditálva azokat realizálni. Koncentráció és meditáció a mindennapi életben egyaránt fontos.

A hit - nemcsak a vallásos hit - legnagyobb ellensége a kételkedés. Egy jógi Indiában - sok társához hasonlóan - tudott tűzön, parazsakon járni. Bevallása szerint azért, mert hitt ebben a képességében. Egy alkalommal azután - nem tudni mi okból - elkezdett kételkedni képességében; s halálra égett!

A hit intuitív tudás, inkább megérzése, mint felfogása az igazságnak. Az igazi hit ereje nem ismer ellentétet, sőt kizárja azt, mert vitán kívül áll. Lát, tapint, érez - sőt ízlel! „Recta sapere" - az igazat ízlelni kell. A meditáció is ilyen közvetlen, ellentét nélküli tapasztalat,

amely helytelen meditációban elfajulhat „paranoid bizonyosság”-érzetté, ahogy azt a Freud-tanítvány Fedem nevezte, de a hamisítatlan elmélyülés nem tapasztalhat valótlant. A tudás ingatag lehet, de a hit ereje nem. A hit fény, de a tudás csak visszfény, holdja a hit napjának, mert ugyancsak hitet követel: a tudásban magában kell hinni és csak e hit alapján keletkezhet meggyőződés!

Egészségünk megőrzésében és fejlesztésében jelentékeny szerepe van a hitnek, sőt hiteknek: aki fél a huzattól, azaz elhiszi, hogy a légvonat ártalmas, az könnyebben fázik meg, mint aki azt hiszi, hogy nem árt. S milyen hasznos lehet meditálni az egészségről. Ma azonban inkább a betegségről „meditálnak”, népszerű orvosi cikkek és könyvek félreértése alapján, amelyek kitárják a kaput a képzelt betegek, a hipochonderek légióinak. Egészségtudatunknak a mélyből kell táplálkoznia, inspirálódnia. Miután a „magunk” mindenkiben „Egész”, alaptermészete - az egészség! Meditációban az egész ember ideálja köré kell fonódnunk és ráébrednünk. Itt nincs választás és válogatás, mert itt csak az Egy létezik! Ne olvassunk orvosi könyveket addig, amíg szellemi egységtudatunk ki nem kristályosodott, hiszen meg kell újítani az egészségről vallott fogalmainkat. A negatív eszmetársításnak betegséggel - el kell tűnnie. Az igazi, teljes egészségtudat nem tűr ellentétet és kizárja annak lehetőségét is. Ne higgyük, hogy ez valami hiper-optimista mánia vagy túlzó állítás. Gyakorlati példák ezrei igazolják.

A jóga tapasztalatai fényes bizonyítéka annak, hogy a mélyből fakadó egészség nem higiénés tapasztalatokból és szabályokból keletkezik, hanem mélységes intuícióból. Pránajámát pl. lehet rossz levegőben is haszonnal végezni, mert a prána nem levegő és a pránajáma sokkal több, mint csak légzés! A pránajáma, mint már tudjuk, egész lényünk átitatása energiával, a lehető legteljesebb éberséggel, erővel. A pránajáma: meditáció, elmerülés, időzés a légzőizmok működésében és végtelen hajlékonyság, ellenállás és rugalmasság. Ugye ilyen körülmények között nagyon is időszerű egészség-fogalmaink gyökeres reformja?

Az új egészség-fogalom az épség szellemének teljes

megnyilatkozása, az, amit a német a Heil ‘üdv’ kifejezéssel éreztet. A latin sanus ‘egészséges’, s roppant érdekes, hogy a ‘szent’sanctus. A sanus szó n-hangját felső fogsorunkon képezzük, a sanctusét nyelvgyökünkkel, a torokban. A sanctus szó mélyebb, és valójában a bensőséget, a bentet, a szentet jelenti; az igazi egészség fogalma egyenlő a szentségével, persze nem vallási értelemben, hanem az egész, tökéletes, mély embert jelenti. A modern szent tehát lehet nagyon is „világi” ember, mert nem kell - túlvilaginak lennie. A modern egészség-fogalomnak ezt a mélyebb, teljesebb, természetesebb, igazi énünket kellene jelentenie és nem „kisportolt” izomtömeget; épséget, üdvöt, Örömöt! Az, ami meditáció valóban, nem csodaváró révület, misztifikáció, hanem áhítat a realitás fensége előtt. így tanuljuk meg az egészséget ne a fogkefe és zuhany szimbólumain keresztül látni, hanem egész lényünk épségében, az egészségtudat állandó jelenében megvalósulva. A szokványos egészségtanok csak a testtel foglalkoznak, a mentálhigiéné csupán a lélekkel és idegekkel, de ezek mind csak töredékei a „teljességtannak”, amelyben^test és lélek csak eszközei, alattvalói a szellemnek, a teremtő fejlődésnek. Ha tovább néznénk az etimológiát, azt látnánk, hogy az egészség azonossága a szentséggel, a tökéletességgel minduntalan előbukkan régi kifejezésekből. A jógából is: nagy jógikat úgy emlegetnek, hogy „őszentsége”! Eszünkbe jut itt a bibliai jelenet, amikor Krisztus kiűzi a kufárokat a templomból. így kellene bánnunk negatív fogalmainkkal, az egészség értelmezésének eretnekségével, amely legnagyobb ellensége az igazi egészségnek. Nem tankönyvek és ismeretek szülik azt, hanem a beleélés, átélés ereje, végeredményben a meditáció. Az egészséget nem lehet külső eszközökkel, diétával, levegővel, tornával megszerezni, mindezek csak segédeszközök, támogatók, hiszen közismert, hogy kitűnő tornászok, sportolók tele lehetnek betegségekkel, nyavalyákkal. Ez bizonyítja, hogy az egészség nem az izmok egyoldalú túlfejlődése, hanem egész lényünk épsége és kikezdetlensége. Belülről kell először megerősödnünk, a külső ezt követni fogja. Milarepa, a nagy tibeti jógi erre célzott, mikor azt

ajánlotta tanítványainak, hogy tartsanak ki az elmélyülésben.
Ha röviden összefoglaljuk az elmondottakat, már jobban értjük, hogy miért állapítottunk meg látszatra ellentétes fogalmak között egybeesést. Nézzünk néhány példát! Nézzük például a szeretet fogalmát, amelyet oly következetesen félreértenek! Ha lelkileg szenvedünk, kétségbeesünk, bánkódunk, nincs bennünk szeretet, mert a szeretet - az emberi világot összetartó erő - egészség! Ha érzékiségünk okoz kínt és levertséget,, hiányzik a szeretet, mert az szellemünk szabadsága, amely kívül áll az érzékeken; ha félünk a haláltól, jusson eszünkbe, hogy az élet szeretet; ha lusták vagy hevesek vagyunk, nincs szeretetünk, mert az - erő! Ha elégedetlenek vagyunk hiányosságaink miatt, nincs szeretetünk, mert az nem ismerhet elégedetlenséget. Ha aggódunk, szorongunk, félünk: nincs szeretetünk, mert hiányzik a hit önmagunkban. Miért féltek, kicsinyhitűek? Mert nem szerettek! Aki bármiben szenved és bármitől fél, az nem szerethet, mert a szeretet örök, mindig jelenvaló, mindenki számára elérhető, és a meditáció által mindenkiben meg is valósul. Persze: nem szeretet az, ami ösztönből indul világútra, az elfogultság szülötte, tehát önzésünk álcázott formája. Ezek gyermeteg képzelgések és semmi közük ahhoz a szeretethez, amely nem érzelgős lágyulás, hanem mindent átható prána, szellem, elevenség, lényeg, realitás! Ha a jóga alapjait, etikáját áttekintjük, további szinonimákat találunk: az ahimszá (senkit nem bántani) szeretet, az avidja az igazság szeretete, az aszteja más javainak szeretete, a brahmakarja az érzékiek kerülése a szeretet javára.

A meditáció nehézségei

Az egyik legfőbb akadályt a belénk oltott gondolkodási hibák jelentik, amelyekre részletesen kitérünk. így például az örökkévalót rőfökben képzeljük el, mint az idő lineáris meghosszabbítását! Pedig az örökkévalóság egyáltalában nem idő, hanem az időélmény megszűnte; tehát nem fogy, nem telik, nem múlhat el! Ugyanebbe a tévedésbe esünk, ha a tér végtelensége jut eszünkbe. A tér sem létezik külön, mert mindenhol van, de önállóan sehol sincs, még a

tárgyak között levő űrdarabokat is sugárzások járják át. A tér mint űr nem tárgy, hanem képzeletünk projekciója a tárgyak közé. Teret elképzelni tárgyak nélkül lehetetlenség. Az örökkévalóság változatlan életet jelent, a téren kívüli lét pedig állapotot és nem helyet, meghatározható geográfiát. Ezért mondja a jóga, mint minden bölcsesség, hogy itt és most kell élnünk, mert az idő és a tér csak részek, márpedig sem az örökkévalóság, sem az állapot nem bontható darabokra, mert nem mennyiségek, hanem minőségek. Csak agyunkban létező nézetek - gyakorlatilag fontos elemek -, de önálló, elválaszthatatlan létük nincs. Pusztán összekapcsoltságukból érthetők.

Téves irányképzetek származhatnak abból is, ha beteget úgy akarnánk gyógyítani, hogy sugalmazzuk neki: nincs test, tehát betegség sincs. Ideig-óráig sikerrel járhat a módszer, eredmény is érhető el, de ekkor más nem történik, mint szuggesztió, amelynek hatására a tünetek eltompulhatnak, de a kórfolyamat nem ér véget, és a beteg elmulasztja az esetleg szükséges beavatkozást, kezelést vagy a műtétet.

Ennél ajánlatosabb az, amikor a beteget arra tanítják, hogy képzeletben élje át az egészséget, lássa belső szemeivel önmagát egészségesnek, de ne forgasson a fejében teóriákat az anyag nemlétéről, a szenvedés és kór lehetetlenségéről.

Igazi gyógyulás csak úgy érhető el, ha meditációban tudatosítottuk az egészség szellemét, mert ilyenkor lényünk, tudatunk leglelkéből meríthetünk gyógyító erőt, ami olyan egészség, amelynek nincs ellentéte, mert abszolút, tehát feloldódott és önálló valóság, feltételek nélkül. Ilyen egészségre tanít a jóga meditációja és nem csak tanít, hanem ilyen egészséget adhat.

Amit idáig elmondtunk a meditációról, azért tettük, hogy bevezessük a szíves olvasót egy új birodalomba, az elmélyülés különböző területeire, de csak általában és nem magának a jógameditációnak titkaiba.

A jógameditáció abban különbözik általában más technikáktól, hogy mélyebben hatol tárgyába, sőt áthatja egészen és magáévá teszi,

asszimilálja azt, tehát mintegy átalakul tartalmától. Úgy is mondható, hogy a megelőző gyakorlatok szükséges következménye, érett gyümölcseként hull a gyakorló ölébe; a testi és lelki talaj felszántott, a meditációra beállított és pratiahárán és koncentráción keresztül egyenes utat talál; míg aki ezen előkészületek nélkül lép a szellem templomába, idegen területre lép, fogalmi hálózata kiépületlen, esetleg bensejében nem eléggé tisztult ahhoz, hogy eredményes lehessen vállalkozása.
A jóga-gyakorló legfőbb jutalma a négy felső fok, a pratiahára, a koncentráció, a meditáció és a csúcs: a szamádhi, a felszabadultság, a megvilágosultság, vagy ahogy a zen-buddhisták nevezik, a szatori. Ne lássunk bennük messze távlatokat, elérhetetlenségeket, mert aki elérte ezeket a már rádzsa-jógának számító csúcsokat, az megéli, hogy az út, az igaz út mindenki előtt nyitott, és csak önző vágyaktól, sikerre vágyó akarnokságtól mentesen érik el a legtermészetesebb módon. Az a fáradság, amely itt-ott felmerül, végleg megtérül abban az állandó, már végleges állapotban, amelyre eljutott, s egyetlen vágya az marad: minél többen részesülhessenek ebben. Minden illúzión túl, minden lehúzó erőtől mentesen élvezheti életét, amely óriási mértékben különbözik előző, még fejletlen, zavaró lététől. Az ismeret és az igazság meglelése tökéletes, vágy, kívánság megszűnnek, az ember minden helyzetben megtalálja az ezeregyéjszaka varázsát. Minden mese varázsa átélhetővé, valósággá válik, a világ együgyű meséiből a realitás, az igazság valósága lesz. Az ember átéli az örökszép Ady sorokban megfogalmazódó élményt:

Jaj, be szép, hogy vagyok.
Jaj, be szép, hogy vagynak,
Jaj, be szép, hogy minden Való szép.
Jaj, be szép a Szép.

Előbb leírjuk a jógameditáció egészét, utána részletesen ismertetjük technikáját, megvalósításának módszereit, a magas jóga gyakorlatát. Szíves olvasóink most a valóság birodalmába lépnek, túl a mája

fátylainak délibábos érzékcsalódásain, lidércein. Otthont, belső hazát, tökéletes azilumot fedeznek fel, amely hasonlítható gyermekkori gondtalansághoz, mindennemű beérkezéshez, megvalósult álomhoz. Itt már minden tévedés és botlás kizárt, mert minden eggyé válik. A piramisok és szfinxek titka megoldódott babonás képzetek nélkül.

A jóga-meditáció

A meditáció komplex folyamat, részletekben kell rá előkészülni, hogy egészében elsajátítsuk. Kettőt már ismerünk az előkészítő gyakorlatok közül, a pratiahárát és a koncentrációt. Érdekes előkészítő a dzsapa, ami az aoum gyakori ismétléséből áll: alkalmazható más hang-összetétel is. Állhat szavakból és mondatokból. Gyönyörű verssorok felhasználhatók dzsapa gyanánt. Kitűnő jógagyakorlat. Hasznát, eredményét tudományosan igazolták. A mantra-jóga egyik válfaja. A gyakorlat intenzív folytatása révén megérezhetjük alapunkat, eredetünket. Kivitele: magány, zavartalan közérzet, kényelmes ülés, teljes mozdulatlanság mellett, csukott szemekkel ismételgetjük a mantrát, de se túl gyorsan, se túl lassan, hanem nyugodt egyenletességgel. A mantrát tekintsük óriási erőforrásnak. Hangrezgéseibe el kell merülni. Testi-lelki gyógyítóereje elsősorban a rezgésekben rejlik. Kedélyhullámzástól, vágyaktól és gondoktól mentesen kell gyakorolni valamelyik ülésmódban, akár a legkönnyebben.
De legfontosabb: sohasem gépiesen, hanem telt kedéllyel, örömmel.
A dzsapának is, mint minden jógagyakorlatnak, legyen öntudati alapja. Milyen? Emlékezzenek vissza az elkülönültségre. Választódjunk el az érzékszervek benyomásaitól, függetlenítsük öntudatunk tisztaságát zavaró érzetektől, érzelmektől és gondolatoktól. Csak a mantra rezgéseinek éljünk ilyenkor. Gondoljunk arra is, hogy érzékszerveink - tehát testünk - csak kisebb részünk, hányadunk; csak szerszámnak, eszköznek tekintsük őket. Akkor azt is jobban megértjük, hogy a halálban nem mi halunk meg, hanem csak egy eszköz; a valónk, igazi lényünk, objektivá-ciónk

sértetlen marad! Ezért nevezzük a halált optikai csalódásnak, s ezért tartja a jóga, hogy testünk énünknek csak kis része. Sokkal többek vagyunk élettani hordozónknál, sőt: az egész világegyetem bennünk van, az egész univerzumot átjárjuk. Ez nem idealista filozófia, de realitás. Jó szimbóluma ennek Atlasz az egész földet hordozó ábrázolásban.
öntudatunk függetlensége az érzéki szervektől legyen napközben, munka közben, bármely tevékenységünk közben vezérelv a bizonyosság érzésével egyetemben! Ez legyen alapmagatartásunk. Ez az igazi szabadság: függetlenségünk nem csupán a külvilág eseményeitől, hanem benső, tudatos világunktól, és tudatalatti szféránk teljesebb érvényesülése. Éljünk állandó belső napsütésben, gondolat- és érzelem-felhők nélkül, ragyogja át belső légkörünket a „felhőtlen Magunk", a tiszta öntudat. Ez a megvilágosodás! Erre vezethet a kellő intenzitású dzsapa is, amely rokon a Mahesh által hirdetett transzcendentális meditációval. Transzcendencián ebben a vonatkozásban gyakorlatilag azt kell értenünk, hogy túllépve érzékeinken - önmagunkkal találkozunk, tehát nem vagyunk rabjai testünknek, „szerszámunknak", hanem csak használati tárgyat látunk benne, engedelmes szolgát!
A meditáció a koncentráció befejezése. Nevek és formák megszűnnek, mert ameddig kedély- és gondolatvilágunk kifelé, a tárgyilagos világ felé fordul, addig vak marad benső értékeinkkel szemben. Ilyen állapotban, extravertáltan, nem fedezünk fel semmit belőle. Meg kell tehát találnunk az utat befelé. Ezt már érintettük akkor, amikor a tratakát, a nézés, a látás, a szemlélet gyakorlását tárgyaltuk. A legtöbb ember látása hamis. A tárgy képe ugyan megjelenik tudatában, de nem tud látni elfogulatlanul, igazán, hiszen rengeteg asszociáció, képzet, szó, tudás és előítélet kíséri a nézést. Amikor megállapítja, hogy „ez egy rózsa", már csak a fogalom szürkesége mered felé és nem a konkrét tárgy itt és most. Már csak emlékei borítják be a konkrétumot, holott csak meztelen tudat láthat tisztán. Monet, a nagy impresz-szionista festő mondta, hogy ha harmincéves koráig vak lett volna, és akkor hirtelen nyílt

volna ki a szeme, akkor látna helyesen, mert valóban csak a tárgyat látná és nem fogalmát. Pedig minden ember „látásra és nézésre" született, ahogy Goethe Faustja helyesen állítja. Krisnamurti felette gyakran ismételi hallgatóinak, hogy még nem láttak fát, mert a fogalom vakít, megmásít, torzít. Ahhoz, hogy helyesen lássunk, el kell felednünk minden régit, és tiszta szemmel-szívvel kell néznünk: egészen kell látnunk és nem fogalomba csomagoltan! Nem szabad az absztraktban feloldani a konkrétat, hanem megfordítva helyes: előbb elfogulatlanul látni és a látottból elvonni a lényeget. Aki csak absztrahál, az tudós: aki lát, az művész.

Gondolatokon, érzelmeken túl kell látni. Csak ez lehet „túlvilág", és nem valami más ország vagy hely, hiszen még a vallás is azt tanítja, hogy a „menyország" - bennünk van, s hogy nirvána lehessen, ahhoz ránk is szükség van! Hogyan kell tehát meditálni? Egyszerűen úgy, hogy elkülönülünk mindentől, ami külső. Arra kell ügyelni, hogy el ne aludjunk, el ne lustuljunk és rendületlenül nézzünk tovább, beljebb, előre!

Meg kell említenünk a hangvilágot is, hiszen a náda-jógik szerint a világ előbb hang volt, mégpedig az „őshang", az om, az aoum, és ennek rezgéséből született a mindenség, így tehát a hangrezgések megszilárdulásából jöttünk volna elő. Ezzel foglalkoznak a náda-jóga gyakorlatai. Ilyenek a pránajámák sorában már leírt bhramari pránajáma. Mint olvasóink már tudják, mély belégzés után csukott szájjal zümmögünk. A hangot a torkunkban érezzük, erre kell koncentrálnunk. Ha ezt elértük, füleinket befogva zümmögünk a kilégzés alatt, a hangrezgésekre koncentráltan. De most a reális hang mögött hallgatózva meg kell keresnünk egy mögöttes, bensőbb hangot. Akár sikerül, akár nem, a következő alkalmakkor füleinket befogva hangképzés nélkül csak a belső hangra figyelünk, azt keressük. Végül is ezt csináljuk a fülek befogása nélkül, tehát minden külső segítség híjával gyakorolunk. Minél tovább ismételjük, annál finomabb hang jelentkezik és annál tisztábban vehető ki. Ezt a gyakorlatot különben már jeleztük a divja (isteni) szaglás, ízlelés, tapintás és hallás tárgyalásakor.

A dzsapa, a hindu litánia kiejtett szavakkal foglalkozik. De mit is mond Mahatma Gandhi? „A név fakadjon a szívünkből és ne a szánkból”, magyarán: nem üres szavakra, érzéketlen fecsegésre van szükségünk, hanem szívre, szeretetre. A dzsapa a szájunk terméke, a szivet úgy hívják, hogy adzsapa, azaz nem puszta szó!
Népszerű a technikája, mert könnyebben érhetünk általa a szamádhi állapotába. Első lépésünk az legyen, hogy gyakoroljuk be tudatunk átvitelét testünk bármely részére. Ezt úgy nevezzük, hogy a tudat lokalizációja. Először megszokott mozdulatlanságban és végtelenül sima légzéssel éljük át a szó hangzat rezgését belégzés alatt, kilégzéskor pedig a ham szótagot. Egy ideig a rezgésekre koncentrálunk, majd a hangon túl a légzés folyamata maga legyen figyelmünk tárgya, végül egész testünket éljük át. Persze a tréninget legalább egy-két hónapig kell folytatni. Utána megcseréljük a szótagokat: belégzéskor éljük át a ham-ot és kilégzéskor a szo-t. Végül egyesítjük a kettőt és be-kilégzéskor egyaránt hamszo-1 mondunk (nem hangosan, csak képzeletben) egyesítve. Ezt az egyesítést már az előző gyakorlatban megtehetjük, amikor szoham van soron. E tréningek után nem lesz nehéz képzeletben „végigsétálni” a már jól ismert csakrákon a gerincben, és minden állomást tudatosítani. Sokszor kell ismételni, hogy tudatátviteleink pontosak légynek. Tudatunknak emelkednie és süllyednie kell a szusumna csatornában, mint a higanynak a hőmérőben!
A tökéletes meditáció eléréséhez a legkitűnőbb jógakönyvek és jógik egyaránt szükségesnek tartják az „alvás művészetének”, a jóga-nidrának alapos ismeretét. Első és legfontosabb tudnivaló, hogy az alvás nem csak testünk, hanem szellemünk pihenését is szolgálja. Aki gondokkal telten, belső disszonanciáktól gyötörten száll ágyába, az nem pihenheti ki magát. Az fáradtan, rossz álmok után gyötörten ébred, a munkája kínszenvedéssé válik.
Rengeteg hibával találkozunk e téren, rengeteg álompanasz kergeti a szenvedőt orvosi rendelőbe, ahol - szakszerű mentálhigiéné helyett - altatókkal traktálják! Nagy könnyelműség az altató-receptek tömeges felírása. Van, aki nem tud vagy nehezen bír elaludni, mások

éjjeli ébredés után képtelenek tovább aludni, de a legtöbben sehogy sem bírják kipihenni magukat. Ezért is jó megismerkedni a jóga-nidrával.
A mély álom némileg hasonlítható a szamádhi állapotához. Ezért tárgyaljuk a meditációval együtt.
Lefekvés előtt nyugodt kedélyben, gondolatok és gondok nélkül gyakoroljuk az adzsapát, esetleg ismételgessünk számunkra kellemesnek bizonyult mantrákat, azután lehetőleg ne dupla vánkosra hajtsuk fejünket. Testünket lazítsuk, képzeletben hagyjuk el. Súlyos takarót, dunyhát ne használjunk. Kitűnő gyakorlatot ajánlhatunk elalvás közben - az éber- és álomvilág határán. Gondoljunk egyik „öregujj unkra", olyan intenzíven, mintha az a koponyánk lenne és tudatunkat lokalizájuk benne. íme a tudatátvitel kitűnő alkalmazási lehetősége, amit korábban tárgyaltunk. De ne csak öregujjunk alakja és húsa foglalkoztasson, hanem a benne lüktető keringés, az élet árama. S máris meditálunk - az életerőről, teljes tudatunkkal az öregujjban.
S most ki kell emelnünk újból azt, hogy a jóga állandó tudatosítást Figyeljen szíves olvasónk: Az életnek nincsenek elhanyagolható mennyiségei és minőségei, nincsenek apróbetűs oldalai, kihagyható részei, mint egy rossz tankönyvnek vagy unalmas regénynek. Az életáram szakadatlan és legkisebb hibánk nyomot hagy nemcsak kedélyvilágunkban, de testi egészségünkben! Legrejtettebb gondolataink, érzelmeink, irigységünk, hazugságunk és csalásunk kiüt rajtunk, láthatóvá válik testtartásunkon, hanghordozásunkon, viselkedésünkön és - sorsunkon! Aki betegesen aggályos, szorongó, hipochonder, nem életrevalóan reális, hanem ködös gondolkodású, hisz babonákban és lidércekben - az önző, csak a maga ködvárait látja, léte minden szakszában beteg, nyomorult. Ezért sürgeti a jóga a tiszta gondolkodást, és ellensége - jótékony ellenségeskedés ez - minden képmutatásnak. Aki hazudik és csal, az mindenkor önmagának hazudik és saját magát csalja meg, ahogy minden gyilkos - öngyilkos, mert önmagát pusztítja el. Aki nem állandóan örül - az saját hibájából szomorú; hazug életet folytat, mert az igazi

élet őszinte és vidám, nem kínozza magát túlzó aszkézissel, hiszen az élet maga tiszta öröm annak — aki élni tud! Ne higgyünk hamis prófétáknak, a jógát nem értő és ezért ellenző eretnekeknek, aszkétáknak, akik ellenségei a természetes életnek. Megérdemlik szomorúságukat! Ilyeneknek rossz az álma, rossz az éberlét is. Ezek az élő halottak. Csupa rövidlátó, elrontott élet, amely „másvilág" után sóvárog. Nem is csoda, ha ezt sötétnek találják. Tehát: tudatosan éljünk minden percünkben, egész életünkben; s így folytassuk a megkezdett gyakorlatot: az öregujj után lokalizáljuk öntudatunkat a többi lábujjban, sorjában. Költözzünk át azután a talpunkba, bokánkba, alszá-runk izmaiba, térdünkbe, combunkba. De ne csupán gondolatban, hanem teljes képzelettel, figyelemmel. Ne felejtsük el két alapelvünket: figyelem fegyelemmel. Teljes lélekjelenlét! így haladjunk tovább ágyékunkba, a hasba, mellbe, hónaljba, majd onnan a kézbe, alkarba, könyökbe, felkarba, vállba, hátba. Ugyanezt folytassuk testünk másik felében. Végül meditáljuk végig fejünket is, állunkat, az alsó és felső állkapcsot, arcot, fület, szemgolyót, szemöldököt, szemrést, orrunk hegyét, a „harmadik szem" helyét szemöldökeink között, a homlokot és fejünk hátsó részeit.

E részek után koncentráljunk nagyobb testrészre, például az egész jobb combra. Érezzük az élet lüktetését csípőnktől a lábujjakig. Aztán vegyük sorra a másik combot és a karokat is külön-külön, majd az egész törzset a benne levő szervekkel egyetemben, végül a fejet az aggyal együtt. Ezek befejezte után következik az egész test, a test egésze! Úgy képzeljük, mintha öntudatunkat szétosztanánk az egész testre. Itt két módszert követhetünk:

1. A testünket kívülről szemléljük, mintha másé volna, majd a lélegzést ugyanígy, végül egy mantrára gondolva - elalszunk. Ha nappal gyakoroljuk ezt, elalvás helyett a lélegzéssel azonosítjuk öntudatunkat, magunkat, mintha be- és kiáramlanánk mi, a lélegzés!

2. Nagyon üdítő és hasznos belégzéskor átélni egész testünket - de most belülről - Önmagunkban mondogatván: belélegezve átélem egész testemet, kilégzéskor is átélem egész testemet. De ne csak

mondogatni ezt, hanem igazán átélni. Ezt követően pedig: Beszíváskor finomítom, könnyítem, simává teszem szervműködéseimet, kileheléskor ugyancsak simítok, finomítok. Ha van rá időnk, megtoldhatjuk úgy, hogy: belégzéskor és kilégzéskor ugyanúgy érezzük. És még: belégzéskor boldogságérzet tölt el, kilégzéskor ugyancsak. Időnk függvénye legyen, hogy ezekből mennyit vegyünk. Ilyen gyakorlatot végezhetünk munkapad, íróasztal mellett, vagy villamoson, autóbuszon, ha rövidítve is, a lazítást egyszerre mindkét oldalon végezve.

A belső csend (antar mouna)

Nem a külvilág zaja, az utca csendháborítása zavarja a meditációt, hanem gondolataink, képzeteink, emlékképeink, érzeteink, érzelmeink belső lármája. A kifelé élő ember azért meditál nehezen, mert túlságosan kötődött érzékszerveihez és szervi életének milliónyi apró idegcsomóihoz, mert lelki szempontból a szervi élet is külső. Ezért olyan jó az imént leírt elalvást könnyítő gyakorlatokat úgy végezni, hogy testünket mintegy idegennek tekintve, lelki szemeinkkel - kívülről nézzük. Teljes elkülönültség csak úgy jöhet létre, hogy kizárjuk érzékelésünket, külső benyomásainkat. Ezek a meditáció útonállói, legfőbb akadályai, sőt ellenségei. Igaz utakon őgyelgő leselkedők, minduntalan visszatartók, érzéki csábítók. Fokozza még tevékenységüket, hogy a bevezető koncentráció folyamán éberekké válunk, élénkülünk, aktivizálódunk, holott a meditációt feszülés nélkül, passzívan kell átélnünk; tudatunk szinte az éberlét és alvás határán áll. Ez a belső csend vidéke. Nélküle nincs valódi meditáció! S reggel korán végezve áldásossá, örömteljessé varázsolja napunkat. Ez állapotban három teendőnk van: figyeljük gondolatainkat, rendezzük, végül szárnyaljuk túl őket.
Mit értünk a gondolatok megfigyelésén? Szenvtelenül, kritika nélkül hagyjuk őket szabadon - garázdálkodni! Kezdjük úgy, hogy a behunyt szemünk által létesített sötétbe nézünk. Ilyenkor fényes foltok, villogások, színek, alakzatok összevisszaságát láthatjuk, majd gondolatok bukkannak elő, de mi pártatlanul figyeljük őket, nem

szépítünk, nem avatkozunk be, de nem is azonosítjuk magunkat velük. Csak tanúkként viselkedünk. Ha nem avatkozunk be, egyre jobban ritkulnak, majd el is maradhatnak mint a szitkozódó utcagyerekek. Bármily szégyenteljes, ocs-mány kép jut eszünkbe, ne legyünk erkölcsbírák. E zűrzavar szemlélete után — csináljunk rendet. Válasszunk a tömkelegből egy kedvencet, arra függesztjük tekintetünket, szinte támaszkodunk rá, ami végeredményben koncentráció, és végül - elejtjük. De most ne szépeket vegyünk elő, hanem inkább kellemetleneket, mégpedig azért, hogy amikor elejtjük, világossá válik előttünk, hogy íme a szorongás, bánat, hiúság stb. pusztán negatív érzelmek, tehát elejtve megszűnnek! Ilyen úton rövid idő alatt megszabadulhatunk félelemtől, aggódástól, általában minden negatív, lehúzó tulajdonságtól. Ha néhány hétig így gyakorolunk, felfedezzük a megújulás módszerét, rögeszméinktől és kínzó gondoktól függetlenekké válhatunk. így azt is megtanuljuk, hogy gondolatainkat kézben tartva azok nem válhatnak többé zsarnokainkká. Ha e célt elértük, megfordíthatjuk az eljárást, és saját eszményeinkre koncentrálva azokat éljük át magunkban, mintha már realizálódtak volna. Eztán következik a leglényegesebb, a gondolatok csendje, a belső csend, és tulajdonképpen - gondolataink túlszárnyalása!

Ennek előfeltétele, hogy tanuljunk meg időzni (ugye milyen fontos ez az egész jógában?) az éberlét és alvás határán. Ezt a gyakorlatot különös figyelmükbe ajánljuk: nagyon nehéz, de óriási előnyökkel jár. Könnyen átbillenünk vagy az alvásba, vagy az éberlétbe, eközben tehát az öntudat megmarad, de úgy vagyunk vele, mint a kötéltáncos: egyensúlyozó művészet. Minden gondolat mellőzendő, tehát teljesen elfeledve őket nézzünk öntudatunk egére, a belső univerzum égboltjára. Figyeljük eközben - gondolkodás nélkül - belső ideál-csillagainkat, eszme-bolygóinkat és üstököseinket - kísérő fogalomalkotás nélkül. Érezzük magunkat középpontunkban! De itt már olyan területre jutunk, amelyen nem jó túl sokat időzniük a kezdőknek, hacsak nincs megbízható mesterük. Emlékezzenek vissza arra, amit a „lélek sötét éjszakájának” neveznek, hogy

világosságra, teljes fénybe juthassunk. De erre nincs is szüksége annak, aki el akarja érni a csúcsokat. Az út meredek, és amint már részletesebben vázoltuk, veszélyes is lehet, mint minden hegymászás és erőszak. Inkább a hozzánk közelebb álló öntudattágítás legyen a célunk, az a tudatbővülés, amely a platóm ideák megpillantásában megnyugszik, és átéli az emberi öntudat végtelenségét, párhuzamosan a tér-végtelenséggel. Tartsuk szem előtt, hogy a koncentráció a figyelem összehúzódása — mintha izom húzódna össze —, a meditáció annak ellazulása, tehát kitágulása, mint az izom-relaxáció. E szinoptikus nézésben lényegükre tapintunk. A hindu filozófiában az elmét nem tekintik alkalmasnak a teljes igazság megértésére! Miért? Mert az igazság meghaladja fogalmi világunkat. A gondolat csak a tárgyak és események egymáshoz való viszonyának tisztázására alkalmas, de a lényeg felfogása túlhaladja képességeit. Erre való viszont a jóga, az empátia, a beleélés intuíciója.

A mindenséggel elválaszthatatlanul egynek kell érezni magunkat. Ez egységtudatnak elevenné kell válnia bennünk és ez érzés kifejlesztésére legjobb a pránajáma gyakorlása, ha már odáig jutottunk, hogy a légzőmozgásokat azonosítottuk énünkkel! Ha valóban elevenné vált ez az egységtudat, gyakran kell átmeditálnunk, hogy erőforrásnak érezzük. S hamar tapasztalni fogjuk, mennyire az, s milyen gazdagító élmény. Ha ebben a tudatban lehántjuk magunkról az idő kígyóbőrét és az örök jelenbe helyezkedünk meditációnkban, szinte gátat vetünk az öregedésnek! Ez nem utópia, hanem érzékelhető valóság. Testünkön és érzékszerveinken túl láthatatlan „kötőanyag" fűz össze mindennel és mindenkivel. Legbenső lényegünk minden létezővel egy. De ezt tudatosítani kell, és mint már láttuk, a jóga a tudatosítás magasiskolája. Ez egységtudatnak ki kell terjednie az állat- és növényvilágra, a patakra és a tengerre, fákra és bokrokra, sziklára és kavicsra.

A tudat és tudatosítás létünk, erőnk, fejlődésünk alapja. Újból figyelmeztetünk a pratiahára lényegére: nem a jógakönyvben unos-

untalan ismételt érzék-visszavonás a lényege, hanem a tökéletes uralom összes érzékeink felett!
Eckhart mester szerint lelkűnkben állandóan izzó és virító, zöldellő erő van, s ha ennek állandóan tudatában lennénk, nem öregednénk meg soha.
Láttuk, hogy a látszólag tarka megosztottságban töretlen egység rejlik. Az egész emberiséget kell magunkban éreznünk. Mindegyikünkben ugyanaz a szerkezet, ösztönök, vágyak, eszmények uralkodnak. Családtagok szokták fürkészni, hogy ki milyen rokonhoz hasonlít. Midnyájan hasonlítunk egymáshoz, az emberiség családjának tagjai! De ha tágítjuk a fogalmakat, elértünk a legfelsőbb határhoz: a léthez, és akkor átéljük a lét közösségében a legfelsőbb egységet. Ez a lét-tudat összefűz mindennel és mindenkivel.
A meditációban egész személyiségünk részt vesz. Részeink nem jógázhatnak, csak az Egy-egész. A Bhagavad Gítában olvasható: „A jóga harmónia". Szervezetünk zenekar, szerveink, csakráink, sejttömörüléseink hangszerek, amelyeken felcsedülnek az élet melódiái, átlüktetnek az élet ritmusai - harmóniában. Disszonanciájuk a betegség.
Minden meditáció legyen elmerűlés, szamjáma. Koncentrációval kezdődik, és a szamádival, az eksztázissal végződik. Patandzsáli egész fejezetet szentel jóga-szutráiban az elmerülésnek, míg a meditációt külön alig tárgyalja. Megemlíti a fénymeditációt, a finom anyag-meditációt, s ezek nyomában már rátérhetünk a jóga-meditációkra.

1. Durvaanyag-meditáció (sztuhla dnyána)

Mindenki saját maga választja meditálandó tárgyát. Mikor öt érzékünket meditáltunk, még csak a koncentrációra szorítkoztunk. Most már kitágítjuk azokat meditációvá, ami elmerülést jelent. A szokott ülésmódunkban kevali 1 légzéssel kezdjük, ez a koncentráció foka; ebből átmegyünk a kevali 2 légzésbe - de akkor már meditálunk. Célhoz akkor érünk, ha már alig kell lélegeznünk, s az

éntudat eltűnik. Patandzsáli szerint a megfigyelő, a megfigyelés és a megfigyelt tárgy eggyé válása a lényeg. A háromnak eggyé kell válnia - elmerülés a tárgyban. Ismételjük, a tárgyat magunk választjuk, de jó, ha érzékszerveinkkel kezdjük, azután veszünk másokat.

2. Fénymeditáció (dzsjotir-dnyána)

Az a tárgy, amelyet előző fokozatunkban választottunk, úgy tűnjék fel képzeletünkben, mintha fényözön venné körül. A gyakorlatot óvatosan kell végezni - ahogy Patandzsáli mondja: fájdalom nélkül, mert mozgósíthatja a kundalini-energiát, és úgy érezheti a gyakorló, mintha egész teste tűzben égne vagy mintha igen magas láza volna.

3. A pontmeditáció (bindu-dnyána)

A megerőltető egy pontra nézés következménye lehet az, hogy vízió, látomás keletkezik. A kundalini-energia felébredvén, „királyi útját" a szemöldök közötti pontig végigjárván, az agyfüggelék és tobozmirigy között lángot láttat, és ezzel kezdődik a „finomanyag-meditáció". E meditáció centruma a hipofízis, míg a következőé a tobozmirigy.

4. Finomanyag-meditáció (szukszma-dnyána)

Ebben a meditáló önfeledten eggyé válik tárgyával, ami már szamádhit jelent. E fokon az egyesülés már összeolvadást jelent. De egybeolvadást az előbb leírt láng-jelenséggel is, amikor a lángnyelv eléri a tobozmirigyet és beléje hatol. A jóga láng alakjában szemlélteti az ádzsna-csakrát, amelyben — szerinte — a tiszta ész belső szelleme honol.
Érdekes, hogy egy modern francia kutató, Charles Lancelin kísérleti személyeken azt találta, hogy azoknál az ádzsna-csakrá-ból, akaratunk és emlékezetünk (egyik) központjából eredően fényjelenség valóban létezik.

A szamádhi, az eksztázis több életet jelent, bővebbet és szebbet, gazdagabbat a hétköznapi gondoktól beárnyékolt átlagéletnél, mert ez az élet reálisabbá, teljesebbé, kielégítőbbé magasztosul abban, aki rendszeresen meditál és munkája sokkalta jobbá nemesedik, az addigi szintjénél messze túl.
Fel kell hívnom szíves olvasóim figyelmét újra és újra, ne gondolják, hogy a meditáció valami pontosan kiépíthető út. Amit eddig leírtunk, az nem logarléces, szögmérős gondolkodásból, hanem csupa intuícióból, empátiából, megérző szemléletből, tapasztalatból adódott ismeret. A meditációt nem lehet a logikai gondolkodás Prokrusztész-ágyába gyömöszölni, egyértelműen megfogalmazni, mert az nem tudomány, hanem életbölcsesség, nem sablon, hanem teremtő fejlődés. Matematikája nincs, meghatározhatatlan, és minden emberben másként történik, tehát individuális folyamat. Az ászanákat és a pránajámát úgy-ahogy meg lehet ragadni, de csak az elején, mert a beavatott és a jártas mindent meditatív módon végez! Csak körülírással, jelképekkel, hasonlatokkal közelíthetünk feléje. Neti-neti - egyik sem az, de létezik… valóság, élet a javából és fenséges, mint a csillagos ég. Aki még nem meditált, hiába olvas köteteket, mégsem értheti meg, mert nem értelmi funkció, tehát pusztán az értelem útján megközelíthetetlen. Csak a beleélés, az empátia, nem a verbális kommunikáció az egyetlen út. Rejtvény, misztérium, ki kell találni, meg kell lelni.
Dilettáns szerzők által szerkesztett jógakönyvekben - sajnos, bőven akad — úgy kezelik a meditációt, mint valami szavakba önthető szellemi sétát egy téma körül. Elmélkedésnek szokták nevezni, és kezdőknek azt ajánlgatják, hogy idézzenek fel mindent elméjükben, amit tárgyukról csak tudnak. Előbb lexikonszerűen zsúfoljanak minden tudnivalót egybe, és a bővült ismeretanyag megadja a lökést a meditációba. Ennél nagyobb tévedés el sem képzelhető! A meditáció nem ismeretek halmaza, nem körséta ismereteink világában, hanem közvetlen behatolás a tárgy vagy személy lényegébe, bányamunka a mélységben, ásatás, amely nem fogalmi részleteket nyomoz, hanem beleéli magát a tárgyába, a fogalmak

kihagyásával. A zenehallgatás legyen a kezdő mintája. Sok muzsika él azzal a lehetőséggel, hogy címet ad a darabnak, amivel érzékeltetni próbálja a darab hangulatát (Holdfény-szonáta), vagy a hallgató elé varázsol tájképet, természetijelenségeket (különösen Debussy), és irányt szab a zeneélvezőnek. De ez a fogalmi befolyás nem is mindig szerencséje a zenének. A hallgató nem is mindenkor ért egyet a szerző eme törekvésével. A dal más. Ott egybefonódik zene és költészet, nem zavar a szó. De az abszolút zenében a szó minden hatalma megszűnik, a hangzás dönt.
A meditáció ilyesmi legyen és csak ilyen lehet. Az meditál legjobban, aki szinte képtelen szavakba öltöztetni, hétköznapi kifejezésekben rögzíteni élményeit. A meditáció „álmai" közölhetetlen élmények.
Kezdők ezért jól teszik, ha képeken tanulnak meg meditálni - vonzó, színes, sejtelmes festmények reprodukcióin. Gyermekek hosszú ideig nézegetik mesekönyveik képeit, megakad szemük alakokon, arcokon, tájakon, kunyhókon és palotákon. Ilyenkor lélegzetüket visszafojtva - öntudatlanul meditálnak. A gyermekektől lehet legjobban megtanulni az őszinte, igaz meditálást. Beleélik magukat fogalmi gátlások, megszorítások nélkül fantasztikus személyek, állatok, vidékek és tájak, események, történések tarka világába és — meditálnak, bennük élnek és ez a titok nyitja! Nekem kell a képben élnem és a kép éljen bennem! Ez minden.
Vegyünk elő egy képet, amely tetszik és különösen hat ránk, jobb is, ha nem tudjuk „megokolni". Itt, a tudatalatti világban nincs fogalmilag feltárható okság és logika. Nem kell műremeknek lennie, csak izgassa, serkentse fantáziánkat, csak jólessék a nézése. Most ügyeljünk kettőre: hatoljunk bele a képbe, annak minden részletébe, de úgy, hogy valóban benne1 legyünk - de legalább olyan fontos, hogy a kép is hatoljon belénk minden részünkbe, ne csak a szemeinkbe, agyunkba, hanem egész testünkbe, ujjaink hegyéig. Akkor meditálunk jól, mert akkor tárul csak ki előttünk a meditáció rejtett világa, a szürrealista attitűd, az elmélyülés varázsa. így finomodik meditatív érzékenységünk és tapasztalni fogjuk, hogy ujjaink hegyével jobban is tudjuk érzékelni és élvezni a virágszirmok

és lombok bársonyos tapintását, a napfény simogatását és a szellők üdítő áramát bőrünkön, minden langyos fuvallatot, a virágillatokat és a méhek döngicsé-lését, a szeleket és viharokat, a vizek hullámait és a madarak csicsergését. A megnyílt meditatív mélység visszavezet eredetünkhöz az őshazába, magunkba, az igazi útra; a gondolatrendszerekben ritka (a zen-buddhizmust és a taoizmust jellemző) spontaneitásba; magunkhoz és magunkba, a jóga teljes megértésébe! A meditáció ez őspéldáján okulva már jobban fog sikerülni a jógameditáció kezdetben oly idegen világa és terminológiája, mert kinyílik a „harmadik szemünk". A meditáció nem fogalmi csontvázat tár fel, hanem eleven húst és életet. A különböző meghatározásokat úgy egyszerűsíthetjük, hogy nem felülről és alulról, sem profilból, hanem belülről kell kutatnunk, látnunk mindent. Nem ésszel csupán, hanem tapintással, szimattal és ízüket kóstolgatva. Ez a nézés, látás, érzékelés a teljes, az igazi, a meditatív tapasztalás.

De most nézzük tovább a jógameditáció részleteit, talán köny-nyebb megvilágításban, egyszerűbb beleéléssel, egyre közelebb a gyakorlásukhoz.

A feladat világos: a meditáció legyen folytatása a koncentrációnak! S ennek kulcsa a titkos zárhoz: erősen fokozott figyelem. Fegyelem és figyelem - óriási jelentőségűek a jógában. A figyelem, amelyet Huxley, a világhírű regényíró nyomatékosan hangsúlyoz mint jógaeíemet Island című jógaregényében; és amelyet Buddha külön vesz sorra a szenvedés legyőzésére szánt nyolc pontjában és ennek külön nagy irodalma is keletkezett. így például az ún. burmai légzés a figyelem-ébresztés egyik legjobb gyakorlata. Abból áll, hogy ellazultan élénk éberséggel figyelni kell a be- és kilégzést kísérő hasmozgásokat. Először kezeinkkel kitapogatjuk hasunk ama részét, ahol a hasfalmozgás emelkedés és süllyedés alakjában mutatkozik, utána kezünket elvonva tudatosan követjük e mozgásokat. 10-20 percig folytatva ezt kifinomodik figyelőképességünk, alkalmassá válik a meditációra.

A kidomborított figyelem, a megfigyelés és szemlélet élessége döntő

követelménye a jógának, sőt a természettudományokban is nélkülözhetetlen. Hiszen végeredményben a jóga is természet-tudomány, de mélyebbre nyúl a morfológiás és a pusztán fizikára, kémiára épült korszerű természettudománynál. Az egész emberi természet tudománya, nemcsak biológia, hanem az egész tana. A részek elkülönítése rendkívül megnehezíti az egységes emberismeretet, ezért a jógatapasztalatok hézagpótlók már ma is az orvostudományban.

Mai lélektanunk nem ismeri eléggé a tudat rendkívül fontos fokozatait, érthetetlen módon megy el a tudatállapotok változatos lehetőségei mellett; gyakran patológiásnak tart ilyeneket vagy normálisnak minősít kóros állapotokat. A jóga sok szempontból nemcsak mélyebb, de megbízhatóbb az európai pszichológiánál. Persze leginkább a rádzsa-jóga és a dnyána-jóga. Rengeteg szó esik nálunk pszichoanalízisről és tudatalattiról, de alig törődnek a tudatfeletti lelkiállapotokkal és a pszichoszintézissel. Az evolúció tana mindennapossá vált a köztudatban, ugyanakkor mellőzük a spirituális evolúció még érdekesebb tényeit, amelyekkel a jóga állandóan foglalkozott és foglalkozik ma is.

A meditációt elindító koncentráció ne legyen soha feszült, tehát a figyelem ne okozzon megerőltetést, ne szorítsuk kezeinket ökölbe, ne harapjuk ajkainkat, ne babráljuk szemöldökeinket. Tagjaink ne mozogjanak, az Egész összhangja váljék uralkodóvá. Nem helyes a meditációt úgy kezdeni, hogy elismételünk mindent, amit a tárgyról tudunk. Az átlag-koncentráció abban különbözik a jógiétól, hogy ez egyhegyű, az átlagos pedig gondolatkeringés. A dháraná tehát speciális jóga-összpontosulás. Van fókusza, amannak nincs. Egyetlen pontra irányul asszociációk nélkül (ekagráta). Emlékezzünk, a trataka is ilyen, csakhogy a látás erősségét célozza, míg mi most a meditációt készítjük elő. Itt most addig nézünk, míg szemünk könnybelábad, de akkor behunyjuk, belső látásunkkal folytatjuk a nézést.

Látványul bármit választhatunk: kavicsot, sziklát, virágot vagy annak a vázáját, egy falat kenyeret - általában kis objektumokat,

hogy szemeink nyugodtan, mozgás nélkül maradhassanak. A gyakran ajánlott orr-homlok-köldöknézés azért nem célszerű, mert perceken túl folytatva megerőltetik a szemizmokat. Ha testünk egy részét avagy működését választjuk koncentratív meditáció tárgyául, legcélszerűbb a lélegzést választani. A tárgyakat lehetőleg a szemek magasságában helyezzük el, ugyancsak a szemizmok kímélése végett. Ne meresszük görcsösen szemeinket - ha kell, itt-ott hunyoríthatunk, hogy ne száradjanak -, és úgy érezzük, mintha nem a szemeinkből néznénk, hanem belülről, a szemeken keresztül; hiszen nem a szemek látnak, hanem mi, optikai műszerünk, a szemünk segítségével! Úgy nézzünk, mintha tükörbe néznénk.
Csak nézni - ez kezdőknek nehéz, mert minduntalan betolakszik egy gondolat, „az ugráló majom”. Ilyenkor azonnal visszatereljük a látót önmagába, mert csak nézni szabad, jelen és múlt asszociációi nélkül. A tárgy, bármennyit tudjunk is róla, lássák idegennek, egy idő múltán úgy tűnjék fel, ha például vázát választottunk, hogy „vázaság”, „vázaszerű valami”, általában „ilyenség”, „olyanság”. Úgy kell látnunk a tárgyat, mint önmagában létezőt, egyedülállót, mintha semmi köze nem lenne semmihez, senkihez. A tárgy teljesen töltse ki tudatunkat, hogy ne maradjon hely másra. így, ha naponta kb. fél órát gyakorolunk, egy hónap alatt odáig juthatunk, hogy az objektum elevenebbnek, fényesebbnek, magasabbrendűnek tűnik. A változás természetesen nem a tárgyban, hanem öntudatunkban keletkezik.
Ha gyakoroltuk eleget a külső tárgyak meditációját, áttérhetünk a belsőkre, az elvontságokra. De ez nem könnyű azok számára, akik eddig nyitott ablakon néztek ki. A kezdő önmagába tekintve csak sötétséget, semmit sem talál. A tudat ugyan nyugodtabb, a gondolatok ritkultak, de félelem foghatja el a világtalanságban, mint gyermeket a sötét szobában. Meg kell őriznünk elkülönültségünket, független szemléletünket, bármivel találkozzunk is. Ne magyarázzuk és ne értékeljük vagy ítéljük meg gondolatainkat. Részvétlenül, kedélyhullámzás nélkül kövessük őket, mint a tudós, ha górcsövön keresztül figyel. így megtanuljuk nézni gondolataink

keletkezését, kialakulását és távozását, eltűnését. S most jön a lényeges: szegezzük figyelmünket gondolataink közé, az űrbe. A gondolataink közti tér most jelentősebb, mint a gondolatok! Miért? Mert itt találkozunk tiszta, gondolatok által nem felhozott öntudatunkkal! Megtapinthatjuk magunkat, igazi valónkat. S ez sokszorosan felülmúl minden belső tapasztalatot. Ez az igazi „tudás"! A többi avidja, azaz nem-tudás! Egyszerűbb, de hasonló gyakorlat a tantra-jógából: figyeljük meg, hol kezdődik belégzésünk és hol végződik. De csak a kiindulás és a végpont érdekeljen, magát a légzést ne figyeljük. Tehát a légzések között, de nem bennük tartózkodunk. Az élmény hasonló az előzőhöz.

Említettük, hogy leghálásabb meditatív „vadászterület" a légzés. Annyi „zsákmányunk" lehet, mint sehol egyebütt. A légzés meditációja a bőség forrása. Mint mentálhigiénés tényező oly jelentős, hogy hiba mellőzni hatásait. A leghatalmasabb szedatívum. A tudat mélységeibe világít és hatalmas energiaforrás. A pránajáma tárgyalásakor sűrűn idéztük jótéteményeit. A prá-na, a légzés lelke köti össze testünket öntudatunkkal. A középső, „finom-" testünk. A keleti filozófia belátása szerinti egyoldalú materializmus nézőpontjából „finomabb anyag" (mint láttuk, a jóga a gondolatban is „anyagot" lát), míg a durvatest „sűrűbb" anyag; a hasonlóan értelmezett idealista álláspont az, hogy belülről kifelé „egyre sűrűbb" - a szellem. A lényeg egy, csak a neve más. Érdekes, hogy az atman (magunk) kifejezés eredeti jelentése 'lélegzés', aminek analógiája a német atmen 'lélegezni'. S említettük azt is, hogy milyen előnyös úgy érezni a működést, mintha nem végeznénk azt magunk, hanem bennünk lélegeznének, sőt - bennünket! S ki csinálja? Magunk, az atman!

Amint meditálni kezdünk, hagyjuk a légzést magára, ne „szabályozzuk"! Erre már többször utaltunk. Számtalan jógakönyvben találkozunk azzal a hibás követelménnyel, hogy minél mélyebben lélegezzünk, s ugyanakkor hangsúlyozzák a mozdulatlanság szükségszerűségét. A szervezetnek meditáció közben sokkal kevesebb oxigénre van szüksége, mint máskor, s ez

vonatkozik a pránára is. E hibás követelmény eredménye: szédülés, görcsök, esetleg vérzések! A légzés legyen szelíd, könnyed, finom, a szükséghez mért mélységű, és hassa át lebegő átszelle-múltség. Minden niás légzés káros lehet. Szíves olvasóinknak kétségei lehetnek afelől, hogy honnan számítsák a belégzés kezdetét és mit tekintsenek végpontnak. Egyszerű: az orrnyílások a knndulás, a köldök tája legyen most a végpont. Ezekre kell koncentrálni, ha nem magát a légzést figyeljük, hanem csak „hídfőit", hogy a szünetekben önmagunkba mélyedhessünk. Tulajdonképpen a hasba lélegzőnk be, a hasból ki! De ezeket már részleteikben is megtanulhattuk.
Hónapokon át türelemmel gyakorolva eljutunk egyedül is ezen az úton akár a szamádhi állapotába, létünk alapjáig, azaz a megvilágosodás és felszabadulás boldogságához.
S emellett megtanulunk helyesen élni! Az elkülönültség, az a lelkiállapot, hogy testi működéseinket és lelkiállapotainkat minden emóció nélkül állandóan figyeljük, akár munka közben, akár szórakozva, mindig a jelenben élve, itt és most, határtalan nyugalmat biztosít és idegerőnket tökéletessé varázsolja. Nem ismerünk gondot és aggodalmat, elfelejtjük a szorongást és félelmet, egész életünk megváltozik és magasabb szintre emelkedik. Csak így jó élni, s ezt mindenki elérheti!,
Utalunk újra a nagy tibeti jógira, Milarepára, arra a mindenkire vonatkozó tanácsára: „Tarts ki az elmerülésben!" Úgy is mondhatjuk: a meditációban! Egyéb kiváló tibeti könyvekben is olvashatjuk, hogy meditálni lehet járás, séta, munka, szórakozás közben is. Buddhista szerzetesek sohasem élnek meditáció nélkül! Csináljunk mi is jógagyakorlatot bármely tevékenységünk közepette. Avassuk jógává azt, amit éppen végzünk! Ez az igazi jóga, mert ez benne él mindenben, teljes azonosulással! Mikor egy zen-buddhista mestertől megkérdezték, hogy mi a Zen, így válaszolt: ha éhes vagy, egyél, ha szomjas vagy igyál, ha fáradt vagy, aludj. S ez szóról szóra igaz. Azt jelenti, hogy nem szükséges a külön gyakorlatozás, mert minden tevékenység jógagyakorlatként végezhető. Szíves olvasóink megtapasztalhajták maguk is. A minőség a döntő és nem a gyakorlás

külleme. A megvilágosodáshoz sem kell fa vagy templom, bárhol, mindenkor bekövet-kezhetik: moziban, étkezés közben vagy gyűlésen. A karmajógában minden cselekedetünk, viselkedésünk, szavunk és gondolatunk szentség! Ez a felfogás, amellyel sűrűn találkozunk az iszlám szufik között, rávilágít arra, hogy mennyire vigyáznunk kell minden tettünkre, szavunkra, gondolatunkra, mert ezeknek beláthatatlan a dimenziójuk és nagy távlatokat ölelhetnek fel.

Gyakran merül fel avatatlanok részéről a kérdés, hogy miért szükséges a meditáció? Mi az oka annak, hogy újabban annyian „felkapták", divatos áramlattá vált? A modern mentálhigiénés törekvések kedvező légkört teremtettek a meditációs módszerek iránti érdeklődés számára, persze nem mindig szerencsés eszmekörítések kíséretében. Soha annyi babonás mellékízzel, mint napjaink vajákosai kedvére. Rengeteg, magát mesternek, „gurunak" kinevezett szélhámos kínálgatja világszerte „mantráit" boldog-boldogtalannak, nem is olyan olcsón; a varázsigét, amely meghosszabbítja életét, szinte a búcsúkat áruló középkori barátok utódaiként. Soha annyi horoszkópot, régi okkult irodalomból előhalászott, „bevált" jóslatot nem látott a világ, mint a természettudományok és a technika hódító hősei korában. Még a legtriviálisabb hiedelmeknek is akadnak követői. Amerikában hallottam, hogy egy „istenfia" üres beszédeivel egymillió dollárt keresett! Persze ezek állanak a legtávolabb a komoly meditációtól, amely nem szorul arra, hogy képeslapok csemegéjévé süllyedjen.

A meditáció korunk szükséglete és aziluma. Lecsendesíti gondolatainkat, de ennél még fontosabb, hogy belevilágít a gondolatközök hézagaiba, így lecsillapítván, szelídítvén „gondolat-anyagunk" hullámait. Rengetegen érdeklődnek a meditáció és belvilágunk rejtett titkai iránt, de nem tudják, mi a teendő. Tény, hogy létezik bennünk „rejtelmes sziget", de kevesen fedezik fel. Pedig e felfedezés óriási örömmel jár, a Robinsonok örömeivel, az elásott kincs megtalálóinak boldogságával. Ezért kell annyit foglalkoznunk vele, hogy megleljük a nekünk valót a módszerek és

iskolák tömkelegében.
Már eddig is megérthettük, hogy a meditáció nem olyasmi, mint a leíró anatómia, amely szétszed, boncol, részletekkel foglalkozik. Ellenkezően, csak az egész érdekli: nem a sok, csak Egy. Éppen ellentéte a tudománynak. Tudós, aki minél többet tud. De az elmerülésben a sok tudás, a „lexikonság" egyenesen akadály, hátrány, gát. A meditáció egyáltalában nem az értelem, az ész és a gondolkodás dolga. Nem értelmi felfogás, hanem értelmen felüli befogadás. Nem megismerés, hanem táplálkozás. A meditált tartalomfelszívása, befogadása, részünkké válása! A belső lényeg meglátása. Nem fogalmi építőkövekkel dolgozik, hanem beleéléssel, empátiával. A szellem ilyenkor nem gondolkodik, hanem táplálkozik. De nem eledelének fizikája és kémiája érdekli, hanem az íze. Recta sapere - az igazságot ízlelni kell, mert másképp tudni sem lehet! Ki tudja meghatározni, hogy mi az édes, a keserű, a savanyú, a sós? A meditáció élményét meghatározni lehetetlenség. A kettőből még nem derül ki, hogy mi az Egy! A sok csak azt mondja meg, hogy több van az egynél - de az Egy ismeretlen marad. Pedig minden egy az egység felé tör. A nehézségi erő a föld középpontja felé, és az ászana szimmetriája is. Egy a szükséges: a több már fölösleg. Testemet is egynek kell éreznem, nem tudnom. Énem is csak egy van, de az mindenkiben egy és azonos, tehát benne vagyok mindenkiben és mindenki bennem. Ezért kell, szükséges, hogy mindenkit úgy szeressek, mint magamat, mert ha nem így vagyok, nem is vagyok igazán, létem csonka és nyomorék. Mai világunkban az önzés, a szellem pestise pusztít. Azért van annyi beteg ember. Azért van annyi fájdalom és szenvedés.
A meditáció megtisztít, felemel, megnemesít és magamhoz térít. Ez az igazi megtérés. A tékozlásból önmagunkhoz, az atmanhoz, az atyához, aki bennünk van és egy velünk. Éretlen korunkban csak a jelképes, külső atya létezett - ketten voltunk -, de a meditáció napsütésében megérve ez az atya belénk költözik'. Az anya, az Anyag mindenkor bennünk maradt. Az anyaviszony a térben fejeződik ki, mert az anya Óceán, amelybe a folyók, az idők

torkollanak. A női öl is ilyen térség, amelybe a hím folyója szakad.
A meditáció befogadás, szellemi ölünkbe fogadjuk a meditál-tat, amely belénk költözik, amelyet magunkba (nem látszaténünkbe, én-vetületünkbe) fogadunk, hogy életté váljék bennünk, gyümölccsé, gyermekké. A családban is jó jelképe kínálkozik a meditációnak: apa a meditáló, anya a meditáció tárgya, a gyermek a metanoia, az újság, az újdon-szülött, a boldogabb lét. íme az újjászületés titka, a vér- és húsfeletti élet, az ember igazi hivatása. Buddha eltalálta a valót: az ember életének igazi célja a meditáció. (Persze nem az, amelyet annyian hibás elképzelések nyomán gyakorolnak.) Az emberek kisebb-nagyobb körének békéjét így lehetne biztosítani. De nézzük tovább a meditáció helyes módszerét. Az első tehát a befogadókészség. Ha egy képet meditálok, hagyni kell, hogy az átjárja egész lényemet. Nemcsak az agyamat, hanem minden zsigeremet, a tüdőmet (a képet mint-egy pránaként magamba szívom), a gyomromat (mintegy lenyelem), a szívemet (mert szeretnem kell), de az ürítés szerveit is (a meditált dolog durvább részeit mintegy elhullatom, hogy ércéből tiszta aranyat nyerjek) stb. A kép egészét kell magammá tennem! De ez csak fele a munkának. Nekem is beléje kell hatolnom egészen a mélyéig, hátteréig, tehát a meditáció párhuzamosan befogadás és behatolás, egybeolvadás, hím- és nősténységű egyszerre. Aki ezt jól megérti, már tud meditálni.
A hangjegyek, a kotta csak zenefogaími rögzítés. De hangszeren feltámasztva már élő muzsika. A meditáció eggyé válva tárgyával feltámasztja azt halottaiból, és empátiás szerelmének gyümölcsét élvezi. A kép is a festő képzete, mely feléled a szemlélő érzésvilágában. S ezt folytatni lehet a végtelenségig, mert a meditáció skálája határtalan. Ugye mennyire „egyesülés" a jóga lényege? Egy a szükséges, a kettő már fölösleges.
Mikor hangsúlyoztuk, hogy a meditációt testi és szellemi ellazulásnak kell bevezetnie, azt értettük, hogy el kell engednünk mindent, ami a külvilághoz köt, nem szabad ragadni és ragaszkodni semmihez, még tudásunkat is el kell felejtenünk, hogy szabadokká

válva át tudjuk adni magunkat az élménynek. De miért ilyen fontos ez? Hogy befogadhassuk a belső csendet, elnémítsuk gondolataink lármáját, behatolhassunk igazi hazánkba. Belső honfoglalás, szellemi térnyerés itt a feladat. De milyen térről van szó? Már említettük: mindaz, ami gondolataink és érzéseink mögött vagy között található, ami áthat mindeneket, de amit a hétköznapi ember semminek nevez és nullával jelöl, az űr, az üresség, az absztrakt tér, az a valami, ami a zsidók frigyládájában volt, amit csak a korlátoltság nem vesz észre, az a Csend, a csendes éj, amelyet elsőnek kell befogadnunk, megtalálnunk, felfedeznünk: és szeretnünk. De ha nem üresítem ki magamat és hagyom zajlani belső zsibvásáromat, nem tudok meditálni. Mert a meditáció fegyelmezett, összeszedett figyelem is. Ha lárma van, nem tudunk kellően figyelni. Ha meg tele vagyunk gonddal és gondolattal, nem tudunk befogadni, legkevésbé magát az ürességnek vélt csendet. A belső, mindent átjáró prána hasonlítható a tiszta csendhez.

Annyira kell eljutnunk a meditációban, hogy ha pl. ítélet alakul ki bennünk valamiről, maradjunk pártatlanok és figyeljük meg, miért ítéltünk így? Ne törődjünk az én szavával és ne akarjuk, hogy igazunk legyen, hanem maradjunk pártatlanok. A meditáció tágítja, bővíti, telíti életünket és kivezet szűk utcáinkból a teljes szabadság tengersík vidékére, felidézve Petőfit: „Ott vagyok honn, ott az én világom”. Hol? A belső felszabadulás Alföldjén, a bővült életben.

Sokat olvashatunk arról, hogy a meditációhoz önismeret szükséges. Azt értik rajta, hogy legyünk tudatában hibáink, hajlamaink, képességeink és képtelenségeink sokaságának. De ez nagy tévedés. Az önismeret igazi lényege: fel kell ismernünk igazi lényünket, magunkat és nem pusztán a viselkedésünket, a behav-iort. önismeret az, mikor az alacsonyabbrendűt nem erkölcsi törvények által, hanem benső magasrendűségünk alapján különböztetjük meg a magasabb szinttől. Maga ez a megkülönböztetés az önismeret lényege. Ne a gondolkodás ismerje meg öntudatunkat, hanem fordítva, mert első az öntudat, amit már vázoltunk, és a gondolatok csak felhők az öntudat egén. önismeret tehát az öntudat ismerete a gondolkodásról,

nem a szó, a hang és beszéd, hanem a szóvivő, a beszélő ismerete, a magunk meglátása, a léleké. Az ismeret agyi raktár, az öntudat a lény, ez az önismeret már meditáció.
A meditációban informálódhatunk mindenről, de nem a szavak és gondolatok közvetítése, tehát nem ismeretszerzés útján, hanem közvetlenül, verbális kommunikáció nélkül. A cél mindig a magasabb élet elérése, az emelkedés, a vedlésnek is nevezhető átalakulás, a metanoia. S ez nem paranoia. Az olvasó könnyen átláthatja, hogy amit nálunk jógának neveznek a tájékozatlanok, annak semmi, de semmi köze a jógához. Üres fúrás-faragás, szellemi barkácsolás.
Sajnos, a legtöbb ember csak alszik mélylélektani alapon ítélve, sohasem ismeri meg önmagát, igazi valóját, pedig abból él, gondolkodik és érez, de csak fizikai külsőségek érdeklik, sport, mozi és televízió, fizetés, kocsi, nyaraló, de az igazi nyár, a belső napsütés, a fényözön nem érdekli vagy csak részben, és ezért áléit, élete fogyatékos, gyenge és elégtelen, betegesen szorongó. Ezeken csak a meditáció segíthet, mert külsőt külsővel megváltoztatni nem lehet. Amint visszafordulnának és magukhoz térnének - mint már említettük, ez az igazi megtérés - átlátnának tévútjaik görbeségein, hazatalálnának.
A modern lélektan nem nyújthat eleget a metálhigiéné számára. Túlságosan egyoldalú és agyhoz kötött gyakori kiindulásaiban; és jól tenné, ha az integrál-jógában Sri Aurobindo műveit tanulmányozná, aki jól látta korunk pszichológiájának hibáit, amikor azt „dadogó és bukdácsoló tudománynak" nevezte. A jó egynéhány pszichológiának az egység felé kell törekednie, azaz elölről kellene kezdenie. Ouspensky az ember belső fejlődéséről értekezve így nyilatkozik: soha a történelemben még ily alacsony nivón nem állott a lélektan. Ennek bizonyítékát abban is látja, hogy még soha ennyi elmélet és lélektani könyv nem létezett.
Sokan új tudománynak nevezik, pedig ez nagy tévedés. Ellenkezőleg: a legrégibb! Csak feledésbe merült, elfelejtett tudomány. Hosszú ideig a filozófiát kiszolgáló segédtudományként

szerepelt, beosztott jelleggel, cselédtudományként. A teológiában is teljesített szolgálatot, de ennek különös jelentősége nem lehetett. Pedig az egyiptomi és a görög misztériumok, a keresztény és zsidó misztika, a maháj ána és a zen-buddhizmus, a taoizmus, a teo- és antropozófia, a szabadkőműveség és nem utolsósorban a szufizmus, az iszlám misztika bőséges forrásai lehettek volna az önálló pszichológia megteremtődésének.
Mindent összevetve mégis igazat kell adnunk azoknak, akik az elméleti és gyakorlati lélektan legmélyebb forrásvidékét Indiában, a hindu bölcsességben találták meg, és talán ez áll legközelebb hozzánk is. Az advaita védanta (a dualizmust kizáró védikus bölcselet) örök igazságot tükröz: felismerte a világegyetem és az ember igazi valóját, lényegi egységét, a titkok magvát leleplező lényeget.
A tibeti bölcsesség is ezen az úton jár. Az igaz úton, az örökké korszerű teljes igazságén, miként földünk és napunk és a csillagvilág teszik. Nincs mellékút, csak arany közép, mert fejlődés, kibontakozás csak a periférián lehet, a küllők között, de a tengely nem változtatja helyét. A jóga 6000 éves múltja arra vall, hogy a tengely központi szerepét képes betölteni a mindenkori ember életében. Ez alapvető igazságának egyik ékes bizonyítéka. Amit a sumérok nál még fülbe súgva tanítottak, ugyanaz, amit modern tudományos szintű jógakönyveink csak ismételhetnek. A jóga tanulásának egyik titka, hogy régi szavakba új tartalmat kell tölteni, ami nem könnyű, és messze meghaladja a „jógatanítók" képességeit.
Szükséges, hogy ősrégi szöveggekkel megbirkózzunk. A legegyszerűbb szavak mögött a legmélyebb bölcsesség rejtőzhetik! Gondoljunk csak Kempis Tamásra, akiről egy irodalmi téren is kiváló indiai jógi, akivel leveleztem, a legnagyobb lelkesedéssel nyilatkozott és jóginak tekintett.
A meditációt kezdők úgy fogják fel, hogy például a képmeditációban, ha valóban tetszik a festmény, találkozunk önmagunk mélyeivel. Platón úgy mondaná, hogy emlékezünk magunkra -a képben! Felébredünk aléltságunkból, felszívjuk,

befogadjuk; a képben szunnyadó energia folyékonnyá válik, injiciálódik ereinkbe és leglelkünkbe, részünkké válik és felemel, megerősít, lelkünk vidékeit feltárva hazahív. Ez a meditáció belőlünk indul ki a festmény hatására, de már eleve megvolt bennünk, csak elő kellett hívnunk, mint a filmet. A meditáció tehát előhívás, kiütközés, megjelenés a háttérből, látomás és boldogító kiszökkenés a hétköznapi, megszokott és megunt világból. Ezért oly nagy a terápiái értéke!

Nemhiába nevezik olykor a meditációt a művészetek művészetének. Előretör mélyünkből igazi, erős, egészséges természetes lényünk, amelyet nevelés vagy kényszer oly gyakran deformál, eltorzít. Hétköznapi értelmünket holdfényhez is hasonlíthatjuk, mely sápadtan mutatja a felület jelenségeit, de igazi „szívünket", lényünket a naphoz kell mérnünk, amely éltetve hatol mindenbe és tavaszt kelt.

A meditációra oktatók legtöbbje hibásan áll munkájához. Erre figyelmeztetnem kell a kezdőket, hogy ne jussanak tévútra. A jógatanítók jó része nem ismeri azokat a lélektani tényezőket, amelyeket ismerniök kellene. Tudatlanoknak nem volna szabad tanítani, mert biztosan félrevezetnek! A helyes módszer abból indul ki, hogy meg kell ismernünk a növendék hajlamait, vágyait és ellenszenveit, amelyek emlékezetében a múlt tapasztalatai révén tenyésznek. Ki kell tehát próbálnunk (pszichoanalízis), hogy milyen képzettársításokkal reagál egy szóra. Analízis közben megállíthatjuk ezt a folyamatot, ha abszurdnak vagy érdekesnek tartjuk a fogalmi kapcsolást. Nagyon fontos, hogy a növendék lazult legyen, ne erőlködjék. Csak nyugodtan nézzen tárgyára. Figyelni feszülés nélkül! - legyen a jelszó. A meditáció birodalma olyasmi, mint az anyáké Goethe Faustjában: megközelíthetetlen, mert nincsenek útjai, kitaposott nyomai. Két fajtáját lehet megkülönböztetni: aktív meditációt, amikor a meditáció hatol be tárgyába, s a passzív módozatát, amikor inkább a befogadás érvényesül, mint a behatolás. Szigorúan elkülöníteni őket azonban nem lehet és a meditáció folyamatát pontosan leírni sem.

Minden meditáció önálló aktus és megismételhetetlen, egyszeri történés. Ezért kizárt dolog, hogy tankönyvszerűen lehessen foglalkozni vele, vagy pontos leírást adni róla. Ugyanolyan lehetetlenség, mint zenedarabot egészen pontosan lejátszani.
Elemi utasítás, de lényeges, hogy koncentrálni csak úgy lehet, ha nem gondolunk magára a koncentrációra! Meg kell jegyeznünk azt is, hogy a koncentráció stádiumában még gondolkodunk, asszociálunk, mert a gondolat nélküü meditáció csak ezen túl kezdődik! A kettőt élesen el lehet és el kell választani. Persze itt megint különböző lehetőségek mutatkozhatnak: van, aki „beleesik" koncentráció nélkül, közvetlenül a meditációba, s olyan is, aki megreked a koncentrációban és nem jut tovább stb. Csupa individuális tényező, tele „szabálytalanságokkal" és félreállíthatatlan adottságokkal egyéni hajlamok szerint. Szigorú, merev törvények, előírások itt nincsenek, mert minden meditáció és az azt követő kontempláció (szamádhi) egyéni, folyékony és szabad.
A hétköznapi gondolkodás úgy látja, hogy az elme és az öntudat azonosak. Pedig mekkora a különbség!
Az elme holt gépezet, ha az öntudat nem élteti. A tudat teremtette az elmét, abból a célból, hogy beszűkítse határait. Minden változás és folyamat a változhatatlan és folyamat-nélküli tudat műve.
Mindezekre a meditációt tárgyalva azért kellett kitérnünk, hogy létünk mélyeibe jobban belevilágítsunk, hiszen az elmélyülést másképp nehéz megérteni. Eddig testünk hármasságáról tudtunk, az egyik használatos megfogalmazás szerint: az anyagi, az érzelmi és az értelmi „testről". De ki kell egészítenünk a felosztást egy negyedikkel: a szellemi, spirituális, tudatfeletti részünkkel, amely oly sok tévedésre, félreismerésre ad alkalmat, különösen akkor, ha még számos „jógakönyv" azonosítja a lelket a szellemmel!
A szellem a külvilágra reflektáló, köznapi tudatunk fölé helyezendő öntudatunk tevékenysége, a tudatfelettink; amely önismeretünkön szűri át a változatos tudattartalmakat. Az elme a határolt, szűkített világ tapasztalása miatt létezik. Ahol azonban tiszta öntudat működik, ott nincs világ, minőség és jelző, alak, név, határoltság,

változás, mozgás. A jóga úttörő élmény: ledönti az elme határait, áttör a puszta gondolatvilágon, a tiszta öntudat élményéig. S ekkor tapasztaljuk meg a tér és idő nélküli, határtalan és örök létet - meditációban. Az alaktalan, transzcendens valóságot, a korlátlan szabadságot és teltséget. Visszatért eredeti természetéhez, hazatalált az abszolút nyugalom otthonába, önmagába.
De itt kell még kitérnünk a jógairodalom egy gyakori témájára, az észteltség (mindfulness) értelmezésére, mert ez is nagy segítségünkre lehet a meditáció empátiás megértésében.

Az értelmi teltség

Lényege: a személyes, szubjektív tapasztalat objektiválása, tárgyiasítása, tehát nem is esik oly messze attól, amit tudományos tárgyilagosságnak, érzelmi kísérettől, színezettől mentes látásnak nevezünk.
Megfigyeléseink relatív értékűek. Ha szűk körben nézünk, azt látjuk, hogy a nap járja körül a földet. De tudjuk már, hogy fordítva van, tágabb határok között nézve minden másnak látszik, mint közelről. így van ez minden tudásterületen. A tudományban sűrűn váltják egymást az elméletek stafétái. A megfigyelő és a megfigyelés korlátoltak maradnak. Amíg cselekvéseink és gondolataink az én határai közé szorulnak, addig belső szabadságról szó sem lehet. Az értelmi telítettség tehát olyan összeszedettséget jelent, amelyből hiányzik - az én. Amikor nem mondjuk, hogy „nekem fáj", hanem azt állapítjuk meg, „fájdalom van a testben - őbenne és nem bennem" s amikor semmire sem mondjuk, hogy az enyém. Ez is „elkülönültség", a jelenségek elkülönítése a lényegtől, okuktól, a külső elkülönítése a belsőtől.

A szamádhi

Amint már több ízben említettük, a jóga csúcsa, végső célja ez az állapot, amelyet sokan kontemplációnak neveznek, így Ernest Wood is, világhírű jógakönyvek szerzője. Hétköznapi neve „ekstázis", ami

azonban elkoptatott kifejezés és roppant egyoldalú, túl általános, hiszen végeredményben „önkívületet” is jelent. A jógában azonban szó esik ensztázisról is. Hogy a fogalmakat végleg tisztázzuk: a koncentrációt, meditációt és sza-mádhit - miután összetartozók, egy irányvonalat jelölnek meg és határaik gyakran elmosódottak - közös néven (számjáma) foglalják egybe. A szamádhi értelme: egyesülés, teljesség, felszívódás a szellembe, de tévedések elkerülése céljából így is nevezhető Eliade szerint: ensztázis, sztázis, összeköttetés. Ez úgymond koronája a jógának, minden jóga-út teteje és fénye, világítótornya.

Megértése, helyes felfogása sok nehézséget okoz. Leírhatatla-nul sok módozata, megjelenési formája létezik. Az élmény a dolgok lényegének meglátását, megtalálását jelenti, közvetlenül, fogalmi kerülők nélkül; azt, amit Kant „Ding an sich”-nek, magánvalónak nevez. A meditáció és tárgya tökéletesen eggyé válnak benne. A megismerés és tárgya elválaszthatatlanok. Képzelet és illúzió megszűntek, a tárgy kivált viszonylagosságaiból. Nagy különbség a meditáció és a szamádhi között, hogy a meditáció megakadhat, megszűnhet, míg a szamádhi lezárt végleges állapot, befejezettség, beteljesülés. Súlyos tévedés összekeverni a sza-mádhit hipnotikus transz-állapotokkal, amelyek tudatszűkülést, a tudat folyamatának lezárulását, izolálását jelentik - míg ellenben a szamádhi a tudat mérhetetlen bővülését.

A szamádhi a meditáció kivirágzása, ha úgy tetszik, gyümölcse. Az igazság megismerése, amit a pratiaksa [prat ‘előtt’, aksa ‘szem’) kifejezés érzékeltet legjobban. Közvetlen megismerés, ami a „harmadik szem” megnyílását jelenti, tehát nem a hétköznapi értelemben vett látóképességet.

Általában megkülönböztetnek szamádhit „támasszal” és „támasz nélkül”. Mit jelent a támasz? Ha a szamádhi állapotát egy tárgy vagy gondolat, fogalom segítségével érjük el, akkor az „támasszal” létesült. Ha nincs tárgyi vagy gondolati alap, akkor a szamádhi tárgy, azaz „támasz” nélkül való. Az előbbit a szokványos fokozatok előzik meg, a koncentráció és meditáció; míg az utóbbi nem

előhívott, nem a megszokott lépcsőkön elért, hanem igazi „raptus”, elragadtatás. Hívatlanul jön, megerőltetések, fáradság nélkül, legtöbbször váratlanul. Ilyenek lehettek a próféták látomásai és hallomásai, de itt érzékcsalódásokról, hallucinációkról is lehet szó, és igen nehéz eldönteni sok esetben, melyik kategóriába tartoznak. Ilyen esetnek nyilvánították sokan Pál apostol damaszkuszi élményét. Saul - az apostol eredeti neve -a lóról lebukva fényjelenséget látott és Krisztus kérdését hallotta: „Saul, Saul, miért üldözöl engem?”

Ha az embert koponyasérülés éri, akkor fölléphet az epilepszia egyik fajtája, a Jackson-féle epilepszia: a csonttörmelék izgató hatása az agyra hallucinációt idézhet elő. Saul esetében ez fénylátást és az idézett mondatot létesítette. Idetartozik az agyvérzést sokszor megelőző szagérzés is. Érzékcsalódások gyakran téveszthetek össze a valósággal és sajnos, ilyesmi a laikus jógázók között nem ritka jelenség. Színek, hangok, illatok, ízek, de tapintási hallucinációk felette gyakoriak olyanoknál, akik belemagyaráznak mindenfélét és nem csak haladottak, hanem különösen az alapfokon is még innen állók naiv körében találkozunk ezzel.

A két alapkategória - támasszal, ill. támasz nélkül - mellett négy fokozatát különböztetik meg a szamádhinak (mások négy fajtájának emlegetik): a érvelő, b nem érvelő, c reflektáló és d észfeletti szamádhi. Más felosztás szerint: 1. gondolkodással egybekötött eksztázis, 2. meggondolással járó, 3. kéjjel járó és 4. öntudattal járó szamádhi. Nézzük meg őkét ez utóbbi felosztás szemszögéből.

1. A jógi előtt ismeretlen, különös képek jelennek meg. Formáik és színeik leírhatatlanok. Ezt nevezik - hibásan - „érvelő”-nek, mert érvelésnek nem lehet helye a meditációban. Az eksztázis (vagy ensztázis) mindenkor értelemfeletti valóság. Sőt annyira az, hogy itt és most bővebben tárgyalni lehetetlenség. Ugyanolyan, mintha valaki azt kérné, magyarázzuk meg neki szavakkal Bach zenéjét.

2. Lényegesen magasabb foka az eksztázisnak. Asztrális világ nyílik meg a jógi előtt, hasonlíthatnánk a szürrealizmushoz. Az előbb csak formákban és színekben megnyilatkozó alakok élni kezdenek

különleges világukban. Nem egészen érthető mozzanatok, melyek „meggondolásra” késztetik a szemlélőt. Részleteiben éppúgy leírhatatlan, mint tömérdek álmunk. Álomban éltük őket, de elmondani nem lehet.
3. E látomásos állapotra jellemző a vakító színpompa, a ragyogás. Asztrálfényben izzó alakzatok, majd hűlt helyeik és nyomaik mint káprázatok. Azért nevezik „kéjjel járónak”, mert a látomás eksztatikus örömmel tölti el a jógit, amit a háton érezhető kéjes borzongás kísér. Patandzsáli odáig megy, hogy azt állítja, a jóginak ilyenkor alá van vetve minden, az atomtól a végtelenségig. Ez állapotban fejlődhetnek ki a jógiban az ún. sziddhik, a csodálatos képességek, amelyeket sokan úgy tüntetnek fel, mint akadályokat a jóga útján. Sacharov szerint ez a nézet téves és csak a jógához nem értők táborában, a jóga-tudálékosok naiv fantáziájában keletkezhetett, mert Patandzsáli nem szentelt volna akkora figyelmet ezeknek, ha ezek csak melléktermékek, sőt nem kívánatos járulékok lennének. A szamádhiban megnyíló erőközpontok a jógi rendelkezésére állanak, igaz, csak addig, amíg a szamádhi tart. De szakértők úgy vélik, hogy ha nincsenek sziddhik, azaz csodálatos képességek, akkor szamádhi sincs. E különleges erők és tehetségek már a második fokon kezdenek jelentkezni, de teljesen csak a negyedik fokon bontakoznak ki.
4. Az öntudattal járó szamádhi ugyancsak oka lehet félreértéseknek, rendszerint hibás fordítások következtében. Szanszkrit neve: szaszmita-szamádhi. Aszmi ‘én vagyok’, tehát a szaszmita az öntudat kitágulását jelenti kis én-től (aham) a „magasabb” énig, az atmanig. Persze e szóhasználatban nyoma sem lehet beteges önzésnek, nagyravágyásnak, kóros megalomániának vagy effélének. Csupán a jógi látásának óriási kibővülését jelenti és a velejáró hatalmat, a mindenttudást. Úgy magyarázzák, hogy ez az egyéni lélek egyesülése az istenséggel, és ezt felette gyakran olvashatjuk nem megbízható szerzők tollából származó ún. „jóga”-könyvekben. Pedig az igazság az, hogy Patandzsáli soha, sehol sem használja ezt a kifejezést, hogy „egyesülés Istennel”. Patandzsáli a jóga fő célját az

anyagtól való megváltásban látja és egyáltalában nem egyesülést az istenséggel. Ha a jógi végleg egykedvű marad, tehát semmit nem kíván önző célból, elérte a felszabadulást, megszabadult minden szenvedéstől és karmájától - elérte megváltását.

A sziddhik

Akadnak olyanok is bőven, főleg a misztikára hajlamos lelkü-letűek között, akik elsősorban a jóga csodálatos képességeket fejlesztő hatása iránt érdeklődnek. Persze arra kevesen gondolnak, hogy ilyen úgynevezett sziddhik csak a már legmagasabb fokot - a szamádhit - elért mestereken mutatkozhatnak, és hogy voltaképpen erre tudatosan törekedni nem lehet. Ez ajándékként hullik a beavatott ölébe. Tudnivaló azonban, hogy a jógik sohasem beszélnek és beszéltek természetfeletti, csodálatos erőkről, hanem minden képességüket gyakorlatozásuk természetes eredményének tekintik! Természetfeletti erőkre egyáltalában nem számítanak, ilyesmit kizárnak magyarázataikban. Azt állítják, hogy minden, amiről meditálnak, a meditáció erejével tulajdonukká válik, asszimilálódik olyképpen, hogy uralkodhatnak rajta. A közvélemény azonban Indiában is „varázslódnak tekintette a jógikat. De az is indiai vélemény - amit mi is osztunk -, hogy minden birtoklás a birtok rabszolgájává alacsonyít!
A csodás képességeket ne tévesszük össze a „jóga-aszkézis”-sel, a tapasszal, aminek megnyilvánulásai ugyancsak csodásak lehetnek. Ilyen például a hetekig tartó böjt, hosszú ácsorgás napsütésben, hosszas ülés tökéletes csendben stb. Egy példa a Mahábharátából:
Egy benaresi kereskedő hónapokon keresztül állott mozdulatlanul, hogy ne zavarja a madarakat, amelyek fészket raktak a fején. Patandzsáli szerint az aszkézis, az önmegtagadás tökéletesíti a testet, annak összes szerveit és képessé tesz a sziddhikre, tehát „mágikus” erők elérésére. Persze „mágikuson” nem természetfeletti, hanem természetes, a villamossághoz hasonló erőket kell értenünk. Az aszkézis ezen felül jó alakot, kedvességet, erőt, „gyémánt testet” biztosít. Józan aszkézist mindenkinek ajánlhatunk, de sohase fajuljon

önkínzássá, mint azt néha félrevezetett ,;jógázók" körében láthatjuk, fakírok is kérkednek ilyesmivel. De aszketizmus belül is létezik, a rádzsa-jóga értelmében, amikor hangulatainkon, rosszkedvűnkön, elborulásainkon erőt veszünk. Az aszkézis a középúton maradjon, mértékletesen haladva ne váljék öncélúvá.
A jógában nincs erőszak: mindig szem előtt kell tartani az ahimszá aranyszabályát, ami azonos az európai orvostudomány vezérszólamával: „non nocere", azaz nem ártani! Nemcsak a betegágy mellett, hanem az élet minden vonalán és görbéjén: kerülni minden konfrontációt, összeütközést, testi és lelki sértést, mert lelkileg is lehet ölni, betegíteni, amint azt manapság oly sokszor tapasztalhatjuk. S ne szépítsünk: a jóga útja tele van akadályokkal, nehézségekkel, váratlan torlaszokkal, amelyek többnyire lelkiek, kedélybeliek. A jóga útjai sem mindig simák.
Evés, ivás, üres szórakozások, fecsegés, hibás nézetek, ingatag jellem - gyakori gátak a haladásban, mert ezek ellentétei a legjobb útravalók: lelkesültség, bátorság, állhatatosság, helyes belátás és főként a rossz, alacsonyrendű társaság kerülése. Ez utóbbi alól nem lehet kivétel a káros befolyású legközelebbi rokonság sem. Mindig igaz marad, hogy gyakran családtagok a legnagyobb ellenségei a belső haladásnak.
Hogy visszatérjünk a tulajdonképpeni sziddhikre: sokszor megállapították, hogy ezek lehetnek a legnagyobb hátráltatóink. A jógi a haladás láttán vérszemet kaphat, a hatalom birtokában feltámad régi énje; s újra túlságosan kifelé fordulhat csábítások hatására. A már leküzdött személyes, negatív vonások visszanyerik befolyásukat és előtérbe jutnak. A „mágikus" hatalommal való visszaélés már sok jógit térített el az igaz útról és vitt bukásba. Milyen mágikus erőket ismer a jógairodalom? A múlt és jövő ismerete, előző életeinkre emlékezés, mások tudatába való beleélő képesség (az empátia legmagasabb formája), láthatatlanná válás stb. A lebegés (levitáció), óriási kitágulás és megkisebbedés, pillanatok alatt eljutni mindenhová, uralkodni a természet törvényein - ilyesmivel nemcsak a jógában, de egynémely misztikában is

találkozunk. Hitelességük tudományosan nem igazolható.
Mivel a sziddhik tulajdonképpen csak világi sikerek, mert csodálatot ébresztenek, maga Buddha is megvetette, veszélyesnek minősítette, sőt: szégyenletesnek nevezte őket. Ezekre törekedni időpocsékolás és alkalmazásuk csak a legönzetlenebb célra megengedett.
S itt újra hangsúlyoznunk kell, hogy a jóginak nem szabad még a legfelső fokon sem megvetnie testét, hanem úgy kell tekintenie, mint lényeges alkatrészét - de csak részét -, és a túlzó fakírságtól óvakodnia kell.

A tantrizmus

A jóga útjairól értekezve mulasztást követnénk el, ha figyelmen kívül hagynánk a tantrizmust. A negyedik században keletkezett és a középkorban érte el virágzását. India kultúrájában számottevő tényezővé vált. Abban hasonló a hatha-jóga szelleméhez, hogy nagyobb hangsúllyal fordul a test felé, mint a jóga többi ága.
A testet isteni templomnak tekinti. Fő célja ugyancsak a test átlépése az érzékeken túl fekvő világban, de éppen mivel a test ennek alapja, ezért van nagy becsben. Éppúgy él a hangok jógájával, mint a klasszikus jógák, éppúgy vannak mantrái, man-dalái (jantrái), tratakái, mudrái stb. De létezik benne rituális nemi közösülés is, aminek neve maithuna. Iszlám elemeket is tartalmaz.
A tantrizmust úgy idézik és értékelik, mint forradalmi jelenséget a jógában. Az árja kultúra és az indiai világ ötvözetét látják benne. Filozófiai és vallási mozgalom, mely csakhamar népszerűvé vált. Aszkéták és jógik hamar mellé álltak, sőt a hindu irodalom is befolyása alá került. Filozófiai szempontból kisebb a jelentősége, gyakorlatilag annál nagyobb. A jóga szelleme változatlan benne, kivéve az aszketikus ideált. Govinda szerint a spekulatív irányzatnak földibb ízeket adott, az igét hússá változtatta. Minden vallásos tapasztalatot többre becsült az elméletnél. Tan jelentése: ‘folytatni’, tágítani az ismereteket. S ez egyformán érintette a hindu jógát és a buddhizmust, főleg a mahájánát, a „nagy buddhizmust”. Reformáció volt a jóga történetében, ezért egyesek azt állíthatták,

hogy korunkban a régi módszerek már elavultak, csak a tantra az igaz út. A klasszikus jógával ellentétben azt állította, hogy a belső élet elérhető külső rítusokkal, és ebben rokona a hatha-jógának, persze csak bizonyos fokig. Él a mant-rák, jantrák és mudrák alkalmazásával, módszerei azonban nem egyöntetűek. Komplikált rituális szokásaik, hatha-jógaszerű eljárásaik mellett élnek a formula nélküli felszívódás lehetőségeivel is. Legtöbb mendemonda a szertartásos közösülés körül kapott lábra. De állításuk szerint ebben nem a kéjelgést keresik, hanem a férfias és nőies elvek, princípiumok érzékfeletti egyesülését. A buddhizmusban a férfi magömlését elkerülik, ellentétben a tantrizmussal. A tantrizmus előtt a nőies a gonoszság megtestesülése volt, és komoly akadályt jelentett az igaz úton. Úgy is mondták, hogy a pokol felé vezető út. A női báj a katasztrófák oka. A tantrizmusban a nő poláris ellentéte a férfinak, minden kicsinylő felfogás nélkül. A tantrikus nézetben a szamszára (földi küszködés) és a nirvána (a boldogság szigete) csak ellentétes változatok, tehát alapjában egyenrangúak. Aki megszabadult a hamis alapfogalmaktól, könnyen átláthatja azonosságukat, hiszen a szamszára szükséges ahhoz, hogy nirvána létezzék. Nincsen szép csúf nélkül: a csúf anyja a szépnek.

A tantra szó nemcsak folytatást jelent — mintegy a klasszikus jóga folytatását - hanem kiterjedést, szaporítást is. S időszámításunk VI. századában már annyira elterjedt a tantrizmus, hogy Indiában „divat”-nak számított. Gnosztikus befolyásokra is gondolhatunk, amelyek Iránon keresztül áramlottak Indiába.

Mikor Szukandra király kérte Buddhát, tanítsa őt jógára, hogy a félelmetes világban az emberek megmenekedhessenek a borzalmas veszélyektől, Buddha felvilágosította, hogy a világegyetem az ember testében van, felhívta figyelmét a szexualitás fontosságára, amivel a tantrizmusban is találkozhatunk, miszerint szívünk és a szexualitás a transzcendencia, a megdicsőülés útjai. S ez jól megmagyarázza a tantrizmus aszkétaellenes és minden spekulációt megvető magatartását. S mert csak a test által üdvözölhetünk, ezért hangsúlyozza annyira a tantrizmus a test erejének és egészségének

fontosságát. S érdekes, hogy egyes tantriku-sok a meditációt sem gyakorolják, mondván, hogy a megvilágosodásnak és felszabadulásnak magától, spontán kell bekövetkeznie. Ezek gyerekesnek tartanak minden jógit, aki mantrák vagy meditáció útjain kísérli meg saját őstermészetét felfedezni és felszabadítani. Szerintük ez eljárások csak zavart keltenek, de nem megoldások, „Mindnyájukat hipnotizálta a meditáció tana s nem is gondolnak a maguk megvalósítására".

Legtöbben csak beszélnek meditációról, elmerülésről anélkül, hogy valaha is átélték volna. A jógaiskolák ilyen ál-meditátorok-kal és áljógázókkal foglalkoznak. S Luipa így nyilatkozik: „Minek meditálni? Úgyis csak fájdalommal halunk meg. Hagyjátok azokat a bonyolult módszereket a sziddhik reményeivel együtt, és fogadjuk el az ürességet (sunja), mint igazi természetünket".

Felületes szemléletben a tantrizmus könnyű vagy megkönnyí-tett útnak látszik, amely kellemes is egyúttal, hiszen Sivával és Saktival bor, hús és nemzés útján lehet jutni a tökéletes állapotba, sőt az istenséget is szexuális úton lehet megközelíteni, a jógaegyesülés ilyen értelemben való. Sőt olyan szózat is akad a bőséges tantra-irodalomban, hogy a tökéletességet nem nehéz és unalmas tréningekkel, hanem vágyaink kielégítésével érjük el! Ugyanaz a szöveg megengedhetőnek tartja emberhús fogyasztását. Továbbá, hogy állatot ölni, hazudni, lopni és házasságot törni is szabad.

Azonban ez a könnyűség csak látszólagos. A tantrikus orgiák létezése ellenére útja hosszú és nehéz. A buddhista tantrikusok célja ugyanis „gyémánt lénnyé válni". S ezt az ellentétek egyesítése útján vélik elérhetni. A rengeteg tantrikus gyakorlatra nem térhetünk ki. Nagyobbára vallásos jellegűek és ikonográfiái érdekességek. Az ábrázolt istenséggel például azonosulni kell, mert egy tantrikus közmondás szerint: „Istent nem lehet tisztelni, ha magunk nem vagyunk istenek." Nagy szerepet játszik gyakorlataikban az „abszolút üresség" meditációja, ami azonban nem azonos a „semmi" fogalmával, hanem ellenkezően: gyémántkémény, áttörhetetlen, oszthatatlan, elpusztíthatatlan valóság. A világegyetem tanításuk

szerint irreális, ontológiailag üres. Egy meditáció szövege például: „Az én gyémántlényegem az ürességről felismerése”. „Szellemi liturgia” a neve sok olyan meditációs gyakorlatnak, amely nálunk elképzelhetetlen tartalmával keltene feltűnést.
Mint a hinduizmus és a buddhizmus, a dzsainizmus is beleesett a tantrizmus vonzóköreibe, de szexuális tarkítás nélkül.
Nagy szerepet játszik a tantrizmusban a mantra, a szent hangok és szótagok misztikus értéke az életben, a gyógyításban. Bonyolult, nehezen végrehajtható gyakorlatok ezek, melyek, mint az ősi jógarendszerekben, a mester szájából a tanítvány fülébe jutván a kommunikáció legintimebb formáira támaszkodtak.
A muzulmán szellemmel való rokonság kitűnik abból is, hogy az iszlámban is találkozunk egy dhiker nevű módszerrel, amely Isten nevének szüntelen ismételgetéséből áll: ez a tantrizmusban is jelentőssé vált. Ugyancsak megtalálhatók a lélegzés diszciplínája és a koncentrációs gyakorlatok teljesen a klasszikus jóga szellemében. A szufik technikái, Allah nevének ezerszeres ismétlése összeszövődik a tantrikus módszerek sokaságával.
A tantrikus liturgia egyik kiemelkedő rítusa a mandaiák szerkesztése. Mandala jelentése: ‘kör’. Bonyolult rajz, több körrel, háromszöggel és négyzetekkel kombinálva. Legegyszerűbb formája a hindu janira. Szimbolikus jelentősége azonos a mandalá-val: ősi mítoszok a világegyetem keletkezéséről, kiindulva az ősi Egységből. A tantra tele van ilyen archaikus szimbolizmussal. Hosszú oldalakon át kellene leírni a mandalákat felhasználó liturgikus cselekményeket. De annyi bennük a naiv és babonás elem, hogy ismeretüket nem kell hiányolni. Nem is túlságosan érdekesek.
A gyémánt a romolhatatlanság és az abszolút realitás jelképe bennünk, de általában az egész jógában. Ezzel kapcsolatban az időnélküliség jellemző a démonoktól megtisztított paradicsomi állapotra. De mindezek a mandalák körül rendezett szertartások tarka jelképei. A mandalába behatolni annyi, mint út a középpont felé, azaz mint minden igaz út. India egész kultúrtörténetében nem találkozunk akkora testkultusszal, mint a tantrizmus-ban. Ez az

Upanisádok pesszimizmusának és aszkéta ideáinak végét jelentette. S e magatartása rokon az indiai alkímiáéval. A tanításra jellemző, hogy a testet tartják a boldogság igazi forrásának és - a halhatatlanság legbiztosabb alapjának. A testben van a szent folyó, a Gangesz, a hold és a csillagok, minden szent hely, sőt ama zarándokhelyeknél sokkal különb az emberi szervezet! S itt érvényesül már, tantrikus kiadásban, a hatha-jóga szelleme. De itt is azzal kezdik, hogy súlyos hiba a hatha-jógát összetéveszteni gimnasztikákkal! A szó magyarázatát már előadtuk és azt is, hogy csak a XVI. század óta létezik, amikor a Hatha-Jóga Pradipika megjelent, de ennek eredeti szövege elkallódott. Buddhista befolyások természetesen ezt is deformálták. A buddhista elszíneződés erősen kiütközik sok jógaféleségen. Ennek következtében általában sokat foglalkoznak ez írások a meditáció fiziológiájával és fizikájával. A Gheranda Szamhita nevű gyűjtemény 32 ászanát ír le, a Hatha-Jóga Pradipika 15-öt, a Siva Szamhita 84-et említ fel, de csupán 4-gyel foglalkozik. De mind egybehangzóan kiemeli mágikus és egészségi értékeiket. A'gyakorlást a hatha-jóga rendkívül nagyra értékeli és a „csodálatos képességek" megszerzése céljából elsőrangúnak tartja. A sziddhiket valamennyi szerző komolyan hiszi tapasztalatok alapján.

A simaizomzat feletti akaratlagos uralom megszerzését természetesnek tartják. Szerkesztettek ún. kozmofiziológiát, melyben a gerincoszlop neve Meru-hegy volt, s ezt a világ tengelyének tartották. Ez archaikus képzetek átvándoroltak a tantrizmusba. A hatha-jóga és a tantrizmus átalakították szervezetünkről alkotott képeiket kozmikus dimenziókká. A testérzés erősítése szerintük igen fontos a kozmikus átértékelés realizálásában.

Látnivaló, a finomtest fiziológiája a tantrizmusban azonos a klasszikus jógáéval. Csak az elnevezések színesebbek, sokoldalúbbak. Például a szusumna, a főcsatorna a „nagy út", a „temető", a „középső ösvény" neveken szerepel. De gondoljunk mindig a keletiek szimbólumszeretetére, hogy ne vegyünk mindent szó szerint. Sohasem fogalmakról van szó, csak képekről és

élményekről. S mi fontosabb az élmények szindús gazdagságánál? A „nádi" nemcsak csatornát, „edényt" jelent, hanem finom energia-fuvart, a finom alapanyag sokszoros átszövését. A szusumnát kísérő két oldal vezetékről már tudjuk, hogy a bal oldali, az ida, a hold-vezeték; a jobb oldali, a pingala a nap-csatorna. De a tantrák úgy is idézik őket, hogy éj és nappal, ami egyébként logikus. De ez már időszimbolika, az idő „elégetése, megszüntetése". A buddhista tantrában a szusumna „út, mely a nirvánába vezet". A két oldalnádit úgy is értelmezik másutt, mint csapdákat, mert csak a középút a helyes. „Vágjátok le a napot és a holdat" - biztatnak néha.

Megint példák a kozmikussá tágító törekvések ismétlődésére. De alapjában véve a klasszikus jógák is a két szárny egyesítésére törekszenek, s ez a középső út domináló jellegére, a kundalini mozgósítására utal.

Ezek után érdekes a csakrák jelentőségét megfigyelni a tantrizmusban.

1. Muládhára-csakra. A végbélnyílás és a nemi szervek közötti erőközpont. Benne „alszik" a kundalini-energia, melyet összetekeredett kígyóként ábrázolnak. A szusumna csatornát, „Brahma kapuját" zárja el. Az anyag kohéziós erejét, a nehézkességet, a hang keletkezését, a szaglást és a lélegzést említik mint ezekkel összefüggő erőket.

2. Szvádhiszthána csokra. A férfi nemiszervének bázisán található, ezért medhadhára (medha 'penis') néven is szerepel. A vízzel, a fehér színnel, a szaglószervvel, a kézzel és a prána-légzéssel hozzák összefüggésbe.

3. Manipura csokra. Más néven nabhiszthána (nabhi 'köldök'), a derék-táj központja a köldök magasságában. A tűz elemmel párosítják, továbbá a nappal, a menstruációs vérrel, a szaglással és a lélegzéssel.

4. Anáhata csakra (a misztikus hang, amely nem tárgyak ütközéséből keletkezik). A szív táján foglal helyet. Összefügg a levegővel, a tapintás-érzékkel, a hímvesszővel, mozgató erőinkkel, vérkeringéssel.

5. Vishuddha csakra (a tisztaság csakrája). A nyakon található. Ugyancsak a fehér színnel függ össze, de a hanggal, bőrrel és az éterrel, az akasával (ősanyag) is.
6. Ádzsna csakra (a parancs csakrája). A szemöldökök között foglal helyet. A felismerés székhelye, a manaszé (vö. latin mens) és érzékeink (indrija) központja.
7. Szahaszrára csakra (a fej tetején). Siva és Sakti egyesülésének helye. A tantrikus szadhanának (testgyakorlás) fő célja. Ide torkollik a kundalini, miután áthaladt a hat alsóbb csakrán.
Tudjuk már a régebben elmondottakból, hogy még igen sok más erőközpont létezik. Ezek azonban kevésbé fontosak a jóga megértése szempontjából. A hindu tradícióban a mellék-csakrák sok ellentétes részlettel szerepelnek, nem is érdekesek.
Hogy viszonylik a tantrizmus a kundalini-energiához?
Általánosságban már vázoltuk e hatalmas energia mibenlétét, ahogy a csakrákat is. De a tantrizmus olykor más oldalról közelít a megértés, az átélés felé. A „kígyót" alvó istennőnek nevezik. Felruházzák minden istenek és istennők jelzőivel.
Mint olvasóink már tudják, a kundalini ébredése rendkívüli hőségérzetet támaszt a szervezetben, felemelkedése a csakrákon keresztül olykor ijesztő tüneteket válthat ki: a test alsó fele jéghideggé válik, szinte élettelenné, mint a hulláé, míg a kundalini haladását égető hőség érzete kíséri. Buddhista tantrák ezt a „belső tüzet" élénken kommentálják. Ők a köldöktájon képzelik el alvását, amelyből felébredve „nagy tüzet" okoz. S ha mindent lángba borított, visszatér hálóhelyére. Más szövegek szerint ez az erő, mely hőségben nyilvánul, a szexuális energia átalakulása. A kundalini felébresztésének legegyszerűbb technikája a tantrizmus szerint a lélegzet visszatartása (kumbhaka), megfelelő ászaná kíséretében. Legjobban használható e célra a khecsari mudra, azaz a toroküreg elzárása a gége felé hátrahajlított nyelvcsúccsal. Ehhez azonban a nyelv alján található redőt el kell vágni, hogy a nyelv hossza kielégítő legyen. A keletiek tarka leírása szerint az ilyen „vágott nyelvű" jógi mennyei ambróziát élvez, már „transzcendált" lény,

hiszen saját nyelvének húsát marhahúsként élvezi, pedig a marha húsának élvezete a legnagyobb bűn náluk. Csakhogy, aki már „transzcendált", arra ilyen polgári erény már nem kötelező! S ráadásul: nem mindig sikeres a jógi vállalkozása, hogy a kundalinit teljesen a feje tetejéig, a szahasz-rárába kényszerítse. Nagyon ellenálló kígyó Kundalini-Őnagysága! Hiszen istennő.
Az olvasót talán érdekli, hogy mi értendő „mennyei ambrózián"? A metszés által alaposan megnyúlt nyelv (kiöltve a homlokig felér) óriási nyálazást idéz elő és ez az ambrózia! De ez még, úgy látszik, kevés a jóginak. Egyes tantrikus iskolák a kundalini felhágásának gyorsítása érdekében szexuális praktikákat és ezekkel kapcsolatos mudrákat ajánlanak. Hangsúlyozzuk, hogy e különcségeket a Hatha-Jóga Pradipika, tehát a klasszikus hatha-jóga sem veti meg. így pl. a vadzsroli mudra, amit a hatha-jóga e leghitelesebb tankönyve ajánl: a kiürített ondó visszaszívása állítólag életmegőrző rituálé. De itt meg kell jegyeznünk nyomban, hogy a jógának nem lehet semmiféle rituáléja! Az ászanának sem! Legfeljebb a torna mozdulatainak! A fárasztó és hosszadalmas idevonatkozó technikák leírása fölösleges, hiszen még a leggyakorlatibb jógik is ritkán tudják végrehajtani - eredményesen. Csak egyet még e különcségekről. Avalon, a kundalini legnagyobb szakértője írja Principles of Tantra c. művében: „Ha iszunk, azután megint iszunk, ha addig iszunk, amíg összeesünk, s még ha felkelünk és tovább iszunk, egyszer s mindenkorra kiszabadulunk az újjászületések köreiből." Örömhír lehetne ez minden iszákos számára! De itt arról van szó, hogy aki a kundalini felszállását hajszolja, különösen a gyakorlatlan kezdő, az nem bírja lélegzetét kellő ideig visszatartani, tehát nem sikerül a kundalinit a szusumnában megtartani - ezért összeesik, de nem a részegségtől, hanem a léghiánytól. Visszaesik a muládhára csakrába, a föld elemébe. Közben ugyan fogyasztott eleget a „mennyei ambróziából", tehát legfeljebb mennyei ittasságba eshetett - a torokban képződött nyáltól -, s így sokszor kell ismételnie e gyakorlatot, aminek következtében (nem az ivástól) kiszabadul a reinkarnációk, az újjászületések végtelen sorából. Láthatjuk jól a

keleti jóga-leírások színes képeit, a keleti fantázia kifogyhatatlan bőségét.
A tantrikus nyelvezet sokértelmű lehet és megnehezíti szöve-‘ gei értelmezését, nem is szólva maguknak a szanszkrit szavaknak többértelműségéről. Sokan titkos, rejtelmes nyelvnek nevezik, így a be nem avatottak ritkán érthetik meg a tantra-szövegeket. Hasonló módszert követnek a nyugati szabadkőművességben kézfogás, szimbólumok és gesztusok által. A tantrizmusban a szövegi rejtélyeknek oly gazdag tárházára bukkanhatunk, hogy vaskos kötetek kellenének e bonyolult jelzések és szimbólumok értelmezéséhez. A tantra és a jóga végtelenül érdekes terület lehet nemcsak pedagógusok és pszichológusok, de - végül, ám nem utolsó sorban - orvosok, főleg pszichiáterek, szociológusok és politikusok számára.
Az analógiák labirintusa és a keletiek szellemi kincseinek tárháza, szédületes ismeretkincse tárul elénk. Ami nálunk szentség, náluk duzzad az erotikus tartalomtól. De ez nem üres kéjel-gés, még kevésbé pornográfia.
Az egyházatyák bőven céloztak erre, hiszen a házasság lényege nem az együttélés vagy a közös háztartás, hanem az erotika megszentelése, átszellemítése, felemelése.
Ha a tantrikus szövegek túlnyomórészt erotikusak, az éppen ellentéte a pornográfiának, mert javarészt csak szexuális szimbolizmus. Eüade, a zseniális jóga-író is úgy tartja, hogy a tantra látszólagos szexualizmusa a nemi élet fiziológiájából - liturgiát akar nemesíteni.
A tantrikus jógát a „jóga nagy idejének” nevezik. Érdekességei közé tartoznak az öt M (pancsatattva) szertartásai: mada: a „szent ital”, mamsza, a szertartásos húsevés, matszja, a szertartásos halevés, mudra, szimbolikus kéztartások, maithuna, a szakrális közösülés. Mindezek célja azonban nem meztelen erotika, hanem vallásos elmélyülés. Megváltást kereső út. Hiszen a tantrikus jógi egész életét istenszolgálatnak tekintette. S így az evés-ivás és közösülés áldozatnak számított. A mindennapi élet megszentelésének

tekintettek minden örömöt és fájdalmat, még a kéjelgést is. Persze ezek természetes és szükségszerű következményei ősi babonák ébredése lett: okkultizmus, varázslatok stb. életre keltek újból, és az eredeti szép szándékok legtöbbször züllésbe fúltak. Ez a destrukció bevonult a buddhizmus egyes területeire, főképpen Tibetben.
Mennyire jellemző a jógák alapeszméjére a lassítás, visszafoj-tás, a mozdulatlanság, a semmiféle mozgás, ez kitűnik a tantrikusok magatartásából. Az ászana mozdulatlanság, a mudrák és bandhák szintén, a pratiahára, koncentráció, meditáció, szamádhi - mind azok. S akkor következnek a tantrában: a légzés teljes visszafojtása, a magömlés visszatartása, a gondolatok felfüggesztése. S a következőkből talán még jobban érthetővé válik, hogy itt mély kutak vizéből merítettek a jógik és nem elégedtek meg üres erotikával.

A misztikus erotika

Annyi bizonyos, hogy a szakrális, rituális közösülés már a Védák idején létezett és a Hatha-Jóga Pradipikában is szerepel. A nemi aktus a magánéletben is szent volt, csakis ez avathatta a házasságot szentséggé. A lényeg tehát egy fiziológiai, pszichológiai tevékenység átminősítése szentséggé, ahogy az evés-ivás a szertartásokban megszentelődik áldozás és áldozat formájában, a tisztálkodás lelki tisztulást és újjászületést jelent. Persze e törekvések közben sok orgasztikus szokás is szövődött az eredetileg tiszta rítusokba: more bestiarum, állati módon is folytak nemi aktusok (négykézláb), sőt szodómia is létezett, például jelképesen áldozatra szánt lóval. Később azonban - a védikus időkben -letértek ez utakról, mondván: „ez régi szokás, ne kövessük többé". Liturgikus énekekben azonban még sokkal később is találkozunk velük. Az ellentétek egyesülésének eszméje szerepel a jógában is, amint azt látni fogjuk. De Indiában régóta léteztek szekták, amelyek a „nem őrizet alatt álló", tehát nem férjes nőknek megengedték a szabad életet és Buddha említ ún. aszkétákat, akik az érzékiséget a nirvánába vezető útnak tekintették.
Voltaképpen mit értettek „szent" közösülésen, maithunán?

Kétségtelen, e coitus sohasem végződhetett magömléssel! A szent szövegek mind megegyeznek ebben. Hozzáfűzték még, hogy a nőt nem szabad kéj, csupán szellemi tökéletesedés céljából érinteni. A taoizmusban találkozunk szexuális orgiákkal, de ez nem számított maithunának!
Az olvasó csodálkozni fog: a maithuna eredeti célja egyáltalában nem kéjelgés, hanem a lélegzés ritmusossá tétele, a koncentráció megkönnyítése. A leány partnert úgy tekintik, mint az egész női nem képviselőjét, tehát anyát, nővért, feleséget, húgot egy-személyben. S megkövetelik, hogy legyen fiatal, szép és tanult, viszont minél romlottabb és kicsapongóbb a nő, annál alkalmasabb a rítusra. Érdekes még, hogy alacsony társadalmi osztályokból származó lányok vagy prostituáltak jelképezték az „ürességet" a sunját.
Az igazi nemi egyesülés a kundalini és az atman (magunk) találkozója, ami azt jelenti, hogy a nemi aktus külső lefolyása csak jelképe ennek. Minden egyéb coitus csak a „hús" ösztöne! Eszünkbe jut Schopenhauer: a dolog magánvalója (Ding an sich) nem rossz, csak a kísérő cselekmény nevetséges.
Egyes tantrikusok szerint a maithuna csak más feleségével érvényes. A tantrikus irodalom erotikus szótárának kétértelműsége határtalan.
Különös, hogy tantrikus szövegek szerint maga Buddha is végzett maithunát, sőt ezáltal győzte le az őt megkísértőt, Marát, és vált mindentudóvá. Sőt Buddha szájába adják a következőket: „A nők az istenek, a nők az élet, a nők a dísz. Legyetek gondolatban mindenkor nők között".
Tagadhatalan, hogy a spirituális diszciplínákban nagy szerepük lehetett a nőknek, így az üdvösség terén Sakti vitte a főszerepet. Sőt a „mások felesége" külön tekintélynek örvendett a maithuna rítusában. Tény, hogy mind a tantrizmusban, mind a hatha-jógában a szekszualitás a legmagasabb boldogság útja, de csak akkor, ha az aktus végén nem következik be magömlés, tehát az ondó visszatartása kötelező. A maithuna szinte úgy tűnik fel, mintha jutalma lenne a hosszas és fáradságos aszketikus életnek. A „kezdő", a neofita négy hónapon át kiszolgálja a nőt, egy szobában hál vele,

de semmi másra nem jogosult. Esetleg a negyedik hónapban már a nő lábainál alhat, de semmi egyebet nem követhet el. A következő négy hónapban már egy ágyban alszanak: de akkor a férfi a nő bal oldalán. Újabb négy hónapban a nő jobb oldalára kerül, de ekkor már átölelik egymást. E hosz-szadalmas gyakorlatozásnak egy a célja: a magömlés visszafojtása! A ceremónia részletes leírásában szó esik az emlékezet jelentőségéről, a tudatba való behatolásról stb., de a cél sohasem az érzéki gyönyör, hanem a szellemi tökéletesedés. Közben a nőt meg is kell fürösztení.

Minden ehhez hasonló számtalan szertartás állandóan azt kívánja a gyakorlótól, hogy „ússzék szemben az árral", azaz tagadja meg önmagát, mindazt, ami a természetéből folyna… vagyis minden pszichofizikai folyamat teljes inverzióját, megfordítását követeli. Láttuk már a meditáció tárgyalásakor, hogy annak is lényege a gondolkodás megfordítása. Minden elmerülés pontosan ellentéte a gondolkodás folyamatának, tehát a megszokott „elmélkedés" nem meditáció. A mahájána buddhizmusban és a tantrizmusban ezt úgy fejezik ki, hogy „a magömlés visszafordítása". S az eredmény őszerintük? Kijutás az időből, halhatatlanság, a titok lényege - úszni az ár ellen -, a megszokottak levetése, új szellem bevonulása, metanoia! így érheti el az ember ősi egységét, mozdulatlanságát, eredeti „ászanáját", állapotát, magatartását!

A hatha-jógában ennek szimbóluma a nap egyesülése a holddal. Ez történik, ha a kundalini-energia egyesül Sivával a szahaszrára csakrában. A maithunában, a szakrális közösülés alkalmával viszont a magömlés megtörténhetik, de a jógi bizonyos technikával „visszaszívja" a kiömlött ondót hímvesszejével a női hüvelyből. Eme aktus neve a hatha-jógában vadzsroli mudra. S ez három tényező függvénye: a lélegzés visszatartása, a magömlés visszafojtása - vagy ha megtörténik, visszaszívása - és a gondolatfolyamat leállítása.

A tantrizmusra jellemző a hosszú élet megvalósítása, akárcsak a taoistákra, akik szintén fáradhatatlanul filozofáltak erről, s végtelen sok receptjét gyűjtötték össze ennek a törekvésnek. Bizonyos anyagok fogyasztása (higany és kén), teák és főzetek szerepeltek

patikájukban. Marco Polo leírása szerint higanyt kénnel együtt alkalmaztak italba keverve, így 150-200 évet éltek e jógik, kiket már gyermekkoruk óta szoktattak ez italhoz.
Az élet meghosszabbításának másik fontos módja a pránajáma. Minden időkben is ezt hitték róla. S valóban: sok orvosi tapasztalat tanúsítja, hogy ez nem alaptalan hiedelem. Egyes jógaiskolák szerint erre elegendő, ha légzéseink számát csökkentjük. Például ha valaki eddig percenként tizenhatot lélegzett, és fokozatosan csökkenti e számot, eljut odáig, hogy percenint 6-8 lélegzéssel beéri. S ide nem is nehéz eljutni, mint azt a pránajámáról szóló részben már leírtuk. E módszert követve egy jógi állítólag 350 évig élt. Természetesen nem a nehezen ellenőrizhető számon van itt a hangsúly, hanem az élettartam szokatlan megnövekedésén. Ismeretesek az alkimisták hasonló törekvései, de ők a hatha-jógá-val és tantrizmussal ellentétben csak kémiai - alkímiai - anyagokkal kísérleteztek. Aggastyánok megifjodása és reménytelen betegek gyógyítása náluk füvekkel, ásványi anyagokkal történik leginkább. Ilyen „elixírekkel" dolgoztak az alkímiában, Indiába az arab alkímia jutott el és keveredett tantrikus és jógaelemekkel. Egyes szerzők szerint azonban alkímia már jóval az arab befolyás előtt létezett Indiában, de más jelleggel. Nem annyira az anyagoknak egymásba való átalakítása volt a cél, mint inkább csodálatos képességek elérése: láthatatlanná válni, vízen járni, kemény falakon átlépni, a napot és a holdat kézzel megérinteni. Nem annyira a klasszikus jóga színfoltjai ezek, de a tantrikus hagyomány velejárói. S így fordulhatott elő, hogy elhitték: elég, ha a jógi vizeletével és ürülékével bedörzsöl valamely anyagot, s az arany-nyá válik! Viszont aki ilyesmivel foglalkozott, az szerintük nem érhette el a magasabb lelki állapotokat. Látjuk, hogy a tévhittel eltorzított jóga már ősidőkben hajmeresztő mágikus szörnyűségekre vezetett. Akárcsak ma is, mikor áljógikat szentként tisztelnek és mantrákat koldulnak tőlük.
Az arany csináló alkímia és a jóga-tantrizmus közti rokonság alapjában véve érthető: a jóga az élethajszában kiábrándult és új utat kereső emberből „aranyembert", sőt gyémántosat kíván varázsolni,

de önmagában marad, és eszébe sem jut a fémarany. A mai jógatörekvő se az aranycsináló mágusokat, a hívatlan és tudatlan lélekidomárokat keresse, hanem maradjon önmagában és faragatlan emberből váljék - arannyá. A babonás alkimisták azt hitték, hogy ha lenyelik az aranyat, attól megemberednek.

A kínai alkímia hasonló elvekből élt. A különbség annyi, hogy míg Indiában az alkímia a tantrikus jóga szárnyai alatt fejlődött, Kínában inkább taoisztikus jellegű volt. Ezért Kínában az alkimisták lélegzési gyakorlatokat végeztek. Persze ezek a „pránajá-mák" még erősen különböztek az indiaiakétól, technikájuk elemei lényegesen mások. Meg kell jegyeznünk - s ez Indiára is vonatkozik -, hogy téves az az elterjedt felfogás, amely szerint a kémia szülőanyja az alkímia. Bionyítja ezt, hogy Kínában is volt, mint mindenütt, az alkímiával egy időben „prekémia", azaz megfigyelések és tapasztalatok az anyagok változásaival kapcsolatban. Az alkimistákat ez nem érdekelte sohasem. Őket inkább érdekelték lehetetlen csodák, mint a tudomány. Ugyanez áll az asztrológiára vonatkozóan is. Az asztronómia, a csillagászat nem édesgyermeke az asztrológiának. Hiába van fejlett asztronómiánk, az asztrológia nemcsak tovább él, hanem modern irodalma óriásivá tágult. Külföldi könyvpiacok zsúfolásig teltek asztrológiai könyvekkel.

Álláspontunkat már ismerik szíves olvasóink. Az ember sorsa szerintünk nem a csillagállásoktól függ. Oszthatjuk Shakespeare véleményét: „Nem a csillagok bűne, kedves Brutus, hanem saját gyengeségünk oka balsorsunknak". Ő átlátta, hogy nem a külső világegyetemből kell levezetni a dolgok rendjét és rendetlenségét, hanem belső csillagaink, bolygóink, üstököseink felelősek ezekért, belső világrendünkből lehet sok joggal következtetni jövőnkre. Csak a pszichológus lehet „asztrológus", belső csillag-állásokból következtető próféta. Belül is van szél, zivatar, vihar, eső, hó és jég, fagy és hőség, apály és dagály! A belső mikrokozmosz a jellemjóslatok biztos alapja. A mikrokozmoszba transzponált „asztrológia" tudományosan is elfogadható „csillagjóslás".

Az integrál-jóga

A klasszikus jógaformák áttekintése után meg kell ismerkednünk az egyesített jógával, több jógaág integrációjával, például a puma-jógával, melynek szükségessége, mint már említettük, felbukkant azelőtt is több ízben, így magában a Bhagavad Gítá-ban is. Legkiválóbb mestere korunkban Aurobindo volt.

Annyit tudunk már, hogy a jóga a tökéletes élet útja. Egy célja van: az ember belső fejlesztése, a test szerepe az, hogy ennek szolgálatiban áll, csak a szellemi fejlődés eszköze. S mi az élet célja? Nem a fejlődés maga, hanem a szellem látható kifejeződése. A fejlődés a minél jobb kifejezés eszköze. A kifejezés pedig etika. Spinoza nemhiába címezte fő művét etikának. S Kant is a fenség átélésének ihletében mondotta A gyakorlati ész kritikájában: „két dolog tölt el csodálattal: a csillagos ég felettem és az erkölcsi törvény bennem".

Az erkölcs azonban nem parancsolatok teljesítéséből áll, hanem belülről kell jönnie, bensőnk kifejeződése. A kívülről reánk erőszakolt parancsolatok gyenge lábon állnak. Teljesítésük kényszer, de nem erő, nem erény. Aki túl világi vagy evilági jutalmakért erkölcsös, meghunyászkodásból vagy félelemből, annak fogalma sincs az etika elemeiről sem. A jóga-etika egészen más. Nem a mózesi tízparancsolattal párhuzamos, mert parancsolat helyett, külső tekintélyek figyelembevétele nélkül az ember Kant által említett belső oszlopaira épül. Jól megérti ez elv nagyszerűségét szíves olvasónk, ha a karma-jóga legfőbb lényegére gondol: minden munka csak annyit ér, amennyire önzetlen, tehát nem pénz, jövedelem, hírnév, haszonlesés sugallatára készült. Ez az elv érvényesül a jóga-etika minden tartományában. Magunktól kell tenni a helyeset és jót, mindenkor az emberi társadalom szolgálatára.

A sumérok jógájában a tanítás „szájból fülbe" történt. Mekkora bölcsesség! Féltek attól, hogy írásban a tan megmerevedik, petrifikálódik, azaz megkövül, mint ahogy Szókratész is csak tanított, de nem írt, hogy filozófiája ne dogmatizálódjék. Ez az intim

eljárás hosszú századokon át volt szokás a titkok megőrzése érdekében.
Már a sumér jógában tudták, hogy az erkölcsi törvény alapja nem az erkölcstan ismerete, hanem az átalakulást elősegítő gondolkodásmód megváltoztatása, a metanoia. Az átváltozás a lényeges, ez a középpontja minden „jóga-misének", meditációnak! Ha ezt könyvből olvassa valaki, átfut rajta és értékítélet nélkül veszi tudomásul. Kivéve azokat, akik meditatíve olvasnak. De a „szájból fülbe" módszer közlési jellege hatékonyabb, elevenebb a fogalmi kerülőnél. Jobban tükrözi a mester, a guru és a növendék (cséla) viszonyát. A jógát éppen a fizikális, mentális és spirituális tapasztalat egybehangzása avatja különleges életforrássá.
Az integrál-jógában mindezek az elemek kikristályosodtak, de a hullamerevségtől megóvja őket a szüntelen megtapasztalás és a kötetlenség, a megkövesedett, elmeszesedett dogmatizmus ellentéte. A szabad felfogásnak, egyéni átélésnek tág tere nyílik. A jóga integrál-kiadásban is sokkal több minden aszkétaságnál, elmélkedésnél, szertartásnál, mert egyszerre érinti egész lényünket. Mint már tudjuk: egy törzse van, de sok ága létesült, és számtalan ága lehetséges. Ki-ki választhat a saját hajlamai szerint. De az integrál-jóga kiemel négy-öt ágat, egyesíti őket, mert rokonszelleműek. A végső cél a szamádhi óceánja, az ember éterikus részének meglelése, az igazi úton való gyorsabb haladás.
Természetünk lappangó erőinek kifejlesztése az igazság, igazságosság, szabadság, béke és haladás jegyében - egyetlen célja. A békepolitika hatalmas szóvivője lehetne, ha szélesebb körökben ismernék. Nem izomfejlesztés az agy rovására, vagy fordítva, tudálékosság a szervezet kontójára, nem is középkori szellemű szentek tenyésztése egészségtelen kolostorokban, nem társadalom-ellenes különcködés, mint a barlang-jógik önző, nyugalmas magánya, hanem a teljes személyiség virágba-borulása, kiegyensúlyozása értelmileg, érzelmileg, társadalmi kapcsolatokban és egyénileg, főként etikai téren. Ez a jóga ismeretlen marad azok előtt, akik - szörnyű tévedés - tornát látnak a jógában,

tornamutatványokkal kérkednek jóga-cégér alatt!
A jóga együttműködés a természettel lelki kifejlődésünk és továbbfejlődésünk biztosítására, önzésünkből kozmikussá tágulunk általa. Aki elmélyül az integrál-jógában, hamar átlát a látszólag sok jógaszerűség színkülönbségein és egységükbe talál. Teljesen mindegy, hogy valaki melyik iskolához tartozik, ha a mélyre néz és jól lát. Sokoldalúsága miatt előnnyel bír az integrál-jóga. Aurobindo szerint az integrál-jógát az különbözteti meg a klasszikustól, hogy ki kell nyitnunk lényünk zárt ajtóit, a tudatalatti zónát és a tudatnélküli pincéket, hogy létünk teljes fénye behatoljon homályukba. A hagyományos vallási szemléletek úgy idézik a testet, mint a lelki haladás, a fejlődés akadályát, hátráltatóját. Ez a legnagyobb tévedések közé tartozik. Még Platón is a lélek börtönét látta benne. Ez a hamis felfogás szülte az aszketikus túlzásokat, különösen egyháziak körében; a hindu fakírságot és mindenféle esztelen önkínzást a szentek életében. Gondoljuk csak el, hogy Lisieu-i Szent Teréz kininnel keserítette ételeit, Labre-i Szent Benedek pedig tetveket tenyésztett testén, hogy a viszketés vakaratlan kínjait szenvedhesse. Nem csoda, ha életük erősen megrövidült és súlyos betegségekben szenvedtek. Persze e kórosnak tartható esetekben a mazohizmus, a szenvedés vágya is szerepet játszott. Az integrál-jóga e kiütköző visszásságokkal szemben a test pártján van. Az ösztönöket és szenvedélyeket nem elnyomni, hanem felemelni, nemesíteni akarja. A testet kínozni a vallás nevében értelmetlen naivság, olykor szadista indulat. Közismert tény, hogy aszkéták néha örömöt lelnek mások szenvedéseinek láttán, sőt kéjeleghetnek mások kínzása közben. Az ilyenek született hóhérok.
A testet már csak a szellem érdekében is egészségben kell tartani és nem tudatosan épsége ellen tömi. Az integrál-jóga tagadja a hagyományos misztikusok ama nézetét, hogy az anyagiak megvetendők. A gyakran passzív misztikus, a kontemplatív
hajlamú egyéniség az integrál-jóga hatására dinamikussá, tevékennyé válik. A régi misztikusok önelégülten kéjelegtek nehezen szerzett békéjükben, nem törődve másokkal. Az „angyali lelkű”

Aquinói Szent Tamás pedig - noha filozófiai értéke tagadhatatlan - azt írja, milyen öröm lesz az üdvözülteknek látni az elkárhozot-tak pokoli szenvedéseit! Hát ez nem szadizmus? Az integrál-jóga nem elégszik meg a személyes jóléttel, hanem kollektív érdekeket tart mindenkor szem előtt. A mahájána-buddhizmusnak is saroktétele a kollektív nirvána, az általános megelégedettség és boldogság. Buddha nem tudta tovább folytatni fejedelmi életét, amikor találkozott mások szenvedésével! Az ő ideiglenes aszkétasága így érthető.

Nem személyes megváltás kell, hanem kollektív felszabadulás. A mahájána-buddhizmus és a középkori bölcselet túlvilági, pesz-szimista beállítottságú volt. A kolostori szerzetesi életet tekintették a legmagasabb szellemiségnek, a világiakat pedig az igaz út útonállóinak az igaz ösvényen.

Érdekes, hogy az indiai felfogásban szellem és természet nem abszolút ellentétek. A keresztény ideológiában Krisztus eltapossa a kígyó fejét. A hinduizmus a kígyóban nem sátánt, hanem a természet „csöves végtelenjének" (tápcsatorna, légutak, erek, húgyvezetékek) szimbólumát látja. Bölcsesség és erőszak-nélküliség révén a kígyó baráttá válhat. Siva isten is átalakította az őt megtámadó szörnyet azáltal, hogy legyőzte és átvarázsolta, elpusztítás helyett.

Az integrál-jóga több - rendszerint négy - klasszikus jógaforma ötvözete, szintézise. így például létezik hatha-, rádzsa-, tant-ra- és dnyána-jógák egybefonása. Vagy: bhakti-, karma- és pur-na-jógáké. Ezeket belső rokonság kötötte egybe. Szóltunk már arról, hogy a hatha- és rádzsa-jóga között alig van lényeges különbség. Helytelen megjelölés még jógakönyvek részéről is az, hogy a hatha-jóga a testtel kezdi, a rádzsa a szellemmel. Pedig a hatha első két fokozatában éppenhogy teljesen szellemi. S a rádzsa-jógának legalább annyit kell foglalkoznia a testtel, mert annak elhanyagolása meggátolja a belső fejlődést. Egyoldalú belső életet élők mindig betegek. Korán is halnak el, testük elhanyagolása következtében. Orvosok különösen misztikusoknál találkoznak gyakran rikító

tünetekkel: óriási kedélyhullámzásaik, idegterheléseik következtében énekelnek, táncolnak, siránkoznak, kiáltoznak, földre vetik magukat pókháló idegeik forradalma miatt. Túlfeszült idegekkel s az emóciók vadvizeiben fulladoznak és próbálnak kitörni.

Érdekes, hogy olyan kiváló jógakönyvek, mint Haridas Chan-dhuri Integrál Yoga c. műve azt mondja: „A hatha-jóga legfőbb hibája, hogy túlhangsúlyozza létünk fizikai oldalát". Pedig az ellenkezője igaz. A 3. (ászának) és 4. (pránajáma) fokot kivéve csak szellemi tréninggel foglalkozik. S most azt is tudjuk, hogy az ászának és a pránajámák is sokkal inkább szellemi hangsúlyt kapnak, semmint tisztán fizikait!

Mutatványokat produkáló jóga-laikusok bűne, hogy rossz hírbe hozták a jóga fenségét és testgyakorlatokká süllyesztették az ászanákat, amelyek lényege igen távol áll minden akrobatikától és mutatványosságtól. Egy francia vendégcsoport nálunk mulatott azon, hogy tornászlányok „jógának" nevezték gimnasztikái produkcióikat Az ilyen tudatlanság természetesen árt kulturális hírnevünknek.

A felsorolt példákból látnivaló, hogy az integrált-jóga egyenlő értékűnek tartja a szeretetet a cselekvéssel, a bölcsességgel és egyenlő arányban műveli azokat. Elválaszthatatlanok egymástól. A szeretethez hozzátartozik a bölcsesség. Sajnos a szeretetet összetévesztik a szentimentalizmussal; bölcsesség nélkül azzá fájulhat és elveszíti erejét, hatósugarait és mélységét. Aki nem minden létező egységét látja benne, máris téved. Aki önző, az nem szerethet. A szeretet lángjában hamuvá ég minden birtokvágy, tisztátalan lelkűiét, hatalomvágy, önző ragaszkodás bármihez és bárkihez.

Egyoldalúság, hamis értelmezés, eltúlozott intellektualizmus meghamisíthatják fogalmainkkal együtt egész életünket. Főleg orthodox vallásosak hajlanak fanatikus túlzások felé, és nem ritka közöttük az olyan, aki az evés-ivásban bűnt lát, ha azt élvezetnek tekintik. így vélekednek a nemi életről is. Az csak a szaporodás

eszköze, mint ahogy a táplálkozás is csak az önfenntartásé. Ez az álmorál tarthatatlan és e téren az integrál-jóga reformációnak számít. Ezért gyakori aszkétáknál a gyomor- és bélfekély, az asztma, a rák, a cukor baj stb. Ismertem homoszexuális sebészorvost, akinél baja titkolása és a normális állapot színlelése állandó asztmás állapotot létesítet. Az elfojtás megbosszulja magát.

A jógák sablonos egyoldalúsága könnyen szakosítást, helytelen elkülönülést eredményezhet. A dnyána-jóga bizonyos értelemben sántít: ha az ismeret nem társul cselekvéssel és szeretettel, akkor elkülöníthet. Az ismeret, a tudás önmagában veszélyes lehet; luciferi fény, puszta intellektualizmus, mert a fény a szeretet melege nélkül elvakíthat. Goethe nagyon találóan úja a Faustban, hogy ha csak az eszünkre hallgatunk, állatibbak lehetünk az állatnál. A teljesen integrált magunknak mintegy át kell sütnie, át kell fénylenie, ki kell verődnie rajtunk! Az elefántcsonttoronyba zárkózó, gőgös tudós szánalomraméltó nyomorék. Nem is szólva arról, hogy a tudomány csak relatív ismeretet nyújthat, a jóga viszont az abszolútot ajándékozhatja. A tudomány fogalmak és meghatározások láncolata: A olyan B, amelynek jellemzője C. A jóga-meditáció éppen ellenkezője a tudománynak, mert közvetlenül, fogalmi hínárok nélkül lát. A képet magát látja és nem annak mértanát, görbéit és szögleteit. Az élet húsát, vérét és keringését, nem a csontvázat.

A jóga totalitás, teljesség, és a szellemi evolúciót szolgálja eddigi ismereteink szerint 6000 év óta azonos módon. S a tudomány? Ég és föld választja el az akkori tudományt a maitól. A tudománynak korszerűség, sőt bizonyos divat a kísérője, a jóga alapelvei változatlanok. A jóga időtlenül egy. Az integrál-jóga nem tartja a testet a lélek ellenségének, mint sok vallásos képzelődés. E jámborok elfelejtik, hogy ha a test nem volna, hogyan lehetne lélek? Ha nincsen hang, zene sem létezhet! A természet dialektikáját nem lehet megkerülni- A természet Jákob-létra, amely szükséges alapja a spirituális felépítménynek, a szellem érvényesülésének!

Az integrál-jóga megszünteti a bennünk lappangó dualizmust, a kétlelkűség kínját. „Két lélek lakik keblemben” - panaszkodik még

Goethe is. „Az ember kifeszített kötél az állat és a szent között” - toldja meg Nietzsche. Az integrál-jóga az időbeni és időn kívüli lét azonosságát vallja. A tér-idő-világ arra való, hogy az örökkévaló kifejlődhessék! A csúf arra való, hogy a szép szép lehessen….
Tudatalatti világunk, mélységünk határtalan erőforrás. De egymás mellett találhatók benne a közönséges és a finom, a fennkölt és alacsony, az angyali és ördögi válogatás nélkül. Az egész emberi faj ősemlékeit rejtegeti archetípusos képekben. Csodálatos elsüllyedt világ! Ez alvilági motívumok találkoznak mentális elveinkkel, tudatalatti impulzusokkal, ideál-énünk bál-ványaival; és e tarka egyveleg határozza meg életünk, fejlődésünk irányvonalait és végeredményben sorsunkat. Ehhez járulnak külső hatások a törvény, a társadalom részéről, rokoni és szerelmi kapcsolatok mint módosító közegek. Úgy tűnik fel néha, hogy egész társaság él bennünk. Milyen nehéz ezeket integrálni! S mégis az integrál-jóga ennek tökéletesen megbizható módszere.
Azt halljuk unos-untalan, hogy milyen fontos az ambíció. Mi a lényege? Tisztán vágy, kívánság. Mi után? Gazdagság, befolyás, hatalom, siker, állás, név és hírnév után. Az ego, az én igényei. De alapjában véve igazi törekvésünk messze meghaladja ezeket, mert célunk éppen az, hogy e kötelékekből kijutva valósítsuk meg a személyiségünket, azaz személytelen felsőbbrendűségünket. Ez a törekvésünk állandó, nyugodt láng, legbenső valónk. Ez a konformista ambíciók feletti legbenső szükséglet kiemelkedik hétköznapi igényeink fölé, ez adja meg értékünket. Lappangva él bennünk már akkor, amikor még ambíciónak nyoma sincs. Legtöbbször már a gyermekkorban jelentkezik. Öntudatunk beletágulása a végtelenbe, a világegyetembe: jellemző e lelki állapotra. Integrál-kibontakozásunk, fejlődésünk legfőbb fokmérője a cselekvés. Tulajdonképpen nem is létezhet teljesen tétlen, inaktív ember: az álmodozó vagy naplopó sem tevékenység nélküli: fantáziákba vagy eszmékbe merül és tudatalattija szüntelenül működik. De az a kérdés: mit nevezhetünk jelentős cselekvésnek? Hogyan válhatnak tetteink fejlődésünk javára, szellemi

szabadságunkkal harmóniában? Mert amit nem szívesen, hanem gépiesen, unottan végzünk, az akadályozhatja az evolúciót. Az ilyen tevékenység holt teher a lélek számára, bénítja az életösztönt. Minden cselekvésnek örömteljes önkifejezéssé kellene válnia, tele kezdeményezési lehetőségekkel, lendülettel, élettel. A mechanizált munka gyilkos hatásúvá válhat, unalma tönkretehet sok ihletet, kedvet és reális megfontolást. Nem csak „a betű ölhet", de a lelketlen, szavakon lovagoló tudományosság, a lélektelen bürokrácia szelleme is.

Az integrál-jóga szelleme kiküszöbölheti e hátrányos és hátráltató tényezőket. De mindenkinek hajlamai szerint kell eljárnia. Ismertem gazdász-szakképzettségű jószágkormányzót, aki azonban a lelke mélyén a festészetet imádta. Mikor nyugdíjba vonult, kitört belőle igazi hivatása, képek - kitűnő festmények - százait alkotta, amelyek szakértők szerint is kiválóak voltak. S így 84 éves koráig ez éltette. Nagy baj, amikor valaki - gyakran szülői befolyásnak vagy más indítéknak engedelmeskedve - nem neki-való pályára lép. Ez mindennapos úttévesztés, és kimondhatatlan károkat, sőt tapasztalatom szerint betegségeket is okoz. A belső hajlam legyen vezérelve mindenkinek. Sokan, nagyon sokat szenvednek pályatévesztés okozta neurózisban, mert nem sokra viszik a kényszermunka bénító állapota miatt. Rengeteg pályatévesztett alig várja szabad idejét, hogy azzal foglalkozhassék, amire született! Sok a dilettáns zongoraművész, festő, költű, író stb. Ezek a „hobbi"-jellemű figurák.

Az integrál-jóga alapelve: mindenkit a saját aklába terelünk azzal, hogy belső hangjának tudatára ébresztjük. Belső fénynek is nevezhetjük, mely megvilágítja igaz utunkat. S óriási előnye, hogy azokon is segít, akik eltévesztették útjukat. Olyan lelki diszponáltságot teremt, hogy az elhibázott pályába belevihetik eredeti hajlamukat, így is elérhetik a teljességet, a megelégedést, a hiánytalan boldogságot. Hogyan? Meditáció útján.

Az integrál-jógában a cselekvés és a meditáció elválaszthatatlanok. S így bárki, bármilyen életpályán, akár neki való, akár nem, eljut arra a

belátásra, hogy nem az életpálya, hanem az emberrévá-lás mindenkinek első hivatása és öröme kell hogy legyen. Előbb jobb, tökéletesebb emberré kell válnia, és akkor szükségképpen jó mérnök, jó orvos vagy bármi más lehet. Akinek első érdeke és hivatása az emberség, az nem téveszthet pályát! Aki a magam időtlen dimenziójában él, azt nem érdekli többé személyiségének története, mert tudatosította igazi életcélját, s mindeggyé válik számára, milyen pályán működik. Már a kundalini-energia tárgyalásakor világossá válhatott szíves olvasóink előtt, hogy menynyi óriási energia lappang mindegyikünkben, de tudatlanságunk meggátol eme energiák birtokbavételében. Az integrál-jóga segítségünkre lehet. „Tudattalan mélyeinkben" rengeteg energia szunnyad, s ezek az integrál-jóga útján mozgósíthatók. Ilyen hatalmas erővel már találkoztunk a kundalini-erő tárgyalásakor. Az életet visszaterelhetjük eredeti üdeségéhez, töretlen frissességéhez. De akik atomenergiával foglalkoznak, jól tudják, hogy mekkora készültség, elővigyázatosság, óvintézkedés szükséges e felelősségteljes műveletek végzése közben. Ugyanilyen előfeltételek szükségesek a bennünk rejtőző pszichikus erők igénybevételekor. Tökéletes egészség biológiai oldalunkon, megfelelő gyakorlatok, szellemi beállítottság, tudás, elmeműködés stb. A kiszabadított szellemi energiák hatása olykor az atomrobbanáshoz hasonló megrázkódtatásra emlékeztet. Mint a keleti mesében a palackba zárt óriás, úgy tör felszínre az elfojtott energia. Lehetséges áldásait nagy veszélyek zónája övezi. Olyan, mint a tűz: nélkülözhetetlen, de éléghetünk benne! Hány zseniális ember égett el már tehetségei tüzében! Költő, zenész, író, filozófus… De jógatanuló sem kevesebb. Itt a villamos áramhoz hasonló magas-feszültségekről van szó, amelyek idegi és szellemi túlterhelés formájában komoly veszélyt jelenthetnek. A démoni energia az átlagos idegfonatot könnyen szétfeszíti.

Van, aki ebből ítélve magát a meditációt is valami okkultista manőverhez hasonlíthatná. De nem így van: a meditáció szellemi fürdő, egészséges lelkiállapot és belső életünk alaptermészete; tiszta

vízben lubickolás. De a vízben is meg lehet fulladni, ha örvénybe jutunk, vagy a szellemi strandnak nem megfelelő partokra vetődünk. Ezért kell minden rendszabályt tiszteletben tartani úszás és elmerülések közben. A guru ilyenkor az úszómester, aki megfelelő tempókra és helyes viselkedésre tanít. Ha mindenkor őszintén nyitottak maradunk kozmikus távlatok felé, azaz a vízből, a lélekből kiemelkedve „levegőhöz jutunk", elkerüljük a reánk leselkedő negatív hatalmak befolyásait, belső mefisztóinkat.
Alapjában véve legelső helyen áll egységtudatunk a világgal, minden életek egységének átélése. Nincsenek életek, csak egy van, és az oszthatatlan Egység. Az egyedekké való szétdarabolt-ság csak látszat. A tünetek, formák, megjelenések végtelen sokasága mögött a lényeg egy. Mindenki joggal mondhatja: én vagyok az élet, mert az én is egy és ugyanaz. Közös neve valamennyiünknek, S ha azt mondjuk: mi, ez is egységet jelent látszólagos tömérdeksége ellenére. Ezután a második helyet az időnkívüliség jelenti. Ezt elérni nem is olyan nehéz. Létünk új dimenzióját, magasabb szintünket jelenti. Lelkesítő érzés és állapot, a teljes szabadság és minden köteléktől való függetlenség. Okok és okozatok felett élni, a karma törvényeit széttépve: életünk egy új szakaszba lép. Úgy is hívják, hogy időtlen tudatállapot. Az a szabadságérzet és spontaneitás, amelyet gyermekkorunkból felserdülvén elveszítettünk, magasabb síkon visszatér. Ezért nem sajnáljuk többé, ha rossz útra tévedtünk, mert a világ minden dicsősége és élvezete eltörpül e nagy élmény mellett. Mert itt nem múlhat el semmi, itt minden megmarad: a pillanat örökkévalóság…
A gyermeki boldogság akkor szűnik meg, amikor a dualizmusba serdülünk, eszünk a jó és rossz tudásának gyümölcséből. Az ártatlanságnak vége, a paradicsomból kiűzettünk. De az integráljóga angyali kézzel vezethet vissza oda. S ekkor már visszavonhatatlanul válunk olyanokká, mint a gyermek! S személyiségünk mélyén megnyílt az új paradicsom kapuja. Egyes jóga-szerzők az időtlenséget szentségnek nevezik.
Az idő habjainak zúgásán túljutva, az időtlenségben „időzve", túl a

szférák zenéjén és zenitjén már biztosan állunk lábainkon, az élet drámái lezárultak, rossz álomnak tűnnek fel. Ezután még magasabb fokra akkor jutunk, ha magát ezt a megtagadást is tagadjuk egy magasabb állítással! A történelmi evolúció új szint nyer. A szeretetét. A hindu filozófia a lilá szóval jelöli a kozmikussá tágult nagy szeretetet. Minden dolgok titka ez! Az integráljóga koronája. De mégsem önmagunk feloldása az abszolútum-ban, mint oly gyakran olvashatjuk. Nem világtagadó eksztázis. Az integrál-jógában a kozmikus szeretet önmagunk tökéletesítését jelenti, önmagunk befejezettségét. S ez nem visszavonulás vagy részvétlenség, hanem a legőszintébb humanizmus.

Ami valóbah reális, annak alapja az időtlenség, bármily furcsa is ez első hallásra. Minden lét szimbóluma, amelyben alany és tárgy, anyag és szellem egyesül. A kozmikus egészet fenntartó dimenzió. Az időtlenség belátása felszabadít egymagában is, mert igazság, megértő távlat és felszabadító látomás. Nélküle hitek és vallások dogmatikussá és fanatikussá válnak. Otthona a szabadságnak és frissességnek, sőt az egészségnek, a szellemet örökzöld üdeségbe öltözteti, az örök tavasz és örök lét ízelítője. Van, akikben szédülést okoz. Akik azonban elkerülik, azok megrekednek és szellemi pangásban visszafejlődnek. Az időtlenségben az egyén találkozik a mindenséggel, ezért egynek, különbségnélkülinek érzi magát a kozmikus valóval. A Védák ezt egyszerűen mondták: Tat tvam aszi, 'mindez te vagy'. Ez a tudat kezdetben nyomasztó lehet. Megrázhatja egész lényünket, félve a min-denségben való felszívódástól, az öröklétbe való személytelen abszorpciótól, mint a sóbaba az óceánban… Mert az én és te közötti különbség valóban eltűnik, felolvad az időtlenségben. De érettebb fokon ez a félelem indokolatlanná válik, mert az ember teljes kontaktusban maradhat a külső világgal, és mégis azonosul az időtlenséggel az integrál-jógában. A különbség előző időbeni természetével szemben az, hogy mindenek hátterében az örökkévalóságot látja. Rámán Maharishi ezt úgy fejezte ki: „Ez a tökéletes, természetes kondíciónk." S mit mondottunk kezdettől fogva a jógáról? Visszatérés eredeti

természetünkhöz, hazatalálás, megtérés önmagunkhoz, igaz utunk otthonunkba! Aki ettől fél, az megreked az idegenben, élete céltévesztetté válik. Igaz, hogy a „sóbaba" feloldódik az örökkévalóság mélyeiben, de a sóbabáért nem kár, mert az énünknek csak az oldható, külső, önző része! Ez a tudatlan, csak egyéniségébe zárkózó, „kis" énünk, de nem az oldhatatlan, gyémántkemény magunk! A kis én romjaiból támad fel megvilágosodva a magunk - mi magunk! Felbukkanunk az óceán felszínére, nem veszhetünk el. Kozmocentrikusakká váltunk. Ez az igazi egyenlőség és az Egyben való azonosság élménye!

Ez az emelkedett lelkiállapot lényegesen különbözik azokétól, akik együttéreznek ugyan bajtársaikkal, de még a mennyek országát is természetük felett keresik, anélkül, hogy önmagukban találnák meg, voltaképpen azonban idegenek a világban, így az időtlenségben transzcendentális dolgot és nem teremtő imma-nenciát vélnek felfedezni. Elfelejtik, hogy az időtlenség a lét egy dimenziója, csakúgy, mint ahogy reális az idő is. Ez teremtő dinamika, és nem ködös állapot többé. S ez már teremtő, kreatív élet is!

Ennek szemléletében megnyílik az életfejlődés perspektívája, már nem hiszünk abban, hogy az élet álom vagy illúzió. A világ-egyetem dinamizmusa bontakozik ki előttünk. Az örök változás kezdet és vég nélküli lelkesítő látomását élvezzük. Minden megtelik friss újdonságokkal, meglepő értékek bukkannak fel. A sok újdonság és meglepetés serkentő hatása kihívja teremtő erőnket.

Ez a dinamikus világegyetem a hinduk „Sakti"-ja. Az energiának fizikai, szellemi és vitális megnyilvánulásaival találkozunk lépten-nyomon. A teremtő fejlődés mérhetetlen gazdagságának, sokoldalúságának lettünk tanúi. S az integrál-jóga lényege az, hogy mindehhez hozzájáruljunk mi is, jól irányított tevékenységünkkel, e nagyszerű tünemény részeseiként, önmagunk kifejlesztése, tökéletesedése lehetetlen, ha magányba vonulunk történelmi kötelességeink teljesítése elől. E meghátrálás maga a halál.

De hogy e tág perspektívát átölelve teljes szívvel részt vehessünk benne, az integrál-jóga időtlenségén át kell esnünk, és így megújulva

kapcsolódjunk bele az idő határai közti cselekvésbe. S ebben az állapotban egyéniségünk szava, magatartása a kollektív érdekek előmozdításához nélkülözhetetlenül szükséges.
Az ember egyénisége természetének és az őt környező társadalomnak állandó kölcsönhatásából születik. Az állat készen jön a világra, az ember tehetetlenül, óriási fejlődési lehetőségekkel megáldva, önmaga fölé tud emelkedni, nagyobbra nőni önmagánál - az állat soha. Típusvariációk az állatok esetében is mutatkoznak, de fejlődőképességük végtelenül korlátolt. Dresszúrára alkalmasak lehetnek, de nevelődésre nem. Az állatokat egy világ választja el az embertől. Az ember a vele született hibái és tökéletlenségei ellenére tökéletessé, egyéniséggé válhat. Az állat idomítható, de nem nevelhető.
A teremtő géniusszal rendelkező ember azonban könnyen rabjává válik saját teremtésének. Saját maga.gyártotta kerekek alá kerülhet, boldogságra született lényét saját maga teremtette poklokba juttathatja. Ez az igazi tragédia! Szellemi és testi életének minden területén ez a veszély fenyegeti. Képességeit lealacsonyíthatja, egészségét megronthatja, téves célkitűzéseinek rabjává lehet, de emellett a segítséget mindig kívülről, felülről, máshonnan várja, noha az csak önmagában található. A bizonyosságnak érzete, a hit, egyik legnagyobb ereje ismeretlen előtte. Azt „hiszi", hogy „valamiben", „valakiben", prófétában, mesterben, guruban kell hinnie - ez a legkényelmesebb lelki gyengeség -, sőt úgy képzeli, hogy dogmákban, tanokban, bölcseleti rendszerekben kell hinnie, pedig hitének, hiteinek egyetlen forrása - önmaga! E rejtelmes erő tartja fenn hétköznapi életében, s ezt sem veszi észre!
A jóga éppen erre taníthatná. A jógában nem kell és nem is szabad hinni, mert akkor csak hindu bálvány lenne. A jóga egyszerűen tapasztalatra, önálló, saját szemléletre tanítja, szabad gondolkodásra nógatja, hiszen csak így Válhatik erőssé, megin-gathatatlanná, nem pedig mások gondolatmenetének követése által. A jóga, mint minden igazság, felszabadít és magunkévá tesz, egyéniséggé avat, a szellem lovagjává üt. S megszívlelendő: minél jobban beleéljük

magunkat a mindenséggel való egységünk tudatába, annál szabadabbá és annál inkább egyéniségekké válunk. Belső életünk kitágulásának eredménye, hogy egyre magasabb szinten kapjuk vissza önmagunkat. Nem igaz, hogy felszívódunk, abszorbeálódunk, felolvadunk a végtelenben! A végtelennek szüksége van reánk, hogy végtelen lehessen. Az ember egyénisége a kulcsa minden végtelen-eszménynek. Angelus Sile-sius, az orvos és pap mondja, hogy Istennek szüksége van az emberre, különben hogy lehetne Isten? Az istenség fogalma az emberi agyban keletkezett.

Mindezek érthetők, ha meggondoljuk, mennyire időhöz kötött lények vagyunk. Az idő-börtön falai erősen beszűkítik láthatárunkat. S éppen ezért fenséges a jóga. Minden elmélet, tudomány és képzelődés fölé emelkedve hatol be létünk mélyeibe, életet és halált meghaladva. Megtanít a helyes társadalmi szemléletre is: az egyéniség társadalom nélkül semmi! A remetéknek, Robinsonoknak, a különcöknek sohasem lehet igazuk. Létük hazug és nemcsak egyéniség-, de társadalomellenes is. Igazi „szent" csak az, aki a társadalom forgatagában avatódik szentté. A zárdái cellában csak betegség, kifosztottság, ügyetlenség, fogságérzet, kegyetlenség lakozhatik, de gazdagabb élet semmi esetre sem. Társadalom nélkül az egyéniség csupán absztrakció. Csak a szociális mátrix képes az egyéniség formálására, ébresztésére, fejlesztésére. Az egyéniség fejlődésével párhuzamosan egyre jobban tágul a szociális horizont. Ez a bőlelkűség kiterjed az egész élet nagyszerűségének meglátásáig, sőt felelősséget érzünk az élő világ boldogulásáért. Együttérzés, részvét fakad bennünk minden létező iránt. Bárhol és bármikor ér szerencsétlenség bárkiket, éhezés, földrengés, árvíz vagy járvány, magunkat is felelőssé tesszük. Csak így járhatunk igaz úton.

Aki a jóga - az igazi jóga - útját járja, tehát egyesül létünk alapjaival, az átéli egységét a világmindenséggel, s tudatának tágulása szükségszerűen együtt jár szeretetének világölelő kiteljesedésével. Akit csak faji öntudat vezérel, nem pedig fajfelettiség, még messze van az egyéniségtől. Még szűk határok között él. Még nem beszélhet nemzeközi békéről és igazságosságról. Nemzeti és vallási

elfogultságok alapján ítél és cselekszik. Aki külsőségek, szabályok és faji szokások vezette társulatokhoz, gyülekezetekhez tartozik, az nem lehet egyéniség. Még valami. A gondolát nélküli azonosulás, akár tekintélyes tanokkal, megölheti az egyéniséget. Milliók állnak ilyen szuggesztiók alatt és sohasem válnak egyéniséggé a jóga értelmében. Tornaklubokat és sportegyesületeket jóga terjesztésére felhasználni nevetséges együgyűség.
Aki egyéniségét ápolja és fejleszti, az társadalma szintjét növeli. A társadalom csak hangyákból állhat ott, ahol az egyéni nem juthat szóköz. A társadalomnak legalább annyira szüksége van erős, kifejlődött egyéniségekre, mint az egyénnek a társadalomra. Az egyoldalú kollektivizmus, ha elfojtja az egyén törekvéseit és véleményének szabad kifejezését, öngyilkosságot követ el.
Az integrál-jóga nemcsak egyéniségeket termel, de a társadalom érdekeit szolgálja. A társadalom ereje helyes integrálódásától függ! Mindenki a neki megfelelő helyen, teljes harmóniában az egésszel. Ez az igazi szocializmus, a helyes társulás, mely jólétet, megelégedést, boldogságot teremt. Az integrál-jóga e fenséges törekvés igaz útja, és szárnyakat ad a hétköznapok életbővítő emelkedésének.

A krija-jóga

A legújabb jógaág, amelyet nyugaton sokan a legjobbak közé sorolnak. Patandzsáli ugyan hasonló néven említ egyfajta jógát, de annak technikája lényegesen elüt ezétől. A kaliforniai Yoga-nanda alapította. A név jelentése: ‘kivitel, foglalkozás, kezelés, cselekvés, tevékenység, munka, fáradság’. A jógában: a kivitel módja.
Patandzsáli szóhasználatában három alapfogalom jellemző: tapasz (aszkézis), szvadnyána (a Védák felmondása magunknak) és isvara-pranidhána (Istennek ajánlás). A jógában az isten fogalma nem azonos a vallások istenfogalmával. Sokkal kisebb jelentőségű. Patandzsáli e három magatartást a jóga lényegének tartja, és kétszer is felemlíti szutráiban.
A tapasz itt szelíd aszkézist jelent: tisztaság, őszinteség, tartózkodás,

igazlelkű beszéd, a gondolkodás tisztasága, szelíd kedély, hallgatagság, tiszta szív stb. A tapasz fogalmi körébe itt beleértendő a bensőség, elmélyülés, elmerülés, belső szemlélődés.
A szvadnyána azonban érdekes módon nemcsak a Védák puszta recitálását vagy értelmük keresését jelenti, hanem a szva tő révén a valónkat, énünket, személyünket is. Rámán Maharishi szerint: „Magunk az első istennév, melyet ha naponta két óra hosszat mantraként ismétlünk, mindent felold és egy napon igazi Magunk tudatára ébreszt."
Az isvara is mit jelent e vonatkozásban? A legfelsőbb istenséget, a lelket! Ezek alapján Sacharov szerint a krija-jóga mélyebb értelme a következő: „A jóga kiviteli módja: bensőség, az Én mondogatása, valamint mély gondolkodás a saját lelkűnkről."
Mindezek meggyőzhetik szíves olvasóinkat arról, hogy a krija-jóga döntően rádzsa-jóga, az egész jógarendszer lényege és egybefoglalása. Ezért soroltuk fel az integrál-jógát követően, hiszen a fentiek alapján az összes jógaféleség integrál-jógája, amelyben minden a legegyszerűbb kiadásban megtalálható. De a teljesség kedvéért nézzük még meg, mit ért rajta Sivananda? (Sacharov különben Swami Sivananda Saraswati tanítványa volt; így megfigyelhetjük a két mester felfogását ilyen alapvető tárgyban.)
Krija-jóga c. könyvének három első fejezete: tapasz, szvadnyá-na, isvara-pradnidhána! Csupa ismerős szó most már. A többi fejezetek: az odaadás titka, önmagunk átadása, krija a hatha-jógában, pránajáma, koncentráció, meditáció, szamádhi. Ezeket járjuk meg most röviden, így még mélyebbre látunk az egész jóga területén.
A tapasz állati természetünket győzi le, tehát szellemünket megtisztítja minden alacsonyrendűségtől. A tisztaság iskolája. Látjuk tehát, hogy azonos a nijámával, a rádzsa-jóga harmadik fokával. Lényege érzékeink megfékezése és a meditáció. így az ember mintegy mágnessé válik: testileg-lelkileg vonzóvá lesz. De semmi köze az önkínzó fakírsághoz. Böjtölés, virrasztás, fagy és hőség elviselése a legalacsonyabbrendű tapaszok. A szellemi tapasz ezeknél hatalmasabb. Titka: minden élethelyzetben örökké

derültséget tanúsítani és minden sérelmet elviselni. De mindezek felett áll, ha tévelygő szellemünket csak brahmanra irányítjuk, ami voltaképpen - önmagunk megkeresése filozófiai meditáció útján.
A szvadhnyána, amint láttuk, a Védák tanulmányozása, felmondása énünk belevonásával. Legfontosabb azonban a tanultak alkalmazása a mindennapi életben. Az isvara-pranidhána önmagunk átadása, ami a szamádhi tudatfeletti állapotának eléréséhez szükséges. Sivananda még megjegyzi, hogy aki szereti a cukrot, az csak ízlelni kívánja, de nem akar cukorrá válni, mint ahogy a tanítvány, ha megízleli az isteni szeretet édességét, nem kíván istenné válni. De hangsúlyozom, hogy az önátadás az egyetlen út, amely a legmagasabb élethez vezet. Ne tévesszük össze a tapasz restségét és nehézkességét, a lusta önelhagyást az önátadással! Az aktív önfeláldozás éppen azt jelenti, hogy a tanítvány testének minden pihéjében, atomjában és molekulájában érzi a felsőbbrendű jelenlétét. Ez pedig a szamhádhi - felszabadulás! Láthatjuk, hogy mester és tanítvány egyazon véleményt nyilvánít a krija-jógáról.

Mnemoszüné kútja (Az emlékezés jógája)

Hosszú évekig foglalkozva a jógával és úgyszólván minden ágával, tanrendszerével, feltűnt, hogy míg az értelemnek van külön jóga-specialitása: a dnyána-jóga, az érzelmeknek a bhakti-jóga, az akaratnak a karma-jóga - addig az előbbi pszichikus folyamatokat integráló emlékezetnek nincs külön ága. Még az integrál-jóga többoldalúsága sem képes feloldani a disszonanciát. Pedig emlékezetünk nélkül lelki természetünk lehetetlenné válnék. Az emlékezet mélysége és ereje határtalan. Az emlékezet a történelem, elmúlt világok és életek jelenléte, de semmi esetre sem temetője. Az emlékek élnek a jelenben, és formálják a jövőt. A Faust befejező részében mondja Goethe: „Elmúlt? Ostoba szó!" Krisnamurti viszont - akit egyébként nagyra tartok - érthetetlen módon lekicsinyli azt, mintegy hamunak és nem létezőnek minősíti.
Így kezdtem kutatni, mi az oka az emlékezet elhanyagolásának a jógában? Miért nem aknázzuk ki szédítő mélységeit

jógamódszerekkel? Hiszen ha máról holnapra megszűnnénk emlékezni, létünk is véget érne. összes jelen kapcsolatainknak vége szakad-
na, összes rokonaink, ismerőseink, tudás- és érzésvilágunk idegenné válna, ami a halált jelentené, a lelki sötét éjszakát. Az emlékezet köt össze a múlttal, jelen, jövő a múlt méhéből származik. A múlt élő valóság, csak nem vagyunk benne már jelen. A jövő is él, hiszen mozog és jön, csak nem vagyunk benne még. Érdemes idézni Szent Ágostont: „Ki tagadhatja, hogy a jövő még nincs?… Ki tagadhatja, hogy a múlt már nincs?… Ki tagadhatja, hogy a jelen tartamnélküli, mert a pillanattal tovatűnik?" De ha egybefoglaljuk az idővégleteket, csak azt látjuk, hogy - van! Vannak dolgok és események a múltban, a jövőben, de a jelen mindig üres, megfoghatatlan, illúzió! A múlt és jövő határa borotvaéles - nem létezik tehát, hogy a jelen állomás, mert a jövő közvetlenül ömlik a múltba. Folyton jön, jön, jövő… szüntelen, megállás nélkül. Hogyan lehet tehát most? Ez csak képzet: lemetszünk egy darabot a már látható jövőből és egyet a még látható múltból, és kinevezzük jelennek. S miután az idő folyásában megállás nincs - csak mi állhatunk meg a partján; kitűnik, hogy a jelen mindig üres, és felénk ásít az általános üresség… mint valóság. Ezen csak az segít, ha a parton, egy helyben nézem az idő folyását. De akkor időn kívül állok - és csak így létezhetik a most. Érthetővé válik, miért örökkévalóság a pillanat. S teljesen világos, mi az értelme annak az unos-untalan hangoztatott követelménynek, hogy itt és most kell élnünk. Ez nem a tér ifije és nem az idő mosója, hanem egyszerűen tér- és időnélküliség! Mert tér és idő elválaszthatatlan: a tér az időfolyó medre, bármely körülírt hely pedig vedre! Az itt és most téren- és időnkívüliség. A teljesen objektív szemlélet!

Az itt és most csupán bennem van, magamban, legbelül, ahová tér- és idődarab el nem juthat. Bennem a mozdulatlanság és az egy pontba sűrített térnélküliség. „Én vagyok" a tér-idő-anyag-formanélküliség lelki szegénye. Az emlékezet jógájának ez lenne az

alapja. S a technikája?
Van egy német versike, amelynek szövege:

Mach eineh Sprung,
Erinnerung,
Zurück zu jenen Tagén,
Da du noch jung,
Voll Kraft und Schwung,
Um neu dein Glück zu wagen.
Gelingt dér Sprung,
So bist du jung.

Magyarul:

Ugorj egyet,
emlékezet,
Vissza a naptárban.
Mikor ifjú s erős
Voltál és hős.
Szerencsepróbára.
Ha sikerül ugrásod.
Visszatért ifjúságod.

Aki „igát" ölt - szószerint értve a „jógát" -, annak szárnyai nőnek, az belső megifjodást ér meg, ha útmutatásainkat követi. Annyit már elárultunk, hogy itt és most kell élnünk, de ez térés időnkívüli álláspont; valóban csak pont, terjedelem nélkül és pillanat meghosszabbíthatatlanul! Ebből a lesből a letűnő idők nyomában kép- és hangulatasszociációk révén felidézzük legboldogabb pillanatainkat, óráinkat, napjainkat, hozzáttartozókkal, barátokkal, de ellenségeinkkel is egyetemben. Ebben semmi lehetetlen nincs. Ez empátia, meditáció, elmélyülés és elmerültség egyszerre. Közben lélegzetünket is beállítjuk erre; szívjunk hazai levegőt képzeletben, lássunk honi tájakat, ízleljünk hazai ételeket (miként Proustnak is sikerült a teasütemény ízének vezérletével eljutnia vissza, letűnt

időkbe), egy régi, elfelejtett melódia visszavezethet csodás hangulatokba. Csak meg kell próbálni és türelemmel folytatni a meditációt! Új világ nyílik ki bennünk!
Azt mondtuk: „képzeletben”. A mai ember ezt gyakorta megveti. Olvassuk csak el Ruskin véleményét a kérdésről. Szerinte „légvárakat építeni nagyon hasznos”, hiszen minden komoly terv légvárakból indul ki, mert fantázia szülöttje, miként minden felfedezés. Napóleon összes tervét megmosolyogták vezérkari tisztjei, pedig jórészt sikerültek.
A képzeletnek a jógában is óriási szerepe lehet. Hiszen teremtő erő! A beteggyógításban is sorsdöntő lehet mind a pozitív, építő fantázia, mind a negatív hipochondria, amely rombolhat. Erre idézhetik Vörösmartyt: „Ábrándozás az élet megrontója. Mely kancsalúl, festett egekbe néz”. Igen ám, de a fantázia nem ábrándozás. Lehet az is, attól függően, hogy ki ábrándozik. Világraszóló felfedezések gyakran születnek ábrándképekből.
Ha valaki empátiával, beleéléssel követ sporteseményeket, tetszetős mozgásokat, a beleélés intenzitásával párhuzamosan követve azokat, kitűnő közérzetben lehet része, mert bensőleg együttmozog a szereplőkkel, s ez kitűnő hatású az egészségre. Bizonyos bénulások gyógyíthatók mozgások elképzeltetése útján. A kínai jóga szerint a jógagyakorlatokat elég képzeletben végigcsinálni, akkor is hatásosak. Ez mind-mind az ifjúság kútja lehet, a memóriából meríthető erők megjelenítése, pozitív életforrás! Ismét idéznünk kell Goethét (Ajánlás a Fausthoz utolsó két sora): „Amim van, csak úgy távolból látom. S ami letűnt, az a valóságom”.
íme, a múlt megjelenítésének klasszikus példája. Proust egész életműve e csodás kirándulást szolgálja. S mindenki megtalálhatja a saját „idejét”, mely egészen más, mint az, amit naptárak és órák mutatnak, mert a mutató - bennünk rejtőzik.
A buddhizmusban a szatipatthána szorgalmazása az egyik leglényegesebb tanítás. Maga Buddha az „egyetlen helyes” útnak tartotta, mi is ebben látjuk az „igaz utat”, amely mindenkit felszabadíthat az élet kínos kötelékeitől. Az emlékezet jógáját

elhanyagolni nagy mulasztás, mert az emlék örök érték, akár személyi, akár történelmi. Lelkesít, erősít, megifjít!
Ne feledjük, hogy a jóga igazi és első célja a reintegráció, az egész ember helyreállítása, a csonka félember-lét megszüntetése. Minden „egészség"-tannak ez volna a kötelessége, de milyen messze esik ettől a modern egészségtan? Újra kellene írni a reintegráció jegyében. Töredékes létünket totális egésszé fejleszteni - ennél nemesebbet egyetlen tudomány sem képes végrehajtani. Tanuljunk ismét Goethétől: „Ami a bensőtöket zavaija, azt kerüljétek". Minden egészségtan mottója lehetne. A mentálhigiéné alaptörvényét fogalmazza meg ez az útmutató mondat.
Az általam ajánlott emlékezet-jóga közeli rokona, mint jeleztem, Buddha szatipatthánájának. Ezért is ajánlom felvételét a klasszikus jóga-formák közé. „Igaz útnak" tartom, amilyet Dante keresett. Az emlékek végtelen birodalmában mindenki hazatalálhat, aki ez utat követi, mert az élet és igazság útja. Temploma a szívünk, melege az emberszeretetünk. De benne kell lennünk a volt-ban és a leendőkben, időn-téren túl, az igazi „túlvilágunkban". Az élők és holtak közösségében; úgy kell viselkednünk.
mint akiknek nincsenek halottaik. Mert ugyanaz a „Magam" él mindenkiben. Ez az egyedül elfogadható lélekvándorlás, a kollektív én gondolata. Nem vándorlás ez, csak mindenkinek újrajö-vetele a másikban. Csak ez lehet testvériesség. Emlékeimben szeretet fűz elhunyt barátokhoz, testvérekhez, akik nem voltak, nem holtak, mert léteznek valamennyiünkben. Nem szabad elválasztani a történelmet a jelentől, mert akkor már nem lehet „az élet mestere". Ezt a jóga-utat ajánlom, mert ezen találkozhatunk a teljes szocializmussal és az örök béke megvalósulásával.
Az időt benyomásainkkal kell mérni és nem azzal és azokkal, amik a benyomást létrehozták! Úgy kell gondolkodnunk és cselekednünk, mintha még mindenki élne és - mintha mi már nem élnénk. Az idő partján mindez természetessé válik, és elvezet az igazi, természetes szamádhiba, a nirvánába, eredeti tudatállapotunkba, a közepünkbe, ahol nem lehet válás és siratás, bánat és fájdalom. Az emberiség ez

örök vágya reális és teljesíthető a tisztára szűrt mnemo-jóga útján. Ezt kívánjuk szíves olvasóinknak!

IRODALOMJEGYZÉK

Aurobindo, Shri: Le guide du yoga (Oevres complétes - 3.)
Éditions Albin Michel, Párizs, 1951 Avalon, Arthur (Sir John Woodrofte): Die Schlangenkraft.
Ottó Wilhelm Barth-Verlag GMBH, Weilheim-Obb, 1961 Brunton, Paul: The Quest of the Overself. London, Rider & Co., 1938
Buda Béla: Az empátia - a beleélés lélektana. Gondolat, Budapest, 1978
Capra, Fritjof: The Tao of Physics. Fontana-Collins, 1977 Chandhuri, Haridas: Integrál Yoga. The Theosophical Publishing House, Wheaton-Madras—London, 1970 Eliade, Mircea: Yoga. Rascher Verlag, Zürich-Stuttgart, 1960 Funderburk, James: Science Studies Yoga. Himalayan International Institute of Yoga Science & Philosophy of USA, 1977 Geranda Szamhita. In: Sacharov, Yógi-Raj Boris: Dos grosse Ge-heimnis. Die verbogene Seite dér Yoga-Übungen. Das tant-rische Werk Gheranda-Samhita aus dem Sanskrit übersetzt und mit Erláuterungen verseken. Drei Eichen Verlag Hermáim Kissener, München—Pasing, 1964 Govinda, Lama Anagarika: Grundlagen Tibetischer Mystik. Rascher Verlag, Zürich-Stuttgart, 1966 Hatha-Jóga Pradipika. In: Hans-Ulrich Rieker: The Yoga of Light. Hatba Yoga Pradipika. The Dawn Horse Press, Middletown, Califomia, 1978
Krishna, Gopi: Kundalini. Ottó Wilhelm Barth Verlag,
Weilheim-Obb, 1968
Krisnamurti, Jiddu: Gesprache über das Sein. Ottó Wilhelm Barth Verlag, 1978
Lysebeth, André van: Durch Yoga zum eigenen Selbst. Ottó Wilhelm Barth Verlag, 1973
Mangoldt, Ursula von: Tantrik-Yoga für den Westen. In: U.,v. M. (Hrsg.): Yoga für den Westen. Ottó Wilhelm Barth Verlag, Weilheim-Obb, 1971
Méric, Philippe de: Le yoga sans postures. Editions M. C. L., Párizs,

1967
Méric, Philippe de: Yoga pour chaucun. Le livre de poche, Párizs, 1970
Mishra M. D., Rammurti S.: Fundamentals of Yoga. Anchor Books. Anchor Press, Doubleday-Garden City-New York, 1974
Narayanananda, Swami: Kundálini shakti. Lebensweiser-Verlag, Büdingen-Gettenbach, 1957
Patandzsáli, Bhagvan Sri: Jóga-szutrák. In: Dr. Baktay Ervin: A diadalmas jóga. Rádzsa jóga. Pantheon, Budapest, 1942. 179-254.
Rajneesh, Bhagwan Shree: The book of the secrets - I. Harper & Row, 1974
Rieker, Hans-Ulrich: Ich leme Yoga. Fackelverlag, Brugg-Stutt-gart-Salzburg, é. n.
Riemkasten, Félix: Yoga für Sie. Heinrich Schwab Verlag, Geln-hausen, 1966
Ruskin, John: Menschen untereinander. Kari Róbert Langewiesche Verlag, Düsseldorf-Lipcse, é. n.
Sacharov, Yogiraj Boris: Yoga aus dem Urquell. Günther Verlag, Stuttgart, 1957
Sacharov, Yogiraj Boris: Kriya-Yoga. Lebensweiser-Verlag, Büdingen-Gettenbach, 1959
Sivananda, Swami [S.J Sarasvati: Die ersten Stufen des Yoga. Lebensweiser Verlag, Büdingen-Getténbach, 1959
Sivananda, Swami [S.J Sarasvati: Yoga im táglichen Leben. Lebensweiser Verlag, Büdingen-Gettenbach, 1954
Visnudevananda, Swami: The complete illustrated book of Yoga.
Bell Publishing Co., Inc. New York, é. n.
Vivekananda, Swami: Raja-Yoga. Rascher Verlag, Zürich-Lipcse, 1941
Wood, Ernest: Yoga. Penguin Books, 1982 Wunderli, Jürg: Yoga und Medizin. J. Fink Verlag, Stuttgart, 1972 Yogananda, Paramahansa: Autobiography of a Yogi. Self-Realiza-tion, Los Angeles, 1959.