

JÓGA ÉS GYÓGYÍTÁS

Beszélgetés dr. Weninger Antallal

— Az egyik kézikönyv a jógát idealista hindu bölcséleti rendszerként határozza meg, a másik misztikus-vallási filozófiai tanként mutatja be, de akad olyan nézet is, amely testgyakorlatok és légzéstechnikák rendszerének vagy éppen afféle szobasportnak véli. Micsoda hát a jóga?

— Tulajdonképpen az összes meghatározások csak úgy körülbelül, távolról sejtetik az emberrel, hogy mi a jóga. A jógának a lényegébe az ember úgy nyerhet csak betekintést, ha ő maga is jógázik. Míg az ember személyes tapasztalatot nem szerez, a jógáról fogalma sem lehet. Evidens dolog, hogy például akadémikus vagy akár milyen magas szemlémi képesséssel, tudással rendelkező emberek sem tudnak a jógáról semmit. S nem is tudhatnak meg róla semmit, amíg maguk benne nem lesznek. Az olyan dolog, mint ha valaki bemegy a képtárba, amit megnéz, megtekint, azt senki nem tudja neki megmondani, senki nem tudja közölni vele, hogy miket látott, hogy milyen impressziókat szerzett a képtárból, képekből. Ezek mind csak körülírások lehetnek. Tehát a jógáról is csak körülírások révén lehet általános képet, fogalmi képet nyújtani. Mert a jóga meghalad minden emberi fogalmat. A jóga egy óriási misztikus hegység, melynek lejtői, szakadécai vannak, azután óriási csúcsai. . . Ezeket nem lehet másképp megközelíteni, mint személyes élmény útján. Egy világhírű szótár körülbelül hatvanötféle meghatározást rögzített. Ez azt jelenti, hogy hatvanötféle módon jellemezhetjük szavakkal a jógát. De voltaképpen ha az ember igazán a lelkébe akar tekinteni, akkor arra a meggyőződésre jut, hogy a jóga tulajdonképpen önmagunkbaterés, vagy másképpen hazatalálás, önmagunk fölfedezése és önismeretünk kifejlesztése. Az embernek önmagában való olyan megtalálása, hogy ő önmaga legbelül egy szentély. Hogy az emberi szívnek a mélysége a szívnek a terjedelme, a szívnek a felfogó képessége egy óriási mélység, és ez a mélység nyer kifejezést ebben a szóban, hogy jóga. Noha maga a szó, hogy jóga tulajdonképpen igát jelent, más fordításban összeköttetést, ezek alapján véve rossz kifejezések. Mert a jóga nem iga, hanem ellenkezőleg, maga a fölszabadulás. Mikor az ember a saját szívébe tér. Mikor az ember kezd találkozni önmagával, a belső, igazi mivoltát jobban megbecsüli, mint eladdig, akkor a jóga egy-kettőre kisegíti ebből a válságból, amiben eddig volt, tehát megtanulja ismerni, becsülni, szeretni és nagyra tartani önmagát. És ez a legfontosabb. A

nagyratartás nem azt jelenti, hogy az ember egoista. Ellenkezőleg: fölfedezi azt önmagában, ami nem önző. Tehát távol, a legtávolabb áll az egoizmustól. Körülbelül ez lenne a jógának a legcélszerűbb, legegyszerűbb és legbiztosabb meghatározása, hogy hazatérés önmagunkba, amit megtérésnek is lehet nevezni.

— Vannak szakemberek, akik a jógát és az orvostudományt két különálló, sőt összeegyeztethetetlen dolognak tartják, mondván, hogy a jóga a szakrális, misztikus tevékenység, a gyógyítás viszont minden mágikus-samanisztikus múltja ellenére tudományos alapú. Mennyi ebben a megállapításban az ideológia és mennyi a gyakorlati igazság?

Tulajdonképpen a XV. századtól kezdődően létezik az úgynevezett hatha jóga, amely a testtel is foglalkozik. Az eredeti jóga, ahogy azt Patandzsáli az időszámításunk előtt két évszázaddal kodifikálta, az eredeti jóga, a rádza jóga, királyi útja az ember belsejének. Tulajdonképpen tisztán szellemi működéseknek a foglalatja. Ezért teljesen indokolatlan kérdés ez, mert a jóga soha nem foglalkozott gyógyítással. Keleti jógik sem foglalkoztak vele. A XV. századtól kezdve, mikor többet törődtek a testtel, mint eladdig, akkor jöttek rá, hogy nini, a jóga nemcsak kifejleszti az ember mélyebb valóját, szellemi valóját fölemeli a magasba, hanem amellett még érdekes módon testileg is jól hat. Nemcsak éppen gyógyítólag, hanem általában a szervezet egészségi állapotára minden körülmények között kedvező hatást fejt ki. Ennyi köze van az orvostudományhoz. Alapjában véve jógik nem foglalkoztak gyógyítással. Egy kivétel volt itt a mi századunkban, Sivananda. Sivananda például a kalkuttai egyetemen megszerezte az orvosi diplomát, s akkor az orvosi diplomával a zsebében elszegődött egy jógamesterhez, és tizenhárom évig tanult nála jógát. Majd alkalmazta is az orvoslásban. De ez egy kivételes állapot. Nagyon jó könyveket írtak orvosok a jógáról. Például R. M. Mishra írta az egyik legjobb nemzetközi, angol nyelvű jógakönyvet, ez tulajdonképpen egyike a legmegbízhatóbbaknak. Rengeteg a selejt, melyek még említést sem érdemelnek. A jóga nem gyógytudomány, csak véletlenül fedezték fel, hogy vannak kedvező mellékhatásai az egészség területén. Ha valaki orvos és ért a jógához, abból tud bizonyos hasznot meríteni, de ez nem azt jelenti, hogy egyedül jógával kezeli a beteget, hanem azt, hogy

jógával is. A jóga fölényét fölhasználja arra, hogy esetleg a gyógykezelését is kiegészítse jógagyakorlatokkal.

— Mennyivel más vagy több a jóga, mint amit belőle a gyógytorna, a lazítástechnikák, a modern meditáció vagy a pszichológiai kondicionáló gyakorlatok is hasznosítanak?

Végtelenül több. A jóga fölötté áll minden medicinának, fölötté áll mindennemű orvosi és egészségügyi tudománynak. Egyszerűen nem is törődik azzal, hiszen a célja lelki, a rádza, a fejedelmi út, egy belső fölemelő utat jelent, aminek van kedvező mellékhatása, de ez csak mellékhatás. Ezt nem lehet a jóga lényegéhez tartozónak nevezni.

— Van aki a jógát túl kész, túl személytelen, általános rendszernek tartja, amelynek elsajátítása ráadásul külön életprogramot, elhivatottságot jelent. Küldetést. Itt kérdezném meg azt is, hogy nem különöcség-e jógiként élni Magyarországon? Egyáltalán: lehetséges-e ez?

Lehetségesnek lehetséges, de nincs értelme. Nincs értelme annak, hogy az ember bizonyos vrittiket, bizonyos magasabb képességeket megszerezzen óriási fáradság és önmegtagadás által. Mikor Buddha tanítványai a Gangesz partján sétált, láttak ott egy embert, aki járt a vízen. Erre Buddha azt mondja: Nézzétek azt az embert! Harminc évet gyakorolt ahhoz, hogy megtanulja ezt, nekünk öt fillérünkbe kerül, hogy átmegyünk a kompon. Tehát ilyen fölösleges dolgokkal ne foglalkozzatok, inkább mélyedjétek el a dolgoknak az igazi mivoltában. Buddha nem sokat adott ilyen mellékkérdésekre, hanem az emberi léleknek az emancipációját, kiemelését a hétköznapi sablonok közül, a hétköznapi szögletesség közül, azt célozta. Mint ahogy minden nagy vallás is végeredményben ezt hirdeti.

— A doktor úr hogyan jutott el a jógához? Milyen fokot ért el benne a későbbiek során? Meddig gyakorolt aktívan, és. . .

Itt ezt nehéz meghatározni, hogy „meddig”, mert a „meddig” az végtelen. Tehát mindenki, a legnagyobb mester is még mindig tud valamit hozzátanulni, ha mástól nem, önmagától, belülről. A jóga egy olyan dolog, amely beláthatatlan. S az ember nem tudja sohasem meghatározni. Ha összehasonlítom magamat azokkal, akik jógáznak általában, akkor érzem, én többet tudok, mélyebben látok és így tovább, de hogy meddig, azt valóban nehéz meghatározni, mint a végtelenséget próbálni kimeríteni. Egy lehetetlenség. Úgy jutottam el a jógához, hogy az orvosi tanulmányaim alatt rájöttem arra, hogy a mi orvostudományunk kizárólag a testtel foglalkozik, ez pedig képtelenség. Hiszen már Platón az ókor legnagyobb filozófusa megmondta: A mi orvosainknak az a legnagyobb hibája, hogy a test és a lélek fogalmát elkülönítik egymástól, és ezáltal rengeteg hibát követnek el. Ma ugyanez a helyzet. Az orvos, aki csak a testtel foglalkozik, aki nem veszi észre, hogy a test mellett még végtelenül nagyobb része is van az embernek, az nem is lehet orvos tulajdonképpen. Pláne hippokratészi értelemben. Hippokrátészi

tész nagyon jól sejtette, és azt is mondta annak idején: egy orvos filozófia nélkül csak mesterember. Szóval szóra igaz ma is. Egy orvos, aki nem filozófus, aki nem lát mélyebben pszichológiában, embertanban, antropológiában, az egyszerűen csak receptíró mesterember. Meg tudja állapítani, valakinek van-e tüdőgyulladás, van-e rákja, van-e ez-az-amaz. De többet nem tud adni az emberségből az embernek.

— *Most a nemrégiben megjelent jogakönyv kapcsán, amelynek Az idő partján címet adta, szeretném megkérdezni, hogy lehetséges-e fenntartások nélkül ilyen témájú könyvet írni. Most nem magára a megírás tényére kérdeznék rá itt elsősorban, hanem a hagyományokra emlékeztetnék, amely szerint jógát csak mester taníthat példájával, a gyakorlatok élő bemutatásával, ellenőrzésével. A kérdésem veleje az lenne, hogy az önalakítás művészete megtanulható-e könyvből, a személyes példa nélkül?*

Ha valakinek tehetsége van, aki jóga szellemében született, az igen. Az meg tudja tanulni könyvből. Mert ha valaki jól ért ahhoz, hogy a szöveget magában megmasszírozza, megértse jobban, mélyebben, az kerülő úton ugyan — mert hiszen a könyvleírások általában nem lehetnek olyan precízek, mint egy személyes adottság —, az megtanulhatja. Ahogy zongorázni a nagy zsenik is megtanultak különös mester nélkül. Például Gieseking, a németek egyik legnagyobb zongoraművésze, szintén csak autodidakta módon tanult meg zongorázni. Általában kell mindig egy mester, aki figyelmezteti arra, hogy lazítás satöbbi satöbbi. Jógában ugyanez a helyzet. Ott is meg lehet tanulni, ha valaki nagyon tehetséges, de általában véve azért inkább ajánlatos egy guru mellett (a guru, az mestert jelent) kitanulni a jóga alapvető dolgait.

— *Korunk körülményei köztudottan jógaellenesek. A légszennyezett levegőjű városainkban aligha olyan egészségesek, mint egy sűrű erdő széli árszamban, a lakótelepeken, ahol az emberek java része él, kevés a gyakorláshoz szükséges hely, csend és nyugalom. A mai ember erősen, sőt végzetesen eltávolodott a külső és belső természetétől, márpedig a jógának egyik célja épp a természetesség visszaszerzése, a természeti-kozmosz környezetben folytatott élet, napi lehetőség a mindenséggel való megmérettetésre. S az idővel is különösen vagyunk. Amióta autó, repülő, vonat segít legyőzni a távolságokat, állandó időzavarban élünk. Az ember eljutott a Holdra, de a gyomoridegessége fölött nem tud uralkodni. Számítógépeket tervez és hagyja kiveszni napjaiból az érzelmeket, emocionálisan elsivárodik. Mi hiányzik ahhoz, hogy teljesebb emberként éljünk lehetőségeinkkel? Mik a jóga korunkbeli lehetőségei?*

Az kell, hogy az ember a jógát éppen a mai váltságos időkben újra megtalálja. Tudniillik az embernek megszakadt az összeköttetése az igazi legbelső énjével, s ez a mai ember tragédiája. Hogyha Madách ma írná meg Az ember tragédiáját, akkor nem azon kezdené, ahogy kezdte, hanem egyszerűen rájönne arra, hogy az embert nem a külső ter-

mészethez, a barlangélethez, az erdei meg a mezei élethez kell visszaterelni, hanem önmagába visszaterelni, a bensejébe. A „Retour nous à la nature”, amit Rousseau hangoztatott, az még annak idején azt jelentette, hogy vissza a természetesebb élethez. De ma a jóga ismeretében már tudjuk, hogy sokkal fontosabb az, hogy inkább a magunk természetét kutassuk ki, amit a rádza jóga ajánl. És a magunk természetének megfelelőleg a belső indításoknak, a belső látomásoknak a sugárzatában fedezzük föl önmagunkat és alakítsuk is önmagunkat. Az alakítás nem lehet önismeret nélkül. Tehát első és legfontosabb önmagunk megismerése. A delphoi templom homlokzatára is az volt kiírva, hogy ismerd meg önmagadat, és ezen az alapon alakítsd át önmagadat. Vagyis: újulj meg. A mindennapos megújulás a jóga egyik legszébb programja. Ritkán szokták az átlagos, sablonos jogakönyvek felsorolni. Pedig már úgy körülbelül az i. e. 1770 körül egy kínai fejedelem előírta, hogy mindenkinek a fürdőkádjába bele kell vésni, hogy újulj meg naponta. És még egyszer ismétlem: újulj meg teljesen naponta. Ez a naponta való megújulás minden ember részére a legjobb program. A mai magyarországi viszonyaink

között is ez a helyzet. Folyton frünk, beszélünk reformokról, de senki sem tudja, hogy mit csináljon. Mert az a lényeg, hogy ha már egyszer reformról beszélünk, akkor legalább értsem és tudjam, hogy hogy kell. Minden embernek először önmagát kell reggelenként megújítani, megreformálni, azután tudja majd a közéletben is a reform-szerepét játszani. Rendeletileg és törvényileg reformot előírni nem lehet. Hiába írják elő, annak semmi fogantatja nem lehet. Egyszerűen amíg valaki a személyében nem újul meg, a személyében nem hajtja végre a reformot, addig igazi reformról nem lehet szó. Azért kell lélektani úton elkezdni. Nem a gazdaságpolitikában, hanem elsősorban a művelődéspolitikában, az egészségpolitikában is bizonyos mértékben, vagy úgy is mondhatom, szociálpolitikában. Itt kell egyéni bensőséggel elindulni, s akkor lesz igazi ereje annak a reformmozgalomnak.

— *Ha valaki azzal az szándékkal fordulna a doktor úrhoz, hogy én máris elkezdéném, szeretnék megújulni, milyen hasznos tanácsot tudna neki adni?*

Azt mondom neki, hogy minden reggel, amikor fölébred, ne nyissa ki még a szemét, hanem tartsa egy darabig csukva, és gondolja el, hogy a mai na-



pon nekem meg kell újulni. Ami szóra annyit jelent, hogy meg kell ifjulni. Tehát azt jelenti, hogy nem öreges módon, nem teszem-veszem módon, lajhár módon nekifogni, kedvtelenül, unottan a napi munkának, hanem máris áthatva lenni, teljesen áthatódni attól, aminek történni kell, ami történni fog, és amilyen történésben nekem feltétlenül részt kell vennem. Ez a megújulás lélektana. S akkor rájön arra, hogy az ember ezt a megújulást kiegészíti egy belső, egy introspektív manipulációval, amikor azt mondja magában, hogy újuljon meg minden zsigerem, ifjuljon meg minden bennem, ami még régi, elavult, elhasznált vagy elkápráztatott vagy bármilyen téren eltért a rendes síkról, egyszerűen újat akarok! Egy reneszánszt, egy rinascimentót akarok bensőleg átélni. És ezt a tendenciát aztán aprópénzre váltani azzal, hogy fölkel az ágyból frissen, rugalmasan megy a mosdómedencéhez, rugalmasan végez esetleg egypár testgyakorlatot. Rógtól arra kell gondolni, hogy lélekkel kell végeznem azt is, vagyis a test arra való, hogy az ember átellekítse ideákkal, belső gondolatokkal, mélységes mély akarásokkal. Így kell nekifogni a napnak, akkor lehet újjáteremtődésről, újjászületésről beszélni, mert végeredményben minden reform újjászületés is.

— *Mit tegyen az, aki érzi, hogy önismerete hiányos, megbízhatatlan? Hogyan kezdje el az önmagával ismerkedést? Van-e erre általánosságban hasznosítható javaslata?*

Szemügyre kell vennie eddigi viselkedését, hibáit és tévedéseit, valamint sikereit egyaránt. Amint megpróbálja madártávlatból szemlélni

mindezeket, kiegészítve mások véleményével magunkról, egykettőre felfedezi gyengeségeit, jellemhibáit, alkalmatlanságát minden vonalon, főként a mindennapi életben. Készítsen egy alapos lelki tükröt, amelyben kitűnik fogyatékosága, testi és lelki tökéletlensége, eddigi tévútjainak felismerése és egyben javulási, önfejlesztési szándéka. Ebből a tükörből felismerve igazi arculatát, könnyen megtalálhatja teendőit, hogy az élet forogtatában helytállhasson. Ebből is látható mindannak a jelentősége, amit eddigi szóhasználatunkban lelkiismeretnek nevezünk. A lelkiismeret szó valójában önismeretet jelent, nem pedig felelősségtudatot, vagy pláne büntudatot. Ezért a lelkiismeret-vizsgálat szükséges elmélyedés önmagunkba, nem pedig vétség- vagy bünkereső öntudat.

— *Hogyan határozhatnánk meg az egészség fogalmát? Elérhető-e a meg nem betegedés képessége, amiről mostanában annyit hallani? Ha igen, akkor mi ennek a módja?*

Az egészség fogalma egyszerűen benne van a szóban is. Egész emberré lenni. Tehát egészség azt jelenti, hogy egész ember vagyok. Nem fél-természet, tucat-természet. Egész embernek lenni azt jelenti, hogy egészséges vagyok, minden részem, minden porcikám rendszeren működik, úgy, ahogy annak működnie kell, összhangban a természettel, összhangban a kozmosszal, vagyis összhangban a mindenséggel. Ez az egészséges ember. Az egész-

ségnek az a fogalma, amelyik türi azt, hogy legyen betegség is, ez a poláris szemlélet teljesen hamis. Az igazi egészségnek nincs ellentéte. Ott nincs olyasmi, ami negatívum. Éppen az, hogy pozitív, egészség, nem türi a negatívumot. A hétköznapi életben az egészség fogalom úgy szerepel, mint a betegség ellentéte. Ez egy naiv polaritás. Hiszen tudjuk jól, hogy minden polaritás naív. A hőség nem azt jelenti, mint a hidegség. A hideg nem egy pozitív fogalom. A hideg negatív fogalom, ami azt jelenti, hogy én mindent a testemhez viszonyítok, tehát a testem hőmérséklete a domináló. Amit hidegnek nevezek, az a testemnek azt jelenti, hogy lefelé szállt a hőmérő, amit melegnek nevezek, fölfelé. A világegyetemben körülbelül -273 fok a hőmérséklet, az a tulajdonképpeni nulla pont. S attól fölfelé megy a végtelenségig a hőmérő. Na most, ha elgondolja az ember, hogy mi az, ami hideg és meleg, az csak ebben az óriási távlatban egy kis köz, az ember testének megfelelő köz, tehát egy relatív fogalom, önmagában véve nem létezik. Nem létezik se az, hogy hideg, se az, hogy meleg. Csak egy relatív dolog, amit mi érzünk. Csak az érzékszerveinkben létezik, de künn a természetben ilyen nincs. Ott nincs hideg és meleg. Ahogy nincs nagy és kicsi, nincs kemény és lágy, nincs sötétség és világosság. Mit jelent a sötétség? Azt jelenti, hogy nincs világosság egyáltalában, ha most már valamicske van, akkor már azt mondjuk, hogy sűrű és így tovább. . . Nem akarok ebben elmélyedni, a lényeg az, hogy a bipoláris szemlélet hamis, mindig egyoldalúan kell látni a dolgok lényegét. S akkor az ember nem polaritások között szenved és polaritások között mozog, hanem túl van a polaritásokon. Ahogy Nietzsche fejezte ki magát: „Túl a jón és a rosszon.” És ez a lényege mindennek.

— *A meg nem betegedés képessége, a teljes egészség elérhető-e?*

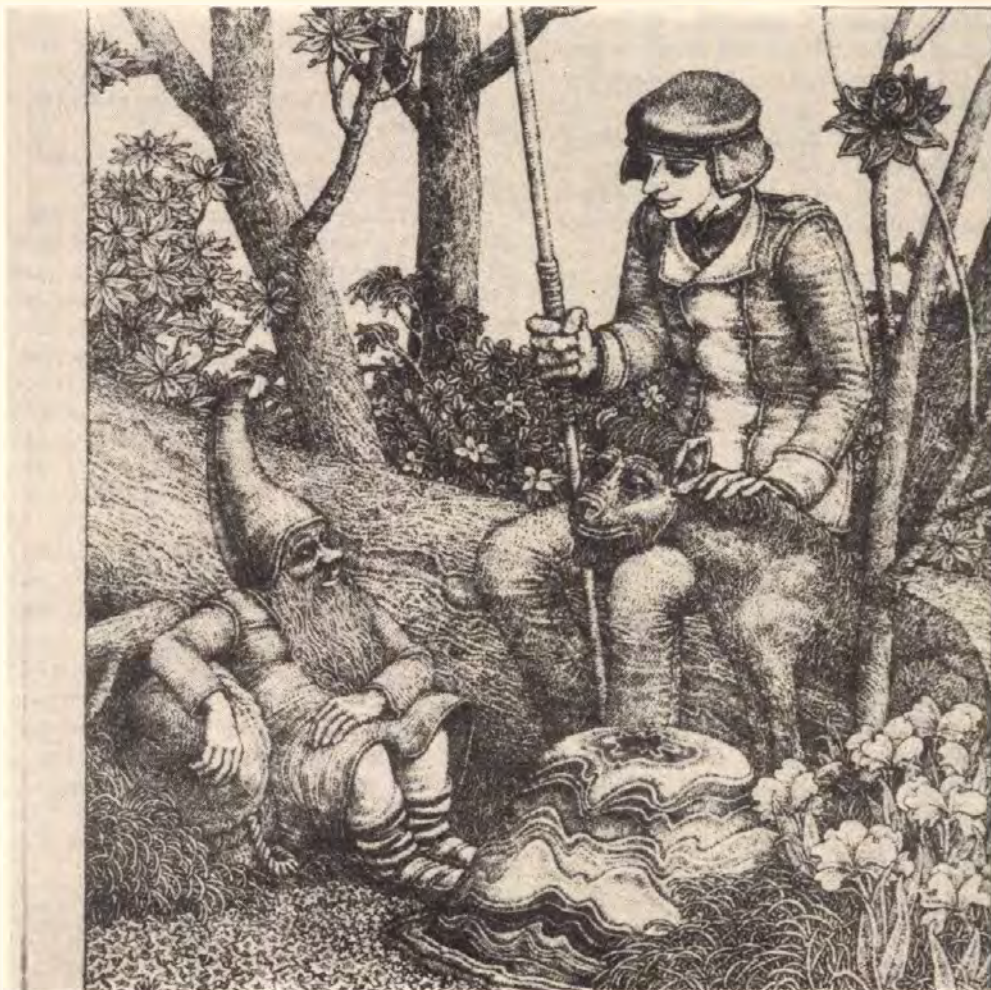
Amikor valaki az ősegeséget ápolja magában, ami nem tűr ellentmondást, bizony megvalósítható. Van ember, aki soha életében nem beteg. Tudjuk, hogy a Kaukázusban, Pakisztánban élnek száz éven felüli emberek. Sőt a múltkor olvastam, egy pszichiáter utazása közben találkozott egy 134 éves jógival például. Az a jógának köszönhetette azt, hogy 134 éves. Hogy aztán ez mennyire kívánatos a mai életkörülmények között, azt nehéz meghatározni.

— *Milyen betegségekkel keresik fel legtöbbször a rendelőjét? Hogyan szokott gyógyítani?*

Tulajdonképpen mindenfélével egyformán. Rövidlátástól kezdve egész a rákig. A szerint a módszer szerint, amit a jóga nyújt az embernek és amit a modern orvostudomány nyújt, a kettőt szintetizálva próbálom meg egyszerre alkalmazni.

— *Milyennek látja a gyógyítás új módszereit? Gondolok itt a pszichoszomatikus, illetve az emberközpontú orvoslásra, a természetgyógyászat megújuló ágazataira (akupunktúra, reflexterápia, gyógynövénykúrák) vagy a biofeedback technikára, amit „gépesített jógaként” is láttam leírva.*

A gyógyítás, ha a beteg embert vesszük elő, ak-



kor bármilyen módon sikeres lehet, még akkor is, ha valami olyan távol áll az orvostudománytól, mint a technológia, még annak is óriási haszna lehet. Egy szívűtétben óriási technológia van, egy agyműtétben is. Segíti az orvost, bár én nem lelkesedem érte. Tudom, hogy szükség van rá, de nem az az igazi orvoslás útja. Az igazi orvoslás útja igazában a pszichoszomatika. Tehát az az irányzata az orvostudománynak, amely állandóan belátja, hogy nemcsak szervekben keletkezhetik a betegség, hanem egy belső magatartásbeli hiányosság, hiányérzet az emberben, fizikai betegséget létesíthet. A pszichoszomatikából tudjuk már azt, hogy a gyomorfekélynek az oka nem a gyomorban van, hanem az idegrendszerben, a lelkiállapotban. Emberek, akik túl vannak erőltetve belsőleg, lelkiállapotuk feldúlt, egykettőre fekélyt kapnak, akár a duodénumban, akár a gyomorban. És így tovább, tovább, különböző szervekben. Szívujjaknak egy jó része is így keletkezik. . . Nemrég írtam is egy cikket a Képes Hétbe, melyben megállapítottam azt, hogy a szívinfarktusnak az oka nem a megerőltetés, nem a fizikai és hasonló megerőltetések, hanem az emóciók hiánya a szervezetben. Tehát egy szervezet, amely nem részesül szeretetben, háladásban, szóval mindabban, amit lelkinék nevezünk. . . Egy emóciószegény élet azt jelenti, hogy az illető hajlamos az infarktusra. Márpedig ropant könnyű megállapítani, hogy valaki emóciószegény. Leülök valakivel szemben és beszélek vele tíz percig, és tudom, hogy ennek az embernek vannak-e emóciói, tud-e szeretni igazán, tud-e hálát adni igazán, tud-e lelkesülni valamin, szóval mindaz, ami szellemi dolog, igazán, és ha tud, akkor biztos, hogy nem kap infarktust. Ha ma össze gyűjtenék húsz-harminc embert egy teremben, megállapítanám mindegyikről: ez hajlamos infarktusra, ez pedig nem, máris rengeteg infarktust tudnék meggátolni. De a cikknek semmi visszhangja nem volt. Az orvosok ugyanúgy tartják közömbösen az előadást, mint eddig, és egy szót nem ejtenek arról, hogy most már ki van derítve az oka, az emóciószegény élet. . . Hogy gyerekek sorban haláloztak el például gyermekórházakban, akiket nem szerettek, akiknek nem volt apjuk-anyjuk, árva gyerekek. . . Egymás után a legszimplább, nem is halálos betegségben pusztultak el, mert nem látogatták őket. . . Ezt fölfedezték Németországban meg Angliában is. S ekkor rájöttek arra, hogy a gyerekeket dédelgetni kell, tehát meg kell mutatni nekik, hogy szeretik őket, s amint bevezették ugyanabban a kórházban ezt a megkülönböztetett álláspontot, egyszerűen megszűnt a halandóság a gyerekeke között. Pedig a gyerek még nem hipnotizált, még nem elfogult, a gyereknél még őszintén mutatkozik a természetnek a rendje. Tehát itt van a hiba. Kérem, ma is megvan adva Budapesten a lehetősége annak, hogy egy teremben naponta csak tíz embert megvizsgáljanak, és a tíz közül, aki hajlamos rá, beutalni, és azt mondani, most tessék olvasni ezt, zenét hallgatni vagy képet nézni, vagy mindazt, ami emóciót bont, ami emóciót fölbreszt az ember-

ben és megmenekül az infarktustól. Ne adj isten, adnak inkább mindenféle gyógyszert, ami inkább árt, mint használ, borzasztó sok betegséget idéznek elő ezekkel a modern túlkomplikált és túlszintetizált gyógyszerekkel, és nem törődnek azzal, hogy van egy pszichoszomatikus orvostudomány is.

— *Az érzelmek fontossága, gyógyító ereje, haszna kétségtelen életünkben. De olyan esetekről is gyakran hallani, amikor a szakmájuk szerint is emóciókkal foglalkozó emberek (festők, zenészek, írók) infarktust kapnak. Másrészt talán az, aki teljes életében érzelmi sivatagban élt, s az ibolyaillatról is az jut eszébe, hogy mennyi pénzt kaphatna érte, a zenéről az, hogy elveszi idejét a munkától, hiába ül oda egy kép elé, hiába hallgat meg egy szimfóniát — nem „érti”. Mit tehet az orvos és a társadalom ilyen sorsok ellen? Mert az érzelmi pallérozás keresztyülvitele a gyakorlatban sok gondal-bajjal járna, s én a kérdést egy kicsit más oldalról is megközelíteném.*

Ez a feladata a pszichagógának, ami lélektani átnevelést jelent. Legkönnyebb a humorérzékeny kezdeni, amelyet fölbresztve már egy kissé tágasabb előterébe kerülünk a művelődésnek. Ilyenkor egyszerű olvasmányok, mint pl. Münchenhausen báró kalandjai vagy Swift Gullivere, vagy bármilyen más kalandos regény, elbeszélés, költemény hasznos, de mindenek föltt a beteggel való bensőséges foglalkozás lehet az útja a kiszabadulásnak. Még a legnagyobb gonosztevőben is fel lehet fedezni néha emberi indulatok csöppjeit, amelyekkel lelki szárazságot, öntözni lehet. Fel kell fedeznünk, hogy mi hat legjobban az illetőre, mivel lehet leginkább felébreszteni érdeklődési köreit? Mi hat rá leginkább? Ez lenne a pszichológusnak az igazi területe és tulajdonképpen egy új ága a modern pszichológiának. Itt rengeteg tennivaló akadna.

— *Hallani, olvasni arról, hogy a jóga végső célja épp az érzelmentesség, az „egykedvűség”. Kíváncsi vagyok válaszára, hogyan is áll a jóga az érzelmeikkel? Lehet egy jógázó kislány szerelmes?*

A jógának is szüksége van érzelmekre. A jógi maguk is érzelmes, szerető emberek, segítőkészségük végtelen, emberbaráti szeretetük kifogyhatatlan. Ez abban nyer kifejezést, hogy hosszú életet csak azért kívánnak maguknak, hogy minél több segítséget nyújthassanak másoknak. Hiszen maga a jóga is csupa segíteni akarás. Az emóció nélkülözhetetlen pszichológiai folyamat a szervezet életében is. Emócióra szükség van úgy, mint konyhasóra is. Konyhasó nélkül próbálja meg egy hónapig, nem bírja ki, elpusztul az ember. Tehát szükség van rá. De ha valaki egy kanállal eszik belőle, akkor tönkreteszi, megmérgezi magát. Emóciókkal is így van. Egy bizonyos, mértékletes emóció, ami megfelel kb. a konyhasó-koncentrációnak, ami tudvalevőleg a vérben is, meg a tenger vizében is 0,9%, tehát ennyi emócióra van szüksége a szívűködésnek. S éppen azért van az, hogy emóció hiányában szárazlelkű ember mind infarktust kap.

— *S mi okozhatja ezt a lelki szárazságot? Ami napjainkban tömegessé, járványossá vált, ugye?*

Az illetőnek a természete. Az öröklött természet. És az, hogy nem foglalkozik humán dolgokkal. Például Darwin írja az önleletrajzában, hogy „Imádtam a költészetet, a festészetet, imádtam az irodalmat és állandóan lelkes híve voltam minden művészetnek. Akkor elkezdtem természettudományokkal foglalkozni, és húsz év múlva megdöbbenve vettem észre, hogy kioltam magamból ezt a képességet.” Rögtön visszatért rá, és így megúsza a dolgot.

— *Nemcsak betegek, hanem nyilván jógázó érdeklődők is megfordulnak itt a rendelőben. Milyen tapasztalatokat szerzett tanítás közben élete során? Mert a mester folyton tanul, ugye?*

Tanítani nem szoktam. Mindig csak beteget fogadok el, amikor azt mondják, hogy jövök, hogy erősödjem, mert vérszegény vagyok, hogy megszabaduljak a gátlásaimtól és így tovább, mindig ilyen panaszokkal. Úgy kifejezetten tanítani nem szoktam. Előadást tartottam már különböző helyeken, ahova meghívtak.

— *De azért az érdeklődőket csak nem utasítja el? Mondjuk akik már tanultak jógát és folytatni szeretnék. . .*

Az mind csak előre akar jutni. Olyan is volt, aki miután kigyógyult a betegségből, megkért, hogy szeretne még továbbjutni. Annak semmi akadály, akkor továbbvesszük a gyakorlatokat. Ha az egyetemen bevezetnék tantárgynak a jógát, az gyönyörű dolog lenne, mert zsúfolva lenne a tanterem, az biztos. Mindenkinek elejétől fogva részletesen megmagyarázni a jóga lényegét és a gyakorlatokat bemutatni.

— *Lenne Magyarországon ember, aki ezt elvégezné? A kire nyugodt szívvel rábízná lehetne?*

Jó lenne egypár külföldi szakember meghívásával bővíteni a gárdát.

— *De azért az is jógatanítás, amit a doktor úr vállal. Vagy nem lehet annak nevezni?*

Jó, hát a beteget megtanítom rá, az természetes. De a célom nem az, hogy a jógát ismertessem. A jógát fölhasználnom gyógyítás céljára. Ugye, nagy különbség?! Itt kihagyok mindent, ami nem a beteg gyógyítására való, amit a beteg esetleg meg sem ért. Rengeteg ember van, akinek hiába magyarázom a jógát, úgysem tudja megérteni. Csak az a fontos, hogy egypár hasznos gyakorlatot sajátítson el. Inkább a lelki hatásokra és az átnevelés fontosságára építünk.

— *De aki éppen nem beteg, hanem a jóga érdekli?*

Olyan is van. Az természetes, hogy elfogadom. Ugye maga az élő példa, maga nem mint beteg jött ide, hanem mint költő. Ez így aztán egészen más.

— *Mi adja meg a mértéket ahhoz, hogy a benső és a külvilág átalakítása egyensúlyban maradjon? Itt arra szeretnék rákérdezni, hogy kik képvisel(het)ik manapság a jóga morálját? Azt is ide tartozónak vélem, hogy kimondjam kíváncsiságomat: miért várt annyit összefoglaló jógakönyvének, Az idő partján címűnek megírásával? Nem tartott-e egy kissé a tett merészségétől, amit egy ilyen könyv. . .*

Nem, nem. Az sosem izgatott. Egyszerűen összegyűjtöttem az anyagot. A jógáról írtam már

régén egy könyvet, gondoltam, most azt a kibővítést, amit az élet folyamán szerzett tapasztalatok jelentenek, leközlöm. És amit az előbb említett a jogamórálról, tulajdonképpen joga morál alatt az értjük, hogy a joga szellemében élünk. Tehát anélkül, hogy én a foglalkozásomat megváltoztatnám, anélkül, hogy bármilyen speciálisan nagy jogadolgót végeznék, egyszerűen beleszövöm a mindennapi életembe. S annak egyedüli legfontosabb magatartása az, hogy szinte érzem, hogy a lélekzetem visz engemet és én viszem a lélekzetet. Tehát az egyensúly az, amit említett, a külső és a belső egyensúly azt jelenti, hogy én tudom azt, hogy a világot ahogy én látom, azt tulajdonképpen az én bensőm vetíti ki magából, de viszont a testemet a világ hordozza. Tehát: én hordom a világot és a világ hord engemet. Kölesönös egymásba kapcsolódás, és ez adja az egyensúlyt. A külsőnek tökéletesen fedni kell a belsőt. Akiben csak a belső dominál, annak vége van. Akiben csak a külső dominál, annak is vége van. A kettőt állandóan egyensúlyban kell tartani.

— *A doktor úr hogyan hasznosítja joga-tapasztalatait az életben?*

A mindennapos életben úgy, hogy én soha életben nem voltam beteg. Legalábbis a gyerekkorom után. Lelki fejlődésemnek az irányelvei fadaktak tanításából, ami által életem színesebbé, változatosabbá lett.

— *A joga nem mindig volt ilyen népszerű Magyarországon, mint mostanában.*

Az természetes. Csak körülbelül mióta Baktaynak az írásai, meg az ő tanításai és előadásai megismertették a jogát a nagyközönséggel. Ekkor kezdett az igazi érdeklődés lábra kapni. Persze először csak úgy, hogy joga mint testgyakorlat. Ez persze kezdetől fogva hibás volt, most már rájöttek arra, hogy mégsem csupán testgyakorlat az.

— *Aztán megint csak volt itt egy szünet, egy önismeret- és szabadságellenes időszak Magyarországon is. A joga ellenség lett, újra visszaszorították. Az ötvenes-hatvanas évekre gondolok, amikor kockázatos volt megnyilatkozni ilyen ügyben.*

Akkor talán a politikai ellenzék volt, ami nehezítette, s ami idegenkedett a keleti ideológia színgazdag világtól.

— *Időzzünk még egy kicsit az ötvenes-hatvanas években. A doktor úr nem érezte akkor, hogy visszaszorítják, hogy szakemberként nem becsülik kellőképpen, vagy netán leértékelik?*

Nem, mert nekem becsületem volt az orvostársadalomban is. Már régebben megállapították, hogy Magyarországon a legnagyobb orvosi horizontom nekem van, mondták professzorok az egyetemen. Ez jólesett nekem. Hogy nemcsak laikusok, hanem professzorok is elismerik. Aztán Debrecenben voltam klinikai tanárség, ott is megismerték a működésemet, és tudták azt, hogy nem vagyok joga-kuruzsló, vagy tudom is én, minek nevezik az ilyesmit. . . Szóval megszerztem mindig azt a szükséges tekintélyt, amire szükségem volt. Ezzel egyidőben a legnevesebb külföldi és hazai orvosi szaklapokban publikáltam új betegségekről, kórtani ritkaságokról és így tovább.

— *Érdekelne, hogy szívesen gyógyít, tanít vagy oktát gyakorlati dolgokat, vagy inkább bölcselke-*

dik, filozófiai kérdésekről beszél? Vagy ezt a kettőt össze tudja egyeztetni?

Mind a kettőt össze lehet egyeztetni. Általában mind a kettőt szoktam. Ha művelt tanítványomról van szó, akkor az ember belemélyed jobban a filozófiába, ha meg egyszerű emberről, akkor megelégszem a hatha jogának a gyakorlataival.

— *Vannak-e emlékezetes sikerei, eredményei mint gyógyítónak? Érkeznek-e visszajelzések, árad-e a gyógyultakból munkája értelmét adó érzelem: köszönet és hála? Örömmel hallanék erről, sőt. . .*

Igen, igen. . . Csak az ember nem szeret beszélni róla, mert akkor reklámnak minősítik. Emlékszem például: orvosoknak a tucatai jártak nálam. Egy orvos például, akit kigyógyítottam az asztmájából, tudószakorvos volt. Nem tudta magát kezelni. Már halálán volt, és akkor jött ide. S akkor azt mondta, ha ezt tudta volna, már hosszú évekkal előtört eljött volna. De nem tudta, és azt hitte, hogy ez nem valami komoly dolog, hanem inkább valami fantázia. S közben kiderült. . . Aztán vannak orvosbetegeim, pszichológus betegeim, akik mind örömmel látják, hogy többet tanulnak nálam pszichológiából, mint az egyetemen.

— *Elkeseredik az ember, s még inkább megcsappan a bizalma a gyógyítóknak. Gyakorló orvosok, akik nem tudják önmagukat betegségeikből kikezeleni, még mesterembernek sem igen tekintethetők. S mennyi a hitetlen doktor: gyakran neurotikusok, iszákosok, nem az emberre, hanem legföljebb a tünetekre figyelnek, de még ezekre sem mindig kellő gonddal, a félrekezelte betegségek tucatairól hallani baráti-ismerősi körben. Kétségtelen a szakmai lezülles. . . Ennyire hiányos lenne az orvosi képzés Magyarországon?*

Óriási! Ma már akármilyen sok gyógyszerünk van, a legegyszerűbb betegséget, egy náthát nem tudnak meggyógyítani.

— *Miért? Mi hiányzik hozzá?*

Az, hogy a belátás, a betegségekbe való belátás rossz. Itt a pszichoszomatika óriási haladást jelentett, mikor rájöttek arra, hogy minden összefügg egymással. A fogbetegség is összefügg a szervezet életével. A szembetegség a májbetegséggel. Azután a vese például a füffel. Rengeteg ilyen keletiek által már régen ismert összefüggéseket nem tudott még felfedezni a modern orvostudomány. S azért olyan fontos a pszichoszomatika, vagyis ez az új ága az orvostudománynak, amelyik azt mondja: vannak pszichoszomatikus betegségek, vagyis a lélekből kiinduló betegségek és vannak szomatopszichológusok. Mikor valaki kap egy betegséget és az annyira izgatja, hogy akkor azért válik lelkibetegé. Például egy rákos beteg. Bár ott is vannak teóriák, amik azt mondják, és én is azt hiszem, hogy sok köze van a pszichikus állapotnak. Annak idején, 44-ben, amikor a zsidóüldözések kezdődtek, emlékszem, rengeteg zsidónál lehetett fölfedezni gyomor- és hasonló rákot. Akik benne voltak ebben a borzasztó tragédiában.

— *Erről nemrégiben olvasni, hallani is lehetett, hogy a doktor úr részt vett a zsidómentésben is.*

Körülbelül ötszáz zsidót tudtam megmenteni személyesen. Akik mind újságírók vagy hasonló foglalkozásúak voltak.

— *S ez hogy volt lehetséges?*

Úgy, hogy ismerőseimnél helyeztem őket el. Hogy: „Aludj itten! Aludj ottan!” stb. És aztán különböző módon adtam nekik orvosi bizonyítványt, amivel haladékat nyertek. Amikor jöttek ezek a zsidócsillagos házak, akkor elmentem oda, és vittem nekik gyógyszert és mindent. Elkerülhetetlen, hogy sokan aztán tönkrementek, s emellett akadt, aki nem bírta ki az egészet és öngyilkos lett.

— *A tankönyvként is forgatható jogakönyvben. Az idő partján címűben gyakran olvashatunk indulatos mondatokat a tudatlan jogatanítókról, sőt széltolókról, szélhámosokról is. Beszéljünk nyíltan. Mi baj a magyar jogatanítással és a -könyvekkel? Mondja el tapasztalatait!*

Minden jó szándék ellenére mellékutakra tévednek és inkább testi tornát tanítanak, mintsem a joga mélységeit feltáró elemeket.

— *Az a baj, hogy nem gyakorolják, akik a tankönyveket írják?*

Fogyatékos kiképzésben részesítik a laikusokat, amiből rengeteg tévedés származik. Egyesek éveken át tanulják ilyen helyeken a jogát, a legkisebb eredmény nélkül. Előfordul, hogy hirdetőszlopokra ragasztott cédulákon ajánlkoznak jogatanításra! Párhetes kurzusban az egész jogát felölelve. Micsoda abszurdum!

— *A doktor úr nem gondolt arra, hogy orvosokból és laikusokból egy tanítványi hálózatot kiépítsen, hogy tudását, tapasztalatait, mesterségét továbbadja? Vagy erre nincs mód?*

Mód lenne rá. De ez az Egészségügyi Minisztérium dolga lenne. Én nem állhatok ki, hogy jogát tanítok. Ha az Egészségügyi Minisztérium eddig nem vette észre, hogy szükség lenne az egyetemen jogaoktatásra, mint ahogy Amerikában is, meg külföldön majdnem minden egyetemen meg van szervezve, akkor én nem fogok utánaszaladni. Akkor egyszerűen gyógyítok vele, aki felvilágosítást kér, felvilágosítom, mást nem tudok tenni.

— *Miért ez az értetlenség, tanácstalanság?*

A tudatlanság. Előfordult, hogy a jogára azt mondták, hogy az kuruzslás. Először is a joga nem is ambicionálta, nem is vindikálta magának a jogot, hogy gyógyítson. Az csak egy mellékhatás volt, amire rájöttek. De jogával senki hivatalosan, kivéve a Sivanandát, még nem gyógyított. Csak tudták róla, hogy lehet arra is fölhasználni. De ezt a tényt nem veszik tudomásul, és azt hiszik, hogy a jogi ki akarja szorítani az orvost a helyéből. Ez egy nevetséges dolog. Abszolút nevetséges!

— *Szóval vannak bőven gondok-bajok a gyógyítás körül. Az orvostudomány is beteg. De menjünk tovább. Miért nincs Magyarországon jogászövetség? Ilyen összeférhetetlenek lennének a türelem és a szeretet profétái?*

Azért nincs, mert minden szövetség eleve tiltva van előítéletekkel, és egy olyan fenséges tudományág, mint a joga, nem népszerűsíthető oly fokban, mint a szövetség.

— *Eddigi életrajzából csak egy-egy esemény villant föl beszélgetésünk során. De érdekes volna, ha elmondaná életéből azt, ami hasznos, izgalmas, tanulságos is lehet az olvasó számára. Mi általánosítható, tehető közkinccsé a gyógyító ember életéből?*

A gimnáziumot a magyaróvári piaristáknál

kezdem. Ott négy évet végeztem mint kitűnő tanuló. Azután a világháború hatására fölébredt a vágy a katonai pályára iránt, és akkor felvételt nyertem a kismartoni katonai főreálba, ahol ugyancsak rangelsővé váltam. Ott nem számított az, hogy valaki polgári származású. Egyszerűen mindenkinek a tehetsége és tudása döntött, és ez nagyon imponált nekem ott. Persze testileg is jól fejlődtem, mert hiszen mindennap voltak csuklógyakorlatok, torna, vívás, lovaglás stb. stb. Úgyhogy az nekem gyönyörű három év volt, a katonai iskolai három év. És az ember uniformisban járhatott, bajonettel az oldalán, utána mikor akadémiaira kerültem, karddal az oldalamon. Az akadémiait már tizenhét évvel kezdtem végezni, és akkor megszakadt a forradalom által katonai pályám. Azután fölvettem a bécsi egyetemre. Ott az orvosi karra iratkoztam be, mert a tanulmányaim révén fölébredt a szeretet az orvosi pályára iránt. Pláne mikor az irodalomtörténetből megtudtam, hogy Schiller is tulajdonképpen katonáorvosként kezdte, és hát mi lett belőle, ugye? Író. És így azután már akkor kezdtem írni, németül, magyarul egyformán. Az egyetemen persze megismerkedtem a monizmus-sal, az újabb filozófiai irányokkal stb. . . az is tetszett nekem. De aztán következett egy politikai határozat, úgyhogy nem engedtek át már a határon, és akkor abba kellett hagynom a tanulást. A következő évben elmentem Bükkszentkeresztre egy jegyző mellé segédjegyzőnek, hogy hasznosan töltssem az időmet, és ott foglalkoztam mindenfélével. Franciát tanítottam többek között, mert a katonaiskolában megtanultam franciául is, és elhatároztam: a pesti egyetemre jövök, és úgy is volt. Huszonegyben aztán beiratkoztam a pesti egyetemre. S attól kezdve töretlenül végeztem az orvostudományt. Aztán jött a kiábrándultságom a medicinából, amikor rájöttem arra, hogy a mai orvostudomány roppant keveset tud gyakorlatilag, és amit tud, az is olyan hiányos, annyira kiegészítésre szorul, hogy tulajdonképpen mikor a legnagyobb professzorokat hallgattam — Korányinak a növendéke voltam, azt is hallgattam —, csodálkoztam mindig azon, hogy alapjában véve milyen kis eredményeket tudtak produkálni. Ott a klinikán is, végigjárva a kórtermeket láttam, hogy az effektív eredmények roppant gyengék. Akkor jöttem rá, hogy más utat is kell keresni, így találtam meg a jóga útját. Megrendeltem külföldi jogakönyveket, és kezdtem elmélyedni a jogában. Közben azt elfelejtettem mondani, hogy Bécsben megismertem egy jógit, aki sok mindent mesélt nekem a jogáról és fölkelte az érdeklődésemet. De akkor nem hederítettem rá túlságosan, és csak Pesten kezdtem el vele igazán foglalkozni. Aztán mint fiatal orvos pláne! Voltam ösztöndíjas, a Rockefeller-ösztöndíjat egy évig megkaptam, s akkor a Közegészségügyi Intézetben dolgoztam. Ott jelentek meg tudományos közleményeim. Az Újságírók Szanatórium Egyesületének az igazgató-főorvosa is voltam. Mikor megírtam az első jogakönyvem, egyben írtam cikkeket mindenfelé, a Film Színház Irodalomba, Színházi Életbe stb., az összes lapok kértek állandóan orvosi cikkeket

tőlem, ezáltal népszerűsítettem az orvostudományt. A Magyar Nemzet is ontotta, hetenként legalább egy óriási cikk jelent meg, ugyancsak a Pester Lloyd-ban, a Pesti Hírlapnak is voltam munkatársa, aztán sorban. . . Nem is tudom így kívülről valamennyi lapnak a címét, amelyiknek írtam.

— *Csak orvosi, tudomány-népszerűsítő cikkek voltak, vagy szépirodalmi közlések is?*

Szépirodalmat is írtam. Sőt Gellért Oszkár, a költő rimánkodott nekem. Mikor a Korunk Szavába írtam egy irodalmi cikket, azt mondta: Főorvos úr, mért nem ír szépirodalmat? Aztán egy pár novellát megírtam, elkezdtem egy regényt írni, de annyi dolgom volt, lehetetlenség volt folytatni.

— *Ez most nem az életrajz tényei közé tartozik, bár nagy táplálója, azt hiszem, életének a helyes légzés ügye. A tudomány nagyon keveset tud, s még kevesebbet hasznosít gyógyításra a légzőgyakorlatokból mind az idegrendszeri zavarok esetében, mind a szervi betegségek egyes fajtáinál. Mondhatnám egy kis szójátékkal, hogy a légzéstanítás újjáébrezthetné az orvoslás szunnyadó lelkét?*

Kérem, az itteni orvosoknak, akik jogával foglalkoznak, halvány fogalmuk sincs a lélegzésről. Tudok mutatni magának egy világhírű jogakönyvet, ami azt írja: Aki a légzésben azt hiszi, hogy egy pár hetes kurzussal túljut, az rettenetesen csalódik. Igazán, ezt magamról tudom, lélegezni hosszú évek munkája után lehet csak megtanulni. Kérem, azt saját magáról fogja megtapasztalni, mikor már eljutott egy fokig, és mikor már olyan érzékennyé válik, mert ez érzékenység kérdése, hogy belsőleg meg tudja ítélni magában a lelki jelenségeinek a különleges magyarázatát, ami szoros összefügg a lelki étellel. Ezt megtanulhatja mindjárt (hisz ezt már úgyis mondtam biztosan), hogy a lélegzés összekötő híd a test és a lélek között. Tehát azért is nevezik lélegzésnek, mert a testnek az a művelete, amelyiket a lélek művel, az a lélegzés. És itt látszik az. . . Nem hiába Krisztus is azt mondta a tanítványainak, hogy Vegyétek a Szent Lelket, és akkor sóhajtott egy mélyet, és mutatta, hogy ez a Szentlélek. Hogy az embernek szentül kell bánni azzal, ami benne lélegzést, mert összekötő kapocs a fizikai és a szellemi élet között.

— *Miben különbözik a mindennapi, „köznap” légzésünk a jógalégzéstől, a pránajámától? Mennyivel másabb, több ez utóbbi? Mit kap cserébe az, aki ezt megtanulja? Sok ugyanis itt a bizonytalanság. A legtöbb ember kikéri magának, hogy ő nem lélegzik helyesen. Magamról tudom, hogy a légzőgyakorlatok végzésével kifejeződik az emberben valami finomság, érzékenység mások légzése és ezen keresztül lelkiállapota iránt. Lélegzet-hallás. A légzésről megismerszik a vérmérséklet is. Más-hogy lélegzik az ideges, türelmetlen ember, más-hogy a gyanakodó, nehéz természetű. Mi a jógalégzés? Van, aki a tüdők minél teljesebb megtöltését tekinti annak, mások meg a különféle praktikákat, mint a fújtatva vagy zümmögve végzett levegőcsere. Tudom, könyvekbe valóit kérdeztem itt egyszerűen, de talán nem lehetetlen az eligazítás.*

A légzésnek azonosulni kell az öntudattal és az egész testtel, amelyet keresztül-kasul átjár. Nem szabad sem túl erősnek, sem túl gyengének lennie. Egyszerűen természetesnek, minden külön szögletesítés nélkül, simának, oldottnak, felszabadultnak. Türelmes gyakorlással szinte emelkedett hangulatúnak kell lennie, és lebegővé válnia. Finom árnyalatok megkülönböztethetők rajta, de az öntudatnak állandóan kísérnie kell. Nem kell mélyülnie, csak beteljesednie.

— *Talán épp a keleti kultúrák bensőségessége, emberközpontúsága miatt fejlesztették tökéletesre Kínában és Indiában a légzőgyakorlatok tudományát, a lélegeztetéssel való gyógyítást.*

Igen. De mondom, a gyógyításnak ezt a módját nem az indiaiak találták ki, mert az indiai jogi soha azelőtt nem foglalkozott gyógyítással. Sőt van egy bjájana, úgy is hívják szanszkritul, hogy jóga bjájana, az előkészítő iskola a jogára, ezek foglalkoztak testgyakorlatokkal. Szigorúan el voltak különítve a jogától. Mert aki aztán beiratkozott jogi mellé, az többet ászanakon kívül nem végzett testgyakorlatot. Éppen azért volt a Yesudiannak egy ostoba ötlete, hogy „Sport és jóga”. Amint kiért Svájcba, meg is rótták, újságcikkben támadták meg, hogy lehet a sportot jogához hasonlítani. Ez két különböző dolog! A sport egészséges dolog lehet, persze a versenysport nem az, az beteges dolog, de az igazi sport, amit valaki mértékkel űz, az igen egészséges, azt tagadni nem lehet, az legalább olyan egészséges, mint maga a jóga mint testgyakorlat.

— *Milyen életbölcsséget mondana a doktor úr, melyet a mindennapok életnek, sami átlelkésíti mindennapjainkat? Nem baj, ha a táplálkozás is szóba kerül, nem baj, ha filozófia, nem baj, ha légzés. Nem baj, ha ez a bölcesség egyaránt vonatkozik a testre és lélekre. Hogyan és mit tegyen az ember az életben, hogy megvalósítsa önmagát?*

Egyszerűen mindig újat kell gondolnia és újat mondania, tehát szüntelenül megújulnia. Olyan ez, mint a fehérneműváltás, állandó frissességben élni, állandóan a remény tüzeiben melegedni. Ez nem ábrándozás, hanem magas fokú realitás.

— *Mi a véleménye az ellenpszichológiáról? Azokról a nézetekről, melyek a lélektant vallás-pótléknak tartják? Elég-e az egészséghez a hit? Kell-e az egészséghez a hit?*

Feltétlenül kell vágyakozás utána, ami egyenlő a hittel, mert a hit életfenntartó erő és nem pusztán igenlés vagy tagadás.

— *Nevéből utélve a doktor úr egyik ágról német származású. Beszélgetésünk során említette azt is, hogy egyik korai példaképe Schiller, katonáorvosként kezdte. Milyen vonzalom fűzi a magyar kultúrához, nemzetéhez? Mi az esélyünk, lehetőségünk magyarként itt Közép-Európában?*

Noha német származású vagyok, anyanyelvem következtében százszázalékosan magyarnak érzem és érzem magam. Petőfi Sándor se gondolt soha arra, hogy ő Petrovics, és Gárdonyi Géza sem arra, hogy ő Ziegler. Öntudatosak lévén, Közép-Európa a hazánk.

— *Heti három délután gyógyít, tanít. Mivel tölti szabadidejét? Mi a kedvtelése?*

Kedvtelése a filozófia, az irodalom és a zene.

Varga Imre