

A HIMALÁJAI TRADÍCIÓ KÖNYVEI



Szvámi Véda Bháratí

A HATHA JÓGA FILOZÓFIÁJA

JÓGA VIDJÁ

SZVÁMI VÉDA BHÁRATI (1933-) rendkívüli intelligenciája már gyermekkorában megmutatkozott. Tizenhárom évesen tanítói feladatra kérték fel, s azóta is a világ legkülönfélébb részein tanít, egyetemi és főiskolai előadásokat tart, meditációs csoportokat és központokat vezet. Évekig volt a Minnesotai Egyetem szanszkrit és indiai vallástudomány tanszékének professzora. Mesterével, Szvámi Rámával 1969-ben találkozott, aki beavatta őt a meditáció tudományának rejtelseibe.

Szvámi Véda Bhárat, aki rendkívüli tájékozottságának köszönhetően egyaránt jártas a különböző nyugati és keleti vallások meditációs elméleteiben és gyakorlatában, széles perspektívából tudja láttatni és tanítani a jóga-meditáció filozófiáját, gyakorlatát és kultúrtörténeti hátterét.

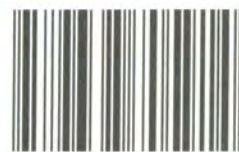
1992-ben tett lemondási fogadalmat, megkapva szerzetesi nevét. (Korábban Pandit Usarbudh Árja néven volt ismert.) Mestere, Szvámi Ráma röviddel halála előtt őt nevezte ki a Himalájai Tradíció spirituális vezetőjévé, míg 1999 márciusában az Indiai Szvámik Szövetsége a Mahámandalésvara címmel ajándékozta meg, India harminc legjelentősebb szellemi vezetője közé helyezve őt.

Ez a tömör, ugyanakkor könnyen érthető és rendkívül inspiráló erejű mű új megvilágításba helyezi a hatha jóga gyakorlatait és annak egész rendszerét. Az elme kulcsfontosságú szerepének és jelentőségének bemutatásával bizonyosan sokak gyakorlására hat majd termékenyítőleg. Szvámi Véda Bhárat részletesen elemzi az elme szerepét a különféle testhelyzetekben, valamint bemutatja, hogy miként magasztosíthatjuk a hatha jóga legegyszerűbb gyakorlatait is belső, spirituális tapasztalattá, és hogyan válhatnak azok ily módon a meditáció és a kundalini-erő felébresztésének előkészületévé.

„A jóga tudománynak meg kell maradnia a magasabb rendű tudatosság elérésének módszereként. Azt is meg kell értenünk, hogy a finomabb esszenciák tudatosítása nélkül maguk a gyakorlatok tökéletlenek maradnak, és sem tökéletesen elsajátítani nem tudjuk őket, sem a bennük rejlő lehetőségeket nem tudjuk kibontakoztatni.”

(részlet a könyvből)

1850 Ft



9 789638705914

Szvámi Védá Bháratí

A HATHA JÓGA FILOZÓFIÁJA



Filosz Kiadó
Budapest, 2006

A fordítás alapjául szolgáló kiadás:

Philosophy of Hatha Yoga
by Pandit Usharbudh Arya, D.Litt
Second Edition, Sixth Printing, 1998
Published by arrangement with PUBLISHER.

© Himalayan International Institute of Yoga Science
and Philosophy of the U.S.A.

Hungarian translation
© Papp József, 2006

Fordította
Papp József

Lektorálta
Malik Tóth István

Kiadta a Filosz-Humán Bt.
1067 Budapest, Oktogon tér 3, tel.: 321-6459
Felelős kiadó: Sitkéry Zoltán ügyvezető
Nyomta és kötötte: G-print Bt.
ISBN 963 87059 14



*Gurubhjó namah
Parampara-gurubhjó namah
Paramésthí-guravé namah*

*Hódolatom Guruimnak:
az első Gurumnak, az anyámnak,
a második Gurumnak, az apámnak,
a harmadik Gurumnak, az összes tanítómnak
- mindazoknak az íróknak,
akiknek a könyveit valaha elolvastam.*

*Hódolatom hagyományvonalam Guruinak
- legfőképpen Szvámi Rámának.
Hódolatom a végső, isteni Gurunak.*



Előszó

Egyetlen jógatudomány létezik. Éppúgy, ahogyan az orvostudomány különböző szakterületei nem osztódnak orvostudományokra, a jóga különböző szakterületei sem hozzák létre a jógák sokaságát. Hatha jóga¹ (*hatha yoga*), laja jóga (*laya yoga*), náda jóga (*nāda yoga*), mantra jóga (*mantra yoga*), kundalini jóga (*kundalinī yoga*) és így tovább - ezek eltérő hangsúlyok csupán, melyek célja, hogy támogassák az emberi személyiség különböző területeinek tökéletesedését a törekvő fejlődésének különböző szintjein. Mindezeket a rádza jóga (*rāja yoga*) egyedüli keretein belül kell látnunk, mely Patandzsali (*Patañjali*) megfogalmazása szerint egy nyolc elemből álló jógatudomány. Ezen összetevők közül a hatha jóga vált a legnépszerűbbé, sőt gyakorlatilag a jóga egészének szinonimájává is. Ennek oka, hogy a legtöbb ember fizikai testével azonosítja önmagát, és emiatt a többségnek a fizikai test eszközével kell kezdenie spirituális valójához tett utazását. Ha azonban az eszközt az utazás céljává tesszük, az nyilvánvalóan tévedés. Erre az eszközre finomabb erők és esszenciák hatnak, illetve lépnek vele kölcsönhatásba. A hatha jóga gyakorlása hiányos lesz az olyan erők és energiák némelyikének megértése nélkül, mint például az elme és a prāna (*prāna*). Abban a pillanatban, amikor ezeket az erőket megértjük, a hatha jóga gyakorlása megnyitja azokat a csatornákat, melyeken át ezen esszenciák a testbe áramlanak a gyakorlás során. E nélkül a hatha jóga pusztán fizikai gyakorlatok egy újabb rendszerévé válik.

Azok számára, akik a himalájai mesterek hagyományvonalára és tradíciójára alapszanak - mely tradíció a jóga egyetlen élő forrása -, elengedhetetlenül fontos, hogy a jóga ne korlátozódjon testgyakorlatok puszta rendszerévé. A jógatudománynak meg kell maradnia a magasabb rendű tudatosság elérésének módszereként. Azt is meg kell értenünk, hogy a finomabb esszenciák tudatosítása nélkül maguk a gyakorlatok befejezetlenek lesznek, és sem tökéletesen elsajátítani nem tudjuk őket, sem a bennük rejlő lehetőségeket nem tudjuk kibontakoztatni.

A hatha jóga legautentikusabb szövege - hasonlóan, mint Patandzsali műve a rádza jógában - a *Hatha-jóga-pradīpikā* (*Hatha-yoga-pradīpikā*), melynek szerzője Svāmī Svātmārāma (*Svāmī Svātmārāma*). A hatha jóga összes szanszkrit szövegéhez hasonlóan, a *Hatha-jóga-pradīpikā* félreérthetetlenül alátámasztja nézőpontunkat. A következőket olvashatjuk Svātmārāmánál:

A hatha jóga tudománya briliáns ragyogású, és mintegy létraként szolgál a kereső számára, aki a rádza jóga magasságaiba törekszik. (I. 1.)

A hatha jóga tudománya kizárólag a rádza jóga érdekében taníttatik. (I. 2.)

A hatha minden gyakorlatát addig kell végeznünk, míg gyümölcsét, a rádza jógát el nem érjük. (I. 67.)

A hathát rádza jóga nélkül és a rádza jógát hatha nélkül nem lehet sikerre vinni, ezért együtt kell gyakorolni őket, míg a tökéletességet el nem érjük, (I. 76.)

Azok, akik csak hathát gyakorolnak, és nem ismerik a rádza jógát, úgy vélem, megfosztják magukat törekvésük gyümölcseitől. (IV. 79.)

¹ A szanszkrit szavak átírásánál az Akadémiai Kiadó *Keleti nevek magyar helyesírása* című kiadványát vettük alapul, de az első előfordulásuknál zárójelben megadtuk a mellékjeles alakot is. (A szerk.)

A hatha jóga filozófiája

A hatha jóga és a laja jóga minden rendszere a rádza jóga elérését segíti. Aki eljutott a rádza jógához, képes becsapni az időt és legyőzni a halált. (IV. 103.)

A hatha jóga szövegeinek - beleértve Szvátmáráma művét is - figyelmes olvasója aligha tudja kikerülni az elmének a hatha jógában betöltött szerepére vonatkozó utalásokat, ezért különös, hogy manapság a legtöbb hathát azon mentális gyakorlatok nélkül tanítják, melyek egyedül teszik a jógi testét olyan vibrálóvá, mint az elektromos áram a rézdrótot. Ahogy Szvátmáráma munkája azzal a fentebb idézett állítással kezdődik, hogy a hatha jóga célja, hogy elvezessen a rádza jóga szintjéig, a következőképpen végződik:

Ameddig a prána (*prāna*) be nem lép a középső ösvénybe [a szusumna (*suṣumnā*) áramba],

Ameddig a [koncentráció] pontja szilárdná nem válik a prána uralása révén,

Ameddig az életerő természetesen és egyenletesen nem áramlik a meditációban,

Addig minden tudásod [a hatháról] csak mítosz, képmutatás és üres szavak. (IV 114.)

A hatha jóga szanszkrit szövegeinek tanulmányozásakor nem értettem, hogy a mesterek miért úgy alkották meg ezeket a szövegeket, hogy az igealakokat óhajító módban használták, melyek egyaránt fordíthatóak úgy, hogy „ezt ezen a módon kell tenni”, és úgy is, hogy „általában így tesszük”. Csak a Gurudéva (*Gurudeva*) áldása révén oszlott el bennem a zavarodottság. A hatha jóga tudománya először fizikai tapasztalatok feljegyzéseinek tűnt, amelyek természetes módon megjelennek, mielőtt a prána és az elme a meditáció során belép a kundalini (*kundalinī*) szusumna áramába. A jógi teste szokásszerűen és természetesen végzi azt, aminek végrehajtásához a kezdőnek erőfeszítést javasolnak. Ebből a tapasztalatból származnak hatha-kundalini-szútráink, melyek először jelennek meg e mű hatodik fejezetében. Az első öt fejezet úgy is olvasható, mint e szútrák bevezetése és egyben kommentárja. Bízunk benne, hogy ezzel az erőfeszítéssel még a hatha jóga legkönnyebb gyakorlatai is belső, spirituális tapasztalattá nemesednek, és a gyakorló testét személyiségének finomabb esszenciái feltöltik halhatatlan energiával, amely nem más, mint az amrita (*amṛta*).

A legnagyobb hálával tartozom Michael Smithnek (Center of Higher Consciousness, Minneapolis, Minnesota) a kötet szerkesztéséért, és feleségemnek Lalita Dévinek (*Lalita Devi*) a munka további csiszolásáért. Hálás vagyok a Himalayan Institute személyzetének is, akik névtelen szolgálata a Gurudéva munkáját lehetővé teszi.

Mindaz, ami hasznos ebben a műben, a Guru-hagyományvonalától származik, és mindaz, ami tévedés, az enyém.

Usarbudh Árja

1. FEJEZET

Az elme figyelése, a test figyelése

A legtöbb ember fizikai hatásaiért, és nem a filozófiájáért gyakorolja a hatha jógát. Figyelmük inkább korlátozódik a külső burokra, mint a személyiség belső tartalmaira. Pedig a valóságban a hatha gyakorlatai az asztanga (*aṣṭāṅga*) jóga, a nyolctagú jóga keretein belül alakultak ki, méghozzá azzal a céllal, hogy felkészítsék a tanítványt a magasabb rendű, szigorúbb, spirituális fegyelemre.

Az emberi személyiség különféle szinteken létezik és működik, melynek következtében a *hatha* szó, sok más olyan szanszkrit szóhoz hasonlóan, amely a személyiség tanulmányozásával kapcsolatos, sokrétű jelentéssel bír. A szanszkrit nyelv bármely filozófiai tanulmányozásakor olyan jelentést kapunk, amely jelenlegi megértési szintünknek megfelelő, majd miután feldolgoztuk, magunk mögött hagyjuk. Ha továbbhaladtunk, ugyanaz a szó egy magasabb szinten teljesen eltérő jelentést fog közvetíteni. Tehát a szó jelentése változik, ahogy egyik szintről a másikra haladunk.

A hatha szó legdurvább jelentése: erő, erőltetés, erőteljesen csinálni valamit; a hatha kezdetben ugyanis szinte önmagunk megerőszakolása egy testi szokás megváltoztatása érdekében. Ha például csoszogni szoktunk, akkor a leszokás érdekében egy új szokást kell magunkra erőltetnünk, és ez hatha. De ez egy finom erőszak. Nem olyan, mint egy birkózóé vagy súlyemelőé, így amikor valaki kezdi megérteni, hogy az erőltetésnek ez a gyengéd része honnan ered, akkor a hatha jelentése megváltozik, és nemcsak a fizikai testben kezd gondolkodni, hanem finomabb, kozmikus igazságokban, az univerzális energiamezőkben, a napban és a holdban. A „ha” (*ha*) szó jelentése: nap; a „tha” (*tha*) jelentése: hold. Amint derengeni kezd az egyén személyes, fizikai kapcsolata az univerzummal, a jelentés újra megváltozik, és a nap nem az a Nap, amelyik reggel hatkor kel, a hold pedig nem az a Hold, amelyik éjszaka ragyog az égen. A nap az aktív, a „maszkulin”, a jobb orrlyukon át végzett légzés, míg a hold az intuitív, a „feminin”, a bal orrlyukon át végzett légzés. Így felismerjük, hogy a hatha jóga gyakorlása párhuzamosan zajlik különböző szinteken.

Azok, akik ezer és ezer évvel ezelőtt kifejlesztették a hatha jóga tudományát, filozófiáját és gyakorlatait, mesterei voltak annak, amit a buddhista filozófiában az egyik páramitának (*pāramitā*) neveznek (a páramiták a tíz tökéletesség, amit elvárnak egy spirituálisan megvilágosodott lénytől, egy Buddhától). Ezek egyike a „kausala” (*kausāla*), a mások felszabadítására való képesség. Ezek az emberek egy alapelvet mindig az eszükben tartottak. Ez az, amit gyerekkoromban az apám mindig tanított nekem: „Ha sárba esel, ne feküdj ott, és ne mondd azt, hogy bárcsak a Tádzs Mahal padlójáról kelnék fel ehelyett!” Ha sárba estél, újra a sárba kell letenned a kezedet, és a sárból kell felkelned. Sárba esve nem tudsz márványpadlóról felkelni.

Ugyanígy az emberek a valóság különböző szintjein rögzült tudatossággal rendelkeznek. Bármivel is azonosulnak életükben, bármilyen az Önvalóról alkotott koncepciójuk, arról a helyről kell indulniuk. Ha meg akarják oldani a problémáikat, abból a pontból kell indulniuk. Ez az, ami reális és fontos számukra. Sokak számára a megvilágosodásból fakadó tökéletesség elérésnek ideája és más hasonlóak csupán homályos, megtévesztő szavak, melyeket azok a furcsa, rejtélyes keletiek eszeltek ki, akik idejönnek és összezavarnak minket. Tehát egy jógaoktató pontosan azzal kezd, amivel az adott személy azonosítja önmagát. Ha valaki a gépek iránt érdeklődik, használhat biofeedback jógát. Ha valaki gyógyszerfüggőség problémájával indul, kezddeti az akaraterő fejlesztésével, míg ha megint más meg akarja őrizni fiatalos megjelenését, akkor kezdhet a hatha testtartásokkal, valamint az étrenddel, és így tovább.

A jóga filozófiája szerint öt burok létezik az ember spirituális Önvalója körül - az első, a legkülső burok az „annamaja” (*annamaya*), amely abból a táplálékból épül fel, amit elfogyasztunk. A második az étel finomabb esszenciája, a „prānamaja” (*prānamaya*) -burok, amely az életeréből épül fel. A harmadik burok a „manómaja” (*manomaya*), a prāna további, mentális esszenciája. A „vidnyānamaja” (*viñānamaya*), a negyedik burok korlátozott tudatosságunkból épül fel. Végül pedig az ötödik az „ānandamaja” (*ānandamaya*), az a burok, amely a korlátozott örömből jön létre (az öröm korlátok közé szorításából).

Egy átlagember leginkább az annamaja kósának, az ételburoknak, fizikai testének van tudatában. Önmagunkról beszélünk, és a mellkasunkra helyezzük a kezünket! Azt mondjuk: „Éhes vagyok.” Nem az elme, hanem a test éhségéről beszélünk. Tehát ez egy fizikai azonosulás. Hová sorolhatjuk a fizikai test feletti uralmat a teljes jóga filozófiájában? Annak célja az, hogy figyelmünket létünk dur-

vább részeiről fokozatosan a finomabbak felé irányítsa. Általában használjuk ugyan a testünket, de mégsem vagyunk tudatában a testnek, amit használunk. Az emberek bármely zsúfolt teremben sok-sok különböző testhelyzet vesznek fel, de csupán néhányan vannak tudatában testhelyzetüknek. Hacsak nem hívják fel a figyelmüket, aligha történik meg velük, hogy magukra néznek, és azt mondják: „Öh, ebben a helyzetben ülök.” Ezért a hatha jóga filozofikus gyakorlásakor az elsődleges szempont az éber figyelem, az önvizsgálat gyakorlása, az a szokás, hogy saját fizikai működésünk tanúi vagyunk. Hogy tudatosítjuk, bármit is teszünk a testünkkel, akár a testfelületen történik az, akár belül, mint például az izomfeszülés, a szívverés, a véráramlás vagy a légzés. Sokan azonosulnak külső megjelenésükkel, és használnak valamilyen „szépség a palackban” arcvizet, amit magukra hintenek. Tisztán tudatában vannak testük külső felszínének, miközben egyáltalán nem tudnak saját testhelyzetükről. Az emberek ritkán mondják maguknak: „Itt fekszem, itt ülök, itt állok, itt sétálok, most felemelem a lábam, most pedig leteszem. Ez történik a gerinc tövével, ahogy a lábam mozgatom az egyik pontból a másikba, amikor sétálok, vagy a buszmegállóban csoszogok.”

A mindennapok ezen ébersége a „száksi” (*sākṣi*) -filozófia kiindulópontja, mely a tanúként létezés filozófiája, vagyis hogy tudatában vagyunk testünknek, tetőtől talpig. Tudatában vagy mindennek önmagadban, most, ebben a pillanatban? Milyen a fejbőr helyzete? Milyen érzeteid vannak ott ebben a pillanatban? Pontosan milyen helyzetben vannak az izmok a homlokodon? Ha ezen a módon valóban a tested tanújává válsz, elsajátítod a mélyebb hathát.

A test azonban csak a külső felszín. Ahogy a jógi az éberség gyakorlásában előrehalad, tanuláste továbbfejlődik, egészen az úgynevezett „tudattalan” funkciókig. Az emberek manapság sokkal jobban tudatosítják az autonóm (vegetatív) funkciókat, de egy nagy jógi számára nincs olyan dolog, hogy autonóm funkció. Nincs olyan, hogy automatikus szívverés. Ehelyett azt mondja: „Képes vagyok lassítani vagy gyorsítani a szívverésemet.” Hatékonyan tudatosítja nemcsak a külső, fizikai csontvázat, de az összes belső szervet is. Ahogy egy jógi előrehalad a hatha jóga gyakorlásában, tudatossá válik belső szerveire. Ismeri saját tüdejének állapotát, és ha bármilyen betegség üti fel ott a fejét, felismeri azt.

Az ilyen jellegű, szubtilis információk néha szimbolikus formában jutnak el hozzánk. Akaratlanul és véletlenszerű módon hozzájuthatunk ezekhez az információkhoz álunkban, de nem értjük meg őket. A test és az elme közötti kapcsolat az egyik szempontból elfelejtődik az álomban, míg más szempontból még hangsúlyosabbá válik. Ez azért történik így, mert az elme az álomperiódusban sem szünetel, hanem a külvilágról az érzékszervek útján szerzett ingerek nélkül jár körbe-körbe, a személyiség határai között. Mindössze annyit tehet - ha az álom bármiféle racionalitást tartalmaz -, hogy önmagának azt a részét vizsgálja, amely a testben található. Az álomban elég gyakran előfordul, hogy az elme fejlettebb része azt az elmerészt vizsgálja, amelyik áthatja a testet. Például valaki azt álmodja, hogy átúszik a folyón, vagy hogy lefelé sodródik azon. Valójában semmi más nem történik, mint hogy elméje egy adott artéria vagy véna folyamát ellenőrzi, és egy elágazáshoz ér, ahol egy másik folyammal találkozik. Az álmodó akár egy vízeséshez vagy zuhataghoz is érhet, és érezheti, hogy lezuhan valahová; magát a vér sókoncentrációját is ízlelheti. Vagy találkozhat egy akadályal, például egy dőlő fával, de ahelyett, hogy az egy kívül lévő, közönséges fa lenne, amit látunk, vagy amitől megijednénk, a valóságban egy vérrög.

Az összes durva tárgy és bármely anyagi tapasztalat a világban csupán valami finomabbra és kevésbé láthatóra mutat. Minden alak, minden forma, minden hatszög és háromszög, minden tárgy, mindaz, ami a fizikai testtel megtapasztalható, valami finomabbra mutat belül. Mivel a nyelv, amit beszélünk, csak a látható dolgok korlátai közé szorítkozik, és mivel az absztrakt dolgok nincsenek igazán nagy hatással az elmére, nyelvünk tele van durva ideákkal, konkrét dolgokkal. Absztrakt tárgyak akkor tudnak bejutni az elmébe, amikor a szimbólumok nyelvén fejeződnek ki. Az anyagi tárgy, amit látunk, egy szubtilis, láthatatlan tárgyra utal. Egy fa a folyó túlsó partján sokkal valóságosabb nekünk, mint egy vérrög az artériában. Álunkban nem egy vérrögöt látunk az artériában, hanem egy szimbólumot, egy finom váltást, egy jelentésmódosulást, a formák átvitelét valamilyen kevésbé láthatóról valami láthatóbbra, amit az elme könnyen felismer. Ezért látunk egy tuskót vagy sziklaakadályt az áramlásban, nem pedig egy rögöt az artériában.

Anélkül, hogy megértenénk az elme működését, egyáltalán nem tudjuk megérteni testünk működését sem. Az élettani vagy anatómiai könyvek olvasása nem azonos a test megértésével. Másiklönben nem lenne betegségeink 80-100%-a pszichoszomatikus eredetű. A hatha jóga filozófiájának megértéséhez tehát először az elmével kell foglalkoznunk: annak állapotával, attitűdjével, hangulatával.

Ahogy egy jógi megtisztítja önmagát, teste minden funkciójára egyre tudatosabbá válik: mi törté-

nik a gyomorban, a májban, a vesében. A jógik kidolgozták a belső tisztítás módszereit, melynek egyik oka az volt, hogy amikor leültek meditálni, és az erekben vagy a belekben lévő akár legkisebb részecske is megjelent érzeteiken, akkor az elvonta az elméjük figyelmét. Az irritáló anyagot el kellett távolítani. Ezért a hathajógát a rádzsa jógik hozták létre a meditáció gyakorlása érdekében, a fiziológiai és pszichológiai tisztítás eljárásaként. Az olyan dolgok, mint az izzadás vagy a nyirokcsomók és más mirigyek tisztítása, az összes szén-dioxid kilégzése és a belső mosások, szintén a meditációra felkészítő tisztító eljárások.

A jógik, akik a hatha jóga filozófiájáról írtak, beszámoltak arról, hogy amint próbálták megtisztítani testüket, egyre inkább tudatosodott bennük az abszolút reménytelenség, hogy valóban jóvá, tisztává, széppé tegyék azt. Azt írják: „Újra és újra átvizsgáltuk a testet, miközben bevetettük az összes tisztító eljárást, de nem találtunk semmi szépet benne. A megtisztításra irányuló állandó erőfeszítésünk által egyre jobban megismertük mindazt a rondaságot, amit a testünkben tárolunk.” A buddhista meditációs rendszer egyik elmékedése páli nyelven az „áháre patikkūla-szannjá” (*āhāre paṭikkūla-saṇṇā*). Szanszkritul „áháre pratikūla-szandnyná”-ként (*āhāre pratikūla-samjñā*) ismert, az étellel szembeni ellenszenv, a hozzá tartozó emésztési folyamat tudatosítása miatt. A belső mosások tisztítási folyamatai nem csupán belülről tisztítják a testet, hogy egészségesen tartsák azt, de emlékeztetnek is ismétlésük állandó szükségességére. Például minden egyes alkalommal, ha túl sokat eszünk, tudatosodik bennünk az a többletmunka és erőfeszítés, amit el kell végeznünk, hogy újra megtisztítsuk a testet.

Jómagam India azon részéről származom, amelyik ízletes ételeiről ismert. Az emberek arrafelé híresek vendégszeretetükről. Én mindig élveztem a jó ételeket, de az elmúlt években annyira megtapasztaltam az étkezés elmére gyakorolt kedvezőtlen hatásait, hogy azóta tiszta lelkiismerettel csupán kis adagokat tudok enni egyszerre. Ahogy elfogyasztom az ételt, abban a pillanatban észreveszek egy bizonyos változást. Légzésem nehezebbé válik, a finom kundalini-áramlások durvábbak lesznek, és legalább 2-3 órán át nagy mentális koncentrációt igényel, hogy leüljek meditálni, vagy meditációt vezessek másoknak. Újra meg kell tisztítanom az elmémet, ami a testet átható mentális energia finom áramainak megtisztítását jelenti. Az étkezés azonnal tamasztikussá, durvává teszi ezt az energiát. Ez nem azt jelenti, hogy nem szabad ennünk.

Ahogy előrehalad valaki a jógában, néhány képesség természetes módon kifejlődik. Ezek egyike az étel iránti érzékenység. A hatha jóga az érzékenység növelésének folyamata, mely egyaránt érvényes a testfelszínre, a belső szervekre és az összes belső funkcióra.

Akkor értjük meg a hatha jógát, ha a spirituális felszabadulás eszközének tekintjük. Ebben a kötetben a hatha különböző aspektusait fogjuk elemezni, hogy lássuk, miként illeszkedik a magasabb filozófiába, és miként vezet magasabb tudatossághoz. A magasabb tudatosság nem pusztán a hatalmas, örökmozgó univerzum, a dzsagat (*jagat*) kiterjedésének közvetlen tudatosulását jelenti, hanem az istenség közvetlen érzékelését, tudatosulását is. Van egy olyan szakasz, hogy: Saríram-adjam khalu dharma-szādhanam. (*Śarīram-adyam khalu dharma sādhanam*) „A test valójában az erények elérésének elsődleges eszköze.” A test gyenge, de mégis él bennünk a vágy, hogy nagy dolgokat vigyünk véghez. Hogyan lehetséges ez? Ha, amint az ősi szöveg mondja, a test az erény és a tisztesség gyakorlásának elsődleges eszköze, akkor a testet meg kellene őriznünk. Nincs erre semmi más okunk. Nincs benne semmi egyéb szépség. Ha megkarcolod bőröd felszínét, ugyan mi féle szépséget találsz benne?

Ahogy a durvától haladunk a finomabb felé, először van a test, a belső szervek, a lélegzet, a prána vagy életerő, a testben lévő elme, majd az az elme, amelyik emlékezik a testre és a fizikai történésekre, és végül a felsőbb elme. A hatha jóga gyakorlásában fokozatosan haladunk a külső szintektől a belső szintek felé. Mit jelent ez? Először is azt, hogy egyre jobban tudatosítjuk a különböző szinteket, és az elme azonosulását lassan az egyik szintről egy másik, finomabb szintre emeljük. Ezáltal hatékonyan felszámoljuk azt az uralmat, amelyet a durvább részek gyakorolnak a finomabbak felett, és megszilárdítjuk lényünk finomabb részeinek uralmát a viszonylag durvább részei felett.

Vegyük például létünk legmateriálisabb és legalacsonyabb rendű részét, a külső testfelszínt, amit mi gyönyörűnek tartunk. Fizikai testhelyzetünk hatással van valami finomabbra, ami nem más, mint a belső szervek rendszere. Ha valaki görnyedten ül le, máris gátolja a belső szervek működését. Ugyancsak akadályozza az olyan finom működéseket, mint a légzés, valamint a spirituális funkciókat, mint például a kundalini-erő szabad áramlását. Vagy ha valaki hanyag testhelyzetet vesz fel bélműködése idején, akkor akadályozza ezen szervek természetes működését.

Indiában sok olyan szokás létezik, amely a legkevésbé sem higiénikus, ugyanakkor más szoká-

sokban India higiénikusabb, mint a Nyugat. Például Nyugaton általános az a szokás, hogy a férfiak állnak vizelés közben. Indiában ezt a nyugati lustaság jelének tekintik. Egy indiai hatvancentis terpeszben guggol, ugyanúgy, mint székeléskor. A nyugati WC-csésze csak a modern városokban, manapság vált ismertté. Az indiaiak szerint az álló helyzet azért sem megfelelő, mert a vesék nem ürülnek ki teljesen, nem részesülnek a teljes kiürüléshez szükséges nyomásban. Ugyanez a helyzet a nyugati ülő helyzettel székeléskor. Ez nagyon természetellenes helyzet, amely különféle problémákat okoz, a székrekedéstől az aranyérig.

Láthatjuk tehát, hogy miként hat a külső, fizikai testhelyzet a belső szervekre. Mindenki tisztában van ezzel, de a kérdés az, hogy tudatosak leszünk-e erre, és eszerint éljük-e mindennapjainkat. A tudatosságnak része az is, hogy megszüntetjük az akadályokat, melyeket a külső emel a belső, s a durva emel a finomabb elé. Attól a pillanattól kezdve, hogy nem csupán testünk felszínével vagy csontvázunk kényelmével azonosítjuk magunkat, filozófiánk rögtön megváltozik. Figyeljük meg az üléseket az autókban és a repülőgépeken. Kínyszerű utazni bennük. Én sokat utazom, és meditációm ideje gyakran az utazásra esik. Még nem találtam olyan autót, amelyben valóban kényelmesen és egyenesen tudtam volna ülni a meditáció során. Nem tudom, hogyan hozhatnám a gerincemet a megfelelő helyzetbe a repülőn, hogy az időt meditációval tölthessem, mert az ülést olyan emberek tervezték, akik csak a csontváz és az izmok külső kényelmével törődtek, és ez az idegen forma azoknak megfelelő, akik nem edzik testüket.

Amikor tudatában vagyunk belső szerveinknek és annak, hogy mi történik velük minden egyes pillanatban, akkor nem tudunk többé kényelmesen ülni egy autóban, egy díványon, egy kanapén, és nem tudunk kényelmesen aludni egy puha ágyon. Így a modern civilizáció előnyeiről alkotott teljes képünk megváltozik.

Ezután a belső szervek szükségleteinek tudatosítása fogja meghatározni a külső, fizikai testhelyzetet. Ez különösen igaz a finomabb folyamatokra, amilyen például a légzés. A modern civilizáció történetében kevés bútort terveztek úgy, hogy az segítse az embereket helyesen lélegezni, ennél fogva hibás légzésforma alakult ki. Később az egyén azonosulásának újra változnia kell; ki kell fejlődnie a pránára, majd az elmére - amint az a fizikai testben működik - való tudatosságnak. Emlékezzünk az álmállapotról szóló példára.

A „hullapózbán” végzett relaxációs gyakorlatok során e mélyebb tudatszintek némelyikét képesek vagyunk megtapasztalni, és e gyakorlatok fokozzák az egyén testében lévő elme tudatosságát: lazítsd el a homlokban lakozó elmét, és a homlok izmai ellazulnak; lazítsd el azt az elmét, amelyik az orcákban van, és az orcák ellazulnak; lazítsd el elmédnek azt a részét, amelyik a válladban van, és vállaid ellazulnak. Fokozatosan haladsz a durvától a finomabb felé.

A jóga egyetlen más gyakorlatrendszerhez sem hasonlít. A mozgásokat lassan végezzük. Folyamatos az önmegfigyelés: ha ez nem állandó, akkor a hatha gyakorlása nyilvánvalóan helytelen. Nem feltétlenül szükséges, hogy kizárólag lassan mozogjunk, de teljes odafigyelés szükséges a gyors mozgásokban is. Például, ha megfelelő a koncentrálóképesseged, meg tudod tartani a tekintetedet az ujjhegyeden, ahogy gyorsan mozog, ide-oda.

Ha egyszer lehetőséged nyílik megnézni egy indiai táncost, akkor figyeld meg jól a szemét. A gyakorlatok némelyike, amelyet előkészítésként már gyermekkorban adnak a táncosoknak - háromévesen kezdik a felkészülést - nagyon hasonlít a hatha jóga önmegfigyelési gyakorlataihoz.

Az izmok, a csontváz, az idegek, a légzés és az elme mind egyszerre, összehangoltan, együttesen működnek. Anélkül, hogy a hatha jóga tanulója egy adott gyakorlatnál ezt az öt dolgot az elméjében tartaná, képtelen lesz megfelelő módon elvégezni azt.

Amikor hatha jóga ásanát (*āsana*) gyakorolsz, végezd el először az elmédben:

CSUKD BE A SZEMED. Lazítsd el az elmét, a homlokot, és vizualizáld önmagad fekve. Csak lásd magad, amint fekszel, képzelj el magad ebben a helyzetben, ahogy a lábaid egymás mellett, a karok pedig a test mellett nyugszanak.

TENYEREID NÉZZENEK FELFELÉ, a kézfejeket helyezd a talajra.

TÉRDHAJLÍTÁS NÉLKÜL, lassan emeld a lábaidat. Csípőből hajlítsd, és fokozatosan emeld a lábakat, egészen függőleges helyzetig. Lélegezz lassan ebben a helyzetben.

MOST A HELYZETET MEGTARTVA és anélkül, hogy behajlítanád a térdeket, fi-

gyeld meg, hogy a testtartás milyen hatást gyakorol a hasizmokra. Figyeld meg, hogyan hat a köldök és a gyomor területére.

FOLYTASD A LÉGZÉS VIZSGÁLATÁVAL ebben a helyzetben. Folytasd az összes izomra gyakorolt hatás figyelésével, majd ismét térdhajlítás nélkül, lassan ereszd le a lábaidat, és finoman helyezd őket a talajra.

LAZÍTSD EL A TESTED. Érezd a lélegzet áramlását az egész testeden keresztül, tetőtől talpig, miközben mozdulatlanul fekszel a talajon. Nyisd ki a szemed.

Ez csak egy egyszerű lábemelési volt függőleges helyzetbe, de nem számít, hogy milyen testhelyzetről van szó; újra és újra elvégezheted, és láthatod az elmédre gyakorolt hatását. Minél inkább ellazulsz, annál könnyebb a vizualizáció is, és akár anélkül is képes vagy tökéletesíteni egy testhelyzetet, hogy megmozdítanád a testedet!

Ez a lusták útmutatója a hatha jóga-hoz! Ilyen módon kiváló hatha jóga tanfolyamot végezhetünk minden vizuális segítség nélkül, ha megfelelő utasításokkal és a helyes szögek leírásával ellátnak minket, és a gyakorlatot az elménkben végezzük el.

A te szempontodból nézve ez úgy tűnhet, mintha mi a testről gondolkodnánk, és azután áthelyeznénk ezt a gondolatot egy mentális állapotban az elmébe. Valójában azonban, már ami az emberi tudatosság működését illeti, a tudat az elsődleges, a test pedig másodlagos. Nem így van talán? Ha nem lenne tudatod, mi lennél? Egy holttest. Így tehát az elme az, ami tanítja a testet. A hatha jóga csoportokban először általában azáltal fejlesztjük az elmét, hogy tanítjuk a testet. Amikor valaki felvesz egy bizonyos pozíciót, akkor valójában tapasztalatot szerez elméjéről, az adott helyzetben. Ez egyfajta kerülőút az elme edzéséhez, mely csak azoknak a nem meditatív embereknek való, akik inkább a fizikai formával azonosulnak, mintsem a mentális működéssel.

Ha valaki a fizikai formával azonosul, akkor neki a fizikai formával kell kezdenie. Természetesen a testben lévő elme tapasztalja meg ezt a formát, gondolatként. Amikor karunkat egy adott pozícióba helyezzük, két dolgot teszünk. Először is adunk neki egy formát, másrészt elménk megtapasztalja ezt a geometriai alakzatot. Elménkbe vesszük ezt a geometriai formát, és létrehozunk egy mandalát (*maṇḍala*) vagy egy jantrát (*yantra*). A mandalák egész művészete és tudománya arról szól, hogy az elmével megtapasztaltatunk egy geometriai formát.

Felmerülhet a kérdés, hogy ha pusztán mentálisan végezzük a gyakorlatokat, akkor részesítenek-e bennünket ugyanazokban a hatásokban, mintha fizikálisan végeznénk őket. A válasz az, hogy sok vonatkozásban igen, de néhány nagyon alapvető fiziológiai hatást nem várhatunk. Ugyanakkor, ha valaki semmi mást nem csinál, csak napi tíz percet kontemplál az egyenes gerincen, akkor ezzel kiválthatja az egyenes tartás szokását. Ha a tanuló bármikor nehézséget tapasztal egy testhelyzet megtanulásakor, akkor jobb, ha mentálisan újra és újra megismétli azt.

A hatha jóga ekkor hidat épít a testtől az elme legeldugottabb zugaihoz, melyek a geometriával, a formával, a memóriával foglalkoznak, és amelyek kiadják a parancsokat a teljes autonóm idegrendszer irányítására. És ez csak egy lépés.

Lássuk a következőkben, hogy miként használjuk az elmét a fizikai gyakorlatok végrehajtásakor:

CSUKD BE A SZEMED, és lazítsd el teljesen a koponyád és a homlokod izmait.

LAZÍTSD EL A SZEMÖLDÖKÖT, a szemeket; lazítsd el az orcákat, és lazítsd el az állad.

LAZÍTSD A NYAKAD, a vállakat, addig lazítsd őket, míg ellazulást nem érzel az ujjhegyeidben.

LAZÍTSD EL A SZÍVKÖZPONTOT, lazítsd el a vállakat, lazítsd el a nyakad, lazítsd el az állad, lazítsd el az orcát, lazítsd el a homlokod.

ANÉLKÜL, HOGY HOMLOKOD ELLAZULTSÁGA MEGSZŰNNE, képzelj el, hogy a homlok és a fejbőr izmai megemelkednek. Tartsd a homlokodat lazán; csak az elmédben emelkedjenek a homlok és a fejbőr izmai. Úgy fogod találni, hogy rögtön tudatára ébredsz minden feszültségnek, mely a homlokodban keletkezik.

LAZÍTSD EL AZ EGÉSZ ARCOD, lélegezz lassan és egyenletesen.

MIKÖZBEN ÉRZED A LÉLEGZETEDET, képzd el, hogy belégzés közben lassan balra fordítod a fejedet. Fordítsd olyan messzire, amennyire az kényelmesen lehetséges, és érzékelj minden feszültséget, ami a nyakizmokban megjelenik.

LASSÚ KILÉLEGEZÉS KÖZBEN hozd vissza középre a fejedet. Fizikailag tartsd el-lazult állapotban a nyakizmaidat.

MAJD BELÉGZÉS KÖZBEN mentálisan mozgasd jobbra a nyakadat. Lassan, a lég-zéssel együtt mozgasd jobbra, érezve a lélegzetet az orrlyukakban, minden feszülést érezve az izmokban, de fizikailag ellazultan tartva a nyakat. Fordítsd a fejedet annyira jobbra, amennyire kényelmesen lehetséges, mintha át akarnál nézni a jobb vállad felett. Érezd a feszülést a fájdalomküszöb pontjáig.

EZUTÁN LAZÍTSD EL EZEKET AZ IZMOKAT, és lassan kilélegezve és érezve a lé-legzetet az orrlyukakban, hozd vissza középre a fejedet. Lassan és egyenletesen léle-gezz be és ki, majd nyisd ki a szemedet.

Amikor elvégezted a gyakorlatot mentálisan, ismételd meg fizikailag is. Figyeld meg, mit tesz az elme: hogyan észleli a legfinomabb izmokat és szöveteket. Figyeld az elmét, amint lassú mozgásra készíteti az izmokat.

Maradj tudatában a lélegzetnek és annak, hogy miként tudatosítja az elme a lélegzetet. Hagyd, hogy a felsőbb elme megfigyelje azt az elmerészt, amelyik tudatában van a lélegzetnek. Ismerd fel, hogy „tudatában vagyok a lélegzetnek”, és hogy „tudatában vagyok a feszültségnek, amely az iz-mokban megjelenik”.

Próbáld megfigyelni, hogy melyek azok a finomabb izmok és szövetek, amelyeknek általában nem vagy tudatában, de most tudatosítsd őket, és próbáld meghatározni a helyüket az elmédben. Végez egy (ön)anatómiai leckét.

Csak figyeld tovább, hogy miként használja az elme ezt a légzéstudatosságot. Figyeld, hogy az elme miként küldi az impulzusokat és az utasításokat ezekbe az izmokba.

Hagyd, hogy a gondolkodás gyakorlata legyen ez, ne pedig a cselekvése. Hogyan gondolja el az elme ezt a mozgást? Figyeld meg a mozgást. Érzékelj minden mozdulatot, amint egyik pontból a legközelebbi pontba halad. Figyeld meg minden egyes pontot ebben a körkörös mozgásban. Töltsd meg a mentális részt, ahogy elvégzed a feladatot.

MOZGASD A KEZED véletlenszerűen.

Most kövesd a mozgást a szemeddel.

Most csukd be a szemed, és lásd a mozgást.

Létrehoz-e benned a mozgás bármilyen érzetet?

VÉGEZZ BÁRMILYEN MOZGÁST a kilégzés alatt, olyan hosszút, mint a kilégzés, és figyeld az elméd mozgását. Figyeld meg, miként figyel az elme a mozgást a légzéssel együtt.

A gyakorlás minden egyes szintjén van valami az elméből, van valami a testből, és van valami a kundaliniből - attól függően, hogy mit teszünk az elménkkel. Például a legtöbb ember kizárólag a test mozgásával próbálja végrehajtani az ászanákat, sőt még az ízület- és mirigygyakorlatokat is. Ez még néhány tanítóra is igaz. Mi ismételt az alapelvet hangsúlyozzuk, hogy a test mozgása semmi, az elme mozgása minden. Az elme irányítja a test mozgását. Az elme az, ami mozog, és azután követi a test. A testnek azt a mozgását látod, ami az elme mozgásából ered. Így tehát minden fizikai gyakorlat először mentális gyakorlat. Ez az egyszerű ízület- és mirigygyakorlatokra ugyanúgy igaz, mint az ászanákra. Íme egy példa a tudatosság fejlesztésére egy adott gyakorlat alatt:

CSUKD BE A SZEMED, és lazítsd el a homlokod. Lazítsd el az arcizmaidat. Lazítsd

el a vállakat.

KÜLDJ EGY UTASÍTÁST kizárólag ahhoz a ponthoz, ahol mozgást érzel, végig, lefelé az ujjhegyekben.

AZ UJJAK EMELKEDÉSRE KÉSZEK, de nem emelkednek. Figyeld! Most lazítsd el végig a karod, a vállaktól az ujjhegyekig.

TARTSD CSUKVA A SZEMED. Küldj egy parancsot a karodnak, hogy mozogjon. Érezd, ahogy az utasítás halad lefelé. Érezd a fellépő feszülést a vállaktól az ujjhegyekig. Hagyd, hogy a lehető legfinomabban emelkedjen a kéz, csak hogy csökkentsd a nyomást a lábon, ahol a kéz nyugodott eddig. Tedd vissza a kezéd újra, és lazíts. Lazíts el mindent az agytól az ujjhegyekig.

MOST VIZSGÁLD MEG a parancs haladását az agyból a vállakig, majd az ujjhegyekig, és a lehető legfinomabban emeld a kezéd. Emeld fel. Figyeld, ahogy mozog. Nagyon lassan egyenesítsd ki a karod; figyeld, ahogy kiegyenesedik. Érezd a kéz minden egyes szövetet. Majd érezd a szövetek lassú ellazulását és a kéz lassú visszaereszkedését.

LAZÍTSD EL ÚJRA minden egyes izmodat.

NYISD KI A SZEMED.

Noha egyetlen teljes ízület- vagy mirigygyakorlatot sem végeztünk el, mégis láthatjuk, hogy mit tanulhatunk a mozgás vizsgálatából. Mit éreznél, ha a teljes mozgást megfigyelnéd? Néhányan, akik ízület- és mirigygyakorlatokat tanítanak, nem igazán mesterei az önvizsgálat e szokásának. Ha én ilyen gyakorlatokat végzek, megfigyelek minden egyes mozgást, a mozgás minden egyes pillanatát az egyik pontból a másikba - mi történik az ujjammal, mi történik minden kis izommal a kezemben, hogyan egyenesedik a kéz, hogyan egyenesedik a kar, miként egyenesedik a könyök, mit érzek minden egyes izmomban, minden parányi területen. Ezen a módon tanulok valamit az anatómiai felépítéséről. Ezután, ha például megfájdul a fejem, képes vagyok felismerni, hogy testem melyik része okozza a fájdalmat.

Amikor hatha jógát gyakorolsz, úgy gyakorold, mint egy gondolkodási folyamatot. A test sokkal könnyebben fog engedelmeskedni neked. Ha bármikor hatha jógát gyakorolsz – akár tanuló vagy, akár tanító -, először az elmédben végezd el, mintha végiggondolnád.

CSUKD BE A SZEMED. Ülj egyenesen. Képzeld el magad, hogy úgy hajolsz előre, hogy a gerinc nem görbül, mintha a mozgás a medencéből történne, míg jól előre nem hajolsz.

LASSAN HALADJ. Lásd magad az elmédben, ahogy csípőből előrehajolsz, és a térded alatt az orroddal megérinted a sípcsontot.

NÉHÁNY LÉGZÉSIG MARADJ ebben a helyzetben, majd lassan ülj fel. Belégzés közben lassan emelkedj fel, míg a gerinc teljesen egyenessé nem válik.

LÉLEGEZZ KI ISMÉT. Képzeletben lassan, fokozatosan hajolj előre, érintsd az orrod a sípcsontához, és figyeld meg, hogy mi történik a gyomortájékon, és mi történik a gerincvel, amikor ebben a helyzetben vagy.

KÉPZELETBEN FOND ÖSSZE az ujjaidat a hátad mögött, és csak figyeld meg magad ebben a helyzetben: mi történik minden egyes izmoddal?

EMELKEDJ FEL lassú belégzés közben. Emelkedés közben érezd, hogy mi történik a combjaiddal, a hasizmokkal, az oldaladdal, a tüdőddel, és mi történik a légzéssel.

TELJESEN LAZÍTSD EL A VÁLLAIDAT és a karjaidat. Anélkül, hogy hagynád, hogy bármilyen feszültség lépjen fel a válladban, mentálisan emeld fel a jobb karodat úgy, hogy a kézfejed az állad alatt legyen. Tartsd lazán a karodat.

LASSAN NYÚJTSD KI A KAROD előre, és lásd magad, amint így teszel.

NYISD KI A SZEMED.

Mindezeknél a gyakorlatoknál az elme mozgásai váltják ki a fizikai mozgást. A mozgás egy gondolattal kezdődik, és csak azután következik, hogy a test mozog - még mielőtt a feszültség első rezzenése érezhetővé válna a lapockákban. Amikor az ingerület elindul az elméből a kar felé, hogy megmozdítsa azt, mely szövetekben jelenik meg először a rezzenés, miután a jel elhagyta az agyat? Ne mozgasd az izmot! Figyeld meg az elme mozgását; az elmédben mozgatod azt. Állandóan ezt teszed, de anélkül, hogy észrevennéd, mert túlságosan gyorsan történik ahhoz, hogy észlelhethetéd. Végezzük el a következő gyakorlatot:

LAZÍTSD EL A VÁLLAKAT és a test többi részét. Anélkül, hogy a legkisebb feszültséget hagynád fellépni a vállakban, figyeld meg az elmét, ahogy elküldi a parancsot a kar mozgatására. Azonnal állítsd le, ahogy az első feszülést kezded érezni, amely a test mozgásának kezdete. Figyeld meg, ahogy a parancs lefelé halad; majd állítsd le, visszavonva a parancsot. Tartsd teljesen lazán a vállakat és a nyakadat. Az elméd küldi a parancsot a mozgásra; te figyeld a parancs haladását, de mégse mozogj. Ne hagyj, hogy a legkisebb feszültség is fellépjen. (Ennek végrehajtása nehézséget fog okozni, ha nem sajátítottad el alaposan az ellazulás gyakorlatát.)

MOST ENGEDELMESKEDJ A PARANCSNAK de csak addig a fokig, amíg a legkisebb feszülés felmerül, amely elindítja a mozgást. Ha fizikálisan végzed ezt, akkor nagyobb jártasságra teszel szert benne.

ÚJRA CSUKD BE A SZEMED. Lazítsd el az arcod.

LAZÍTSD EL A HOMLOKOD; az arcod; lazítsd el az állad.

LAZÍTSD EL A VÁLLAKAT. Lazítsd el a szívközpontot.

LÉLEGEZZ LASSAN ÉS KÖNNYEDÉN, és képzelj el, hogy kis terpeszben állsz. Képzelj el, hogy összeteszed a tenyereidet a szívközpont előtt, és hüvelykujaid külső csontjával nyomod a szívközpontot.

FIGYELD A LÉLEGZETED. Légy tudatában a gerinc helyzetének ebben az álló helyzetben. Emeld fel a karokat úgy, hogy a füleid a felkarok között legyenek.

NYÚJTÓZKODJ, és nézz a Nap felé. Az egész univerzum minden gyönyörű energiája beléd áramlik, mivel a benned lévő energia és fény ugyanaz, mit a Nap fénye, és azt gondolod: én vagyok a Nap. Lassú mozgással, csípőből hajolj előre, ne a gerinc közepének hajlításával. Hajolj lejjebb és lejjebb, és lásd magad, ahogy homlokod megérinti a sípcsontodat, a kezeid pedig a talajt a lábad mellett.

TARTSD KI EZT A HELYZETET, és figyeld meg, hogy mi történik a gerinceddel, mi történik a légzéssel, hol érzel megerőltetést és feszülést a vállakban és a térdekben.

LASSAN EMELKEDJ FEL ÚJRA, derékból egyenesedve ki.

NYISD KI A SZEMED.

Tökéletesítsd ezt a gyakorlatot, mint egy gondolkodási folyamatot, és akkor pontosan tudni fogod, hogy mit kell tenned a testeddel. Többé már tanítóra sem lesz szükséged. A test mozgása semmi.

Az csupán az elme mozgása.

Ha képes vagy tudatosítani az adott mozdulatot, akkor minden egyes mozdulattal, amit a nap folyamán teszel - mindenütt -, úgy fogsz sétálni, mintha napi huszonnégy órán át táncolnál. Pontosan így jött létre a klasszikus indiai tánc a templomi istentisztelet rituáléiból. Az embereknek megtanították, hogy tudatosan mozogjanak. Például a szenteltvízivás minden templomi rituálé előkészülete. Vizet öntenek a tenyerükbe, majd isznak, és újra isznak. Mindeközben az egyén figyeli a testét és a víz útját. A vizet a bal kézbe öntik, és a jobb kéz ujaival érintik a különböző végtagokhoz. Az ember figyeli a mozgást, figyeli a végtagokat, figyeli az érzékeket és azt, hogy az érzékek miként tapasztalják meg a víz érintését, hogyan halad a mozgás pontról pontra, és hogyan ér el a test minden egyes pontjához. Maga ez a rituálé válik tánccá. A test bármely cselekedete, bármely mozgása lehet tánc. Nem a tánciskola látogatásával válik azzá, hanem a testet figyelő elme figyelésével.

2. FEJEZET

Istentisztelet

Ebben a fejezetben a hatha jóga három aspektusát fogjuk megtárgyalni: a tapaszt (*tapas*, aszketikus gyakorlat), az istentiszteletet és az elme evolúcióját.

Létezik az a kifejezés, hogy krija (*kriyā*) jóga, melynek jelentése: a „cselekvés jógája”. Bármely olyan teljes jóga-folyamat, melyben egy kis mentális gyakorlat is található, az krija jóga. Ez jelentheti a mantra, a meditáció, a beszéd, az ászának vagy bizonyos morális előírások gyakorlását. A *Jóga-szútrákban* (*Yoga-sūtra*), amely a jóga alapvető szövege, a második fejezet első szútrája, az első aforizma, az első mondat a krija jóga meghatározása. És a krija jóga meghatározásának első alkotóeleme a tapaszt.

A tapaszt szó aszketikus gyakorlatot jelent, koncentrált gyakorlatot, haladást valami felé a legteljesebb koncentrációval. Ha elvállalunk valamit, ami egy kis izzadsággal és erőfeszítéssel jár, az tapaszt. Maga a szó valójában a hő vagy hevítés szóból ered, és minden gyakorlatnak tartalmaznia kell egy kevés tapaszt is. Az ősi szerző, Patandzsali mester a *Jóga-szútrákban* nem használja a hatha szót. Ő a tapaszt kifejezést használja, az egyén felhevülését, egy kevés izzadást intenzív koncentrációval, annyit beleadva magából e koncentrációba, amennyi csak lehetséges.

A tapaszt szó az öt nijama (*niyama*) egyikeként is megjelenik. A nyolcfokú rádza jóga gyakorlásában a nijama a második fok. Az öt nijama vagy viselkedési szabály/alapelv közül a harmadik a tapaszt, azaz az aszketizmus. Ez nem mindig a csupasz földön alvást vagy a sivatagon való étlen-szomjan átkelést jelenti. Inkább egyszerűen a teljes személyiség erőfeszítéséről van szó, egy határozott cél érdekében végzett intenzív koncentrációról, vagyis amikor egy adott cél lebeg önmagunk előtt, s egy kicsit megerőltetjük magunkat - egy lépéssel többet teszünk ma, mint tegnap. Tapaszt nélkül nem létezik tisztulás.

Ahogy a hatha jóga gyakorlásakor mindenki megtapasztalja, az ászának végzése intenzív koncentrációt igényel, úgy, hogy a gyakorló tudatosítja a test azon részének minden apró, finom szövetét, amelyre a gyakorlás irányul. De a tapaszt célja és feladata egy intenzív, egyhegyű elmeállapot elérése. Amikor erőfeszítést végzünk, és ismétlődően csinálunk valamit, akár fizikailag tesszük azt, mint a hatha esetében, akár a szánkkal, mint a mantra kántálásakor vagy mormolásakor, akár ismétlünk valamit, hogy memorizáljuk azt, vagy csak mentálisan végezzük, akkor az elménk végül rögzül azon a tárgyon. Amíg az elme nem állapodik meg valamin, amíg az a valami a tudatalattink mélységébe nem hatol, addig az a cselekvés, bármi legyen is, mesterkélt marad. Elkülönült marad a testtől, elkülönült az élettől. Valami, ami mesterségesen előidézett és nem természetes, mint egy tanulóvezető, aki nagyon tudatos a sebességváltásban, a kormány tartásában, a fékezésben, a gázadásban, lábát felemelve a pedálról néz erre, figyel arra - oly sok dolgot kell tennie! Nagyon zavaró. De ha újra és újra megismétli, mi történik? Vezetés közben alig vagyunk tudatában annak, amit teszünk.

Vagy például elköltözől, és az első alkalommal vissza kell emlékezned az új lakhelyedre; a második alkalommal még mindig emlékezetedbe kell idézned az utcát, és a harmadik vagy negyedik alkalommal elindulsz délután a hivatalból, és végül az előző otthonod előtt találod magad. Csak a szokás hatalma vitt téged oda. De egy idő után természetessé válik, hogy az új otthonodhoz érkezel meg.

A tapaszt tehát az az attitűd, az a hozzáállás az életben, amely által az ember valamit belső elméje határozott részévé tesz, valamilyen ismétlődő cselekvés és erőfeszítés segítségével. Néha a tapasztra csak azért vállalkozunk, hogy a számunkra kissé kellemetlen dolog végrehajtásával erősítsük az elménket, és megtanuljuk felszámolni azt a különbséget, amit az elménk hozott létre a fájdalom és az öröm között.

Képzeld el azt az esetet, amikor egy gyakorló jógi megfogadta, hogy tizenkét éven keresztül állni fog. Nem ült le, és nem feküdt le tizenkét éven át. Azt hiszem, hogy tanítványai vették rá, hogy kössön kompromisszumot. Építettek egy asztalt, egy emelvényt, amire rátámaszkodhatott. De mi értelme van egy ilyen cselekedetnek? Ez ugyanaz a kategória, mint amikor elhatározod, hogy a következő napon reggel hatkor kelsz, majd az azt követő napon is hat órakor kelsz, és az ezt követő négy napon át, majd négy hónapon át, majd negyven éven át reggel hatkor kelsz fel. És így felfedezed, hogy az elméd elég erős ahhoz, hogy ilyen dolgokat megtegyen. Újra és újra megismételve felismered ennek az erőnek a meglétét az elmédben.

Két- vagy háromévnnyi ismétlés után az erőfeszítés megszűnik, és tisztító folyamattá alakul. Az

elme többé nem rest, és megszűnik hanyagsága. Egy kis erőfeszítéssel (ha-tha) újra és újra megismételve, csak egy kicsit meghaladva önmagunkat, megváltoztatjuk elménk szokását, és noha az elme néha tízig, néha nyolcig aludna, most a tartós ismétlés után megtörik ez a szokása. Most a reggel hat óra a normális és természetes, és elértük az elme bizonyos tisztulását; egy nemkívánatos minőség kiselejteződik az elméből. Azután amikor elérjük a tisztulásnak ezt a pontját, amikor legyőzzük restségünk ezen részét, ezt a tisztátalanságot, azt mondjuk: „Mi legyen a következő?” És választunk egy másik kis célt, mint például a test feletti uralom elérését.

A hatha jóga uralom a test felett. Mindenki a külvilágot szeretné meghódítani, holott a világon a legnagyobb siker önmagunk legyőzése, és ez egy átlagembernél a test feletti uralommal kezdődik. Nagyon kevés olyan ember van, aki előbb győzi le az elmét, és ezáltal győzi le a testet. Mint ahogy korábban mondtam: arról a talajról kell felkelned, ahová leestél. Mivel ebben a sárkunyhóban vagy, ezzel a sárkunyhóval kell kezdened, a test leigázásával. Nem szabad, hogy a test az ellenséged legyen, és nem szabad, hogy olyan legyen, aki parancsol neked - te vagy az, aki parancsol a testnek, megtörve néhány szokását. Mindezek a tapasztalategóriájába tartoznak - felhevülés, erőfeszítés, a szokás megváltoztatása valami ismételt dolog végrehajtásával.

Az ősi és középkori időkben voltak olyanok a tanítás nemkívánatos iskolái között, amelyekben a tapasztalati aszketizmus olyan szélsőséges volt, amely már kellemetlen a végrehajtónak és a szemlélőnek egyaránt. Másrészt viszont a tizenkilencedik és a huszadik században igen szélsőséges reakciókat láthatunk az ilyen fajta aszketizmussal szemben. Éppúgy, ahogy egy vallásos elme célja Isten elérése volt az ilyen kellemetlen aszketizmussal elért tisztuláson keresztül a tizennegyedik, tizenötödik és tizenhatodik században, a modern ember célja a kényelem. A szélsőséges aszketizmus átadta a helyét a szélsőséges kényelemnek. Nos, a hatha jóga nem más, mint kényelmes aszketizmus. Ne okozz magadnak túlzott kényelmetlenséget, de azért tégy egy kis erőfeszítést! Ha ezt harmonikusan és finoman teszed, eléred a célokat. Ez az erőfeszítés egyre könnyedebbé válik, és talán kényelmetlenül érzed magad nélküle. Történelmi nézőpontból ez a testi aszketizmus közepes fajtája. És ismétlem, a test legyőzésének céljából gyakoroljuk.

Miért ez a küzdelem a testtel? Vegyük például a keresztény tanítást a hús legyőzéséről. Amikor az „uralkodni a húson” kifejezést használják Nyugaton, azonnal a szexuális és egyéb vágyakon való uralkodás kérdése jut eszükbe. Itt azonban nem pusztán egy adott vágy uralásáról beszélünk, ellenében egy másikkal, hanem a teljes test - azaz mint egész - összes funkciójának uralásáról. Ameddig különféle testhelyzeteket gyakorlunk, addig nincs egyéb vágy bennünk. Miért? Mert az elme egyidejűleg csupán egy dologra képes vágyakozni, és az alatt a, mondjuk, negyvenöt perc alatt, amikor elménket a testünk képzésére, ellazítására, feszültségeinek feloldására, fájdalmainak megszüntetésére stb. fordítjuk, a test végül olyan képzetté válik, hogy megtanul engedelmessé válni az elmének. Ha valaki rendszeresen, naponta gyakorol hatha jógát, könnyebben uralkodik a testi vágyain, mint másvalaki, aki nem gyakorol. És itt nem puritán eszményekről beszélünk, nem akarunk mindenkit élethosszig tartó cölibátusra bírni. Egy másik példával, vegyük a mértéktelen táplálkozás utáni vágyat: ha érzékenyek vagyunk a testünkre, sokkal könnyebb leküzdeni egy ilyen vágyat. Megtanuljuk, hogyan tudjuk felvenni szervezetünkbe, majd újra felhasználni a szükséges energiákat.

Tehát a hatha jóga első filozofikus célja a test legyőzése az elme segítségével: a testnek az elme ellenőrzése alá kell kerülnie. Az elme utasít: „Mozdulj!” És a test mozdul. Az elme szól: „Emelkedj fel anélkül, hogy a keziddel megérintenéd a talajt; kizárólag a lábszár, a térdek és a comb izmainak segítségével!” És a test megteszi. Nem azt mondja, hogy „Olyan lustának érzem magam, azt hiszem, inkább csak feküdnék ebben a kényelmes ágyban, körülvéve ezekkel a kényelmes párnákkal ezen a szörnyű, gerincferdítő ágyon. Olyan kényelmesen érzem magam!” Azt a fajta erőtlent erőt kell megtörni, amivel a test uralkodik az elme fölött. Különben nem leszel képes sem hosszú időn át ülni meditációban, sem mélyen lélegezni, sem egészségesen élni, sem megfelelő módon irányítani az emésztőrendszered.

A hatha jóga célja az, hogy a testet Isten tiszteletére, dicsőítésére képes eszközzé tegyék. Ez volt az értelme, az egyetlen oka annak, hogy az ősi jogik kialakították a hatha jóga tudományát. Ha a testet nem tisztítjuk meg, visszahúzó hatást gyakorol a mentális tisztulás folyamataira. Előbb vagy utóbb, az egyik területen vagy egy másikon, a test az elme gátjává válik ez utóbbi istentiszteletének, imádságának vagy meditációjának gyakorlásában. Ez a tapasztalati, ez az erőfeszítés, ez a finom erőfeszítés az, ahol a hatha jóga teljes gyakorlata a nagy mester, Patandzsali tanításaiba illeszkedik.

A hatha jóga második aspektusa kapcsolódása az istentisztelethez. Nehéz megmondani, hogy a testi jógát gyakorlók közül hányan éreznek odaadást Isten iránt. De számomra a hatha jóga egy istentisztelet. Ezzel nem találtam fel semmi újat, és nem fogalmaztam meg valamiféle új értelmezést.

Ez az értelmezés mindig létezett, hiszen már a gyakorlás is ezzel kezdődött. A hatha jóga csak a modern korban különül el az istentisztelettől, mind Indiában, mind Nyugaton. A modern ember csak szavain keresztül képes kifejezni a hódolatát: elénekel egy himnusz, elismétel egy imát, inspiráló szavakat mormol, és így tovább. A testtel és az elmével végzett istentisztelet: ez az a két aspektus, amely majdnem teljesen feledésbe merült.

Egy igazságkeresőnél az elme, a beszéd és a test mind együtt cselekszik, összhangban. Az ősi tradícióban a személyes igazság egyik definíciója az igaz beszéd és az igaz cselekedet szempontjából az, hogy „Amit az elmében gondolunk, azt mondjuk szavainkkal; amit szavainkkal mondunk, az jelenik meg cselekedeteinkben; és amit így cselekszünk, az kész és befejezett.” A teljes személyiség részt vesz. Ugyanígy a hatha jógánál: sem az istentisztelet, sem a gyakorlatok nem különülhetnek el egymástól. Az izmoknak, a szájnak, az elmének - mindennek - *részt kell vennie* ebben a folyamatban.

A teljes személyiségnek ezt az integrációját meg tudjuk tapasztalni a szúrja-namaszkára (*sūrya-namaskāra*), a napüdvözet segítségével. Indiában máig él az a hagyomány, hogy a reggeli és az esti istentisztelethez a Nappal szemben ülnek. A keresztény hagyományban a Nap Krisztus egyik szimbóluma, a napfelkelte pedig a Húsvét. Mindannyian ismerjük ezeket a jelképes asszociációkat. Indiában minden istentiszteletet nem csupán a Nappal szemben, hanem, ha lehetséges, egyéb szép természeti jelenséggel szemben végeznek. Például csodálatos élmény egy folyónál vagy csobogó víz mellett ülni és meditálni.

A Nap a fény szimbóluma. Ideális, ha napkelte előtt fel tudunk kelni. Indiában az emberek általában kísértálnak a faluból napkelte előtt, és a folyóban végzik el reggeli szertartásos tisztálkodásukat. Ez máshol gyakran nem lehetséges a napkelte idejének nagy ingadozása miatt. Indiában viszont ez nem több, mint körülbelül egy óra. A reggeli órát 4.³⁰-tól, vagy akár egy órával korábban, brahma-muhūrta-ként (*brahma-muhūrta*), Brahman órájaként, az isteni óráként tisztelik.

A hajnali háromtól körülbelül fél ötig tartó brahma-muhūrta nagyon különös és nagyon erőteljes időszak. A beszámolók szerint az erőszakos bűncselekmények, a kórházi elhalálozások és a fogantatások nagy része is ilyenkor történik. Ez az az óra, amikor a körülöttünk lévő energiamező intenzívebb. Ez az istentisztelet, a tapaszt és bármely egyéb gyakorlat természetes ideje. Az energiáidat fordíthatod bűncselekmények elkövetésére, szeretkezésre, és válhatsz a fogantatás eszközévé, de le is ülhetsz, és végezheted a meditációt ebben az órában.

Nem minden jógi meditál ilyenkor, de Indiában az áśramok (*āśram*) legtöbbször ekkor kelnek az emberek - fenntartva egy bizonyos attitűdöt -, tisztálkodnak, és elvégzik gyakorlataikat. Ne ragaszkodjunk ehhez mereven, mert akkor az emberek azt mondják: „Nem tudok reggel négykor felkelni, inkább abbahagyom a hatha jóga gyakorlását.” Nem ez a cél. Hanem az, hogy a kora reggeli órában szemben állhass a felkelő Nappal. Hiszen az istentisztelet szó a szanszkritban (szandhja [*sathdhyā*]) a nappal és az éjszaka találkozását, a pirkadatot és az alkonyt is jelenti.

Amikor a Nap előtt állunk, ne gondoljuk, hogy csupán egy közönséges természeti jelenség előtt állunk. A jóga teljes folyamata azon a már többször említett filozófiai felismerésen alapul, hogy a mikrokozmosz (a személyiség kis világa) és a makrokozmosz (az univerzum) összefügg egymással. Ami megtalálható ebben a tojásban - a test nagyjából ovális körvonalában, a meditációs ülő helyzetben -, az a kozmikus tojásban belül is megtalálható. Bármilyen, ami a kozmikus tojásban jelen van, az ebben a tojásban is megtalálható. A jóga (iga, egyesítés) eszméje az, hogy kapcsolatot hozzunk létre a kettő között, hogy egyesítsük a kettőt.

Ha a Nap és a Hold megtalálható a külvilágban, hol vannak ezek bennem? Miért vonzódok tiszta szívemből a tengerparthoz? Mi a kapcsolat az ereim és a Föld folyói között? A külső fény és ragyogás ugyanaz a fény és ragyogás, mint ami a saját szememben van, s a szememben ragyogó fény nem létezhet magától, csak egy másik fény, az elmében lévő prána fénye, a szervezetemben lévő prána és életerő fénye miatt. A Nap jelképezi a bennünk lévő pránát. Van egy szöveg, mely a pránáról szól, és melegen ajánlom figyelmükbe: ez a Prasna-upanisad (*Praśna-upaniṣad*), a tizenegy fő upanisad egyike.

Mi a kapcsolat a tündöklő Nap és a belső életerő, a prána között? Nemcsak arról van szó, hogy a fizikai Nap sugaraitól felébredünk, tudatosak leszünk, hanem hogy ugyanaz ragyog a Napban: ugyanaz az erő, ami a szervezetünkben lévő prána, életerő, tudatosság és elelenség - ez a két dolog megegyezik az Isteni Fénnyel. Egyazon fény ragyog mindkettőben, és ezért kölcsönösen vonzódnak egymáshoz. Nem arról van szó, hogy mindkettőnek ugyanaz az eredete, hanem sokkal inkább arról, hogy a kettő egy és ugyanaz. Így amikor a Napra nézünk, arra a csodás, tízezer Nap fényével tündöklő fényre kellene emlékeznünk, amiről a meditáció nagy mesterei belső felismeréseik

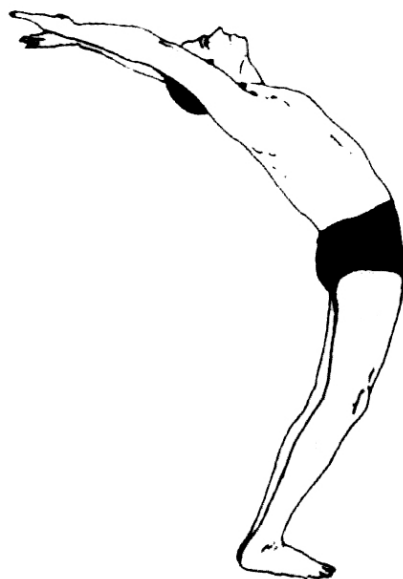
alapján beszámolnak, mert minden külső dolog valamilyen belső dolog szimbóluma. Sohasem lenne szabad az életben olyan cselekedetet végrehajtani, ami valamilyen belső módon nincs összekötésben a bennünk lévő isteni lényel.



A reggeli hatha gyakorlásával fizikailag létrejön ez a kapcsolat. Kijössz a szabadba, odaállsz a Nap elé, felnézel - de még nem kezded el, hanem hagyod a tested, és elmerülsz ebben a fénymezőben: a benned lévő spirituális fényben, az életerődben lévő prána fényében, fizikai személyiségedben, a Nap fényében az egész univerzumban. Létrehozod ezt a mentális kapcsolatot. E nélkül a hozzáállásod nem megfelelő, és nem tudod elkezdni a jóga gyakorlását, mivel a jóga: egyesülés. Amikor hatha jógát gyakorolsz, és a napüdvözzettel kezded, akkor hol az egyesülés? Kinek az egyesülése ez kivel? A teljes fénymező princípiumának, a mentális fénynek és a Nap fényének az egyesülése. Állj oda a Nap elé, és az az istentisztelet tárgyának szimbólumává alakul. „Íme a Nap, amely felkel és ragyog bennem” - tested és elméd azonnal fel kell hogy töltsd pránával. Szíved óhatatlanul is áhítattal telik meg.

Az ima csakrája az anáhata csakra (*anāhata cakra*). Igen, áhítat és ima esetén a tudatosság központja a szívközpont. Sok ember arra gondol, amikor összeteszi a kezét: „Nos, össze kell tennünk a kezeinket. Milyen hatással van ez a kezekre? Milyen előnyöm származik belőle? Megerősíti a csuklómat, vagy megerősíti az ujjaimat?” Ha csupán ezekre a külső kedvező hatásokra tekintünk, nem jutunk messzire a hatha jóga gyakorlásában. Amikor a napüdvözzetet tanítjuk, azt szoktuk mondani, hogy hüvelykujjainkat helyezzük a szívközpont magasságába. Enyhe nyomásra az érzelmi

központ ellazul. Tudatosul a bennünk feléledő alázat és tisztelet, és amikor ezt a nyomást létrehozzuk a szívközpontban, az rögtön kiváltja belőlünk azt a késztetést, hogy behajlítsuk a nyakunkat, és meghajtsuk a fejünket. Ez a testi érzet nem csupán egy fizikai reakció, hanem egy hódolatteljes attitűd. Csak akkor kezdjük el a gyakorlat végrehajtását, ha már megéreztük ezt, és azután felemeltük a fejünket.

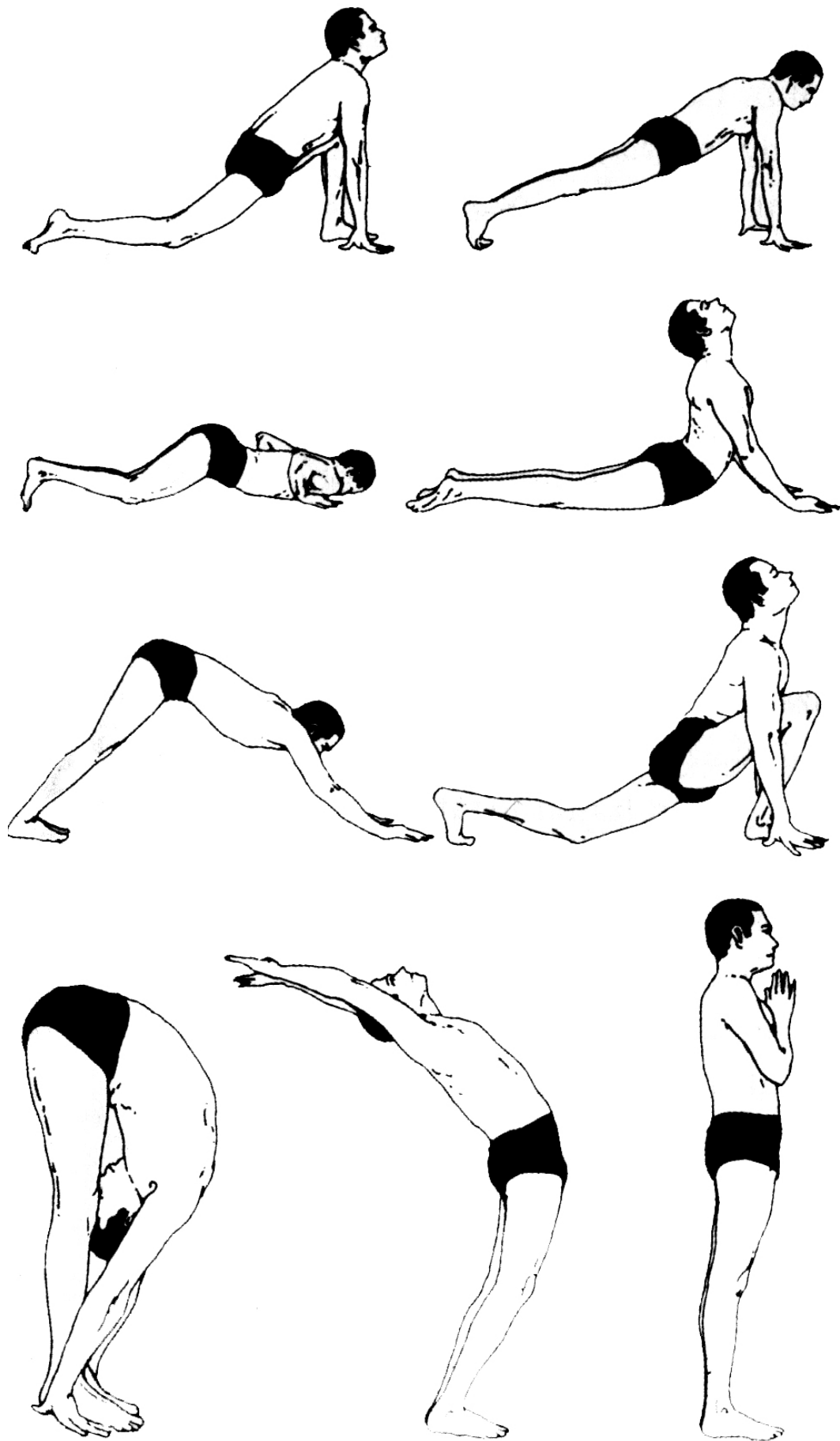


Ez a hozzáállás nem a hatha jóga gyakorlásának különlegessége. A klasszikus indiai táncok mindig kántálással, tiszteletadással, egy szer-tartásrészlettel, odaadással kezdődnek. A táncokat a templomokban fejlesztették ki, mintegy testi imádság gyanánt. A testükkel végezték az istentiszteletet, táncformában elmesélve a híres inkarnációk történetét. A tánc gondolata, mint, mondjuk, egy karácsonyi mise része, különlegesnek tűnhet itt. Bár Indiában egy Krisna (*Kṛṣṇa*) előtt bemutatott istentiszteletet például senki nem tud elképzelni bizonyos tánclépések, a test imája nélkül. Az istentisztelet nem olyan valami, amit csak a szánon, csak a beszéden keresztül hajtunk végre.

Tehát a hatha jóga egy testtel végzett istentisztelet, és minden egyes taglejtésnek mentális kapcsolata van. Tegyük össze kezünket egy nem egészen kinyílt virág formájában, és a rügy kipattan, és virággá válik - ez egy virág szimbóluma. Ezt a virágot a szívközpont elé helyezzük. A külvilág virágainak minden rejtett illata a szívünkben van, várva, hogy imánk, istentiszteletünk illataként kiáramolhasson, valami nagyságot keresve.

Ha valaki nem akarja ezt a nagyságot „Istennek” nevezni, akkor hívhatja Napnak, a Legfőbb Létezőnek vagy a tudatosság erejének. Hívhatjuk bárminek - belső folyónak, ha úgy tetszik -, de fontos a tiszteletteljes attitűd a hatha jóga gyakorlásának kezdetén.





Az ember természetes módon vágyik a felkelésre, és hogy szembenézzen a Nappal. Felkeltem hozzád; rád nyitom a szememet; feléd tárom a karjaimat; elmegyek hozzád, és így te elfogadsz engem: a lelkemet, a szellememet, amely így felemeltetik a ragyogásoddal. Olyan alázatosnak, olyan szerénynek, olyan kicsinek érzem magam, hogy meghajolok előtted.

A napüdvözlet első lépése, hogy kinyitom a szememet, kitárom a karjaimat, kinyújtózom, felnézek a Napra, érzem a prána jelenlétét, Brihat (*Bṛhat*) nagyszerű ragyogását. Az óriási életerő tündököl előttem, kitárom a karjaimat az egész univerzum felé, hogy az ujjaimban lévő fénnel megérintsem azt a fényt, amely a csillagokban ragyog. És amikor ez megtörténik, az olyan nagyszerű, és én olyan kicsinek érzem magam, hogy meghajolok: a kezeim egészen a földre ereszkednek, és megérintem a földet - a szilárd földet, amelyen állok, azt a fényt, azt a ragyogást, azt az erőt, pránát, amely belőle árad, és felemelkedik bennem. Megérintem a szilárd földet, nyújtózom lefelé, fejem eléri a térdemet, és látom az összes teremtményt; nem csupán az angyalokat és a dévákat (*deva*), az isteneket és az inkarnációkat, hanem a közönséges, négy lábú élőlényeket is. Velük is megteremtem a közösséget; úgy látom ezt a földet, ahogy ők; ahogyan eltartja őket, úgy tart el engem is, és ebben a pillanatban együtt haladok és szeretetben osztozom velük.

A teljes mozgássor a test e költői himnusza. Ha az elménk nincs összhangban ezzel a költeménnyel, akkor az nem hatha jóga - *ha* a Nap, *tha* a Hold. Mindkettőnek egyszerre jelen kell lennie - a fénynek és a hűvösségnek, az erőfeszítésnek és a lazításnak; annak, amelyik belső, és annak, amelyik külső; amelyik önmagában ragyogó, és annak, amelyik visszatükrözött fényt sugároz - minden olyan szakzsargon mellett, hogy próbáljuk meg kiegyenlíteni a légzésünket a jobb és a bal orrjáratban, és így tovább. Ha valaki testével ezt a kozmikus költeményt szavalja reggelenként, meg fogja tapasztalni a hatha jóga összes áldását. Ez az istentisztelet. A gyakorlatok teljes sorozatát ilyen hozzáállással kellene végrehajtanunk. A gyakorlatsor végrehajtásakor megérezzük, hogy minden egyes pozíció az általa kiváltott attitűd szimbóluma. A különböző gyakorlatoknak még a neve is jelentőségteljes.

Sokan nem tudják, hogy az ősi tradícióban ez az egész folyamat az istentiszteleti rituálé része volt. Még manapság is életre kel e költemény azoknak a szívében, akik nem gyakorolnak ugyan hathajógát, de naponta elvégzik ezt a reggeli rituálét.

A kalását (*kalaśa*), a tradicionális indiai kelyhet, vizeskorsót - melynek formája az emberi fejhez hasonló - használják mosakodásra, a szenteltvíz szállítására éppúgy, mint a szertartásos vízfelajánlás eszközeként. Kicsi gyermekkoruktól arra tanítják a gyerekeket, hogy reggelente egy teli edényt vigyenek le a folyóhoz - telít, sohasem üresét. Fürdés után üljenek le mellé, és meditáljanak. Ez a teli mindig teli edény a gondolatokkal teli emberi fej szimbóluma, vagy érzelmi szinten az anyai mell jelképe, ami a legkedvesebb dolog egy gyermek számára. Sohasem üres, mindig teli. Néha, ha valaki egy beteg emberért akar imádkozni, kezét a vízzel teli edényre helyezi, miközben meditációban ül. A meditáció végén egy gyógyító imával felajánlja a gyakorlat gyümölcsét a beteg számára, megitatja a vízzel, vagy meghinti azzal, mint egy gyógyító érintéssel.

Egy fa alatt, a fűvön, a folyóparton elvégzett reggeli meditáció után a vízzel teli edényt hazaviszik otthonukba. Sose viszik haza üresen. Régen úgy tanították, hogy ha elutazunk, és egy barátunk vízzel teli edénnyel látogat meg bennünket, az nagyon jó ómen: annak szimbóluma, hogy nagyon jó utunk lesz. A teljességre mindig nagy hangsúlyt fektettek. Olykor néhány fűszálat vagy zöld levelet tesznek az edénybe hazaindulás előtt. Még a modern indiai nyelvben is azt mondjuk, ha valakit meg akarunk kérdezni, hogy jól van-e, hogy: „Kusala (*kuśala*) vagy?” A kusala szó szerint azt jelenti, hogy „valaki, aki valami zöldet hozott a reggeli imádság után”. Ez lefordítva a következő: „Elég jól érzed magad mentálisan ahhoz, hogy ébredés után kimenj a szabadba, hogy elvégezd meditációs gyakorlatodat? Elég jól, hogy megtedd odáig az utat? Elégé kiegyensúlyozott, hogy ne felejts el szedni valami zöldet, beletenni a vízzel teli edénybe és hazahozni az otthonodba?” Mindezeket tartalmazza a kusala szó. Kusala vagy? Jól vagy?

Néha a gyereket arra tanítják, hogy vigyen ki egy vízzel teli edényt, forduljon a Nap felé, és felajánlásként egyenletes sugárban öntse ki a vizet, figyelje meg a vízsugarat, és hagyja, hogy légzése a vízsugárral együtt áramoljon.



Mindezek szimbólumok. A hatha jóga gyakorlatainak néhány mozdulata szimbolikus. A karod mozgása annak felajánlása az Isteninek: nem csupán egy izom működtetése. „Íme, átadom Neked a karom, erőmet és mozgásomat Tőled kapom.” Az előrehajlás kilégzéssel az alázatosság és a szerénység gesztusa, meghajlás a Földanya előtt. A felfelé, visszafelé mozgás pedig pillantás az ég felé, töltekezés a Nappal, a fénnel, arra gondolva, hogy a bennünk lévő fény összekapcsol bennünket ezzel a kozmikus ragyogással; majd visszatérünk a földhöz, és kilélegzünk. Ha kitartjuk a helyzetet, mozdulatlanul, az annak megőrzését jelenti, amivel feltöltődünk.

Az univerzumban minden ciklus, minden spirális végigmegy a teremtés, fenntartás, feloldódás folyamatán. Ebben a tradícióban minden istentisztelet az univerzális ciklus eljátszása: Brahma (*Brahmā*), Visnu (*Viṣṇu*) és Siva (*Śiva*), a Teremtő, a Fenntartó és a Pusztító hármasságáé. Az ászanákban szintén benne van a teremtés, a fenntartás és a visszatérés a cikluson keresztül. Az ászának ciklusának emlékeztetnie kellene minket a kilégzés-halál, belégzés-születés és a fenntartás ciklusára: a születés, a halál és a reinkarnáció ciklusára. Egy testhelyzet hosszabb kitartása az élet-hosszat szimbolizálja; és valóban hat is az életünk hosszára.

Reggel az első teendő a belek ürítése. A gyereket már egészen kicsi koruktól erre az ürítésre, tisztulásra nevelik. Képtelenség teli belekkel gyakorlatokat végezni. Szájöblítés, zuhanyozás, testi jóga gyakorlat és leülés. A testi jóga természetes módon relaxációvá alakul, a relaxáció pedig természetes módon meditációvá válik. Ha a tested egészséges, és a belső szerveid tiszták, akkor elméd nem lesz lehangolt. Akkor természetes módon mély ki a világba, és lesz egy rendkívül boldog napod. Egész nap énekelni fogsz, bárhol is vagy. A fiúk az ásramból néha elvisznek engem autón az egyik helyről a másikra, és a lányok azt mondják nekik: „Lehetőséget kaptok, hogy a Panditdzsival (*Panditji*) legyetek!” A fiúk azt felelik: „Nem, ő csupán ül az autóban, és vagy énekel, vagy medítál.” Én csak boldog vagyok. Nagyon-nagyon kevés okom van arra az életben, hogy boldogtalan legyek. Érezd jól magad! Létezik egy hindi mondás: „Khus rahó” (*Khuṣ raho*) - légy boldog, állj ki, és neved ki a szelet!

Van egy kikötés az indiai alkotmányban, hogy bizonyos művészeteknek és kulturális tevékenységeknek képviseltetve kell lenniük a felsőházban (mely olyan, mint az USA szenátusa). Egy nagyon híres színművész, Prithivírádzs (*Prithivīrāj*) kapta ezt a megtiszteltetést. Egyszer sikere titkáról kérdezték egy általa játszott szereppel kapcsolatban, ahogy az Úr Krisnát megjelenítette a Bhagavad Gíta (*Bhagavad Gītā*) című, filmben. Azt felelte: „A sikerem titka? Nem ismerek semmilyen titkot. De akkor, amikor az Úr Krisna szerepét játszottam, nem a színpadon voltam, hanem az ötezer évvel korábbi csatamezőn, és én voltam Krisna. Olyan volt, mintha Krisna szelleme elfoglalta volna a teljes személyiséget és az elmémet, és rajtam keresztül beszélt volna. Életem legspirituálisabb, legmeditatívabb tapasztalata volt - miközben ott álltam, és filmeztek. Nem is voltam tudatában a kameráknak. A filmre beszélni és Ardzsunát (*Arjuna*) tanítani - egy kereső törekvése volt.” Ez a hatha jóga titka. A hatha jóga önmaga képes felszabadítani téged.

Tehát ez a tudatosság minden egyes testhelyzetben benne van: minden egyes testhelyzetben ott kellene lennie ebből a szívből eredő interpretációnak: egy imának, egy istentiszteletnek, egy tudatosságnak. Milyen hangulat ébred természetszerűleg, amikor testemmel felveszek egy adott testhelyzetet? Vagy milyen hangulat készíthet arra, hogy felveszek egy ilyen testhelyzetet? Mindkét irányból nézhetjük. Milyen hangulat vált ki egy ilyen testhelyzetet, vagy milyen hangulat jön létre egy ilyen testhelyzetben? Kísérletezni tudsz ezzel: ismered a tested, ismered a nyelvét, tudod, hogy mit jelent, amikor „így” érzed magad, és hogy mit jelent, amikor „úgy” érzed magad. Tehát hogyan kapcsolódik az adott hangulat vagy gondolat a testhelyzethez. Figyeld meg, elemezd, és győzd le.

A hangulatok leküzdése azt jelenti, hogy az életben soha nem vagy a hangulatok zsarnokságának szolgája, hanem a hangulatok rendelődnek alá az örömödnek. Ismered a hangulatok zsarnokságát? „Nem tudom megtenni, mert éppen nem vagyok olyan hangulatban. Levert vagyok, depressziós vagyok.”

Hogyan lehetünk leverték, és hogyan lehetünk depressziósok, amikor reggel felébredtünk, és látuk a Napot, felnéztünk a galaxisokra, és fényüket magunkba szívtuk, lehozva azt egészen a földre? És erről a földről újra felemelkedtünk, felnéztünk, és feltámasztottuk magunkat. Hogyan lehetnénk leverték és depressziósok a nap hátralevő részében? Nem elég csak ülnünk leejtett vállakkal, és azt mondanunk, hogy olyanok vagyunk, mint a Nap fénye. Ehelyett végre kell hajtánunk a gyakorlatokat, az erő és a győzelem attitűdjét kialakítva magunkban. Nem csupán a test, hanem a hangulatok legyőzését is eredményezi a hatha jóga.

Semmi ok nincs arra, hogy valaki elmenjen egy pszichiáterhez. Depressziós vagy? Rendben, rázd le magadról. Ez az, ami a hatha jógában történik: felveszel mindenféle lehetséges testhelyzetet,

és aztán figyeled magad. Milyen lenne a föld, ha nem a két lábamon állnék, ha nem lenne két kezem - ha kobra lennék? Milyen lenne akkor a földről alkotott képem? Vedd fel a kobratartást, és lásd úgy a világot, ahogy egy kobra. A testet öltéseid urává válsz. Emlékszel az összes evolúciós állomásodra. Akkor azt mondod: „Remek dolog kobrának lenni, de nem akarok az maradni. Az egyik jó dolog, amit megtanultam a kobrától, az erő érzése a gerincizmokban és a légzés teljessége a mellkasban. Most felemelkedem újra.” Egy egyszerű jóga foglalkozáson átmehetsz a reinkarnáció teljes ciklusán, keresztül mehetsz azon, hogy fa, sáska, hal, krokodil, kobra, sas, teve, oroszlán, gyerek, harcos, hulla voltál, a teremtés, fenntartás és pusztítás teljes körforgásán. Mindennap képes vagy akaratom szerint létrehozni egy hangulatot, megőrizni azt, vagy átalakítani valami mássá. Egy táncos elmondhatná neked, hogy a valódi tánc a hangulatból ered. Te teremted a hangulatot, és azután azzá válsz.

Ez elvezet minket a hatha jóga-hoz mint a karma (*karma*) elégetéséhez.

3. FEJEZET

A karma tisztítása

A karma elégetése a hatha jóga egyik célja. A jóga filozófiája azt vallja, hogy semmi sem történik a testben anélkül, hogy az az elmében előtte meg ne történne. Semmi, de semmi. Elültetsz bizonyos magvakat a mentális személyiségben. Elejtesz egy magot az elméd talaján, ahol ez a magocska növekedésnek indul, és sarjadhat belőle mangófa, eperfa, szömörce vagy egy rózsabokor. Bármit elültethetsz, amit csak akarsz. Ha például rózsát ültetsz, rózsza fog kifejlődni belőled. Te plántálsz az elmédbe leendő gondolataid nyersanyagát.

Minden egyes gondolat, ami egyszer már bekerült az elmédbe, további gondolatok forrásává válik. Például az előző mondat, amit éppen az imént olvastál el, már be is fészkelte magát az elmédbe. Lenyomatát az elme automatikusan eltárolja, miáltal az későbbi gondolatok nyersanyagává válik. Egyéb gondolatok is felmerülnek majd belőle, tudatosan vagy tudattalanul, közvetve vagy közvetlenül, attól függően, hogy mennyit öntözzöd majd ezt a gondolatmagot, mennyit elméled rajta, mennyire erősíted azt. Minden cselekvés, amit a testeddel végzel, egy gondolat. Minden cselekvés, amely a szavaidban nyilvánul meg, szintén egy elmédben elültetett gondolat.

Ez az a terület, ahol a hatha jóga találkozik a meditációval. Minden cselekedet, amit az ember a testével végrehajt, egy gondolatot ültet el az elméjében. Egy új karma, egy új cselekvés plántálódik így az elmébe. Egy nehézkes járású személy minden alkalommal, amikor csoszog, a lustaság gondolatát ülteti az elméjébe. Ez a lusta gondolat aztán egy további gondolat magjává vagy nyersanyagává válik, mígnem szokássá alakul. Így a következő reggel kényelmesen fekszik a párnáján, és nem akar felkelni a reggeli ászanákhöz. Amikor végre felkel, már túl késő lesz a gyakorláshoz. Akár éhes, akár nem éhes, a szokás hatalmánál fogva táplálékért közelít az „anyai emlők” felé - amit a hűtőszekrény: helyettesít -, hogy megkapja az érzelmi biztonságot, és ellássa magát szoptatási pótszerekkel. Ez a főleg étkezés lélektana. És mi mindannyian efféle dolgokat teszünk, folyamatosan.

Valahányszor az emberek megkérdezik, hogy mit kellene tenniük a mértéktelen evés leállítására, válaszom egyértelmű: nézzenek utána érzelmi frusztrációiknak. Amikor az elme tompult és kielégületlen, az ember a hasát tölti degeszre, azt gondolván, hogy ezzel az elméjét elégíti ki. Úgy véli, hogy az elme elméjét tölti meg a gyomor elméjének megtöltésekor. Így aztán általában rosszkor választja meg az étkezés idejét, rossz módon étkezik, helytelen testtartásban ülve, negatív gondolatokkal a fejében. Az előző étel sincs még megemésztve, de ő máris ráeszik. És minderről saját maga döntött.

A hibás döntések ezen folyamata lesz végső soron a betegség oka. A betegség tehát az eredeti lusta gondolatból sarjadó szömörce mag megérése, vagyis a lustaság kiinduló attitűdje válik egy olyan gondolattá, amely arra biztatja az embert, hogy maradjon lusta, hogy ne használja a testét helyesen, ne táplálkozzon megfelelően, és ne aludjon egészségesen. Így válik a szenvedés a karmájának gyümölcsevő, és később panaszkodik majd a túl sok szenvedés miatt. A megkülönböztetés eszközt, a buddhit (*buddhi*) ködös gondolatok fedik be, amely így kapcsolódik be a döntéshozatal helytelen folyamatába. Ennek következtében hoz az egyén olyan döntéseket, hogy kártékonyan használja testét.

A hibás döntések természetes karmikus következménye a szenvedés, ami valójában csupán a felgyülemlett mérgek és egyéb káros anyagok tisztulása. A testben egymás utáni rétegekben rakódnak le a mérgek, amelyek megfázásban, influenzában, hasmenésben, bőrbetegségben, sók, kalcium és egyéb ásványok lerakódásaiban, daganatos megbetegedésben és hasonlóknak kénytelenek megnyilvánulni.

A hatha jógi egy igen bölcs alapelvet követnek, amit a világ minden bölcsleti iskolája és összes filozófiai irányzata tanít, és ami egyike a boldog élet számos titkának. Ezen alapelv szerint bármi legyen is az, amit nem szeretsz, vállald el önként és készségesen, ha nem akarod, hogy az erővel látogasson el hozzád. Bármi is az, amit nem kedvelsz, csináld meg önként. Ha van valami, ami elől elfutnál, fordulj szembe vele nyíltan, és kérdezd meg magadtól: „Mitől is félek? Hadd nézzem csak meg közelebbről! Hadd vizsgáljam meg ezt a félelmet, ezt az iszonyatos dolgot, amitől annyira rettegek! Ezt a borzalmat, amit nem engedek magamhoz, ami elől elfutok.”

Például a vadonban élő kutyának természetes ösztöne, hogy az éjszakai vackához puha, leveles

területet keressen. Ugyanez a szokása minden lusta testnek, mint az enyém vagy a tiéd, hogy keressen egy kényelmes párnát vagy takarót és így tovább. Elszaladunk a fizikai kényelmetlenség elől. A tapaszt, az aszketizmus mögött az az elszántság rejlik, hogy önként vállaljuk föl azt, amit amúgy eszünk ágában sem lenne megtenni. Fordulj meg, és tedd fel a kérdést: „Lássam csak, mi is ez a kényelmetlenség, ami elől elfutok?” Az élet minden lépésénél ezt kellene tennünk. Ha el akarod érni a tökéletességet - tökéletességet az egészségben, tökéletességet az elmében, tökéletességet a beszédben, tökéletességet a cselekvésben, tökéletességet a spiritualításban, tökéletességet az áhítatban -, bármi is az, ami elől menekülnél, találd ki, hogy mi az, fordulj meg, nézz bátran szembe vele, és vizsgálj meg. Amint megfordulsz, az próbál meg elfutni tőled, amitől oly sokáig féltél. Ha menekülsz előle, üldöz téged, de amint szembenézel a félelmeddel, és megszólítod: „Nos, itt vagyok, megtaláltál engem”, megpróbál elszaladni. Te azt mondd neki: „Eddig üldöztél engem, én pedig menekültem. Most maradj egy helyben, hogy megvizsgálhassalak! Miből is állsz? Mi is az, amitől félek?” Vizsgálj meg ezt! Elemezd!

A hatha jógában ugyancsak létezik az az alapelv, hogy a fizikai kényelemnek ez a tévesen értelmezett szeretete nem más, mint lomhaság, nemtörődömség, lustaság és a többi hasonló dolog. Ez az, amitől meg kell szabadulnunk. Megfordulunk, és ahol az elme működései a testünkben hájat, zsírt és sok más felesleges anyagot raktak le, mi eltávolítjuk azokat a karma megtisztításának önkéntes gyakorlataként. Választhatunk napi tizenöt percnyi kényelmetlenséget vagy tizenöt napot egy kórházban. Végül is a mi döntésünk. Ha nem fizetjük meg önként a karmánknak, ami jár neki, majd kifizeteti velünk kevésbé önkéntes alapon, és tizenöt év múltán tizenöt hónapot töltünk majd kórházban. Teljesen a mi döntésünk. A karmát meg kell fizetnünk. Ha nem vállaljuk fel önként a diétát, majd az orvos rendeli el. Ha nem tesszük meg ma, tizenöt év múlva kell szembenéznünk a sok felgyülemlett problémával, és majd akkor kell kezelnünk a kialakult helyzetet.

A hatha jóga gyakorlatainak egy része tehát a karma ellensúlyozása azáltal, hogy a gyakorló saját akaratából felvállal némi fizikai kényelmetlenséget, így az elménk talajában korábban elültetett magocska gyümölcsöt hoz, és igen hamar rendezzük vele számlánkat. A test kövérsége az elme hájaságát jelképezi, az elme elzáródásának, bedugulásának a kifejeződése. Azt jelzi, hogy az elme minden egyes pillanatban, minden egyes lépésnél helytelen döntést hoz.

A *Jóga-szútrákban* a tisztító gyakorlatokat saucsának (*śauca*) nevezik, amely az első az öt nijama közül. A saucsa nemcsak a fizikai, hanem a mentális tisztaságra is vonatkozik. Amikor az elme tisztaságra törekszik, azonnal észreveszi a testben jelen lévő tisztátalanságokat. A tiszta, világos elme a jóga szempontjából megtisztult elmének tekinthető. Az elme tisztaságán nem azt értem, hogy valaki világosan lát valamilyen témában, hanem hogy maga az elme teljesen tiszta, megtisztult.

A tisztátalanságoktól, akadályoktól mentes elme igen tudatos, igen érzékeny a környezetére. Egy meditáló jógi megérzi a nyirokcsomóiban lévő méreganyagokat, vagy ahogy korábban említettem, a legkisebb salakanyag-darabkát is a vastagbélben. Olyan tényezőket tudatosít, amelyekkel egy átlagos ember nem foglalkozik. Én például az étkezésnek a meditációra gyakorolt hatását figyeltem meg igen alaposan. Különböző időpontokban kell ennem, mivel étkezéseim időpontját annak rendeltem alá, hogy mikor kell meditációt tartanom - a nap melyik órájában, és hogy mennyi időre van szükségem az evés és a meditáció között -, hiszen ahogy az étel bekerül a gyomorba, azonnal észreveszem azt a prána-erő elzáródásaként. Többféle gyakorlatot (finom belső, nem pedig külső, fizikai gyakorlatot) kell ilyenkor elvégezni ahhoz, hogy megtisztítsam az elmét az étel elfogyasztása miatt keletkező akadályoktól.

Így az elme megtisztításától automatikusan a test megtisztításához jutunk. Egy tiszta elme nem képes egy tisztátalan testben lakozni, éppúgy, ahogy rendetlen környezetben sem tud élni. Egy tiszta elmének állandó napi szokásai vannak. Nézzünk erre egy példát: nagyon egészségtelen szokás a belek kiürítése előtt megreggelizni. Elképzelhetetlen dolog ez egy olyan ember számára, aki egészségesen szeretne élni. Hogyan is lehet még több ételt rápakolni az emésztőrendszerben lévő, már megemésztett tápanyag tetejére anélkül, hogy előbb ne szabadulnánk meg a fölöslegtől? A saucsa, az elme tisztításának gyakorlásával természetes igényünké válik testünk megtisztítása is.

Mi is a kapcsolat a fizikai test és a finom test között? Már említettük, hogy semmi sem történik a fizikai testben anélkül, hogy először a finom testben ne történne valami. Felfoghatatlan számomra, hogy anélkül érezhetnénk a virág illatát, hogy a szaglás alapelve már ne lenne meg a tudatunkban; valamint azt sem tudom elképzelni, hogy megérinhetnénk bármiféle szilárd anyagot anélkül, hogy a tudatnak a szilárdságról alkotott absztrakt elve ne élne már az elménkben. Különböző ez a kettő - az [észlelés] tárgya és alanya - nem kapcsolódna. Létezne a tárgy, de az alany [az észlelő] nem venne róla tudomást. És ahogyan érvényes ez az elv a külső személyiség és a körülötte lévő tárgyak kap-

csolatára, még inkább igaz a finom test és a körülötte lévő tárgyak kapcsolatára. Mi ez a tárgy a finom test körül? A fizikai test. Mi ez a tárgy az Én körül? Az elme. Mik ezek a tárgyak a finom test körül? Kezek, lábak, belső szervek. Mik a tárgyak a fizikai test körül? A falak, a magnó és minden egyéb. Tehát ugyanaz az elv vonatkozik a fizikai testből a finom testre ható ingerre és a finom testből a fizikai test felé érkező válaszra, mint a tárgyak felől érkező ingerek és az érzékszervi válaszok kapcsolatára.

Mit csinál manapság sok orvos? Gyógyszert ad a betegeknek, például pajzsmirigyproblémákra, de milyen karmából, milyen tudatosságból ered ez a betegség? Erre senki sem gondol, tehát csak a tüneteket tüntetik el. Sem a mentális, sem a karmikus aspektussal nem foglalkoznak. Éppen a tünet gyökér okával nem törődnek.

Ez a helyzet manapság Nyugaton, és nemcsak az orvoslás, de még a pszichológia területén is. Például miért van az, hogy olyan robbanásszerűen megnőtt az érdeklődés az asztrológia iránt? Ugyanazért, amiért olyan sok ember fordul pszichiáterhez. Ez csak egy tünete az általános érzelmi bizonytalanságnak: „Mit hoz a jövő? Mi fog történni? Mi lesz velem?” Ha valakinek nincs anyja vagy apja, akkor van pszichiáttere, vagy ha nincs pszichiáttere, akkor van asztrológusa. Sok ember, aki nem ismeri fel ezt a tényt, és érdeklődik e területek iránt, valószínűleg meg fog ütközni ezen a kijelentésen, de azon emberek 99%-a, akik eljönnek hozzám, és érdeklődnek az asztrológia iránt, az érzelmi instabilitás és bizonytalanság érzéseit mutatja. Aggódnak a jövő miatt, és hiányzik az önbi-zalmuk és a saját magukba vetett hitük - ezért a csillagoktól várják az útmutatást.

Indiában, ahol az asztrológia tudománya elérte a fejlettség bizonyos fokát, és igen általánosan használják is, szintén létezik a bizonytalanság ezen érzése. Ugyanakkor Indiában az asztrológusok mindig karmikus összefüggésben nézik ezt. Azt mondják: „Ez és ez következik az utadon, de elkerülheted ilyen és ilyen karmikus cselekedetekkel, vagy ilyen és ilyen gyakorlat elkezdésével, vagy ilyen és ilyen szolgálat elvégzésével.” Például azt mondják: „Menj, és végy három rőf vörös szövetet, és add oda valakinek!”, vagy „Vegyél néhány kiló szezámmagot, és add oda valakinek!”. Tégy ilyen és ilyen jócselekedetet, hogy elkerülj ilyen és ilyen helyzetet, amely várhatóan felbukkan az életedben. Bármi is maga a cselekedet vagy a mögötte meghúzódó gondolat, akármi is az, van benne valami karmikus; és ott van az a tudás is, hogy képes vagy elkerülni ezeket a rád leselkedő hatásokat. Tehát az elme változása révén, a finom test változása révén megszüntetted az okokat, amelyek, mondjuk, a pajzsmirigyproblémát okozzák. Mentális szinten dolgozol. Adsz valakinek egy mantrát, amely a torokközponton történő koncentrációval jár együtt, és megtanítod a válltartásra (szarvángászana [*sarvāṅgāsana*]). Egy mantra, egy koncentráció, egy válltartás, és akkor azt mondd: „Szedd tovább az ajánlott orvosságodat addig, amíg aztán már nem lesz szükséged rá!” Semmi sem történik az ember torkával, hacsak nincs valamiféle energiazavar a finom testében. Így nemcsak a test figyelembevételével, hanem az energia szemszögéből is dolgozol. Dolgozz rajtuk egyszerűen, és az egész lényt gyógyítod - a fizikai, a finom testben található és a mentális lényt - a meditáció szintjén, karmikus szinten és így tovább. Ez egy hosszú távú folyamat. A modern nyugati orvoslást a gyors eredményekre tervezték, és az nagyon gyorsan enyhíti a fájdalmat, de általában csak átmenetileg. Mindent összevetve kétkedem, hogy a bolygónkon lévő összes fájdalom mennyisége csökkent volna a modern technológiával, figyelembe véve az érzelmi fájdalom, a fizikai fájdalom, a családi fájdalom stb. mennyiségét.

Az emberek gyakran kérdeznak az auráról. Azt kérdezik: „Milyen színű az aurám?”, és így tovább. Keleten és Nyugaton egyaránt kevés ember tud bármit is az auráról. Az egyén aurája - bármi is az, amit aurának hívunk - érzésről érzésre, pillanatról pillanatra változik; éppúgy, ahogy a tenyérjólás sem megbízható, mert ahogy az ember elméje változik, úgy változik a tenyere is, minden hat hónapban. Megfigyeltem a tenyerem: hozok egy új döntést, és a tenyér vonalai megváltoznak. Másrészről egy határozatlan embert rászedhetnek. Azt mondja az asztrológus: „Tizenennyolc éves korodban öngyilkosságot fogsz elkövetni”, és az illető fogja magát, és öngyilkosságot követ el tizenennyolc éves korában. De mi volt az ok, és mi az okozat? Talán maga a kijelentés volt az öngyilkosság elkövetésének az oka. A dolgokat mindig az erő és nem a gyengeség szempontjából kell megközelíteni. Egy erős pszichéjű emberre nem hatnak az ilyen próféciák. Láthatja a tendenciákat az asztrológia és a tenyérjólás révén, de az akaratereje segítségével új irányt szab nekik. Isten embere azt mondja: „Mi vezet az életemben? A csillagok? Ki irányítja a csillagokat? Isten. Hagyni fogom, hogy életemet és szabad akaratomat az vezérelje, aki a csillagokat irányítja.” Ez az ísvara-pranidhāna (*ísvara-pranidhāna*), az önátadás Istennek, a hit, az ötödik nijama a jóga nyolc tagú rendszerében.

A gyakorlat során felmerül a kérdés, hogy az ember úgymond a törvény betűje szerint él-e, vagy inkább annak szellemében. Az emberek egészen gyakran előírászerűen és mechanikusan végzik a

gyakorlataikat: „Írva vagyon: ilyen és ilyen szögben mozgatta a karját”, tehát én is ilyen és ilyen szögben mozgatom a karom.

De az élethez való általános hozzáállásuk nem változik. Ez látszik a táplálkozás körül kialakult örületben is, és miközben az egyik fajta droggkultúrát felváltják egy másikkal, a táplálkozásra vonatkozó átfogó attitűdjük nem változik. Az étel még mindig csak egy tárgy marad, amit az ember kiválaszt és a szájába helyez, amikor megkívánja vagy megéhezik. Valaki az étrendjével kísérletezik, és kijelenti: „Csak nyers gyümölcsöket eszek a jövőben.” De hogy mikor eszi azt, hogy hogyan és mennyit eszik belőle, azzal nem törődik. Az étel ajándékának hálás elfogadását is figyelmen kívül hagyja, valamint azt, hogy továbbadja ezt az ajándékot azzal, hogy valaki másnak felajánlja. Anélkül eszik, hogy felajánlaná az ételt bárki másnak.

Van két ember, akik egy lakásban élnek, és van egy almájuk. Az, aki először érkezik haza a lakásba, fogja az almát, és megeszi. Ez nem táplálkozás. Hagyd meg a felét a másiknak, és tartsd a gyomrod félig üresen. Ez a jóga elképzelése a táplálkozás forradalmáról - osztózás szeretettel. Ekkor az egyéni elme az egyéni testbe fogja vonzani a kozmikus pránát.

Látok fiatalokat - 16-17-18 éveseket -, akik mindennap az orvoshoz szaladnak. Mindenféle diétát kipróbálnak, és minél többet járnak az orvoshoz, annál betegbé válnak, mert az elméjük megerősíti a képet: „Beteg vagyok, beteg vagyok.” Tehát a betegség megjelenik, az elme pedig mindent kihoz a betegségből. Ez nem azt jelenti, hogy ne menj orvoshoz, ha beteg vagy. Nem így értem.

Sokkal inkább azt mondom, hogy nem tudunk elszigetelten megfogni egy kis részt, és kísérletezni vele anélkül, hogy a rá vonatkozó teljes karmánk ne változzon, anélkül, hogy általános fejlődésünk részévé ne tennénk. Én inkább lennék olyan ember, aki húst eszik, és megosztja azt másokkal, mint vegetáriánus, aki remete módjára táplálkozik, és nem osztja meg az ételét másokkal, legalább az elméjében. Ha csak a saját élvezetért eszel, akkor a *Bhaga-vad Gíta* (III. 13.) szerint csak bűnt eszel.

Azt kérdezik tőlem az emberek, hogy „A hatha jóga előtt vagy utána kell lezuhanyoznom?” Előírt törvényt várnak. De mi a zuhanyozás? Ha nem tudjuk feléleszteni azt az eszmét, hogy minden víz magzatvíz, hogy a vízbe jutás az anyaméhbe jutás, megmártózás az ősi, kozmikus óceánban, hogy a napi zuhanyozás Jézus keresztelése a Jordán folyóban, hogy a zuhanyozás a lemondás cselekedete, a szennyeződés eltávolításának cselekedete a testről és az elméből - ha ez az attitűd nincs jelen, akkor akár a hatha testhelyzet előtt zuhanyozunk, akár utána (vagy egyáltalán nem zuhanyozunk), nem sokat számít. Csak a test tisztítása lesz, ez minden. De az átfogó pszichológiai hatás elmarad - mert tönkretettük a mitológiát, mert megöltük Miltont, mert meggyilkoltuk Dantét, mert elpusztítottuk az ősi görög kultúrát, mert megszakítottuk a kapcsolatot az egyéni elme és a kozmikus elme között, mert túlságosan szégyellünk verseket szavalni az iskolában. Mert ezek a kollektív, kulturális gyilkosságok eredményezik azt, hogy a zuhanyozás számunkra csupán a piszok és az izadtság lemosása a testünkről; ám a lelki megelégedettség, a spirituális megelégedettség, a rituális megelégedettség, az elme megtisztítása, a gondolkodásmód átfogó megváltoztatása - az hiányzik.

Itt rejlenek a modern ember alapvető pszichológiai problémái: a tárgyak csak tárgyak, nincsenek lelki kapcsolataik. Nincs semmi, ami a finom testből áramlana önmagunk és a magzatvíz között. Ha ez a mindenre kiterjedő hozzáállásunk nem változik, akkor csak a testünket mozgatjuk a napüdvözlésben, és az nem segít. Amikor a testi jógát gyakoroljuk, inkább engedjük meg az összekapcsolódást az elme lényege és a hatalmas kozmikus energiamező között az elménkben. A kettő egy.

A jóga-filozófiában három univerzális minőség létezik: a tamasz (*tamas*, stabilitás), a radzsasz (*rajas*, aktivitás) és a szattva (*sattva*, harmónia). Személyes szinten a tamasz a letargiának, az elme nehézkességének vagy a depresszióknak a formáját öltheti, a radzsasz az izgatottság vagy az idegesség formáját, míg a szattva az örömteliségnek, az elme tisztaságának és nyugalmanak formáját öltheti. A természetben minden rendelkezik ezzel a három minőséggel - az ételek is, és, éppúgy, mint környezetének összes többi dolgában, a jógi válogat, hogy minek a megtapasztalását engedi meg magának, mert minden egyes tapasztalat otthagyja lenyomatát a finom testen.

Bizonyos ételek tamaszikusak, szattvikusak vagy radzsaszikusak, sőt mi több, *mi* magunk is szattvikusak, radzsaszikusak vagy tamaszikusak vagyunk. Az étkezést ebben az átfogó kontextusban kellene néznünk. Remek, válaszd a megfelelő ételt. De válasszuk az ételhez illő helyes attitűdöt is! Más különben a jó étel rossz étellé válik. Ha ahelyett, hogy húst ennénk, salátát eszünk, de csupán önmagunkat szolgáljuk ki vele, akkor elültetjük a karmának egy olyan magját, amely emésztési problémákat terem. Az emésztési problémák karmikusan jönnek létre az önző étkezésekből. Tehát az önző étkezés hozza létre azt a feltételt az elmében, amely által olyan jellegű aggodalmak ébrednek bennünk, hogy fekélyesek leszünk. Jó dolog szattvikus ételeket enni, de még jobb szattvikus

hangulatot ápolni, miközben elfogyasztjuk az ételt. Ha az elmúlt életünkben állandóan hazudoztunk, valamilyen titkos bűnt rejtegettünk, mely feszültségben és aggodalomban tartott minket, akkor óhatatlanul asztmások leszünk. (Természetesen nem ez a kizárólagos oka ennek a betegségnek; minden betegség különféle okok variációjából fejlődik ki. Itt csak arról az okról beszélünk, amely fontos a jelenlegi témánk szempontjából.)

Képesek vagyunk leküzdeni ezt a karmikus állapotot azzal, hogy bizonyos típusú cselekvésekbe fogunk - új cselekvésekbe, amelyek ellentétesek ezekkel a finom testből jövő lelki hatásokkal. Ezt azonban bűntudattal nem tudjuk megtenni - csak pozitív megerősítéssel hajtható végre. Tehát ha azt mondom, hogy: „Emésztési problémáktól szenvedek, amelyek az önző étkezés karmájából erednek, ezért mostantól, amikor salátát készítek, mindig megyek és bekopogtatok a szomszéd lakás ajtáján, és megosztom a salátámon. Így megszabadulok az emésztési problémáktól”, az nem fog működni. „Hol egy szerzetes a koldulótájjával? Hadd küldjek néhány banánt a Himalayan Institutnak, így megszüntetem az emésztési problémámat.” Nem, ez a megközelítés nem fog működni. Meg kell hogy legyen bennünk az a szándék, hogy szeressünk, hogy törődjünk a másikkal, hogy megosszuk, amink van, és ennek a szándéknak tisztának, pozitívnak, önzetlennek kell lennie, mindenféle eredmény elvárása nélkül, a cselekvésünk gyümölcsének kérése nélkül. Tettünk csak ekkor fogja létrehozni a szükséges változást a finom testben, amely nagyon pontosan ki fogja igazítani a mentális test és a fizikai test közötti kapcsolatot. Ez az aprólékos, megfoghatatlan kiigazítás meg fogja változtatni a váladékok áramlását a mirigyekben, és elkezdi helyrehozni azt a károsodást, ami múltbeli önzőségünk következtében az energiák eltorzulása által jött létre.

A finom test energiamintáinak megváltoztatása mellett - amit az egyén attitűdjének és életmódjának megváltoztatása eredményez - más módszerek is vannak a betegségek gyógyulásának elősegítésére. A hatha jóga gyakorlatai mentálisan is végezhetők azok számára, akik olyan betegek, hogy nem tudnák elvégezni azokat. A gyakorlatokat a beteg testrészek érdekében végezzük, mentálisan. De van ennek egy titka, méghozzá a légzés. Ha például fekélyes vagy, és az ágyadban fekszel, akkor lazítsd el az egész tested, és lélegezz ki úgy, mintha a fekély rosszindulatát lélegeznéd ki az adott területről, kifelé, a légutakon keresztül. Megteheted ugyanezt akkor is, ha egy kelés van a testeden. Ez csökkenteni fogja a fájdalmat, és némiképp csökkenti a méreganyagok jelenlétét is. A légzés az, ami az adott pontból felfelé és kifelé áramlik, kifelé az orrlyukakon keresztül - ezután lélegezz be úgy, mintha béke és gyógyulás áramlana az adott pontba. Ha van valamilyen problémád, és éppen nem tudsz gyakorlatokat végezni, akkor végezhetsz légzőgyakorlatokat - úgy lélegezve, mintha a lélegzet a szív területéről áramlana ki- és felfelé, és áramlana az adott területre. Ismételd ezt mindennap egy órán át a gyógyulás érdekében, otthon az ágyban fekvő vagy a kórházban. Ez az első gyakorlat az öngyógyítás összetett és kiterjedt művészetében.

Ugyanakkor fizikai nézőpontból is dolgozunk, a szív ezen nyitottságával végrehajtva gyakorlatainkat. Amikor kitárjuk a karjainkat, akkor ne csupán az üres térbe tárjuk azokat, hanem az egész univerzumra. Amikor zárjuk a karokat, az ne a visszahúzás önző cselekedete legyen, hanem ölelés és összegyűjtés. Nem szabadna hagynunk, hogy a hatha jóga színházi előadássá váljon. Engedjük a pozitív hangulat felébredését. A hatha jóga gyakorlásakor vagy egy művésznél hivatása gyakorlaskor az a legnagyobb probléma, hogy a hangulata nem változik az akarata szerint. Ez egy olyan dolog, amit meg kell tanulnunk - megváltoztatni a hangulatainkat az adott pillanatban, nem csupán testi akrobatamutatót nyújtani. Tehát akár lezuhanyzunk, akár kitárjuk a karjainkat, hagyjuk, hogy az egy impulzus legyen az elme felé.

Vannak például bizonyos mantrák, amelyek a napüdvözlet különböző mozdulataihoz társulnak. Létezik egy olyan mantra, amely a napüdvözlet mind a huszonöt fázisán végigvonul. Egyes mantrákat bizonyos testhelyzetekben gyakorolnak. Ugyanígy az ászanák különböző nevei - az állatnevek - karmikus ciklusokra utalnak. Hagyományosan az alapvető ászanák nyolcvan-négyes csoportját tanították, a 8 400 000 faj és alfaj egy ciklusát szimbolizálva, melyen keresztül a lélek megteszi útját, míg emberi lényvé válik. Ez a nyolcvannégy ászana elnevezéseket reprezentál, mindegyik százezret. Nem vagyok abban a helyzetben, hogy felsoroljam mind a 8 400 000 fajt és alfajt, de a keresők felvették ezeket a helyzeteket, és felismerték: „Íme, ez is egy élet. Mit tanulhatok egy kígyótól? Mit tanulhatok egy teve testétől?” Vegyük például a kundzsala krijának (*kuñjala kṛiyā*) hívott gyomormosást, az „elefánt ténykedését”. Az elefánt felszív bizonyos mennyiségű vizet, majd kihányja azt. Ugyanígy az ősi jógi is felszívtak némi vizet, és megtanulták, hogyan kell azt kihányni, minden reggel kimosva ezzel a gyomrukát. A jógi megfigyelték az állatokat, és azt kérdezték: „Mik is azok az egészséges dolgok, amiket ők ösztönösen végeznek, mi pedig nagy intellektualizmusunkban elfelejtettünk?” Megfigyelték, ahogy a kígyó nyújtja magát, és látták az elérhető hatást (a kígyó

semmi más, csak egy gerinc). A trátaka (*trāṭaka*), a mozdulatlan tekintet gyakorlatát szintén a kígyók megfigyeléséből tanulták meg, mert úgy tartják, hogy vannak bizonyosfajta kígyók, amelyek hipnotizálják áldozatukat. (Hogy ők hipnotizálják az áldozatokat, vagy az őket megpillantó áldozatok válnak hipnotizálttá az ijedtségtől, az egy másik kérdés.)

Amikor egy kereső egy ászanát gyakorol, helyreállítja a kapcsolatot az ösztönös és az intellektuális között. Ha a hatha jóga és az ászanák egész tudománya eltűnne a mai napon, az emberiség azt előbb vagy utóbb újra felfedezné - néhányan, akik érzékenyek önmagukra és az állatvilágra, megtalálhatnák ezt az ismeretet önmagukban. Létezik valami ösztönös a természetben, a mi természetünkben, amely azért kiált, hogy terjeszkedjen, hogy kiterjesszük, hasznosítsuk.

Meglepődtem, amikor először hoztam haza újszülött fiamat, Angiraszt (*Aṅgiras*) a kórházból. A csecsemők rekeszizomlégzéssel születnek. Megfigyelted már valaha egy baba légzését - hogyan mozog az egész törzse? Itt én mindenfelé tanítókat küldök, hogy a rekeszizomlégzést tanítsák az embereknek, és a tanulók olyan sokat fizetnek, hogy megtanuljanak rekeszizommal lélegezni! „Kisfi-am, hol tanultad ezt? Melyik jógaiskolába jártál?” Tehát az emberi lényben megvan ez a természetes jóga. Mi az ásítás? A szén-dioxid felgyülemlik, és a test oxigént kíván. Feszültség keletkezik, amit a test oldani akar, tehát elvégzünk egy hatha jóga nyújtást, egy ásítást, egy természetes hathát.

Ha megvizsgáljuk természetes hajlamainkat, elérkezhetünk arra a pontra, ahol a teljes jóga-gyakorlás eljut hozzánk. Most az előírások szerint kell tanulnunk a jógát, mert nem vagyunk érzékenyek semmire, ami természetes bennünk. Miért? Mert helytelenül tanítottak minket az elme használatára; elhitték velünk, hogy a racionális elme az egyetlen valamirevaló elme. Arra tanítottak bennünket, hogy ami hidegen hagyja a racionális elmét, az értéktelen: szabadulj meg tőle, hajítsd el: a vallást, a rituálét, a mitológiát, az érzékenységet, a környezetet, az ösztönt, mindent - hajítsd el! Mindazért, amit az afrikai primitív törzsek asszonyai természetes módon végeznek a gyermekszülés során, nekünk itt tanfolyamra kell járnunk, hogy megtanuljuk. Dr. Leboyer indiai asszonyokat tanulmányozott szülés közben, és írt egy könyvet, amelyet milliószámra adnak el. Tehát: önérzékenység, önvizsgálat; átfogó kép az univerzumból - hol vagyunk abban az univerzumban, mik a kapcsolataink, az energia, az elme rezdülései hogyan kapcsolódnak a napkorona rezdüléseivel - vedd észre, hogy a kettő egy és ugyanaz a mozgás! Ismerjük ezt a Holdban és az árapályban, valamint a menstruációs ciklusban, mégsem értjük.

A hatha jóga igazi filozófiája a gyakorlás, az elme gyakorlása által tárulhat fel előttünk - ha mentális gyakorlatként, istentiszteletként végezzük, mint egy olyan cselekedetet, amellyel helyreállítjuk mind az alsó, mind a felső világhoz fűződő kapcsolatunkat. Az ösztönök, a kígyó, a teve és az elefánt alsó világához és az energialények - amik valójában vagyunk - felső világához fűződő kapcsolatunkat. Energialények vagyunk, amelyek jöttek, és elfoglalták ezeket a fizikai testeket, és hatalmat gyakorolnak fölöttük. Ebben az összefüggésben kell gyakorolnunk és élveznünk a jógát. Tökéletesen élveznünk kell, ne tegyük a jógát kötelességgé.

A hatha jóga és a meditáció négy ponton kapcsolódik egymáshoz. Hol ér véget a hatha jóga, és hol kezdődik a meditáció? Természetesen a hatha jóga maga is egy meditatív gyakorlat; de van négy átmeneti terület, négy láncszem a hatha jóga és a valódi meditáció között. Elvégzed fizikai gyakorlataid sorozatát, és az utolsók egyike a fejenállás. Amikor végeztél a fejenállással, újra a lábadra állsz annyi ideig, ameddig a fejenállást végezted, majd lefekszel hullapózba. A hatha jóga teljes gyakorlása olyan, mint az istentisztelet egy gesztusa, egy rituális cselekvés, a teremtés és feloldódás ciklusának végigjátszása, a születés és a halál körforgásának újrajátszása. Egy mély lélegzetvétellel kezded, és egy holttesttel fejezed be; naponta meghalsz, ezáltal halhatatlanná válsz. Az egyetlen módja a halhatatlanság elérésének az, hogy a halál szérumából mindennap beveszel egy kicsit - ez az immunitás alapelve. Tehát hullapózban fekszel, ellazulsz, és akkor az elvezet a meditációhoz. Ez a hatha jógából a meditációba való átmenet egyik útja.

A második a pránájámán át vezet. A fizikai test edzése a légzés mélyülését eredményezi. A légzés mélyülése a prána ellenőrzéséhez vezet, ez utóbbi pedig létrehozza a meditációt.

A harmadik út az ászanák természetes gyakorlásán keresztül vezet. Amikor a tested teljesen ellenőrzésed alá kerül, akkor a testhelyzeted is ellenőrzésed alá kerül; és amikor képes vagy hosszú időn át egy bizonyos testhelyzetben tartani a testedet, miközben az elme erőlködik, erőlködik, erőlködik, hogy megmozdítsa a testet, de egy részed azt mondja: „Nem fogok megmozdulni” - akkor az elme leállítja a küzdelmet, és megnyugszik. Ez vezet el a meditációba. Ezt használják a tibeti kolostorok egy részében a meditációs gyakorlás elején; csak ülj hosszú időn keresztül, és mondd azt: „Nem mozdulok meg.” A hosszú idő nem egy órát vagy két órát jelent, hanem nyolc órát, három év, három hónap, három nap, három óra ülést egy helyben, miközben még ki sem tudod nyújtóztatni a

tested teljesen. Tehát ez a harmadik út, a test mozdulatlansága, melyet azáltal érünk el, hogy tökéletesre fejlesztünk egy testhelyzetet. Ez egy nehéz út, de végül az elme mozdulatlanságához vezet.

Azután ott a negyedik út, mely a hatha jóga hat krijájának tökéletesítésén át vezet, melyeket minden, a témáról írt komolyabb könyvben ismertetnek. Az utolsó krija a trátaka. Szemgyakorlatként kezdod, amely rögzített nézéssé, majd koncentrációvá válik, s amikor ez a koncentráció meghosszabbodik, meditációvá alakul.

4.FEJEZET

A teljes testbeszéd

Patandzsali *Jóga-szútrá*ban három aforizma szól a testhelyzetről, melyeket az alábbiakban tanulmányozni fogunk. Az első szútra a II. 46.: *Szthira-szukham ászanam (sthira-sukham āsanam)*, vagyis „A testhelyzetnek szilárdnak és kényelmesnek kell lennie.” A testhelyzetnek nemcsak szilárdnak kell lennie, nemcsak kényelmesnek, hanem szilárdnak és kényelmesnek. Elegendő annyit mondani, hogy amikor valaki szilárdná válik a kényelmetlenség érzése nélkül, akkor az ászana tökéletes. Ez nemcsak azt jelenti, hogy valaki kiválaszt egy ászanát, egy testhelyzetet, amely szilárd és kényelmes, hanem hogy szilárd módon ül abban az ászanában hosszú időn át, a kényelmetlenség érzése nélkül - ez az ászana tökéletessége. Egy szilárd és kényelmes helyzettel kezdjük, de azután tökéletesítjük azt oly módon, hogy szilárdná és minden kényelmetlenségtől mentessé tesszük.

A második szútra, amit tanulmányozunk, a II. 47.: *Prajanā-saithiljānanta-samāpattibhyām (prajana-saithilyānanta-samāpattibhyām)*, vagyis „[A testhelyzet tökéletessé, szilárdná és kényelmessé tehető] az erőfeszítés ellazítása [nem pedig az erőlködés] révén és a tudatosság végtelenen való rögzítésével.” Szvámi Ráma (*Svāmi Rāma*), a Himalayan Institute alapítója és spirituális vezetője az ászanákat két fajtára osztotta: a testkultúra ászanáira és a meditáció ászanáira. Ez a szútra a meditációs ászanákra vonatkozik, de bizonyos mértékben a testkultúra ászanái is meditatív ászanák, amelyek nem sajátíthatóak el meditatív attitűd nélkül. Két változata van e szútrának, néhol *ananta-samāpattibhyām* (ananta-samāpattibhyām), máshol *ananta-samāpattibhyām* (ananta-samāpattibhyām) olvashatjuk. Mindkét verziót meg fogjuk vizsgálni.

Egyrészt a hathát erőnek hívják, de minél hamarabb elhagyjuk az erőt, és a relaxációt használjuk az ászana tökéletesítésére, annál jobb. Az erőfeszítésnek és a mozgásnak természetesnek kell lennie. A hatha szó másik jelentésének értelmében - a „ha” a Nap, a „tha” pedig a Hold - ha a légzésritmust a test és az elme relaxációjával együtt alkalmazzuk, akkor ez segít nekünk a testhelyzet tökéletesítésében. Nem az a módja a testhelyzet tökéletesítésének, hogy az elme harcol az elmével, és a testet is küzdelemre készíti a test ellen az ászana végrehajtásakor. Az elmének teljesen ellazulnia kell lennie, az erőfeszítésnek pedig ellazult erőfeszítésnek, melyet nagyon természetes ritmusú mozgás kísér - ellazult végtagokkal és elmével. Így az ászanát sokkal könnyebben és kényelmesebben tökéletesíthetjük.

Ebből kifolyólag az ászana tökéletesítésének egyik titka az, hogy újra és újra elvégezzük mentálisan, mintha csak arról fantáziálnánk, hogy az ászanát végezzük. Menj végig minden egyes ászanán képzeletben, mintha elvégeznéd azt, és figyeld meg a teljes mentális folyamatot, ahogyan az első fejezetben kifejtettem. Ez előfeltétel mindegyik ászanánál.

A hatha jóga tanítójának némi időt az ászana mentális gyakoroltatására kellene fordítania a foglalkozáson. Mielőtt a csoport az ászana gyakorlásába fogna, ismertetnie kellene és be kellene mutatnia azt, miközben a tanítványok teljesen ellazítják testüket és elméjüket. Először meg kellene figyelniük a gyakorlatot, majd vizualizálniuk kellene magukat, amint végigmennek minden egyes mozdulaton. Az egész test mozgását érzékelniük kellene, nem csupán a kitartott helyzetét, hanem mindazt, ami kellemesen elvezet bennünket a kitartott pozícióig és onnan tovább. A kezdőknek mentálisan meg kell tapasztalniuk a mozgásnak azt a könnyed, természetes, finom folyamatát, ami hatékonyan és kellemesen vezeti őket keresztül az ászanán. Hagyjuk őket mentálisan, meditatíván dolgozni, és azután kérjük meg őket, hogy végezzék el a testtel azt, amit az elme már elvégzett. Végül, az ászana végrehajtásának mentális folyamatában, fel fogják ismerni a jelen lévő akadályokat, és ebben a mentális folyamatban kezdik őket elsimítani, eloszlatni. Így az a testi ellenállás, amely nem más, mint feszültség, fokozatosan megszűnik, és az ászana szilárdná válik, minden kényelmetlenségérzet nélkül. Tehát ez a prajana-saithilja, az erőfeszítés ellazítása.

A szútra másik olvasata az *ananta-samāpattibhyām*, az elme rögzítése a végtelenen, koncentráció a végtelenen. A végtelen szó jelentése kétrétű lehet. Egyik jelentése ahhoz a testünkről alkotott korlátozott koncepcióhoz kapcsolódik, miszerint az egy materiális tárgy, amely ilyen és ilyen módon helyezkedik el a térben és az időben. Figyeld meg ily módon a tested: nehéz, a gravitáció érzését hordozza. Ez a gravitációs érzés, a nehézség, a *gurutā (gurutā)* a felelős merevségünkért. Amikor az elme túljut a tér, az idő és az okozatiság azon korlátain, melynek a fizikai test alávetett, akkor a teljes személyiség a végtelen részévé válik. Amit nehezen tudunk befolyásolni a tér, az idő

és az okozatiság ezen merevségeinek kontextusában, az könnyen alakíthatóvá válik, ha a végtelen részének tekintjük.

Ezen a szinten valamiképpen lehetetlennek tűnhet, hogy egy tanuló, aki épp most kezdi a jóga gyakorlását, elvárhatná az elméjétől, hogy olyan mértékben állapodjon meg a végtelenen, hogy a teste komolyabb erőfeszítés nélkül elérje az ászana tökéletességét. Úgy tűnik, hogy az eszköz, a szádhana (*sādhana*) válik céllá, szandhjává (*samdhya*), a szandhja pedig szādhanává. Úgy tűnik, az eszköz vált magává a céllá. A legmagasabb rendű koncentráció, a legmagasztosabb számádhi (*samādhi*) célja az elme rögzítése a végtelenen, és ezek az ászának és a többi mind ennek az eszközök. Az ászana, az astānga jóga tagjainak harmadik eszköze úgy válik tökéletessé, hogy az elmét rögzítjük a végső, végtelen tudatosságra. Ha elfogadjuk a szútra ezen sajátos értelmezését, akkor a szútra azt állítja, hogy ha valóban eléred a végsőt, akkor a jógának mindezen tagjai automatikusan tökéletessé válnak. Hiszen ki tanította jógára Assisi Szent Ferencet? Ki tanította jógára a jógarendszer első alapítóját? Mivel elménk megállapodott, az ászana erőfeszítés nélkül tökéletessé vált.

Hogy itt egy időre eltérjek a tárgytól, teológiai körökben mindig is vita folyt arról, hogy a szanszkritul sziddhiknek (*siddhi*) nevezett csodálatos erők vagy eredmények a kegyelem ajándékai-e, vagy úgymond kemény munkával elnyerhetőek. A keresztény tradícióban létezik egy olyan tantétel, hogy például a gyógyítás ereje, az ördög kiűzésének képessége vagy a nyelveken való beszélés mind a Szentlélek ajándéka, és mi nem igazán tudjuk megszerezni azokat. Ez egy nagyon érdekes téma, és nem korlátozódik csupán a keresztény teológiára. A cselekvés és a kegyelem kérdése, a mi felkészülésünk és az isteni ajándék a gyakorlati metafizika része.

A jógai általános válasza szerint, bár szerzett sziddhiről beszélünk, először mégis az arra való alkalmasságot kell elérnünk. Miért van az, hogy én nem kapok meg egy bizonyos képességet? Például miért nem tudok odamenni egy farkashoz, és azt mondani neki: „Figyelj, farkas testvérem, ne bánts az embereket.” És a farkas testvér erre azt felelné: „Rendben, szent, nem fogom.” Miért nincs meg ez az erőm? Miért olyan részrehajló az Isten, hogy Szent Ferencnek megadja ezt a képességet, nekem pedig nem? A - keresztény, hindu vagy japán - válasz az, hogy akkor kapjuk meg a képességet, amikor megfelelő edénnyé válunk. Egy óceánt nem lehet egy félliteres palackba tölteni. Ki kell terjesztenünk az elménket imánkon, sóvárgásunkon, öntisztításunkon, fegyelmiünkön és koncentrációnkon keresztül.

Az erőfeszítés nem a sziddhi elérésére, a képesség elnyerésére irányul. A képesség örökké jelen van, mindig itt van, mivel Isten mindenütt jelenvaló, mindenki számára elérhető. Az erőfeszítés önmagunk olyan fokú megtisztításában áll, hogy a képességre alkalmas edénnyé váljunk. Egyáltalán nincs kétségem afelől, hogy Szvámi Ráma, akit a szeretet és tisztelet gesztusaként „Svāmīdzsinak” (*Svāmiji*) hívtunk, azt mondaná, hogy a képesség (egy sziddhi megszerzése) az önmagunk megtisztítására tett erőfeszítéseink „melléktermékeként” jelenik meg.

Mindaddig, míg az öntisztítás bizonyos szintjét el nem érjük, addig, bár az örökké jelenlévő képességek léteznek, nem vagyunk elég nagy „tartályok” ahhoz, hogy befogadjuk őket.

Ugyanez vonatkozik az azonnali számádhira. Vegyük például egy olyasvalakinek a kérdését, mint Szent Pál, aki Krisztus egyik fő ellensége, és azután hirtelen arra eszmél, hogy bezárulnak a szemei. Fény gyullad, és ő három napig képtelen kinyitni a szemét. Általában arra tanítjuk az embereket, hogy hunyják be a szemüket, de van néhány szerencsés ember, akit sohasem kell tanítani erre, mert a szemük magától csukódik le. Amikor a fény felvillan, a szem megvakul. Szent Pál esetében az ő ellenséges kirohanása Krisztus ellen olyan volt, mint egy kialvófélben lévő gyertyaláng utolsó lobbanása, mint a negatív szanszkárák (*samskāra*) erőinek utolsó villanása, amelyek egy hirtelen kitörésben kiélik magukat, és ezzel végük. Ahogy ezek az utolsó maradványok is elfogytak, Szent Pál készen állt a kegyelem hirtelen beáramlására, még egy test nélküli mestertől is. Ilyen esetekben mindaz, ami megtörténhet egy olyan emberrel, aki hosszú időn át tanul és gyakorol, most egy pillanat alatt megy végbe. Úgy tűnik, hogy az evolúciós folyamat, amelyen az emberi magzat áthalad kilenc hónap alatt, ugyanaz, mint amilyen fokozatokon az élet keresztülment kilenc- vagy kilencven millió év alatt. Visszanézel, és látod, hogy honnan jöttél. Ugyanez történik a meditáció gyakorlásában. Mindazt, amit valaki elmúlt életeiben gyakorolt, éppúgy előről kezdi minden egyes életében. Azonban azt a szintet, amelyet tíz előző élete alatt ért el, a jelenlegi életében tíz hónap alatt fogja elérni; és az emberek azt mondják majd, hogy szokatlanul gyorsan halad, hogy korán érő, hogy rendkívüli képességek birtokosa!

Amikor a lélek elér egy bizonyos pontot, szakadágámi bódhiszattvává (*sakadāgāmi bodhisattva*) válik, potenciális buddhává, akinek már csak egyszer kell visszatérnie önmaga tökéletesítése érdekében, vagy anāgāmi bódhiszattvává (*anāgāmi bodhisattva*), aki többé nem tér vissza, hogy tökéle-

tesítse magát, vagy pedig tökéletes lényként tér vissza. Még ebben az esetben is nagyon gyorsan keresztül fog menni minden aszketikus gyakorlaton, és eléri a végső megvalósítást. Tehát egy tanító láthat valakit, aki eljön az első jógaórára, leül lótuszülésbe, és miután elvégezte a relaxációs gyakorlatot, azt mondja: „Örvényeket éreztem, örvénylő energiát, valami égett körülöttem.” Amikor a tanító ilyen embert lát, izgatottá válik, valóban izgatottá, mert tudja, hogy a tanuló már gyakorolta mindezt korábban.

Amikor megnyitod magad a végtelen tudatosságnak, az ásana automatikusan tökéletessé válik, mert a végtelen az Abszolút. A személyiséged szilárdsága az Abszolút Tökéletesség, a kaivalja (*kaivalya*), a jóga célja a *Jóga-szútrák* utolsó fejezetének meghatározása szerint. Néha egy jógi olyan mozdulatlanul látszik, hogy nem hinnéd, hogy még élet van benne. Szvámi Ráma is olyan mozdulatlan tudott lenni, hogy azt gondoltad, a hús márvánnyá vált.

Visszatérve tehát a II. 47.-es szútrához, nincs értelme e végtelen tudatosságot egy ásana tökéletesítésének eszközeként használni. Nem segít, ha azt mondjuk, hogy a végtelen tudatosság elérése tökéletessé teszi a testhelyzetet. Ez olyan, mintha egy jégkockáért lecsapolnánk az egész óceánt.

A szútra második értelmezése szerint: „Az üres téren való koncentráció tökéletesíti az ásanát.” Ha elmédet elküldöd a teljesen kitágult térbe, azt képzelheted, és úgy találhatod, hogy ez az óriási űr keresztülhalad rajtad. Ha elméd képes befogadni azt - az nem az igazi végtelen, hanem ami az elméd számára végtelennek tűnik, egy végtelenszerű természet, kiterjedés, a tér kitágulása, a körülöttered lévő tér, a rajtad áthaladó tér -, az segíteni fog neked, hogy túl sok erőfeszítés nélkül elérd a tested könnyűségét. Más szavakkal: az erőfeszítés relaxációját a szútra már bemutatott első jelentését segíti a tér fogalmára való koncentráció. Mert mi vagy? Teljes szerkezeted talán kilencven százaléka űr, tetőtől talpig. Tehát mi az, amit csavarni próbálsz, amikor ásanát gyakorolsz? Nem egy üres teret? Mi a probléma akkor, amikor egy üres teret próbálsz csavarni?

Ha egy hidrogénatom sejtmagja alma méretű lenne, az elektron mintegy tizenkét méter távolságra lenne tőle. A tudósokat felvillanyozta egy új szubatomi részecske, a pszi-részecske felfedezése. Ez a részecske a másodperc milliommód részének a százmilliomód részéig létezik. Ennyi az élethossza. Ez megmutatja, hogy az anyagi részecskék milyen finom időosztását képesek megragadni. Ha egy atomi részecske képes megragadni azt, akkor az emberi elme, amely az anyagi energia legfinomabb formája, meditációban képes az idő még finomabb mikroszkopikus felosztására koncentrálni. Meg kell értenünk a tér ezen koncepcióját és kapcsolatát a fizikai testekkel, és tisztában kell lennünk azal, hogy ez a test legnagyobbbrészt semmi egyéb, mint üres tér. Mi az akkor, ami oly sok veszélyt okoz a csavaráskor? Ha ráéreznénk erre az ideára, ha megtapasztalnánk ezt, akkor semmi problémánk nem lenne egy ásana tökéletes elsajátításával.

A szútra harmadik interpretációja bizonyos módon mitológiai, filozófiai magyarázat, amely a mitológia nyelvét használja. A mitológia semmi más, mint érdekes, szimbolikus formába öntött filozófia. A tudatalattiba süllyedt filozófia mitológiává válik. Minden szimbolikus alak onnan ered, és lehet szattvikus, radzsaszikus vagy tamaszikus formájú. A filozófia a szív szintjén, az érzelmi szinten: mitológia. Tehát a szútra mitológiai magyarázata szerint az ananta szó annak az óriási kígyónak a neve, amin az Úr Visnu (*Viṣṇu*) alszik. Az ananta jelentése: vég nélküli, örök, végtelen. A másik neve Sésa (*Śeṣa*), melynek jelentése: „a maradék”. Amikor az univerzum feloldódik, Visnu, a fenntartó Isten a végtelenség feltekeredett kígyóján alszik, amely a maradék, az univerzum maradéka. A mitológiai hagyományban úgy tartják, hogy a földet e kígyó, Ananta milliónyi feje tartja. A kígyó pedig egy teknősbékán támaszkodik. Az ászanasziddhi elérése tölti el elégedettséggel ezt a teknősbékát. Amikor a teknős mozog, a kígyó is mozog, és amikor a kígyó mozog, az egész föld rázkódik.

A jóga nyelvén, lecsupaszítva a gyönyörű hasonlatot, a kígyót kundalininek ismerjük. Amikor a kundalini szilárdná válik, és nem reszket, az egész test megszilárdul, olyanná válik, mint a láng egy olyan helyen, ahol nincs huzat, nincs szél. Minden biztossá, szilárdná válik - a hang, a szem, a hallás, az érzékek, a szavak, az elme, a testhelyzet, az állás, az ülés - minden.

Amikor a jógi egy olyan embert lát, aki nem képes megnyugodni, akkor nagy szomorúságot, nagy sajnálatot érez. Szabad választásunk szerint mozoghatunk, táncolhatunk, vagy csak nyugodtan állhatunk, de tudatában kellene lennünk ennek. Azonnal képesnek kellene lennünk mozdulatlaná válni; hogy ne legyen több mozgás bennünk. Elmének egy pontra kellene rögzítenünk, úgy, hogy el ne mozduljon onnan. Képesnek kellene lennünk arra a pontra koncentrálni, ameddig csak akarunk. Ekkor le tudnánk küzdeni érzelmeinket. Egy olyan ember, aki kontrollálatlanul mozog és remeg, érzelmileg is zavart. Akinek viszont szilárdak az érzései, annak higgadt, nyugodt a teste és a hangja. A testhelyzet tökéletesítése ilyen szerteágazó. Nem csupán arról van szó, hogy képesek vagyunk tes-

tünkkel ilyen és ilyen helyzetet felvenni. Milyen a testhelyzetünk, amikor sétálunk, állunk vagy beszélgetünk egy összejövetelen? A színtanonok a helyes testhelyzet megőrzésére tréningezik a színeket. Ez azonban mesterséges válik, mert nem az érzelmek és az elme szilárdságából ered. Amikor valaki nem kiegyensúlyozott, és csak beszél, beszél és beszél, eszik, eszik és eszik, ráadásul még folyton izog-mozog is, akkor ott valami érzelmileg nincs rendjén.

Az első dolog, amit meg kell tennünk, az, hogy egyenesbe hozzuk az életünket. Ha az elme figyelve négy irányba osztódik, akkor a testhelyzet is négyfelé osztódik. Ez az a pont, ahol megjelenik a testbeszéd. Ahogy fejlődünk, egyre inkább tudatában kellene lennünk testhelyzetünknek. Hagyjuk, hogy az érzelmek kifejték hatásukat a testhelyzetre, ugyanakkor hagyjuk azt is, hogy a testhelyzet megzabolázza érzelmeinket.

Néhány évvel ezelőtt egy hétvégi elvonuláson sokan kezdtek panaszkodni amiatt, hogy tizenöt percig nyugodtan, mozdulatlanul kellett ülniük. Ha valaki képtelen negyed óráig nyugodtan ülni, akkor valószínűleg tizenöt napon belül kilép a munkahelyéről, vagy tizenöt napon belül otthagyja a főiskolát. A feleségéhez sem tud tizenöt évig hűséges maradni, mert hiányzik belőle az érzelmi szilárdság. Futni, szaladni, rohanni fog, és folyton menekülni próbál. A testhelyzet tökéletessége általában megmutatja magát a mindennapi életben; a séta, a munka egy kórházban, az ülés egy írógép mögött mind megmutat valamit az adott személyről. Amikor valaki eléri a testhelyzet tökéletességét, a szavai másképpen hangzanak. Oly sok ember beszél vagy beszélget a szájá elejéről, mert semmi sem jön a szíve vagy az elméje mélyéről! Az egész testhelyzet hanyag, és a kimondott szavak is hanyagok. Nincs céljuk, nincs irányuk, nem folynak egy határozott mederben. Az elme szétszór.

Az indiai mitológiában Visnu, Isten fenntartó, tápláló aspektusa, aki áthatja az egész univerzumot, az egész személyes testünket, az univerzum feloldódásakor a feltekeredett kundalinikígyón pihen. A gerinc tökéletessége a testhelyzet tökéletessége, mert a gerinc a kundalini székhelye. Ezért van, hogy amikor egy tanító a lótuszülést tanítja valakinek, azt tanácsolja, hogy cserélje meg a lábát, de a gerincét tartsa egyenesen. Szükségünk van egy tengelyre, a mérura, amely a jóga szimbolikájában a Föld központi hegye, melynek egyik oldalán kel, a másik oldalán nyugszik a Nap. A gerincre vonatkozó szanszkrit szavak egyike a mérú-danda (*meru-daṇḍa*), a mérú pólus (meridián). A gerinc a mérú-danda, a test tengelyrúdja, és ha tengelyvonalunk egyenes, a test többi része jól kiegyensúlyozott.

A Sésa vagy Ananta kígyó a teknősbéka hátán pihen. Mi a teknős? Van egy szakasz a *Bhagavad Gítában* és Avilai Szent Terézénél is, amely azt állítja: „Ahogy a teknős behúzza végtagjait, a bölcs ember úgy vonja vissza érzékeit.” Ez a teknősbéka. Patandzsali egy másik szútrája (III. 31.) így szól: Kúrma-nádjam szthairjam (*kūrma-nāḍyām sthairyam*): a kúrma-nádin (*kūrma-nāḍi*), a prána szív-központ közelében lévő teknőscsatornáján való koncentrációval elérjük a nyugalom és szilárdság tökéletességét, a szthairja sziddhijét. A végtelenség benned élő kígyója csak akkor tud kiegyenesedve megpihenni és ezernyi fejével alátámasztani a benned lévő életerőt, amikor visszavonod az érzékeidet, ahogy a teknős visszahúzza végtagjait. Amikor a teknős reszket, akkor a kígyó mozog, és a Föld remeg. A testhelyzet változik.

A kundalini ereje olyan, hogy nemcsak ez mozgat mindent, de ez is nyugtat meg mindent, mert impulzusai finomabbak, mint az anyag bármely eddig felfedezett részecskéje. Ennek eredményeként amikor az elméd koncentrált állapotban van, olyan finoman ráhangolódik egy adott pontra a térben, az időben és az egymásra következések sorozatában, hogy belépsz oda, és ott is maradsz. Az egész test szilárdná válik. Mindössze, annyit kell tenned, hogy megtaláld ezt a pontot. Tehát a végtelen tér e kígyóján való koncentrációval a testhelyzet korrigálódik és tökéletessé válik. Gondolj egy kinyújtózott és kiegyenesedett kígyóra: ez a te gerinced.

Több különböző módszert ajánlottunk a testhelyzet tökéletesítésére. De ne felejtsük el, hogy nem a hatha jóga gyakorlásának idejére kell tökéletesítenünk a testhelyzetet, hanem az élet teljes idejére. Ez annak a mutatója is, hogy hol jár valakinek az esze. Lehet valaki relaxált, hajolhat a gerince, állhat bárhogyan, ahogy csak akar. Ez rendben is van, de úgy kell tudnia uralkodni magán, hogy azonnal és bármennyig képes legyen egyenesen tartani a gerincét, tengelyként használva azt, és hagynia, hogy az elméje könnyedén mozogjon. Ha tudunk a kígyóról, többé senkinek sem kell tanítania miniket táncolni. Minél állhatatosabb az elménk, annál több áldásban részesülünk onnan, és annál összeszedettebbé és méltóságteljesebbé válik a mozgásunk.

Elméneknek azon a beidegződésén kell dolgoznunk, amelyik zavarja a testhelyzetet. Ekkor a testhelyzet automatikusan korrigálja és tökéletesíti önmagát. Mi az az elmében, ami mozgásra készíti az embert? Bármilyen is az, ami kimozdítja őt egy testhelyzetből, az ugyanaz a dolog, ami kimenekíti őt egy kapcsolatból; ami megakadályozza, hogy hosszú időn át kitartson bármilyen mellett; az

okozza, hogy megházasodjon, majd megházasodjon újra, és harmadszor is; az teszi, hogy elhagyja a tanítót, és elhagyja a mantrát; emiatt van, hogy ide szökken, és oda pattan. Ez a nyúlpóz!

A harmadik szútra, amit tanulmányozni fogunk, a II. 48.: *Tatō dvandvanābhighātaḥ* (*tato dvandvābhighātaḥ*), „Ekkor az ember nem szenved (többé) az ellentétpároktól (mint például a melegtől és a hidegtől).” Többé nem zavarják, nem nyugtalanítják a dvandvák (*dvandva*): nem sérül meg, nem szenved, nem lesz izgatott tőlük. A dvandva szó ellentétpárt, kettősséget jelent. Ebben a világban mindenféle ellentétpár megtalálható. Az egész világ kettősségekből áll. Amikor a kettő egyggyé válik, a világ megszűnik. Ha a tér, az idő, az okozatiság mind egyggyé válik, akkor ott nincs múlt és jövő, nincs itt és ott, akkor a kettő egyggyé lesz. Hasonlóképpen ha két választásunk van, ha konfliktus, érzelmi kettősség, dupla hajlandóság van bennünk, akkor hasadás jön létre bennünk, skizofrénia, mivel mindkettőbe párhuzamosan belefeledkezünk. Elménk megosztott lesz. Egyfajta érzelmi, spirituális és fizikális dualizmus alakul ki, és mi belegabalyodunk az ellentétpárokba: meleg vagy hideg, fájdalom vagy gyönyör és így tovább.

Így mi, emberi lények még a mennyországunkat is az elménkben létező képékből alkotjuk meg. Figyeljük csak meg például hogy a mezopotámiai, arábiai és izraeli mitológiában, a föld sivatagos és forró részein mindig tűzforró helyként festik le a poklot. A pokol a közel-keleti mitológiában csupa tűz, miközben a mennyországot hűvös helynek képzelték, a szőlőlugas árnyékában, amelyről fűtők lógnak, és még csak nyúlnod sem kell értük, a szádba hullanak. A *Korán*ban a mennyország olyan leírását találjuk, hogy ott a csatornában hűvös víz csörgedezik, mivel Arábiában csak egy oázis árnyékában leltek boldogságra és öröme az emberek. Az északi mitológiában viszont a pokol egy nagyon sötét és hideg hely, csupa jég. Bármire is vágyunk ebben az életünkben, ha nem kapjuk meg, azt reméljük, hogy majd elérjük a következőben. Mindig ott egy kívánság, egy remény, és vágyainkból lesz a mennyországunk. A valóságban azonban nincs sem pokol, sem mennyország, csak az ellentétpárok játszanak az elmében.

Ha valaki már tökéletesítette meditatív ászárját, nem zavarják többé az ellentétpárok. Amikor a gerinc tengelye egyenes és szilárd, nem dől sem jobbra, sem balra, sem előre, sem hátra, akkor az egyensúly tökéletes. Mind a centrifugális, mind a centripetális erők olyan jól kiegyensúlyozottak, hogy nem hagyják a törzset elhajolni, mert a tengely jelen van. Ha megtalálod a tengelyt az életedben, az meglátszik a testhelyzetedben is. Állhatatos vagy a testedben, az érzéseidben, és ekkor nem könnyen zavar meg a hideg vagy a meleg, a fájdalom vagy a gyönyör, a vágyódás vagy a kielégülés, a dicséret vagy a szemrehányás. Szenvedély nélkül, tanúként nézed a dvandvákat, és ez válik természetes fegyveredé.

Amikor a tanítványokat a Himalája barlangjaiban tanítják, a mesterek nemcsak egyszerűen elkezdi tanítani őket a *Jóga-szútrákra* az első napon, hanem arra készítetik őket, hogy mozdulatlanul üljenek. Mindenki el akar menni a Himalája barlangjaiba, de sokan még hat percig sem tudnak ülni meditációban, hat órától nem is beszélve. Ami szükséges, az a fájdalom, az ellentétpárok alapelveinek leküzdése. Ha viszont csak ráerőltetjük a testünkre, hogy viselje el a fájdalmat, nem járunk sikerrel. Az öröm és a fájdalom közötti elméleti dualizmust kell legyőznünk, azt kell egyesítenünk.

Tehát az ellentétpárok legyőzése a testhelyzet tökéletességének természetes eredménye. Ám ha nem küzdöd le őket a mindennapi érzelmi életedben, és folyamatosan felszabdaldnak az ez és az között, akkor nem leszel képes sokáig ülni meditációban, mert az elme uralja és mozgatja a test tengelyét. Az elme állandóan változik, napi huszonnégy órán át. Ha az elme változik a meditáció alatt, változik, billen a tengely is, a mérudanda is. A központi hegy elkezd rengeni, tehát földrengés van a testedben, tested rángatózik és görcsben áll. Ez az aszketizmus igazi jelentése, és nem az, hogy eltűnjük a meleget és a hideget, s hogy megfázunk a hóban sétálva, hanem hogy olyan emberré válunk, aki közönséges ruhában jár a hóban anélkül, hogy megfázna. Találd meg az elmédben, hogy hol kezdődik a testhelyzet, és küldj onnan helyes impulzust a helyes irányba - ez a testhelyzet tökéletessége. Ily módon nem leszel többé kiszolgáltatva a szertelen vágyak szeszélyeinek. Kánpur városában hallottam, hogy Svámídzsink hét napig ült egy helyben étel nélkül, víz nélkül, toalett nélkül, fürdés nélkül. Csak ült hét napig egy helyben.

A testhelyzet az elme állhatatossága, az érzelmek szilárdsága, az élet állhatatossága, az elhatározás ereje. A testhelyzet egy teljes testbeszéd.

5. FEJEZET

Kundalini - a feltekeredett energia

Beszéltünk már a hatha jógáról, mint istentiszteletről, mint aszketizmusról és mint a karma tisztításának eszközéről. Most röviden a kundalini jógával kapcsolatban fogjuk tárgyalni. A kundalini jóga az energiaáramlások jógája, de nem az elektromos áram, a hő- vagy fényenergia értelmében, amelyek materiálisak, hanem az élő energia értelmében, ami az Én, az Önvaló, a „Szó ham” (*so ham*, Az vagyok). A kundalini fő árama a gerincben mozog, három csatornára osztottan: az ida (*idā*), a pingala (*piṅgalā*) és szusumna (*suśumnā*) nádikban. A szusumna a fő ág. az ida a bal oldali, a pingala pedig a jobb oldali. Amikor a pingala az aktív, a jobb orrjárat szelel szabadon, amikor viszont az ida az aktív, akkor a bal.

A kundalini jógában ezt a feltekeredett energiát - mely a tudatosság egy alacsonyabb központjában fekszik - ébresztik fel. Legtöbbünkben a kundalininek egy nagyon kicsi hányada, egy nagyon csekély áramlása működik, keresztülvezetve bennünket életünk összes cselekedetén és tapasztalatán. A tudatosság összes funkciója - az agy, az érzékek, a mozgások, az idegek, a vágyak, a szenvedélyek, a komplexusok -, minden, amik vagyunk vagy amit teszünk, mindaz, aminek tudatában vagyunk - a gondolkodási és cselekvési folyamatok, a tapasztalatok, az emlékek, az ötletek, a tehetség, a költészet, a szexualitás, az erőszak és a gyilkosság, a béke, a nyugalom és a csendesség - a kundalini-erő működései. Egy parányi mennyiség felszabadul a szervezetünkben a gerincen keresztül, összekapcsolva az agyat és a tudatosság hét központját. Onnan osztódik szét a teljes szervezetben: a melegség a kezünkben, a fény a szemünkben, az íz a szánkban, a szavak a nyelvünkön és így tovább. Minden, amit az emberiség elért, megszerzett, kifejlesztett, létrehozott, kialakított, megteremtett, elpusztított, a kundalini egy apró szikrája. Ez az energia nem csupán szat (*sat*), létezés, mint az anyag esetében, hanem egyben csit (*cit*) is, tudatosság, éberség, élet, isteni sugár, ragyogó, mint tízezer nap, egy fénysugár a gerincben.

A jógi végső célja a kundalini teljes felébredése, és amikor ez végbemegy, a jógi tudatossága azonos lesz azzal a teljes életerővel, amely az egész univerzumot kitölti. A jógi ráébred, hogy ő is a tudatosság része, és ebben a tudatosságban közlekedik. Ez az, amiből a jógi azokat a csodálatos erőket szerzi. Ő egy teljesen más világban él, mégis úgy tűnik, hogy semmi szokatlant sem tesz, mivel nem szükséges a testét megmozdítania ahhoz, hogy kundalini jógát végezzen. A kundalini jóga a jóganak egy nagyon magas rendű és nagyon kifinomult formája, amelyben nem történik semmi olyan, ami mások számára látható. Ez a felfoghatatlan dolgok jógája, amely ötszázmillió emberből talán egy számára járható.

A hatha jóga a legfinomabb, legtisztább, legmélyebb értelmében a kundalini jóga előkészítése. Ilyen módon felkészülés a meditatív tapasztalatok kézben tartására és irányítására. Egyszerűbben fogalmazva: ismerjük annak a nehézségét, hogy leüljünk meditálni. Ha megoldottuk azt a problémát, hogy ne aludjunk el közben, még csak akkor jelennek meg az újabb és újabb problémák, mert onnantól kezdve egyre jobban tudatában leszünk annak, hogy micsoda akadályt jelent az anyagi testünk és annak durva szokásai bármi finomabb érzékelésében. A hatha jóga a test újrafinomítása, haladás az emberi létből egy finomabb energialét felé.

Mennyi angyal táncol egy tűhegyen? Öt, ötven, ötszáz? Hogyan táncolhat ennyi angyal egy tűhegyen? Úgy, hogy ők nem a durva anyagból vannak, hanem energialények. Meditációban felismerjük ezt. A jóga végső célja az emberi természet teljes transzformációja, egy tiszta, isteni energialétté. Arthur C. Clarké *A gyermekkor vége* című művében kiváló leírást ad arról a törekvésről, hogy az emberek milyen régóta szeretnének angyalokká, energialényekké válni, a dévákhoz (*deva*, fénylény) hasonlatosakká, azért, hogy ne legyen szükségük a durva fizikai testre. Amit mi érzékszerveinkkel empirikus, anyagi világnak tapasztalunk, az az energiaszinten valójában létező tapasztalatoknak csupán csekély töredéke. A kundalini jógában e finomabb világ tapasztalatai tárulnak fel. Kezdetben a kundalini átélései nagyon kellemesek. Olyan kellemesek, hogy a korábban ismert testi vagy érzékszervi ingerek egyáltalán nem hasonlíthatók hozzá. Még ha egy jógi érzékszervi észleléseket használnál is olyan felfoghatatlan belső célok elérése érdekében, amelyek csak nagyon kevés ember számára érthetőek, nem azonosítja magát e tapasztalatokkal, és nem is leli örömét bennünk, mint ahogy mi tesszük.

Valaki talán azért jön el a hatha jóga órára, hogy megtanulja, miként erősítheti meg a hátizmait. Az olyan dolgok, mint a hátizmok erősítése vagy a pajzsmirigyproblémák kiküszöbölése, nagyon

könnyűek, de a hatha jóga mint a meditáció magasabb fokainak előkészítője, az valami más. Mint már korábban említettem, nagyon durva szintről indulunk. Ha a gerinc nem egyenes, az energiaáramlás akadályba ütközik. A hatha jóga a személyautó motorjának kurblija: ha a motort belülről nem tudod elindítani, akkor kiszálsz, és a saját erőddel bekurblizod, megforgatod a motort. Viszont ha már tudod, hogyan működik a gyújtógyertya, milyen elven működik a gyújtás, akkor belülről dolgozol. A kundalini jóga az, amikor belülről, míg a hatha jóga az, amikor kívülről dolgozol.

Nézzük a kundalini jóga egyik legalapvetőbb ismeretét: a szusumna egy energiapálya a gerincben, mely keresztülhalad a tudatosság hét központján, mint egy folyó, melynek hét tó esik útjába. Ezt a folyót Szaraszvatinak hívják (*Sarasvati*, a *saras* tavat jelent). Ha valaki nem tanulja meg, hogy miként tartsa a gerincét egyenesen, akkor meggátolja azt az energiaáramlást, amely a finom áramlatokban, a kapillárisokban, a milliónyi idegvégződésben és a többiben halad tovább. Az energiaáramlás ereje a gerinc egyenességétől függ. Ha a gerinc és a nyak nem egyenes, a bordakas nem tud megfelelően felemelkedni. Ekkor a kundalini-energiát nem serkenti eléggé a mélylégzés, és a légzés sem stimulálódik eléggé a kundalini-energia folyamatos áramlása által.

Négy zárat vagy bandhát gyakorlunk a hatha jógában: a mūla bandhát (*mūla bandha*) vagy gyökérezát, amely az alsó, anális-genitális záróizmok és a belső végbélizmok felhúzása; a khécsarit (*khecari*), a nyelvzárat, amely a nyelv felfelé fordítása és hátrahúzása a lágy szájpadlás felé, amelyre csak lehetséges; az uddijána bandhát (*uddiyāna bandha*), a gyomor behúzását, amelynek végzésekor üreget hozunk létre, ahogy a gyomrot be- és felhúzzuk a bordakas felé; és a dzsálandhara bandhát (*jālañdhara bandha*), a torokzárat, az áll benyomását a kulcscsontok közötti mélyedésbe. Az ötödik zár, a dnyána mudra (*jñāna mudrā*) vagy csin mudra (*chin mudrā*), a meditációs ujjzár, mely könnyen létrehozható a mutató- s a hüvelykujj hegyének finom összeérintésével, hogy az energiaáramlás ne kifelé haladjon, hanem vissza-, befelé húzódjon és bezáruljon. Az ujjak természetesen veszik fel ezt a kényelmes helyzetet, és egymáshoz hajolnak, mint egy kisbaba ujjai.

Ha az anális zárat, a mūla bandhát már tökéletesítettük, a következő lépés az asvini mudra (*aśvini mudrā*) gyakorlása. Az asvini mudra a gyökérezár ellazítása és húzása. A test többi részét lazán tartva húzzuk be és fel az anális zárat, és lazítsuk... és húzzuk... és lazítsuk... és húzzuk... és lazítsuk. A gyakorlat a teljes területet behúzza. Ha a római katolikus papokat megtanítanák néhányra e gyakorlatok közül, sokkal könnyebbé válna számukra a cölibátus, hiszen képesek lennének a lefelé és kifelé áramló energiát megragadni, és fel- és befelé húzni azt a tudatosság alsóbb, szexuális gondolatokhoz kapcsolódó központjaiból (csakráiból) a magasabb központokba, ahol túlsúlyban vannak a szeretet és részvét érzései. Ilyen például az anaháta csakra, a szívközpont.

A kundalini jóga eszméje az energia felemelése a tudatosság magasabb központjaiba. Ahogy ezekbe emeled az energiát, sokkal többet tudsz megvalósítani mindezekből a központokból, mint korábban.

Amikor például a szívközpont megnyílik, az nem azt jelenti, hogy érzelem nélkülivé válsz, hanem hogy a saját érzéseid ura leszel, és mindazon érzéseké, amelyeknek ki vagy téve a környezetemben. Vagy amikor a torokközpont megnyílik, akkor a zene és az ének mesterévé válsz éppúgy, mint az éhség és a szomjúság urává is. Amikor a szemöldökök közötti központ megnyílik, mindenféle megérzés és intuitív folyamat mestere leszel.

A kundalini jógában semmilyen látható dolog nem történik. Egy jógi ülhet akár közvetlenül a szemed előtt, te mégsem látsz semmit, mert nem mozgatja a testét semmilyen különleges módon. Ami mozog, az a belső finomenergiák áramlása. A hatha jóga a belső mozgások előkészületévé válik.

Amikor például valaki behúzza és ellazítja az anális zárat, akkor jó esetben nem csupán az izmokat tornáztatja. A legtöbb ember az izmokat mozgatja be és ki, és az nagyon szerény eredménnyel jár. Az asvini mudra végrehajtásakor - lazítás és tartás, lazítás és tartás - érezni kellene az áramlást egészen végig, fel, a hetedik központig.

ÜLJ EGYENES TÖRZZSEL, nyakkal, fejjel. Csukd be a szemed. Lazítsd el az elméd. Lazítsd el a homlokod. Lazítsd el az arcizmaidat, lazítsd el az állad.

LAZÍTSD EL MÉG JOBBAN AZ ÁLLAD. Lazítsd el a vállakat. Addig lazítsd a vállakat, amíg nem érzed az ellazultságot az ujjhegyeidben. Lazítsd el a mellkast és a bordákat. Lazítsd el a szívközpontot.

LAZÍTSD EL A GYOMROT, a köldököt, a hasizmokat. Lazítsd el a medencét és a lábaid izmait.

LAZÍTSD EL A LÁBAIDAT ÚJRA. Lazítsd el a medencét. Lazítsd el a gerincet. Vezesd a figyelmed a gerincben lévő csigolyák csoportjaira. Szentelj figyelmet nekik, és lazítsd el őket, egyiket a másik után (ezt csak akkor tudod megtenni, ha a testhelyzeted megfelelő).

LAZÍTSD EL A LAPOCKÁKAT. Lazítsd el a vállakat. Lazítsd el az állad. Lazítsd el az arcod és a homlokod. Lélegezz ki és be, érezve a lélegzetet az orrlyukakban - mintha a légzés a szemöldökök közötti központból indulna.

MOST, AHOGY BELÉLEGZEL, érezd, mintha a légzés végighaladna az egész gerincen, le, a gerinc tövéig. Ahogy kilélegzel, érezd, mintha a légzés felfelé áramlana a gerincoszlop; lélegezz be szünet nélkül, mintha a légzés leereszkedne és behatolna a gerinc legaljába. Ahogy a légzés fel- és kifelé áramlik, az olyan, mintha az energiaáram felfelé emelkedne.

BELÉLEGEZVE, LEFELÉ A GERINCEN, ismételd a mantrádat. Kilélegezve, fel a gerincen, gondolj a mantrára.

TARTSD A SZÍVKÖZPONTOT LAZÁN. Tartsd a vállakat lazán. Tartsd az állad és a homlokod lazán. Tartsd a gerincet egyenesen. Lélegezz be, és gondolj a mantrára. Lélegezz ki, és gondolj a mantrára a gerincben.

MOST, AHOGY LÉGZÉSED FELFELÉ EMELKEDIK a gerincen, húzd a végbél-, a záróizmokat felfelé, mintha az alsóbb központok minden energiáját a gerincbeli áramlásba nyomnád. Ahogy belélegzel, a légzés lefelé áramlik a mantrával, te pedig, mintha emelkednél a gerincen keresztül, nyomd az energiát a gyökérzár, mintha ezt a nyomást éreznéd egész végig felfelé a légzés során. Kizárólag erre az áramlásra figyelj.

HAJLAMOSAK VAGYUNK ELERESZTENI ezt az energiát és feszültséget a szájbán, ezért fordítsd felfelé a nyelved, és húzd hátra a lágy szájpadláshoz, szívást hozva létre az orcákban és az áll két oldalán. Lazítsd el a vállakat, lazítsd el a szívközpontot. Továbbra is érezd, ahogy a belégzés leszáll a gerincben. Lélegezz ki, fel a gerincen, megtartva a nyelvzárat és a gyökérzárat. Amikor kilélegzel, érezd úgy, mintha a gyökérzár felnyomná az energiát a gerincbe.

NE HAGYD, HOGY FESZÜLT LEGYEN AZ ARCOD. Ismételd a mantrát minden egyes légzéssel. Továbbra is érezd az áramlást, miközben lassan kinyitod a szemed.

Az előbbi gyakorlat a hatha jóga (valaminek a végrehajtása az izmaiddal), a mantra jóga (a mantra figyelése az elmében) és a kundalini jóga (koncentráció a kundalini-áramláson) kombinációja volt.

Amit a hatha jógában erőfeszítéssel és akaraterővel teszünk meg, az később, amikor a kundalini felébred, természetesen és akaratlanul történik meg. Nézzük például a belső mosásokat a jógában. Ezek kiváló gyakorlatok, amelyeket az egészség fenntartása érdekében végzünk. Azáltal érik el céljukat, hogy megszabadítják a testet a felhalmozódott mérgektől, és megtisztítják a nyirokcsomókat, az emésztőrendszert és minden egyebet. Amikor egy jógi kundalini jógát gyakorol, e mosások használatával más céljai is vannak. Amikor leül meditálni, észleli, ha egy ételdarab van a bélrendszerében, ezért tisztán kell tartania a beleit. Továbbá az a tisztítás, amit akaratlagosan végzett a hatha jóga mosásaiban - például lenyelve, majd kihányva a vizet -, a kundalini jógában kezd automatikusan megtörténni. Ez nagyon hasonlít arra a tisztulásra, amit a nők tapasztalnak rövid ideig a menstruáció előtt.

Egyszer egy hónapban, vagy akár gyakrabban is, egy jóginak hasmenésszerű tünetei lehetnek, s minden maradékot erőteljesen kiad magából, mert a kundalini-energia hat a bolygóidegre. Ahogy a bolygóideg stimulálódik, az nem csupán az agyi energiákra és a gondolkodásra hat, hanem a teljes autonóm idegrendszerre.

Tudományosan bizonyított, hogy ha a bolygóideget például elektromosan stimulálják, az hasonló helyzetet idéz elő. Ugyanakkor a kundalini jógikat kivéve senki sem tanulta még meg, hogyan kell

ezt akaratlagosan végezni. Ők a szusumnaként ismert, gerincben található központi energiacsatornán keresztül stimulálják a bolygóideget.

Ha valaki tudatára ébred a kundalini-áramlásoknak, sok olyan dologról is tudomást szerez a testében, melyet az átlagember nem képes észlelni. Pontosan ismeri a gyomra, a tüdeje állapotát, tudja, hogy mit csinál éppen a mája, és hogy miként működik az agya; állandóan tudja, hogyan áramlik a lélegzete. Bizonyos módon lélegezve lefekhet, elkezdhet diktálni egy könyvet, és egy órába sűrítet háromórányi alvást.

Amikor a fizikai légzés összekapcsolódik a prána-erővel, amely a kundalini-légzéshez csatlakozik, akkor a jógai olyan sok energiát termel, hogy képes a jóga-nidrának (*yoga-nidrā*, jóga-alvás) nevezett speciális technikával rövid idő alatt egy egész éjszakányi pihenést elérni.

A hatha jógában egyéb gyakorlatok is vannak, melyeket elsősorban a kundalini felébresztésére szánnak. Például a mahāmudra (*mahāmudrā*) egy egyszerű gyakorlat, melyben sarkunkat a gáthoz nyomjuk, és kinyújtjuk az egyik lábunkat, miközben a másik láb talpát a combbal párhuzamosan tartjuk, megfogjuk a kinyújtott láb lábfejét, és előre vagy hátra húzzuk magunkat. Ez nyomást gyakorol a jóni-kandaként (*yonī-kanda*) ismert területre, amely a szvādhisthána (*svādhisthāna*), az Anya, a kundalini székhelye. Ahogy a gyökérzár létrejött, és te próbálsz húzni a lábfejedet, a nyomás tovább növekszik. A légzés tudatosításával bizonyos koncentráció érződik az alsóbb központokban.

Ha nem ismered a módját, az energiák koncentrációja az alsóbb központokban félrevezethet téged. Ha viszont ismered a titkát, és egy mester beavatott, akkor tudod, hogy miként kell ezt az energiát felvinni és -vezetni a tudatosság magasabb központjaiba. Az egyik legalkalmasabb idő a meditációra az, amikor erős benned a szexuális vágy. Ekkor a rejtett szexuális energia felfelé halad, és eléred a lehető legmélyebb meditációt.

Sok tanuló bizonytalan afelől, hogy hol a helye a szexualitásnak a jógában. A kundalini és a szexuális energia kapcsolatának tárgya egy nagyon összetett téma. Az erőltetett cölibátus nem célravezető. Hiszen mi a cölibátus? Az, hogy az érzékek teljes potenciáljukban jelen vannak, de mégsem vágyódnak tárgyaik után. A cölibátus nem az érzékekbe merüléstől való tartózkodás, hanem az, amikor az érzékek nem hajlanak az élvezetbe merülésre. Ekkor a cölibátus az elme cölibátusa, és nem a testé. De ez a téma csak a beavatottakra tartozik, akik keresztülmentek a kundalini-tapasztalatokon. A legelső tanács a keresők számára az, hogy legyenek természetesekek, és viselkedjenek a megszokott módon a szexualitás területén, de ne legyenek túlzottan engedékenyek; akiknek állandó partnerük van, próbálják heti egyszeri alkalomra korlátozni szexuális tevékenységüket. Még fontosabb azonban, hogy ha valaki szexuális életet él, korlátozza azt egyedül ezekre az időkre, és ne foglalkozzon vele máskor. Ez a cölibátus. Normál esetben egy nyugati embernek, amennyiben nem katolikus pap, és nem célja szerzetessé vagy remetévé válni, az javasolható, hogy amikor eszik, akkor élvezze az ételt, és ne vágyódjon utána máskor. Ez a valódi cölibátus. Nem az, amikor valaki hallgat, holott szinte visziket a nyelve, hogy beszéljen, hanem amikor a nyelve nem vágyakozik már többé, hogy beszéljen. Ha viszont egy ilyen ember beszél, akkor nem mond többet, mint amennyi feltétlenül szükséges, és az hasznos és kellemes a többiek számára. Ez a cölibátus. Hogy az elme nem vágyakozik túl sokat.

„Miért ne? - kérdezik az emberek. - Miért ne engedjek az érzéseimnek? Az érzések gyönyörűek.” Valóban, gyönyörűek - de azért, mert a gyémántjaid gyönyörűek, még nem szórod őket szét az utcán mindennap. Véded és óvod őket. Annak, aki fejlődni szeretne a meditációban, tökéletesen meg kell értenie, hogy a kifelé, lefelé szóródó energia - mely kiárad, ha túlzottan engedékenyek vagyunk az érzékekkel, ha nem uralkodunk a test mozgásain, a szem, a fül, a gyomor, a szív, a szexualitás, az érzelem, a beszéd vagy bármi egyéb mozgásain - a befelé, felfelé áramló energiától vonódik el. Ez az egyetlen kapcsolat a cölibátus és a spiritualitás között. Az érzékek nem bűnösök. Ez az a pont, ahol a cölibátus nyugati eszméjének puritán attitűdje eltér a jógatradíciótól. A jógában arra törekszünk, hogy az érzékeket a lehető legerősebb állapotukba hozzuk, és mégis megtanuljuk irányukat egy befelé, felfelé haladó áramlásba terelni.

Amit gyakorolnunk szükséges, az az elme cölibátusa. Egy érzés cölibátusa nem egy vágy elnyomása, hanem nem vágyódás. Hogyan tudjuk ezt megtenni? Kizárólag az alacsonyabb rendű vágy magasabb rendű, magasabbrendű vágyra cserélésével. Ha csak megpróbálunk elfojtani egy szexuális vágyat, az nem egészséges. Ilyen vagy olyan formában meg fog jelenni. De ha tudom, hogy ugyanez az energia képes a meditációt virágba borítani, és vágyom a meditációra, akkor egy idő után természetes hajlam fejlődik ki bennem a meditációra.

Mik azok a csakrákban lévő gátak? Milyen szinten jelennek meg? Amíg tudatosságunk virágai - a tudatosság hét virága - nem nyílt ki teljesen, addig mind gátoltak. Mivel a szívközpont lefojtott, érzé-

seink láncra vannak verve; képtelenek vagyunk az egyetemes szeretetre. Mivel a köldökközpont el van záródva, mindenféle vágyódás él bennünk. Mivel a szexközpont gátolt, a szexuális energia lefelé és kifelé áramlik, ahelyett hogy befelé és felfelé áramlana. Mivel a torokközpont gátolt, a szavaim nem fognak a Földön kétezer évig visszhangzani, mint ahogy a hegyi beszéd kétezer éve visszhangzik.

E gátak eltávolítása hosszú és fokozatos folyamat. Néha nagyon drámai élmény lehet, de a legtöbb esetben fokozatos és lassú. Valami kezd megtörténni, de te nem vagy képes négy különböző irányban munkálkodni egyszerre. Vannak emberek, akik kijelentik, hogy a kundalini jóga követői, és azt mondják: „Szeress mindenkit!” és „Szeretkezz mindenkivel!” A két állítás ellentmond egymásnak. Ha mindenkit szeretsz, az a szívközpont nyitottságát jelenti - egy fel- és befelé áramlást. Ha mindenkivel szeretkezel, az az alsó központ, a tudatosság szexuális központjának gátoltságát jelenti, tehát a kundalini-energia le- és kifelé áramlik, és szétszóródik. Amikor felfelé és befelé áramlik, akkor a szívközpont megkapja ezt az energiát, és szeretetét megnyitja mindenki iránt.

Anélkül, hogy megértenénk a hatha jóga e magasabb rendű céljait, az csupán egy remek testgyakorlás marad. Holott az végső soron a test előkészítése a kundalini megtartására, a záruk alkalmazásával. Amikor az energiaszint növekszik, megpróbál mozgatni téged. Néhányan ilyenkor himbálózni kezdenek ide-oda, jobbra-balra; mások izzadnak; megint mások akár akaratlanul remeghetnek. A kundalini jóga mindazonáltal egy rendkívüli módon kézben tartott tapasztalat, amely meghaladja a képzeletet, olyasvalami, amelyben a test tökéletesen mozdulatlan. Minél magasabbra jutsz, a tested, az érzéseid és az agyhullámaid annál inkább elnyugszanak. Az energiamező pedig olyan intenzív, hogy tudnod kell, hogy miként tartsd fent ezt az intenzitást, megőrizve erejét mozgás vagy remegés nélkül.

A záruk és testhelyzetek előkészítik a testet azokra a dolgokra, amelyek akkor fognak történni, amikor kezdesz energilénnyé válni, amikor nem azt kezded megtapasztalni, hogy van finom tested, hanem hogy egy szubtilis lény vagy; és ez a lény az, aki eljött, szétáradt, és átjárja a fizikai formát. Megtapasztalod, hogy egy energilény jött el, és birtokba vett egy szobrot [formát], egy műanyagból készült képmást, és élővé tette azt. Amikor megérinted ezt a műanyag szobrot, nem az élő lényt érinted meg. Az élő lény tiszta energia. A kundalini jóga annak a jógája, hogy ez az energilény mit tesz önmagával, nem pedig annak a jógája, amit a testeddel teszel. A hatha jóga nem más, mint hogy mit teszünk a testünkkel, hogy elvezessen bennünket ahhoz a felismeréshez, miszerint ezek az energilények vagyunk.

Ahogy ezek az előkészületek elkezdődnek - fokozatosan, a fizikai testben éppúgy, mint a légzésben vagy a gerincben és a szemöldökök közötti központban lévő finom áramlásokban és azok tudatosításában -, az ember kezd apró érzeteket tapasztalni. Amit egy jógi a kundalini erejével képes végrehajtani, az elképzelhetetlen. A jógi energilény. Az energiának nincs súlya, nem foglal el teret, láthatatlan. Ami történik, felfoghatatlan. Ha látsz egy szigetelés nélküli elektromos vezeték, meg tudod-e mondani csak úgy ránézésre, hogy van-e benne áram, vagy nincs? Nem tudod. Pedig ami történik, az rendkívül dinamikus, rendkívül aktív. Ez a kundalini jóga. A hatha jógában a test mozog; a kundalini jógában intenzíven aktív, de mozdulatlan. Ki aktív? Nem a test, hanem az energilény, amely eljött, és birtokba vette ezt az egy életre szóló szobrot.

Ha valaki edzetlen testtel fog a meditáció gyakorlásába, akkor elodázza haladását a meditációban. Meg kell tanulni keresztbe tett lábakkal ülni, az ölben egymásra helyezett kezekkel lótusz-ülésben, vagy összeérinteni az ujjakat, zárni az energiakört, behúzza a gyökérzárát, az anális zárat és a nyelvet, összegyűjtve belül minden energiát, formás csomót hozva létre.

Ez egy belsőleg működő dinamó. Nincs kieresztett energia, de a prána aktívan működik. Kilégzés, belégzés, kilégzés, belégzés. A dinamó önmagában termeli az energiát. Egyre aktívabbá válik és erősödik anélkül, hogy energiát veszítenénk a szemem, a nyelven, a nemi szervem keresztül vagy bárhol máshol. Az intenzív koncentráció révén a tudatosság egyetlen pontba rögzül, így az az energia, amely elveszett a különböző tárgyak tudatosítása miatt, befelé vonódik, és olyanná válik, mint egy lézersugár.

Amikor hatha jógát gyakorolsz, úgy végezd azt, hogy közben légy tudatában ezeknek az energiáknak. Ne pusztán az izmaidat mozgasd! Bárhogy mozogjanak is az izmaid, a cél az energiamező lokalizálása.

Már utaltunk a testhelyzetek filozófiájára Patandzsali alapján, amely nem más, mint megtalálni a tengelyed, az axis mundit, a világ tengelyét. Ez a méru-dandaként ismert terület, a gerinc aljától a fejtetőig. A Méru az univerzum központi hegye, az egyik oldalán kelettel, a másik oldalán pedig nyugattal. Ez a te tengelyed. Az ászanád, az ülő helyzeted tapasztalatának e tengelybe húzódásod él-

ményévé kellene válnia, nem pedig a kezed vagy a lábad sajátos helyzetének megtapasztalásává. Sokszor megtörténik, hogy az emberek meditálni ülnek le, és azután a lábaikat próbálják trenírozni. Kissé kiegyensúlyozatlanok, úgy érzik, egy kicsit jobbra vagy balra dőlnek. Egyre csak próbálnak felegyenesedni, de nem képesek rá, mert a lábaik nincsenek egyensúlyban. Amikor a lábak megfelelően kiegyensúlyozottak, a tengely egyenes. Hiszen mik is a lábak? Vegyünk bármilyen közönséges rudat, amelyet lábak támasztanak meg. A lábak támasztják meg és tartják egyenesen a rudat. Ha a lábak megfelelően kiegyensúlyozott módon támaszkodnak a földön, a rúd függőleges lesz. Ha kihúzzuk az egyik lábat, a rúd eldől.

Hallottam egy esetet egy olyan emberről, aki kijelentette: „Úgy gondolom, hogy én széken fogok ülni, és ott fogok gyakorolni.” Egy idő után azonban azt mondta: „Nem megy, nem kényelmes, valami történik a meditációban, a lábaim fel akarnak húzódní.” Elment hatha jógára, és elkezdte trenírozni a lábait. Ha a testi jóga gyakorlásakor a gerincet tudatosítva, a tengelyből dolgozol, akkor teljesen uralmad alá vonod a légzést és az energetizáló rendszer többi részét.

A hatha jóga gyakorlójának azzal a törekvéssel kellene gyakorlásába fognia, hogy testét Isten méltó templomává tegye - nemcsak képletesen, hanem szó szerint -, hogy az a kundalini, a felébredt isteni fénysugár alkalmas csatornájává váljon. Ellenkező esetben akkor, amikor a spirituális energia kezd felerősödni, a test képtelen lesz megőrizni azt, mert nem edzettük meg. A hatha jógát azért gyakoroljuk, hogy megeddzzük a testet, hogy az bensőnkben az isteni szellem megfelelő edényéül szolgáljon. Így amikor a feltekeredett energia kiegyenesedik, a test nem válik akadállyá, hanem fizikailag kész lesz annak fogadására. Csatorna lesz, megfelelően hasznosítva azt a spirituális energiát, amelyet felismert és felszabadított önmagában.

6. FEJEZET

Hatha jóga: kapu a finom testhez

Szanszkrit maximák (szútrák)

ओ३म्

शक्तिनाडीप्रपञ्च इत्येतावान्पुरुषः ॥ १ ॥

सर्वं स्थूलशारीरं व्यष्टिसमष्टिपुरुषे शक्तिसूक्ष्मप्रवाहेभ्य आविर्भूय
तदाकृतिमेव लभते ॥ २ ॥

स्थूलदेहप्रवृत्तयः सूक्ष्मप्रवाहप्रवृत्तिव्यञ्जिकाः ॥ ३ ॥

किञ्चिद्व्यञ्जिका एव ॥ ४ ॥

हठाच्छक्तिचालनं मृदूनां विशेषम् ॥ ५ ॥

अन्तःप्रवृत्तेः स्थूलप्रवृत्तिर्मध्याधिमात्राणाम् ॥ ६ ॥

शारीरस्सहायो मृदूनां सूक्ष्मो मुख्यो 'धिमात्राणां ॥ ७ ॥

सहायाभावो मुख्यं विलम्बयेत् ॥ ८ ॥

तत्र मुख्यं सहायं नियोजयेत् ॥ ९ ॥

पूर्वं सहायानुयोग आशुकारी सर्वेषाम् ॥ १० ॥

ततः सूक्ष्मे प्रवेशः ॥ ११ ॥

इति श्री सिद्धयोगिराजरामस्वामिपादशिष्योषर्बुधाचार्यप्रणीतं
हठकुण्डलिनीसूत्रम् ॥

Életelvek - a fenti szútrák fordítása:

1. Az ember meghatározott csatornák mentén folyó energiaáramok mezeje.
2. Minden, ami durva és fizikai (a makrokozmoszban és az emberben) ebből vetül ki és formálódik a finomabb esszenciák és áramlások mintázata révén.
3. Mindaz, ami a fizikai testben történik, a finom test és az energiacsatornák változásainak megnyilvánulása.
4. A finom test és az energiacsatornák történéseinek csupán egy része nyilvánul meg a fizikai síkon.
5. A fizikai test felett megszilárdított uralom a finom test és az energiacsatornák állapotainak kiváltójaként szolgál. A lassan fejlődőknek (*mṛdu*) különösen szükséges az irányítás megszilárdítása.
6. A finom testben és az energiacsatornában lezajló változások változásokat idéznek elő a fizikai síkon.
7. Az előbbiek (a finom test változásai) az elsődlegesek, az utóbbiak (a fizikai síkon lezajló változások) a kiegészítő előkészületek.
8. A kiegészítő előkészületek hiánya késlelteti a haladást az elsődlegesben.
9. Az elsődleges ekkor kikényszeríti a kiegészítőt.
10. A kiegészítő előkészületek előzetes végrehajtása megakadályozza a késlekedést.
11. Ekkor elérjük a belépést a finom testbe.

Bevezetés az életelvekhez

Gyakran hallhatjuk, hogy a jóga tanítói egy technikáról mint rahaszjáról (*rahasya*), a jógik közötti titokról beszélnek. Az ilyen rahaszját szükséges annyira titokban tartani, amennyire csak lehetséges (*gopaniyam prayatnata*), és csak az arra alkalmas beavatottnak, az adhikárinnak (*adhikārin*) átadni őket. Sokan, akik még nem járnak az úton, erősen tiltakoznak ez ellen, és azt mondják, hogy helytelen és tisztességtelen titokban tartani az igazságot. Nem értik meg, hogy ha egy technikát vagy igazságot szavakkal közlünk is azokkal, akiknek hiányzik a belátásuk és az érettségük egy belső tapasztalathoz, akkor az továbbra is titok marad, rejtve az ő megértésük elől, amíg be nem igazolódik a gyakorlat és a tapasztalat által, és hogy egy technika gyakorlása veszélyes lehet, míg előfeltételeit nem tökéletesítettük.

A hatha jóga finomabb aspektusai és a hozzájuk kapcsolódó fizikai ellenőrzések éppen ilyen titkos rahaszják. Tévedés úgy gondolni a hatha jógára, hogy az csupán testgyakorlatok rendszere. A testi ászának csak a kezdetet jelentik, hogy felvértézzék a szádhakát (*śādhakā*) a magasztosabb tapasztalásokra. Ez a hatha jóga: tisztítás, rendberakás, az eszközök előkészítése - ami a durva test -, hogy végül a finom test kapuját kinyithassuk azokkal az eszközökkel, amelyeket már előkészítettünk.

Az életelvek magyarázata

A hatha jóga magasztos céljainak tökéletes megértéséhez először az a leglényegesebb, hogy megértsük a kundalini jóga alapvető feltevését, ahogy az az első maximában, életelvben elhangzik:

Az ember meghatározott csatornák mentén folyó energiaáramok mezeje. Ezt az életelvet egy alapvető, fizikából vett hasonlattal lehetne megmagyarázni. Ha valamilyen vezető anyag egy rétegével letakarunk egy mágneset, és azután vasreszeléket szórunk rá, akkor mi történik? A vasreszelék a mágneses erővonalak mentén rendeződik el. Csak egy teljesen naiv ember állíthatja azt, hogy a mágneses erő a vasreszelék által felrajzolt vonalak mentén áramlik. Sokkal helyesebb kijelenteni azt, hogy a vasreszelék a mágneses erők mintázata szerint rendeződik el. Ez igaz az egész univerzumra, és az emberre is. A vízen hánykolódó durva, anyagi hulladéknak, bár érzékelhetőbb, nincs saját iránya, mert ez az irány a láthatatlan, víz alatti áramlásokból ered, amelyek formát kölcsönöznek a durva anyagnak. Az ember tehát alapvetően nem egy fizikai alakzat - a kundalini jógában semmiképp -, hanem az energiacsatornák, a sakti-nádik (*śakti-nādi*) mintázata, melynek mentén durva teste elrendeződött éppúgy, mint a vasreszelék a mágneses erővonalak mentén, vagy ahogy a hulladék úszik az áramlatokon és örvényekben. *Mindaz, ami durva és fizikai (a makrokozmoszban és az emberben) ebből vetül ki és formálódik a .finomabb esszenciák és áramlások mintázata révén.* Mindaz, ami a fizikai testben történik, finom test és az energiacsatornák változásainak megnyilvánulása. A finom test és az energiacsatornák történéseinek csupán egy része nyilvánul meg a fizikai síkon.

Tanulmányozzuk egy példán a 2-4. életelvet. Az ember rendelkezik egy jelentéktelen kinézetű szervvel, amit köldöknek hívunk. Látszatra semmilyen más célt nem szolgál, mint köldökzsinórként egy kisbabának. Szinte nevetséges szerv, amint azt nyelvi asszociációink (pocakgomb, köldöknézegetés) is jelezzik. Azonban a köldök szó (angolul navel) magában foglalja a kerékagy (nave), a kerék középpontja, a csakra ideáját is. Miért? Ez a solar plexus látható jele. A szanszkrit *nābhi* (*nābhi*) szó, mely a *nah* (*nah*) gyökből ered, a lekötés, megkötés helyét jelenti. Nem csupán a köldökzsinór miatt, hanem mert ez az a központ, amelybe az összes energiavezeték bekötődik. Ebből a központból áramlik ki a 72 000 (más szövegek, például a Siva-szanhita [*Śiva-sarhhitā*] II. 13. szerint 350 000) sakti-nádi, energiapálya, a keringés többi része felé, ami az ember. Nem csoda, hogy az új személyiség, az újszülött személyisége kötődik az anya áramköréhez.

Remélhetőleg egy szép napon a nyugati tudomány felfedezi, hogy a fizikai tápláléknál sokkal több áramlik az anyából a magzat felé e csatorna mentén. Más szavakkal: a) (lásd a 3. életelvet) a köldökzsinór csupán a köldök egy fizikai megnyilvánulása, mivel ez utóbbi 72 000 láthatatlan energiacsatorna központja; b) (lásd a 4. életelvet) az ebből a központból származó jelentős funkcióknak csupán csekély hányada sejlik fel a köldökzsinór fizikai megjelenésén és működésén keresztül.

Hasonló példákkal magyarázható a test és a durva elme sok más fiziológiai és pszichológiai jelensége is. Például az orális-genitális komplexum freudi interpretációja nem érthető a *sankhini* (*śamkhini*), a vadzsri (*vajrīni*) és a kuhú (*kuhū*) nádik mélyebb kapcsolatainak felismerése és e nádik uralása nélkül. Ezek az energiacsatornák ugyanis belül találhatók, és az anális-genitális és az orális területek között áramlanak.

Sok jógatanító elkövet egy durva hibát, amikor próbálja megmagyarázni a csakrák és a sakti-nádik (főleg a három legnagyobb, az ida, a pingala és a szusumna) elhelyezkedését és működését. A csakrák és a sakti-nádik egybeesését a plexusokkal és az idegekkel pusztán sejtetni engedi a harmadik és negyedik maxima. Valódi jelentőségük túl van ezeken.

Az olyan munkák, mint Rele *Mysterious Kundalini* (A rejtélyes kundalini) című könyve, nagy szolgálatot tesznek a jóga tanainak hirdetőinek, rámutatva a nádik és a csakrák, illetve a plexusok és az idegek kapcsolatára és összefüggéseire. De félrevezető lenne az a feltételezés, hogy a sakti-nádi és a csakra szavak az ideg és a plexus kifejezések szinonimái. Utóbbiak csupán a fiziológia és a durva pszichológia területére korlátozódnak. A nádik és a csakrák jelentősége sokkal nagyobb, hiszen azok: a) áramlások, mintázatok és központok a finom test áramkörében, b) a kauzális testből áramló erők összeköttetései és csatornái, és c) mindenekelőtt energiapályák és az univerzális erők összesűrűsödései - a prána (a vitális erő), a csit (a tudatosság ereje) és a dzsiva (*jīva*, életerő) összesűrűsödései -, melyek azon mikrokozmoszus áramkör mentén áramlanak, amely az emberi személyiség rezgéseit szabályozza. (Miközben az ősi jógatudományt próbálom interpretálni az elnyugatiasodott ember számára, engedtessek meg, hogy ne áldozzam fel a jóga terminológiáját és annak mélyebb meghatározásait. Nem szabad nem megfelelő határok közé szorítani meghatározásainkat. A nádik és a csakrák jóval többek, mint idegek és plexusok, ennél fogva nincsenek megfelelő nyugati kifejezések a leírásukra. Javasolom ezért, hogy ne fordítsuk le őket, mint ahogy a jóga szó sincs lefordítva.)

A fizikai test felett megszilárdított uralom a finom test és az energiacsatornák állapotainak kiváltójaként szolgál. A lassan fejlődőknek (mridu) különösen szükséges az irányítás megszilárdítása.

Patandzsali rendszere szerint (*Jóga-szútrák* I. 21-22.) különféle szádhakák vannak a megvalósítás elérésének sebességét illetően: mridu, a lassúak; madhja (*madhya*), az átlagosak, közepesek; és adhimátra (*adhimātra*), a gyorsak, élénkek. A haladás sebessége a szanszkárák (*samskāra*) erősségének függvénye. Attól függően, hogy valaki mennyire kötődik a durva, külsőleg megnyilvánuló tudatossághoz, a belsővé tétel (interiorizáció) sebessége különböző. Ha valaki a sárba esett, nem remélheti, hogy a kezét márványpadlóra helyezheti, hogy felemelkedjen onnan. Tehát egy lassú, egy mridu szádhaka nem képes közvetlenül a durvából a finom szintre jutni anélkül, hogy előzőleg meg ne tanulná uralni a fizikait. A fizikaiból a finom testbe vezető ösvény kanyargós, és csak a ritka szerencsések találják azt meg szádhanájuk kezdetén. A lassúak számára a hatha jóga gyakorlása elengedhetetlenül szükséges. Így fokozatosan megtanulják felismerni a finom erőket, és ahogy az uralom megszilárdul, az akadályok kezdenek eltűnni, még ha lassan is.

Ezen a fokon a szádhaka, ha vezetésben részesül a kundalini útján, kezdi megérteni, hogy számos hatha-gyakorlat célja egy kezdeti pezsdülés kiváltása az energiacsatornában. Míg korábban a hatha szó csak „a test erőltetését” jelentette számára - ahogy a lexikonok állítják -, most hirtelen olyan folyamatként látja, amely a kundalinihez vezet a szoláris ösvényen (melynek bídza- [*bīja*], vagyis magmantrája a *ha*) és a lunáris ösvényen (melynek bídza-mantrája a *tha*) keresztül. Számára a nauli (*nauli*) például a solar plexus felébresztésének folyamatává válik, nem pusztán a test karbantartásának egy gyakorlatává. Ebben a vonatkozásban különös értékük van a mudráknak (pecséteteknek) és a bandháknak (záraknak). Az olyan mudrák, mint az asvini és a mahámudra, pusztán fizikai gyakorlatnak tűnnek, holott azok célja az energiacsatornák bizonyos állapotainak felébresztése. A bandhák kétféleképpen lehetnek:

- a) Amelyek fizikai működésűnek tűnnek, ilyen például a dzsálandhara-bandha, az állzár. Egy beavatatlan szádhaka számára e zár egyetlen célja a légzés benn tartása a kumbhaka (*kumbhaka*) alatt. A kundalini jógában ugyanakkor ez a zár szabályozza a felfelé áramló energiát.
- b) Amelyeknek kezdetben nem látszik fizikai céljuk. Például a múla bandha (a gyökérszár) és az ujjzárak célja nem lesz világos addig, míg az energiacsatornákat valóban nem aktiváltuk.

Az ilyen hatha jóga gyakorlatok előkészületeként szolgálnak azokhoz az állapotokhoz, amelyeket a hatodik maxima jellemez: *A finom testben és az energiacsatornában lezajló változások változásokat idéznek elő a fizikai síkon.*

Amikor az együtt érző guru kegyelméből a kundalini kezd felemelkedni, a szádhaka elhagyja a lassúak osztályát, és gyorsabban halad: mint egy madhja, ha családos ember, és mint egy adhimátra, ha cölibátusban élő szannjászín (*samnyāsin*, világról lemondott, szerzetes). Az egyhegyűség és a kundalini felfelé áramlása (ékágrata [*ekāgratā*] és úrdhva-gati [*ūrdhva-gati*]) mindkét esetben bizonyos fiziológiai változásokat okoz, éppúgy, ahogy korábbi példánkban a vasreszelék mintázata megváltozik, ha a mágneses erők megváltoztatják irányukat. Néhány példa:

- a) A testi hő, a tapasz, növekszik.
- b) A gyökérszár természetessé (szahadzsa [*sahaja*]) válik, és majdnem állandóvá (szthira, [*sthira*]), ahogy a prána felfelé húzza az erőket a mukta-trivéniből (*mukta-triveni*) a jukta-trivénibe (*yukta-triveni*), a gyökérközpontból a tobozmirigyközpont felé.
- c) A nyelv automatikusan hátra- és felfelé hajlik, a lágy szájpaddlás felé, a khécsari pecsétjét formálva.
- d) Nem csupán a kéz ujjai hozzák létre a dnyána mudrát (a hüvelykujj érintését a mutatóujjal), hanem az energia-áramkör olyan jól záródik, hogy a mutató- és a hüvelykujj között vonzás érezhető.
- e) A szemek befelé fordulása tapasztalható, a lábujjak gyakran felfelé hajolnak; ezek a gándhári (*gāndhāri*) és a hastidzsihvā (*hastijivhā*) csatornáknál történnek.
- f) A légzés ellazultabbá és mélyebbé válik.
- g) A végtagok általános relaxációja következik be a meditációban, olyannyira, hogy a szádhaka

akár még panaszkodhat is karjai és kezei nehézségének érzete miatt.

- h) A gerinc kiegyenesíti önmagát a prána-erő miatt.
- i) A has és a köldök területe befelé húzódhat, természetes (szahadzsa) uddíjána bandhát hozva létre.
- j) Az ürítési folyamatok hatékonyabbá válnak, egészen olyan fokig, hogy a szádharma kezdetben attól félhet, hogy hasmenése van, ha étrendjét nem szabályozta megfelelően.

Ez a lista semmiképp sem teljes.

A meditációs gyakorlat hasonló fiziológiai jeleire és hatásaira tekintettel a guruk gyakran mondják a tanítványoknak, hogy „Ez önmagától fog megtörténni.” Ekkor a szádharma megérti a következő maxima igazságát: *Az előbbiek (a finom test változásai) az elsődlegesek, az utóbbiak (a fizikai síkon lezajló változások) a kiegészítő előkészületek.* Más szavakkal: a fizikai előkészületek a jóga elsődleges lépésének, a finomabb erők felébresztésének a kiegészítői.

A mriduk útja inkább a kiegészítő lépésektől az elsődleges felé tart. A madhják és az adhimátrák esetében lehetséges némi fejlődés a belső síkon, a fizikai gyakorlatok kezdeti erőltetése nélkül is. Ez különösen igaz az adhimátrákra, akik elértek bizonyos befelé jutást (anta-pravritti [*anta-pravṛtti*]) előző inkarnációjukban, és akiknél a fizikai kötelék nem jelent komolyabb akadályt. Testük együttműködik a belső készlettel. Ez nem azt jelenti, hogy a fizikai előkészületek szükségtelenek a mridukon kívül a többi szádhakának. *A kiegészítő előkészületek hiánya késlelteti a haladást az elsődlegesben. Az elsődleges ekkor kikényszeríti a kiegészítőt. A kiegészítő előkészületek előzetes végrehajtása megakadályozza a késlekedést.*

A test szellem nélkül merev és öntudatlan (dzsada [*jada*]). Minden hajlékonysága a csit erőinek köszönhető. A test merevsége komoly akadállyá válhat, egy időre legalábbis, amikor a finomabb erők felébrednek. Jobb lefaragni a támaszt, a test fizikai tehetetlenségét a szanszkárák tisztításának állandó folyamatával, a hatha jóga megfelelő aspektusainak gyakorlásán keresztül, arra várva, hogy eljön az idő, amikor a belső erők felszólítják a testet, hogy rendezze újra magát az energia újonnan megtapasztalt vagy intenzívebbé vált áramlásai mentén. Ha a test túlságosan merev, és nem hajlandó azonnal együttműködni, az visszatartja a fejlődést addig, amíg a test megfelelően meg nem edződik. Íme néhány példa:

- a) Amikor a nyelv a khécsari-pecsétet kezdi formálni, még nem képes elzárni az amrita elszívargását (amely az ódzsaszból [*ojas*] áramlik lefelé mély meditációban), ha a nyelvet nem nyújtottuk meg eléggé.
- b) A csontok és az izmok tiltakozni fognak, és meg fogják szakítani a meditációt; amikor a prána kiegyenesítené a gerincet, a hátizmok ellenállnak.
- c) Ha az uddíjánát még nem tökéletesítettük, vagy ha a gyomrot és a beleket nem tisztítottuk meg eléggé, problémák jelentkeznek, amikor a prána a magasabb csakrákba emelkedik, és magával akarja húzni a manipulát (*maṇipūra*). Gyakran, amikor az elme egy magasabb központban koncentrálódik, a prána próbálja felfelé húzni az apánát (az alsóbb energiákat, *apāna*), szahadzsa kumbhaka (a légzés természetes visszatartása) jönne létre, de ez megakad, ha az uddíjána bandhát (köldöközár) nem tökéletesítettük megfelelően. Ez hónapokra visszavetheti a szádhakát. Küzdelem alakul ki az elme szattvikus nyugalma, valamint a has és a gyomor izmainak tamaszikus merevsége között.
- d) Egy szádhakának (a szerzőnek) egyszer azt tanácsolta a tiszteletreméltó Gurudéva, hogy gyakoroljon danta mudrát (*danta mudrā*), bizonyos módon összeszorítva a fogakat meditáció alatt. Mint minden szádharma, akit megáldott a guru örökké megbocsátó szeretete, és emiatt megenged magának egy kis engedetlenséget, ez a szádharma azt mondta magának: „Mi köze lehet a fogaknak a meditációhoz?” A danta mudrát tehát nem gyakorolta. Majd eljött az idő, amikor a prána az egyenes gerincen át felemelkedve talált egy szabad területet, hogy felrázza: az állkapocs ízületét. A meditációban az áll elkezdett oldalirányban, jobbra és balra mozogni, és ez a mozgás csak akkor szűnt meg, amikor a szádharma a danta mudrát tökéletesítette. A szófogadás leckéjét tanulta meg így a gurutól. Ami korábban titok (rahaszja) volt, va-

lósággá vált. A belső, elsődleges tapasztalat kikényszerítette a kiegészítő, fizikai gyakorlatot. Ezalatt a prána fejlődése leállt, ami a danta mudra korábbi gyakorlásával megelőzhető lett volna.

A jóga fizikai aspektusait olyan szempontból kellene gyakorolni, hogy az előkészítse a testet a várható változásokra, amit a spirituális folyamat *a)* megkíván, és *b)* kivált vagy kierőltet. A gyakorlást ezután sem lenne szabad elhagyni, különben a később jelentkező problémák lassítani fogják a fejlődést a belső energiamezőkön. Nem lenne szabad túlhangsúlyozni a hatha jóga gyakorlását, elkülönítve azt az általános spirituális céloktól. Ha csupán az egészség, a szépség és a hosszú élet érdekében gyakoroljuk, a mélyebb igazságokra való törekvés nélkül, akkor azzal a természettudományok szintjére redukáljuk a jógát. Ez annak az alapelvnek az elutasítása, hogy a durva mindig a finomabb eszköze. Az egyéni fejlődésben a hatha jóga gyakorlatai először segítenek, majd átadják helyüket a kundalini jógának. *Ekkor elérjük a belépést a finom testbe.*

A durvától a finom testbe vezető ösvény bonyolultabb, mint egy útvesztő. Senki sem mondhatja, hogy rendelkezik a finom test kulcsával, míg olyan jól nem bánik vele, hogy akarattal képes belépni a finom testbe. A hatha jóga elkísér minket eddig a pontig, és azután búcsút int nekünk.



A Himalájái Jóga Tradíció
már Magyarországon is elérhető!
2005 végén - Szvámi Véda Bhárat
ajánlására - létrejött a

Himalájai Jóga Meditáció Közhasznú Egyesület.

Az Egyesület elsődleges célja a jóga-meditáció tanítása
a himalájai mesterek tradíciója szerint, a himalájai
Szvámi Ráma interpretációja alapján.

Ennek érdekében létrehoztunk egy meditációs csoportot, melynek tagjai hetente egyszer, valamint holdtőltkor, közösen végzik meditációs gyakorlatukat, fizikai hollétüktől függetlenül.

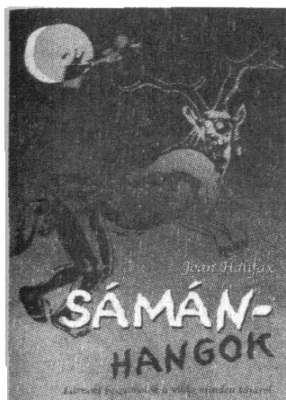
Ez a közös időpont Magyarországon a vasárnap este, 9 óra.
Kortól, nemtől, vallási felekezettől függetlenül
mindenkit szeretettel várunk meditációs csoportunkba!

Jelentkezés, bővebb felvilágosítás:
Papp József, e-mail: p.jozsi@freemail.hu

A Himalájái Jóga Tradíció mestereinek
magyarul olvasható művei:

- *Pandit Usharbudh Arya (Szvámi Véda Bhárat):* Szupertudatos meditáció
- *Szvámi Ráma:* Élet a Himalája mestereivel
- *Szvámi Ráma:* Szabadulás a karma kötelékéből
- *Szvámi Ráma:* Jóga és pszichoterápia

A FILOSZ KIADÓ ÚJABB KÖNYVEI



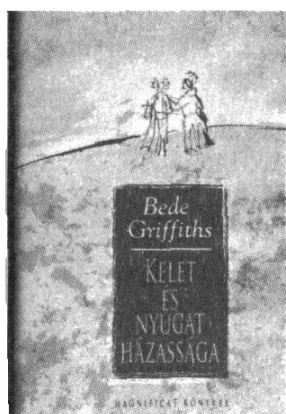
Joan Halifax

SÁMÁNHANGOK

Látnoki beszámolók a világ minden tájáról

Ebben a rendkívüli érzékenységgel összeállított gyűjteményben sámánok beszélnek magukról és az élményeikről.

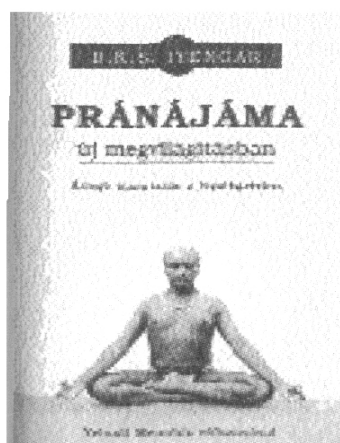
A sámánhagyomány élő gyakorlatát ismerhetjük meg ezekből a ritka és értékes dokumentumokból.



Bede Griffiths

KELET ÉS NYUGAT HÁZASSÁGA

Az életének majdnem felét Indiában töltő keresztény szerzetes a hindu, a zsidó és a keresztény vallásokon keresztül vázolja fel azt a belső, szellemi szintézist, amelynek segítségével megtalálhatjuk létünk igazi középpontját.



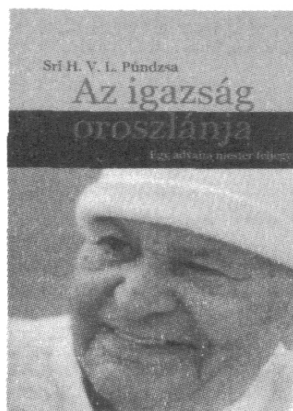
B. K. S. Iyengar

PRÁNÁJÁMA ÚJ MEGVILÁGÍTÁSBAN

Átfogó útmutatás a jógalégzéshez

Korunk egyik legelismertebb jógamesterének monográfiája, amely a szerzőtől megszokott alapossággal mutatja be a jógalégzés elméletét és gyakorlatát.

Referenciakönyv.

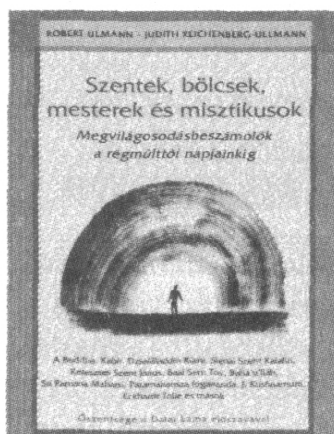


Srí H. V. I. Púndzsa

AZ IGAZSÁG OROSZLÁNJA

Egy advaita mester feljegyzései

Ebben a több szempontból is rendkívüli könyvben finom részleteket találhatunk a meditációról és a jóga végcéljáról: az elmeműködés meghaladásáról. Részletek egy india mester naplóiból és tanításáiból.



Ullman – Reichenberg Ullman

SZENTEK, BÖLCSEK, MESTEREK ÉS MISZTIKUSOK

Megvilágosodásbeszámolók a régmúlttól napjainkig

Buddhától Keresztes Szent Jánoson és Dzsaláddín Rúmin át egészen Eckhardt Tolléig, ez a kötet harminchárom mestert mutat be. Őszentsége a Dalai Láma előszavával.

KEDVES OLVASÓNK!

A Filosz-kiadványokat közvetlenül is megrendelheti vagy kedvezménnyel megvásárolhatja boltunkban:

FILOSZ – KELETI KÖNYVEK BOLTJA

1067 Budapest, Oktogon tér 3. III/5.

www.filoszkonyv.hu

tel.:321-6459

Tartalomjegyzék

Előszó.....	6
A hatha jóga filozófiája.....	7
1. FEJEZET	8
Az elme figyelése, a test figyelése	8
2. FEJEZET	17
Istentisztelet	17
3. FEJEZET	25
A karma tisztítása.....	25
4.FEJEZET	32
A teljes testbeszéd.....	32
5. FEJEZET	37
Kundalini - a feltekeredett energia.....	37
6. FEJEZET	43
Hatha jóga: kapu a finom testhez	43
Életelvek - a fenti szútrák fordítása:	44
Bevezetés az életelvekhez	44
Az életelvek magyarázata	44
Tartalomjegyzék	52

