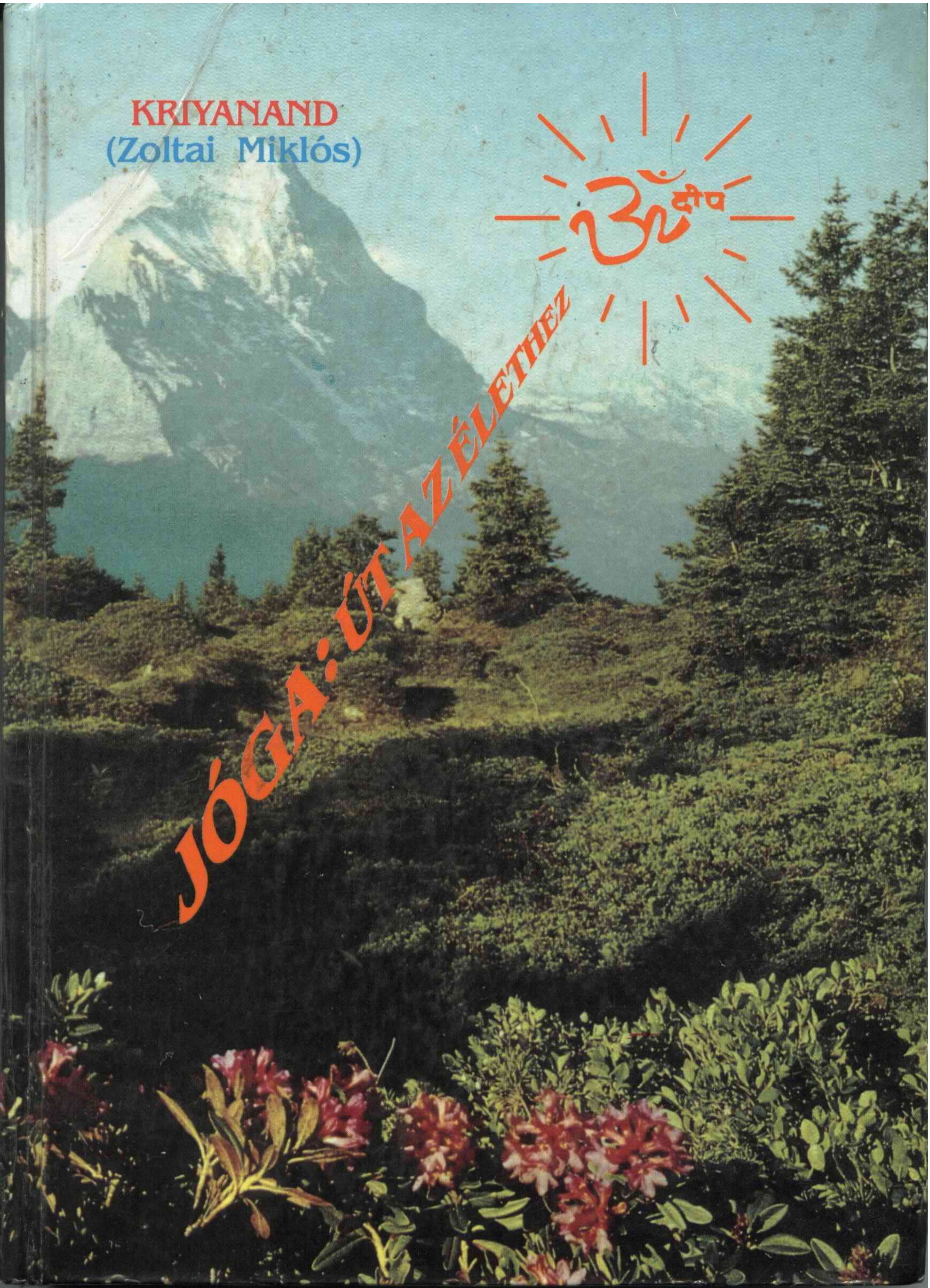


KRIYANAND  
(Zoltai Miklós)



JÓGA: ÚT AZ ÉLETHEZ



**KRIYANAND**  
**(Zoltai Miklós)**

*JÓGA: ÚT AZ ÉLETHEZ*

Magánkiadás,  
1992.

A borítót tervezte: Zoltai Miklós

© Zoltai Miklós

Megjelent Zoltai Miklós  
magánkiadásában Szedte: Inform Stúdió Kft, Debrecen  
Készült a Mozgáskorlátozottak  
PIREMON Vállalata nyomdaüzemében  
Felelős vezető: Dr. Gere Kálmán vezérigazgató  
ISBN 963 400 729 5  
Debrecen, 1992.

## Köszöntő

„HARY AUM”!

E mindent önmagába foglaló, magasztos, tiszta köszöntéssel üdvözlöm az Olvasót. Köszöntöm szeretettel és tisztelettel.

E köszöntésben az egész Kozmikus Lét igazsága található meg. Az egy és a sok, az egyedi és az általános. Az egyén és a közösség, a személyes és a személytelen. A külső és a belső. A ciklikus és az időtlen, a zárt és a nyitott, a véges és a végtelen. A látható és a láthatatlan, az érzékelhető és az érzékelhetetlen. A megismerhető és a megismerhetetlen, a felfogható és a felfoghatatlan. A tevékenység és a nyugalom, a változó és a változatlan. A születés, a növekedés, a funkcionálás, az élet, a csökkenés és az elmúlás, a halál. S ennek örök körforgása.

E köszöntés azt is jelenti, hogy egyek vagyunk. Egyek vagyunk és egységben vagyunk mindennel és mindenkivel. Minden és mindenki, a mikrokozmosz éppúgy, mint a makrokozmosz bennünk van. És mi is mindenben és mindenki bennünk ott vagyunk. Nincs közöttünk különbség. Én egy vagyok Veled és Te egy vagy velem. A Te gondolatod az én gondolatom. A Te örömed, boldogságod, az én örömöm, boldogságom. A Te bánatod, fájdalmad, az én bánatom, fájdalmam. A Te életed az én életem.

Magába foglalja az egyetemes szeretetet, az örök harmóniát. A benső békét, a csend nyugalmát, a tudás tiszta fényét, a szellem fenségét, a derűs, éber bölcsességet.

Tehát: „HARY AUM”!

## Ajánlás

Kiknek ajánlom e könyvet?

Helyesebben, nem is e könyvet, hanem a jógát, a jógázást. A jógát, mely segítségével feltáru-  
l a csodálatosan szép, természetes, igazi értékekkel bíró, változatlanul fenséges Élet. Átala eljutha-  
tunk a tiszta, valódi életszemlélethez és az ebből fakadó életstílushoz, amelyhez számtalan elméle-  
ti és gyakorlati tudást biztosít.

Kiknek ajánlom? Mindenkinek.

Azoknak, akik már régóta járnak a jóga ösvényét, s eredményeik, felismeréseik szírbontása  
további előbbre haladásra ösztökéli őket.

Azoknak, akik még kezdő, bizonytalan, de bizakodó lépéseiket most teszik meg ezen az úton a  
homályból a világosság felé.

Azoknak is, akik kandi-kíváncsi érdeklődéssel tekintenek e könyvre, s mondják: „Vajon mire jut-  
hatok vele?”

Azoknak, akik változtatni szeretnének életükön, de önbizalom és tudás hiányában nem látják a  
hogyan.

Azoknak, akik megelégtették testi nyomorúságukat, lelki szenvedéseiket és egy új, egészsége-  
sebb, napfényesebb életet kívánnak maguknak.

Azoknak, akik e jelenségvilág haláltáncától, illuzórikus, kicsinyes tobzódásaitól megcsömörölve  
egy másik, jobb, tisztább, fénylően magasabb szellemiségű létezést kívánnak megvalósítani.

Azoknak, akik kiábrándultak a csalfa világból, megunták a rosszat, a gyűlölködést, a szembenál-  
lást, az agressziót, a haragot, de nem tudják, hogyan lábaltanak ki önnön csapdáikból.

Azoknak, akik ingadoznak a jó és a rossz, a szép és a rút, a valós és valótan, az igaz és a ha-  
mis, az önzés és az önzetlenség, a helyes és a helytelen között. Akik, mint a falevél a szélben, ide-  
oda sodródnak, s nem tudják, kövessék-e érzék-káprázat-vakította szemüket vagy a fel-felvillanó  
igazság tiszta fényében fürdessék -e arcukat.

Azoknak, akiket téves eszmék illúziói vezetnek, akiket érzéseik, érzelmeik, hangulataik, indulatai-  
k, önemésztő szokásaik, tevékenységeik vezérelnék s ezek rabjai, hogy kikerülhessenek a maguk  
gyártotta szenvedések tömkelegéből.

Azoknak, akiket egoista magatartásuk, kapzsi pénz-, hatalom-, uralomvágyuk, a másik ember  
mindenfajta legyőzése vezet, akiket a rosszindulat, a harag, a bosszú vezérel, akiket az irigység,  
az ármánykodás, az álszenteskedés, az erénycsöszködés tölt be. Még nem ismerték fel, hogy el-  
sősorban önmaguk romlására élnek, s velük a természet kegyetlenül elbánik. S elbukásuk előbb-  
utóbb bekövetkezik, amelyet önnön gondolataik, szavaik, tetteik életre kelt szörnyalakjai valósítot-  
tak meg.

Azoknak, akik még a tudományt, a művészetet, a politikát kisajátítják és manipulálják velük az  
emberek millióit, s idáig csak az elembertelenedést, a megosztást, a pusztulás halálszagát mutat-  
hatják fel eredményként.

Azoknak, akik az élet viharai után, benső énjüket, nyugalmaik csendjét, egyensúlyukat keresik.

Azoknak, akik még – talán – egészségesek és nem kívánnak áldozatai lenni egy önpusztító vi-  
lág értelmetlen, természetellenes bicebóca színjátékának, amelyben a szellemiség háttérbe szorít-  
ott és az elembertelenedő korcsosság posványszaga tölti be a lelkeket.

Azoknak, akik az egyetemes szeretet, a jóság, az igazság, a szépség harmóniája felé töreksze-  
nek. S mindezt felismerő megértéssel, elfogadó türelemmel, segítő tevékenységgel építve raknak  
követ köre, építve az „Élet Kristálypalotáját” másoknak és önmaguknak egyaránt.

S végezetül ajánlom mindazoknak, akik a tudatlanságból a tudásba, a sötétségből a fénybe, a  
rabszolgaságból a szabadságba, a halálból az életbe kívánnak lépni.

## Tanács

Szeretném a Kedves Olvasónak javasolni, hogy e könyvet ne csak „elolvassa”. Szánjon rá több időt, s újra meg újra vegye kezébe. Figyelme teljességével, odaadó tudatos elmélyültséggel, előítélet mentes nyitott, befogadó elmével gondolkodjon el a leírtakon, s hozza összefüggésbe saját életével.

Egyszeri elolvasással valószínűleg sok mindenen átsiklik, s lehet, hogy épp a lényeg marad ki a megértésből. Hiszen első benyomásként legtöbbször azt veszi észre, ami benne leghamarabb visszhangot kelt, s a többi – bár lehet, hogy sokkal lényegesebb – kevésbé kerül tudatába. Mindennek figyelni, mindent azonnal felfogni-megérteni-átlátni valószínűleg első olvasásra nem megy.

Ha egy képzőművészeti alkotást (vers, festmény, szobor stb.) minél többször szemlélünk, annál több mindent értünk meg belőle, mondanivalójából, szépségéből, szín- és formagazdagságából, világából. Így van ez e könyv esetében is. A többszöri olvasás részeiben vagy egészében, a rajtuk való gondolkodás mind több és több ismeretet, más és más aspektust tesz megismertté. Szolgálva a tudásanyag bővülését, a nézetek alakulását, az egész személyiség fejlődését, az „úton” való járás biztonságát.

S ehhez kívánok sok sikert!

# Első rész

## KEZDET

### Mi készítetett az írásra?

#### Az első ok:

A globális szemléletmód hiánya és az ok-okozati összefüggések nem látása.

A rádióban, televízióban, a napilapokban nap mint nap arról hallok, olvasok, hogy Magyarországon, de a világ nagy része is gazdasági csőddel, inflációval küszködik. Hogy ez a párt és az a párt, ez az ideológia és az az ideológia. Ez került hatalomra és az veszített, majd emez veszített és amaz győzött. Ez a hibás, az a hibás. Területi követelések, vallásháborúk. A másik ember, ország leigázása, kizsákmányolása, megölése. Növekszik a bűnözés, az antiszociális magatartás, az alkoholba, kábítószerbe, egészségtelen életvitelbe, értelmetlen lázadásba menekvés. Az emberi és az ember általi természeti katasztrófák szaporodnak. Egyre több a beteg, a sérült ember. Elsősorban a szociális-, mentális-, pszichotraumák, valamint az ebből keletkező, először funkcionális, majd organikus elváltozások, betegségek. Egyre erősödik az emberek egymással szembeni bizalmatlansága, agressziója. Dominánssá váltak a legkülönbözőbb érdekkapcsolatok, a humánus igazi értékek devalválódnak – és folytathatnám a sort a végtelenségig. Veszélyben van a homo sapiens, a homo moralis, a homo ludens. Helyét a homo oeconomicus, valamint a „homo homini lupus” elve foglalja el egyre jobban.

A megoldást – legalábbis úgy tűnik – csak a gazdasági, a pénzügyi felemelkedésben, az anyagi javak felhalmozásában, az egyén és az állam anyagi jólétének megvalósításában látják. A vezetők épp úgy mint a vezetettek. Erre mondhatjuk: „Vak vezet világtalant”. E szűklátókörűség azonban arra is kevés, hogy az okokat akár tünetileg is kezeljék. Figyelmen kívül hagyják az igazi okot, magát az embert és annak benső mozgatórugóit. Sajnálatos módon maga az egyes ember sem önmagában, hanem önmagán kívüli dolgokban keresi az okát és a megoldást is bajaira. Ezért semmi sem változik meg igazán alapjaiban, csak a felszín hullámzik! Pedig a napnál világosabb, hogy az ok mindig önmagunk vagyunk, s a változást, előbbre jutást csak az individuum fejlődése, átalakulása teszi lehetővé. Ennek az önátalakításnak kiváló eszköze a jogapraaxis, melynek ismeretetésével, gyakorlásával gyökeres változást lehetne létrehozni így az egyén s a belőlük létrejövő társadalom számára.

Ember! Emberiség! Ne kívül, hanem belül, önmagadban keresd rosszra fordult életed okait. Sajnos, az emberek „nem látják a fától az erdőt”.

#### A második ok:

Igen sok tévhitel találkozottam és találkozom a jógával, a jogázással kapcsolatban. Nem is az döböntött meg, hogy sokan, akik alig hallottak, olvastak valamit róla, vagy csak lexikális ismeretekkel rendelkeznek, de önmaguk sohasem vagy alig gyakorolták, tehát tapasztalati tudásuk sincs, félremagyarázzák, értékítéleteket, ostobaságokat állítanak róla. Ez az ő tudatlanságuk és félelmük. Annál inkább az, hogy hazánkban épp úgy, mint sok helyen külföldön is, helytelenül értelmezik és ennek megfelelően tévesen alkalmazzák a jogát azok is, akik akár évek óta gyakorolják. Így az nem valódi testi-lelki-szemleli épülésükhöz, hanem tévelygéseik zsákutcájához tereli őket és csak az individualizált ego tombol az esetleges fanatizmussal keveredve. Gyökértelen majmolás, önámítás és mások becsapása, kudarccal az eredmény. S erről – sajnos – a legtöbben nem tudnak. Tehát szükséges tisztázni, mi a jóga, mi annak igazi értelme értéke, mit lehet segítségével elérni. Vagyis tiszta forrásból kell meríteni, mert nem az alkalmazottban, hanem az alkalmazásban van a hiba.

#### A harmadik ok:

A jóga elméleti és gyakorlati ismerete, valamint a több évtizedes tapasztalás arra a felismerésre juttatott, hogy íme, itt van egy sok évezredes, csodálatos, mindenre kiterjedő bölcséleti rendszer, életpraaxis, amelyet csak megfelelően adaptálni, alkalmazni és terjeszteni kell. Általa az egyén és az ősszociális társadalom kilábalhat a magunk által magunkra zúdított bajok sokaságából.

#### A negyedik ok:

Elért saját eredményeim, testi-lelki-szellemi egészségem. A megszerzett felismeréseket, tudást senki sem tarthatja meg önzően önmagának. Ez becstelenség. A tudást meg kell osztani, ki kell árasztani, hogy igényei szerint mindenki vehessen belőle, sajátítsa el, fejlessze egyre magasabb és magasabb szintre önmaga, és rajta keresztül az egész társadalom javára. Így tesz eleget a természet, az evolúció, az élet, a társadalom törvényének. A jóga végtelen kincsesára mindenkié.

#### Az ötödik ok:

Barátaim, ismerőseim, betegeim, előadásaim hallgatósága mindig azt kérdezték, hol vannak az általam elmondottak leírva. A válaszom elég megfoghatatlan volt: mindenkiben, önmagában. „Na igen” – mondták – „de hogyan juthatunk el ehhez”. Ezért iránytűt szándékozom adni önmagunk felismeréséhez, az élet leplezetlen megismeréséhez, fel kívánom rázni az embereket a tespedtségből, az élet téves felfogásából. A jógát az élet mindennapos gyakorlatából kell szemlélni, alkalmazni. Utat kívánok mutatni, amelyen járva mindenki egyre jobban kiküszöbölheti a szenvedést, eljuthat a felemelkedéshez, a szabadsághoz.

#### A hatodik ok:

Fel kell tárni az igazságot, miért és hova jutott az emberiség. Mi a valódi oka, forrása testi-lelki-szellemi bajainknak. Miért nem jutunk napjainkban az ötről a hatra. Mint a leláncolt eb, a lánc hosszában mindig ugyanabban a körben mozgunk. „Circulus vitiosus.”

#### A hetedik ok:

Rendületlenül hiszek és bízom az emberben. Az emberben, aki évmilliókon át küszködött, küzdött a természettel, önmagával, a másik emberrel. Sokat csetlett-botlott, de mégis – bár tengernyi egyéni és társadalmi tragédián át – előbbre jutott. Ma, a XX. század végén a Védák szerinti Káli Yugában, a Sötétség Korában, még mindig csak az emberiség hajnalán vagyunk. Amelyben többnyire az ösztönök, az érzelmek uralkodnak és a szellemiség háttérbe szorul. Sok, nagyon sok még a tennivalónk.

Hiszek az emberben, az emberi szeretetben, jóságban, szépségben. Hiszek az igazságban, a tudásban, a változtatni akarásban. Hiszem, hogy ugyan nagyon kemény munkával, önmagunkat megváltoztatva, jobbá téve, megváltoztathatjuk, szebbé, boldogabbá tehetjük az egész világot, mindannyiunk közös örömére.

Juhász Gyula Himnusz az emberhez című versével mondom:

„Ember! Hittel hiszek tebenned,  
Ember! Forrón szeretlek én.  
Te nyomorúságos, hatalmas,  
Te végzetes, te forradalmas,  
Te halálban is diadalmas  
Utód az Isten örökén!”

S eljön az az idő, amikor,,. ..a bőség kosarából /Mindenki egyaránt vehet, / ...a jognak asztalánál /Mind egyaránt foglal helyet, /....a szellem napvilága /Ragyog minden ház ablakán/...- élve Petőfi Sándor géniuszi látomásával.

Hogy ez mikor valósul meg? Nem tudom.  
Vallom Váci Mihállyal:

„Nem elég a célt látni;  
járható útja kell!

Nem elég útra kelni,  
az úton menni kell!



Nem elég jóra vágyani:  
a jót akarni kell!

És nem elég akarni:  
de tenni, tenni kell!”

„A Bhagavad Gíta így ír erről: (B. G. 8. 19.20. \*)  
Cselekedjél tehát, de helyesen; a cselekvés többet ér a tétlenségnél...”  
„Ezért állandóan cselekedjél azt, ami a kötelesség, ragaszkodás nélkül...”  
„...szem előtt tartva a világ javát is, cselekedjél.”

## Miért kezdtem jógázni?

Az emberek nagy többsége valamilyen testi-lelki nyavajája miatt kezdi el keresni hol, merre, kitől és mitől állhatna helyre egészsége. Én sem voltam kivétel. Szervi szívbetegséggel születtem, amely nagymértékben korlátozott. Nem élhettem ugyanúgy, mint kortársaim. Sok mindent nem tehettem meg vagy csak mértékkel. Helyesebben meg sem tudtam tenni. Tetézte mindezt még az is, hogy tizenkét éves koromban rheumás szívizomgyulladás is kaptam, amely igen komoly életveszélyt jelentett. Ezután még több lett a „nem szabad”, a „vigyázz magadra”, a „csak mértékletesen”. S mindezt egy kamaszodó, a világra rácsodálkozó, izgő-mozgó fiúnak kellett elszenvednie. Testi gyengeségem, betegségeim pszichikailag is megviselt. Tele voltam kisebbségi komplexussal, agresszivitással, sértődő érzékenységgel. Tudtam „kilógok a sorból”, társaim közül sokan lekicsinyeltek, játékaikban csak tébláboló voltam. Ahogy nőtem, egyre jobban hangoztattam magamnak: „Így nem lehet élni. Kell lenni valahol valaminek, ami segíthet”. Kerestem, próbálkoztam, többnyire sikertelenül. A véletlen segített bátyám által hozott könyv alakjában. E könyv Selva Raja Yesudján: Sport és jóga című műve volt. Ekkor tizenöt éves, első gimnazista voltam és 1955-öt írtak a naptárak. Ez életem legnagyobb fordulópontja. A könyvet olvasva, a fényképeket látva nagy buzgalommal fogtam hozzá a gyakorláshoz. Meg is lett az eredménye: egyre rosszabbul lettem. A kamaszkori lelkesedés, a visszafojtott energiák, a tudatlanság, a hozzá nem értés, a gyakorlatok erőltetése „fizetett”. Csakhogy én nem szólhattam senkinek, hogy itt fáj, ez vagy az nem jó. Csendben kellett maradnom, hogy ne akadályozhassák meg „jógázásom”, így csak furcsállták és elnézték „ténykedéseim”, bár bizonyára aggódva figyelték családtagjaim szokatlan dolgaim. Emlékszem, egyszer télen, amikor egy szál fürdőnadrágban a hóra leterített gyékényen gyakoroltam kora reggel, édesanyám piacra menet meg is jegyezte: „Jaj, kisfiam, a látásodtól tüdőgyulladást kap az ember!”

A gyakorlások sok kudarcot és sok eredményt egyaránt hoztak. A kudarcok letörtek, többször abba is hagytam a jógázást. Aztán megint elkezdtem, folytattam. Hol örömmel, hol keservesen. De csináltam. Mindenáron egészséges akartam lenni. Rájöttem, csak rendszeres, fokozatos, a mindenkori állapotomnak megfelelő gyakorlatozás a helyes. A testi-lelki-szellemi gyakorlatokat úgy kell megválasztanom, hogy azok a legmegfelelőbb formában segítsék egészségesem, erőnlétem, lelki életem egyensúlyát, szellemem fejlődését. Egyre többet kezdtem gyakorolni, de már „ésszel”. Céltudatos, a testi-lelki működéseknek megfelelő, most már építőmunka jött létre. Ismereteim szükségyszerű evidenciával nemcsak a jógára, hanem az éléssel kapcsolatos tudományokra is kiterjedt, így az orvostudomány: anatómia, fiziológia, neurológia, patológia, pszichoszomatika, pszichológia, pszichiátria, szociológia, szociálpszichológia, filozófiai, bölcséleti rendszerek, okkult tudományok stb., hogy a legfontosabbakat említsem. A gyümölcs lassan, de biztosan érett. Beteg szinte sohasem voltam ezután, s ha mégis, az csak „futó kaland” volt. Bár az eredeti szívprobléma még mindig fennállt, de az csak „születési műszaki hiba” volt már. Minden élettani paraméterem – szívritmus, vérnyomás, keringés – szabályos volt. Nem fulladtam, nem fáradtam, nem vert a szívem össze-vissza, nem dagadt a lábam, nem kékült a szám. S elérkezett az idő, mikor mindent ugyanúgy megtehettem, mint társaim. Sőt, a testi terheléseket, lelki distresszeket egyre jobban bírtam barátaimnál. Az élet „könnyű lett” számomra úgy húsz éves koromra. 1962-ben tudomásomra jutott, hogy Szegeden is végeznek már szív-műtétet. Jelentkeztem, s kértem, ha lehetséges, végezzék el a korrekciós műtétet. Abból indultam ki, „javítsuk ki a hibás szerkezetet”, hogy az még jobban, könnyebben tudjon funkcionálni és általa az egész szervezet. 1963 novemberében megműtötték,

amely sebészeti szempontból sikerült. A többi már újra az én dolgom volt. A műtét utáni ötödik napon már testileg is jógáztam, nem maradtam az ágyban – pedig ekkor még hetekig fektették, pihentették a betegeket –, majd hamarosan a saját felelősségemre a tornateremben gyakoroltam. A szív csodálatos „szerkezet”. Rendkívül jól „kezelhető”. Kár, hogy nagyon sokan – mert nem ismerik – „leértékelik”. Pedig csak arról van szó, hogy nem „rendeltetésszerűen” használjuk. Kevés gondot fordítunk egészségére, erősítésére, illetve az eszünkbe sem jut. Újabb és újabb jógyakorlatokat, légzéseket, koncentráció – meditációs gyakorlatokat alkalmaztam, magam is új formákat találtam ki. Ezek segítségével igen hamar – most már a „műszakilag” rendbe hozott szív birtokában – erőim megsokszorozódtak, az előzőleg már megerősített test még többet tudott játszani könnyedséggel teljesíteni. Megszűntek tudati tévHITEIM, pszichés anomáliáim is. Tíz év kemény, de felemelő munkája arannyá érlelte a kalászt. A további évek már nem a testtel foglalkoztak, bár ezelőtt sem kizárólagosan ez volt csupán a gyakorlás célja. Az egészséges, jól funkcionáló testet már csak „olajozni”, karbantartani kellett.

Mindez azonban már nem elégített ki. Figyelmem a lelki és a szellemi működések felé fordult. Tehát a jóga, az élet magasabb szintjeit céloztam meg. Ez idáig főleg a hatha, a kriya jóga fizikális részével, most pedig a karma, a dnyana, a rádzsza jógával kezdtem foglalkozni. Igen nagy hasznomra volt Patanjali: Jóga szutránai című összefoglaló műve. Sokat tanultam belőle, épp úgy, mint a Bhagavad Gítából. Tanítómestereim – sajnos, csak könyv alakban – Viveka-nanda, Ramacharaka, Yogananda, Krishnamurti, Selva, Raja Yesudi-án, Shri Aurobindo, Yogi-Raj Boris Sacharov, Shivananda Saraswati, Shyam Sundar Goswami, Gandhi, Buddha, Lama Anagarika Govinda. A magyarok közül dr. Baktay Ervin, Kaczvinszki József, dr. Weninger Antal, dr. Vígh Béla, Dely Károly könyveit forgattam. Mindezek azonban iránymutatók voltak ahhoz, hogy felfigyeljek, felismerjem és megértsem a legnagyobb tanító, az Élet, a Természet megfellebbezhetetlen tanításait, egyre világosabban lássam törvényeit, s aszerint éljek. Ez az út még rögzösebb, még nehezebb volt. Hiszen a belém nevelt programokkal, megszokásokkal, felfogással, életszemlélettel és főleg saját egómmal szembesültem. Sokszor segített a mondás: „A bölcs hibáit, mintha kincset lelne, úgy fogadja”. Rájöttem, nincs semmilyen nehézség, akadály, ha csak ilyet én nem csinállok a dolgokból.

Óriási előrelépést jelentett az 1982-es év. Ekkor ismerkedtem meg Paramhansa Swami Maheshwaranandával, satgurummal, aki tanítványává fogadott. Általa szereztem tudomást Bhagvan Shri Deepna-ryan Mahaprabhuji és Paramhansa Swami Shri Madhawanand tanításairól.

Maheshwaranandadzsi szeretete, útmutatása, segítő tanácsa, a kapott feladatok, gyakorlatok, az elmélyültebb, gyorsabb, biztonságos előrehaladást jelentették, jelentik számomra. Valójában általa ismertem meg az igazi jógát. Még ugyanebben az évben találkoztam Aviyogi Suren Goyallal. Ő vezetett be a Kaja-Kalpa rendszerébe. Tőle is igen sokat tanultam. Jelenleg is kapcsolatban állok velük. A jógával való egyre komolyabb foglalkozás, valamint a segítség-tanítás „kényszere” oda vezetett, hogy a szegedi jógaclub és a létrehozott jógatanfolyamok vezetését elvállaltam.

Országszerte egyre több előadást tartottam és tartok nemcsak laikus, hanem hivatalos, tudományos, szakmai körökben is. A tanfolyamok Szegeden, Budapesten, Orosházán, Békéscsabán és jelenleg Debrecenben folytatódnak. E tevékenységből adódóan több tudományos társaság tagja lettem, hogy ezen az úton is szolgálni tudjam a humanitás, a testi-lelki-szellemi egészség ügyét.

Újabb fordulópont 1984. Huszonkét év tanári pálya után – amelyet nagyon szerettem és ezen idő alatt igen sok ismeretre, tapasztalatra tettem szert – felváltotta kizárólagosan a jógaoktatás, a jógaterápia. Már csak ennek kívántam és kívánok élni. Ehhez biztosított keretet a debreceni gyógyfürdő, ahol öt évig jógaterápiával foglalkoztam, s betegek százait kezeltem. Jelenleg önálló szellemi foglalkozásuként folytatom a jógaoktatást, a jógaterápiát, amelyek az egészség létrehozását, megerősítését, megtartását és nem utolsósorban az egészséges életre nevelést szolgálják. S mindezekre hazánk katasztrofális egészségügyi – fogalmazhatnék helyesebben így: betegségügyi – helyzetében nélkülözhetetlen, alapvető szükség van.

Az utóbbi években integrál jógával foglalkozom. Ez több jógaforma egyesítését jelenti. Az élet, a természet sokszínű szivárvány, de élet, természet csak egy van. A jóga, mint az élet módszere ugyanígy sokféle, de valójában csak egy jóga van. Ahogy a festő sok színt tesz fel vásznára, hogy képe mind érzékletesebb legyen, ahogy az utazó útját sokfelé viszi, hogy a világot megismerje, ugyanúgy a jógázó is több jógatechnikát alkalmaz. Tudja, hogy így tudása tökéletesebb, mélyebb, lényeglátóbb, kauzális és globális lesz. Integráljógám összetevői: bhakti-, karma-, mantra-, hatha-, kriya-, dnyána-, rádzsza jógából tevődik össze.

A tanulás, a munka, az életem tovább folytatódik, csupán az ismertető fejeződik be.

A JÓGA: ÉLETÚT  
(33 kérdés – 33 felelet)

1. És mit jelent ez?  
Elkötelezettséget.
2. És mi mellett?  
A szeretetteljes, megelégedett, harmonikus, kiegyensúlyozott, értelemvezérelt életszemlélet, a testi-lelki-szellemi „egész”-séget, a teljességet biztosító életstílus mellett.
3. És minek, kinek az érdekében?  
Minden és mindenki érdekében.
4. És meddig?  
Az egész életen át.
5. És mikor?  
Állandóan. A nap minden percében.
6. És hol?  
Mindenütt. Bárhol, bármilyen körülmények között.
7. És miben nyilvánul ez meg?  
Először képzeletünkben, majd gondolatainkban, szavainkban, tetteinkben. Életünk minden mozzanatában.
8. És kik élhetnek így?  
Mindenki. Kivételem nélkül.
9. És van-e akadálya ennek?  
Más nem, csak önmagunk. Az ego.
10. És van-e, aki segít?  
Igen, van.
11. És ki az?  
Önmagunk. „Felsőbbrendű Én”-ünk.
12. És még ki?  
A guru, a tanító. Bizonytalanságod bizonyossággá, tudatlanságod tudássá ő változtatja.
13. És hogyan juthatunk el hozzá?  
Várj, gyakorolj. Amikor kell, rátalálsz.
14. És mi szükséges az úthoz?  
Szeretet, türelem, megértés, elhagyás, nem ragaszkodás.
15. És mit kell elhagyni?  
Az egészségtelent, a károsat, a helytelent.
16. És mihez nem kell ragaszkodni?  
Az értelmetlenhez, az egóhoz, a vágyakhoz, az indulatokhoz.
17. És nem vesztek, ha elhagyok, nem ragaszkodom?  
Nem. Csak nyersz.
18. És hogyan kell az úton járni?  
Hittel, önbizalommal, szorgalommal, kitartással.
19. És mit kell tenni?  
Megfigyelni, felismerni, megérteni. Helyesen cselekedni fáradhatatlanul.
20. És mi a helyes?  
Minden, ami az élet, a természet törvényeit betartja, szolgálja az egyetemes evolúciót.
21. És, ha valaki gáncsoskodik?  
Az az ő dolga. A tiéd a cselekvés.
22. És hogyan kell cselekedni?  
Nem kényszerből, hanem létezésed felismeréséből.
23. És mi vezet még?  
Az önismeret és az önuralom.
24. És mi az önismeret?  
Igazi lényegiséged felfedezése.
25. És mi az önuralom?  
Ami az útról való letérést megakadályozza.
26. És mi az eredmény?  
Semmi és Minden.
27. És ha nem jön az eredmény?  
Nem „az”, hanem a tevés a lényeg.
28. És másoknak segítek?  
Igen. Ha kéri vagy ez nyilvánvaló.
29. És elsőként milyennek kell lennem?  
Szeretetteljesnek, előítéletmentesnek, nyitottnak, befogadóképesnek.
30. És ha már eljutottam?  
Tartsd meg. Képességeid szerint fejleszd tovább.
31. És mi tartja meg?  
Az „Éberség.” A megkülönböztető képesség.
32. És végül is mit kerülhetünk el általa?  
A szenvedést.
33. És az úton végül hová jutunk?  
A Szabadságba, a Teljességbe.

## Második rész

# BEVEZETŐ ELŐZMÉNYEK

### Jelen életünk „eredményei”

A könyv később következő részeinek helyes és jobb megértése miatt szükséges, hogy világunkról, a ma társadalmáról, a ma emberéről objektíven, leleplezően, sőt egy kicsit sarkítva szóljak. A feltárást, a megmutatást a „megvilágosodás” érdekében, jobbító szándékkal teszem. Semmiféle olyan szándék nincs bennem, hogy bárkit is, akár a legparányibb mértékben, megbántsak. Nem kívánok ítésez, bíró lenni senki és semmi fölött, semmilyen formában. Ez nem tisztem. Az ítélezést legfeljebb a Tökéletes tehetné meg, ő viszont épp azért nem tenné, mert tökéletes. Magam sem kívánom embertársaim fölé emelni, mert bizony engem is sok helyen „szorít a cipő”.

Jól tudom, hogy jelen társadalmi és egyéni állapotunk az evolúció természetes folyamatának, megszakíthatatlanul és megállíthatatlanul előbbrevívó tendenciájának szerves része. Azonban azt is lépten-nyomon tapasztalom szinte mindenütt, hogy ez a folyamat mennyi szenvedéssel, egyéni és társadalmi katasztrófával jár. Elhatározásom arra irányul, hogy képességeimhez mérten megpróbáljak segíteni. Szeretném, ha lerövidülne az igazi emberhez, emberséghez elvezető hosszú út és az úton való járás kevesebb gyötrődéssel, fájdalommal, önpusztítással történjék meg.

Azzal kezdeném, hogy világunk, amelyet a természet és az evolúció törvényei alakítottak ki és napjainkban is alakítanak, harmonikus, egész. Úgy is mondhatnám, hogy oki, vagyis racionális, élő, teremtő. Az evolúció, többek között a biológiai fejlődés következtében létrejött az emberi faj, amelyre kezdetben ugyanúgy, mint ma is az őt létrehozó törvények, szabályok voltak és vannak érvényben, mint bármilyen más élőlényre. Az emberi faj évmilliók terméke. E hosszú idő alatt kialakult a természetes szelekció, a változó külső világhoz való külső-belső alkalmazkodás következtében egy relatíve jól funkcionáló emberi szervezet. E szervezet – önnön törvényei szerint – élni akart. Következésképpen az ember minden tevékenységét ez az „élés” foglalta le. S mivel élni akart a külső környezettel, a külső világgal kellett megbirkóznia. Szükségeit ki kellett elégítenie: táplálékszerzés, biztonságos lakhely, megfelelő ruházat, élettér megszerzése s az ehhez szükséges dolgok megszerzése, előállítás. Meg kellett a létét fenyegető más élőlényekkel, vadállatokkal, sőt az ő megszerzett javait, esetlegesen életét veszélyeztető másik emberrel is küzdenie. A lét- és fajfenntartás szükségletei és törvényei az emberi figyelmet meghatározóan a rajta kívül lévő dolgokra terelte, amely lét- és veszélyforrásként jelentkezhetett. Sok mindent kellett létrehoznia és megvédenie.

A létrejött biológiai alapok lehetővé tették az emberi agy kialakulását, amely a megszerzést biztosító szerszám készítését, a gondolkodás létrejöttét, a kommunikatív közlést, a beszédet eredményezte. Az emberi törekvés tehát a külső világ felé fordult. Kialakult az észlelési-érzékelési tudat. Majd követte ezt a dolgok megszerzésére, létrehozására, kialakítására, továbbfejlesztésére szolgáló tervező - analizáló-szintetizáló-absztraháló tudat. A „kifelé” irányuló figyelem meghatározó jelleggel bírt a gondolatok irányára. E gondolkodás célja: megteremteni a lehető legbiztonságosabb feltételeket az életben maradáshoz. Ez lett alapja azután minden „külső” tevékenységnek, vagyis az anyagi világ centrálissá vált. Ez töltötte be, határozta meg egyre erősödő tendenciával a legkülönbélebb emberi tevékenységeket.

Az építés, a technika, a kutatás, a tudomány, a termelés, a megszerzés az „anyag bővületében és bővülésében” próbálta megtalálni a lét, a létezés törvényeit. Az ember így fokozatosan termelőerővé vált, akit a termelt és a szerzett javak határoztak meg egyre jobban mind gondolkodásában, szavaiban, tetteiben. Az idők folyamán kialakult a termelői-fogyasztói társadalom. A tanulás-tanítás, a szerzett tudás, a környezeti-társadalmi kényszerirányvonal, a technikai-tudományos felfedezések, az erkölcs egy „külsőre” orientálódott, a „benső embert” háttérbe szorító jelenség látszatember kialakulását vonta után. A termelés-fogyasztás meghatározóvá, priorivá vált. Ami kezdetben az emberért történt, az öntörvényűvé válva kiszolgáltatott rabszolgává tette az embert. Az emberi fejlődésben tehát a külső tényezők, az emberi produktumok terén történt óriási előrehaladás az évezredek folyamán. Konkrétan az anyagi javak előállításáról van szó és az ezeket – napjainkra – létrehozó fantasztikus műszaki-technikai-tudományos eredményekről. Természetesen nem hanyagolha-

tó a mindezt létrehozó emberi agy fejlődése sem, de ennek tevékenysége csak kismértékben fordult a személyiség, „a benső ember” felé, nagyobb volument a produktumok iránya mutat.

Létrejött az ipari civilizáció, melynek egyetlen célja a termelés, a minél több és többféle javak előállítására, függetlenül attól, hogy szükséges-e, értelmes-e. A tárgyak-javak-pénz uralkodása jött létre, amelyben a szolga az ember. Teremtett egy világot, amely már túlnőve rajta marionett figuraként játszik vele. Egy világot, amely nem természetes, nem valós, nem életszerű, hanem életellenes, emberpusztító. Ezen emberi tragédia abból fakadt, hogy önmagát nem ismerve, fel nem térképezve, nem ismerhette fel idejekorán valós humánus szellemi-lelki szükségleteit. Már nem az ember a dolgok mértéke.

A haladás sem az egyéni, sem a közösséget annak lényegiségében nem szolgálja, sőt nem is terjed ki az, egész népekre. Azonban mindenütt a világon – nagyon kevés kivétellel – a „mamon” fekete mágiája csábította, vitte a tévedések, az illúziók zsákutcájába a tömegeket. A többség csak megkapója, passzív „élvezője” mindannak, amelyeket egyes technikai-tudományos lángelmék létrehoztak. A szellemi szintű fejlődés csak a kisebbségre jellemző, s ez vonatkozik a lelki életre is. Létrejött a oeconomicus, aki mint a tehetetlenség megtestesítője naponta fogyaszt értékest és értéktelent egyaránt anélkül, hogy ennek valódi tudatában lenne.

A többletermelés árubőségét, újabb és újabb termékek özönét hozza létre. Ezzel együtt egy mesterségesen felgyorsított, felfokozott világ kerekedett, amely harsogó ingerhalmazával állandóan bombáz bennünket az élet egész területén.

A baj nem az, hogy kialakult az ipari civilizáció, a termelői-fogyasztói társadalom, hanem az, hogy benne elveszett az EMBER. Az általa kínált „könnyebb, jobb” élet káprázata elragadta. Az emberek nagy többségét a szerzés vágya, az illuzórikus hatalom, a civilizáció étvágya csalfa mámorba kergette.

Így váltunk civilizációnk létrehozójává, részesévé, élvezőjévé, de mi vagyunk egyben szenvedő áldozatai is. Hisszük róla, tévesen, hogy életünket alapvetően ez határozza meg. A természetes, egészséges, egyszerű életet egyre jobban a mesterséges, bonyolult „művi” formák váltják fel. – „Mit teremt magának a boldogtalan...” – mondhatnánk Csokonai szavaival.

Megváltozott a települések szerkezete, nagyvárosok nőttek ki, vele új lakásviszonyok. Felbomlottak, átalakultak a régi közösségek. A kis csoportok helyett tömegek jelentek meg. Új elvárások, megfelelések, szokások, erkölcs lépett az előzők helyére. Minden egyes ember a munka, a tömegkommunikáció következtében állandó jelleggel közvetlen vagy közvetett kapcsolatban van egymással, de ez igencsak felületes. Az „uralkodó” vezető kisebbség, eszmék, divatok, reklámok, a tömegkommunikáció valójában még jobban eltávolította, elidegenítette a legkülönbözőbb manipulációkkal az embert önmagától s lassan mindentől, ami természetes.

Más lett a munkavégzés, a közlekedés, a javak megszerzési elosztása. Megváltozott az élet célja s ennek megfelelően az oktatás-nevelés. A család belső struktúráját, tevékenység megosztását a nők munkába állítása lényegiségében változtatta meg. A gyermeknevelés átkerült az egyéni szintről a közösségi szintre, ahol csupán „elgépiesedett”. Az oly szükséges szeretetet, egyedi törődést, amelyek elengedhetetlenül szükségesek a felnövekvő gyermek szempontjából, felváltotta az „elégedj meg ennyivel” sivársága.

A szellemi-lelki élet sivatagának egyenes következménye a „kompenzációs örömszerzés”, amely az „eszem-iszom”-ban, az élvezeti szerekben – kávéban, alkoholban, narkotikumokban – jelentek meg. Értelmetlen, szórakozásnak nevezett időtöltések, helytelen életritmus a tevékenység-pihenés-alvás aránytalansága, az erőn felüli vállalások, úgy önmagunk, mint a másik ember figyelmen kívül hagyása vált uralkodóvá.

Létrejöttek a szociális traumák, devianciák, a bűnözés. Kialakult az igazságszolgáltatás, a jogi apparátus. Vele együtt a törvénykezés, az ítélkezés, a szankciók világa, a börtön. Milliárdokat költünk rájuk. S az eredmény: újabb törvény, újabb paragrafus, újabb börtönök, amelyek egyre jobban telítődnek. Nemhogy csökkenne, állandóan nő az antiszociális magatartás, a bűnök és a büntetések száma. „Szélmalomharc.”

Nagyon nagy szükség lenne igazi tudásra, életszemléletre és az ezt követő-betartó életstílusra. Ezt lenne hivatott a nevelés-oktatás megtanítani. Bár napjainkra ez igen sokrétűvé vált, sokfajta ismeretet nyújt, állítólagos célját a sokoldalúan fejlett, szellemileg, erkölcsileg magas szintű emberre nevelést alig-alig éri el. Elgépiesedett, kiszolgálójává vált egy monopolisztikus, elembertelenedett társadalomnak. Valójában és centrálisán nem az embert szolgálja, hanem az újratermelést, a javak előállítását. Uniformizált, militarista, bürokratikus. Az egyénnel keveset törődik, sőt igyekszik

azt elnyomni. Így az individuum elveszti eredeti függetlenségét, önállóságát. Mindig lesz születésétől haláláig egy „ügyeletes okos”, aki megmondja mikor, mit, hogyan hajtson végre, engedelmesen, vakon. A sok „hatás” következtében elbizonytalanodva feladja önmagát és mivel nincs már ereje, „beolvad”. Bábként sodródik a forgatagban. Közönyössé, passzívává vált és már tiltakozni is elfelejt, vagy „jól felfogott érdeke” miatt mélyen hallgat. Születésunktől halálunkig gépember módjára irányítottak „beprogramozottak” vagyunk. Legtöbbször kisebbségi érdekek miatt, amelyek sem a jólétet, sem az emberiesedést, sem a természet törvényeit nem szolgálják. S azok, akik ezzel az értelmetlenséggel, embert megnyomorító antikrisztussal szembeszállnak, azok a renitensek, a rebellisek, a „kivetni-elpusztítani valók”. Az effajta nevelés-oktatás csapda, sőt csőd, nem növeli az értelmi-szellemi szintet. Nem az „életre”, a helyes „élésre” tanít. Ellenünk dolgozik, mert kiszolgálójává vált az embert embertől és önmagától elszakító értelmetlen életszemléletnek. Valójában nem az életet, hanem pusztulást tanítja. Az élet éléséhez szükséges ismereteket sem az általános, sem a középiskolai, sem a felső szintű képzés megfelelő mértékben nem tartalmazza. Hogy mi az ember, a világ, a természet az élet, erről csak adatok halmaza jött létre, de azok valódi értelmezése, annak benső lényegiségének feltárása igencsak elmaradt. A következmény testi degeneráció, érzelmi válság, szellemi nihilizmus tanácstalansága. Ha a szellem, a tudat zavart, akkor zavart a gondolat, ennek következtében torzok a szavak, a tettek, következményként az eredmény sem lehet helyes.

És most a munkáról, a munkavégzésről egy pár szót. „A munka tette az embert emberré.” „A munka biológiai szükséglet.” „A munka által megy előbbre a világ.” „A munka élet, annak sava-borsa.” És sorolhatnám az igen pozitív megállapításokat, amelyek helyesek is. De vajon így van-e ez napjainkban? Sajnos, már így kell fogalmazni: „Ma a munka nem a becsület és dicsőség dolga”. Robot. „Alig várom már a munkaidő végét.” „Épp ideje, hogy szabadságra menjek.” Ismerősek ezek mindannyiunknak. Nem az örömök, az ember kiteljesítésének, önkifejezésének eszköze a munkavégzők nagy többsége számára. Megváltozott az ember és a munka viszonya. Nem a tevékenység, a munka léte, annak belső lényegisége, újra ismétlem, öröme tölti be a munkavégzőt, hanem az: mi lesz az eredmény, mennyit fizetnek érte, ki dicsér meg, kapok-e jutalmat, kitüntetést. Vagy a félelem járja át, ki és mikor milyen hibát talál a munkámban. A munka „üres biznisz” lett. Így egyben a szenvedések forrása is. A munka már nem az igazi emberi értékeket fejleszti, nem a felemelkedett szellem diadalának materiális megnyilvánulása. Megöli az embert, mert hamis célokat szolgál. A munka kényszerré lett, legalábbis ami az emberek többségét illeti, s ez bármi furcsa is, egyenes, sőt egyedül lehetséges, szükségszerű következménye annak a tiltakozásnak, amely az ember „bensőjéből”, „igazi Én”-jéből kétségbeesetten kiált, e tudatlanságból fakadó egzaltált egzeciroztatással szemben.

Nem jobb a helyzet az emberi kapcsolatok, a társas viszonyok terén sem. Annak igazi, baráti, tartalmas emberi formái kiveszőben vannak. Egymás tisztelete, megbecsülése, elfogadása, megértése, de elsősorban szeretete alig létezik. Sajnos, itt is az alap az érdek, az előbbrejutás, az üzlet, az egzisztencializmus, a „kéz kezét mos”. A legkülönbélebb érdekösszefonódások, a „hoci nesze” határoz. Móricz Zsigmond kiváló társadalomkritikai műve a Rokonok gyermekmesének sem volna már jó, a mai állapotokat figyelembe véve. Egyre erősödik az elidegenedés, a másiktól való félelem, az agresszió, a rosszindulat. Sőt, „a nem hagylak élni, mert engem sem hagynak élni” elv erősödik. Összekuszálódott a nemek kapcsolata, egymásban nem a „természet másik felét”, hanem ellenséget látnak, akit meg kell hódítani, le kell igázni, egymás fölébe kell kerülni. S teszik ezt egy tévesen értelmezett egyenjogúság alapján, elfelejtve, hogy kit miért hozott létre a természet. Nem arról van szó, hogy egy nő ne lehessen bármi is, de sohasem volna szabad elfelejteni eredeti rendeltetését. Sok nő szenved ma a látszat egyenjogúságtól. Nem egymás ellen, hanem egymásért kellene élni. A ma embere nem érti és nem is műveli a szeretet művészetét. S ha ez valahol véletlen vagy tudatosan szóba kerül, akkor a válasz egy „felsőbbrendű” álarc kényszeredett vihogása, lekezelő-lekicsinylő-lényegtelenítő megnyilvánulásává torzul. Ha pedig szeretetteljes, önzetlen cselekedetről, segítségéről volna szó, akkor bizony nagyon sokan „átengedik” ezt másoknak: „Biz' ez semmi hasznot sem hoz a konyhára!” – jelszóval. Nem tartja fontosnak – látszólag. Valójában, pedig ennek hiánya az érzelmi traumák kavalkádját eredményezi. Minden ember, még az is, aki nagy garral mondja: hülyeség, titkon belül arra vágyik, hogy szeretve legyen és szerethessen. Hát akkor miért ez a fene nagy álszenteskedés? Önbecsapás? Félelem, ez bizony tömény félelem, hogy nem kapja meg, szorongás, hogy nem lesz tartós. S a hibát mindig a másiban keressük. Pedig az kizárólag önmagunkban van meg. Itt kellene rendet tenni.

És a politika? Szolgálja-e megfelelően az emberiség ügyét? Van-e béke vagy csak „békeharc”?

Általa előbbre jutott-e a nép és mennyire? Van-e demokrácia, szabadság az államokon belül és az országok között? A nemzetek testvérei-e egymásnak? És sorolhatnám a kérdések özönét, amelyekre bizony esetleges vagy nemleges választ kapnánk, ha becsületesen szembenéznénk dolgaikkal. Vajon gondol-e valaki is arra, hogy a politika, a politizálás, mint minden más egyéni akciók, az abban részt vevők „belső világának” egzisztenciális sorozata? A kisebbség harca a többséggel. Hogy a politikusokat is saját benső, egyéni érdekei, sokszor torz világa motiválja és sajnos – ahogy ezt a népek történelme eléggé bebizonyította – sok esetben nem a nemzet, a nép, az osztársadalom, az egész világ érdeke. Akadnak itt is jó emberek, értelmes világjavító szándékkal, de dolguk igen nehezen halad előre a többi „politikus” miatt. Ideológiák, pártok, szekták, politikai fórumok: az emberiség széthúzó, ellenségteremtő, mert bennük az ego önzése a meghatározó. „Csak az enyém a jó, a többit likvidálni kell.” Vajon egyes emberek, kik vezető pozícióba kerültek így vagy úgy, honnan veszik merszüket, hogy individualista érdekszféráiknak megvalósítása érdekében embermilliókat erőszakkal meg torz tudatuk mániás következményeivel?

Összefogás, egymás elfogadása, megértése, tiszteletben tartása, sőt szeretete nélkül csak a világpusztulás apokaliptikus lovasai ülnek győzelmi lakomát. Az emberiség önfelnemismerő szellemi tévelygése sok fajta nyomorúság forrása. Következményként a legkülönbözőbb betegségek jönnek létre, amelyek a tudás hiányosságaiból adódóan szellemi-, elméleti-, lelki-, érzelmi-, testi-, szervi traumák ezreit hozzák létre. Produkálva mind újabb és újabb formákat, pedig a régiek is bőségesen elég munkát rónak a gyógyításra, az orvosokra.

Az orvostudomány szinte tehetetlenül áll ezen önpusztító életmóddal és a belőle származó megbetegedések özönével szemben. Kétségbeesve próbálkozik. Mindhiába, hiszen őt is ez a „cipő szorítja”. Kétségtelen, hogy az orvostudomány, az orvostechika csodálatra méltó eredményeket ért el, amelyek egy bizonyos hányadára szükség sem lenne, ha másként élnénk. Napjainkra sokrétűen, sőt kellő eredménnyel gyógyítjuk a testi betegségeket, kevésbé a lelki traumákat, a szellemi-tudati problémákkal, a mentális-szociális konfliktusokból származókkal alig-alig foglalkozunk. Heylesebben nem akarunk tudomást venni arról az evidens tényről, hogy a betegségek szellemi-tudati eredetűek. A gyógyítást kényszerűségből az okozat és így a rehabilitáció köti le elsősorban. A hatalmas eredmények ellenére megmaradt a legtöbb esetben tüneti terápiának. Az orvoslás bármilyen furcsa, nem az egész ember komplex gyógyítására törekszik, hanem a „megfoghatóbb” szervi, lokális kezelésekre. Az egyre erőteljesebb specifikálódás nem kedvez az „egész” gyógyításának. De kinek van erre ma ideje, örülünk, ha rendbe jön az, ami a legfontosabb. Az eredmény az a sziszifuszi munka, amely abból áll, hogy „ezt meggyógyítottuk”, de hamarosan valami más üti fel a fejét a szervezetben, és minden előlről kezdődik.

Az orvos a testtel, a szervekkel és annak sokszor csak tüneti kezelésével foglalkozik szinte kizárólagosan, legtöbbször kihagyva a pszichés-mentális tényezőket. A pszichológus, pszichiáter főleg a lelki traumákat látja és a test legtöbbször kimarad. Sajnálatos módon egyik sem fordít megfelelő gondot a szellemi-tudati síkra. Mi van a tudatban, miért az van a tudatban, milyen szellemi szintű attitűd az igazi ok? Az ember komplex, tehát kezelése is minden esetben teljes értékkel csak a test-lelek-szellem együttes megváltoztatása hozhat valós kielégítő eredményt. A mentális gyógyítás nem tüneti, hanem oki. Így a normalizációt, a prevenciót szolgálja. Megelőzni mindig könnyebb, mint a létrejöttet megváltoztatni, rendbe hozni.

A mai orvostudomány fő erőit nem a „természetes” betegségek gyógyítása foglalja le. Idejét az elembertelenedett, emberkínzó világ által létrejött helytelen életszemlélet és az ebből adódó egészségtelen életstílus által „megtermelt” anomáliák reparálgatása teszi ki. Vagy olyanok, amelyekkel szinte semmit sem tud kezdeni, mert az emberi szervezetet nem „rendeltetészerűen” használjuk. Környezeti világunk szennyezése, egészségtelenné tétele a jelen körülmények között újabb és újabb megbetegedéseket okoznak, amelyeket alig ismerve, nem is lehet megfelelően gyógyítani. Elmondhatjuk, hogy napjainkra nem egészségügy, hanem betegségügy jellemző. S mintha ez még mind nem volna elég, tudatunkban csökken az egészség szükségessége, megerősítése, megőrzése. Ez legfeljebb csak pillanatnyi sóhajtásainkban, de nem tevékenységeinkben, életmódunkban nyilvánul meg. Erre kérem, nincs idő, hiszen még nincs szuper házam, nyaralóm, külföldi autóm. Majd később. S a halottnak már mindene meglett. Csak ez az életébe került. Az pedig már nincs meg.

Életünk forgataga háttérbe szorította e rendkívül fontos tételt: „Légy egész-séges!” Pedig jószerevével állandóan betegek vagyunk. Egyik pánikból a másikba esünk. S mindezt még tetézi az egyre jobban burjánzó kétségbeesett betegségtudat – beszélgetések fő témája –, amely óriási mértékben

gátolja a gyógyítást-gyógyulást, az egészséget. De tenni, azt nem teszünk semmit. Legfeljebb nyögünk – jól hallhatóan – a rendelőkben, otthon, a munkahelyen, a társaságban, az utcán és minden elképzelhető helyen. A ma embere pedig szinte már semmit sem tud és így nem is használja a természettől kapott csodálatos ajándékot: az öngyógyító képességet. Az emberek, mert nem ismerik önmaguk, nincsenek tisztában nemhogy szellemilelki erejükkel, de testi teherbíró képességükkel sem. Gyengének, betegnek, elesettnek tartja a többség magát, leértékeli a testet. Pedig az több millió év produktuma. Ami az évmilliók „ártalmait” kibírta, alkalmazkodott, sőt egyre magasabb szintre jutott, nem lehet tákolmány. Nem ismerjük, olyanra kényszerítjük, ami nem lényege. Vagy átesve a ló másik oldalára rablógazdálkodást folytat vele szemben, s a végtelenségig kizsigereli önmagát, régen túlfeszítve annak teherbírási maximumát. Még ilyen igénybevétel mellett is igen sokáig „tűr”.

A régi mondás: „Ép testben ép lélek” mára már így módosult: „Épp e testben épp, hogy élek”. Sajnos, nemcsak önmagunkat alakítottuk át ilyen „eredményesen”. Értelmetlen céljaink, mértéktelen nyereszkedéseink „megpróbálják” a természetet. Az életet jelentő természeti kincseket – erdő, víz, táj – mindenáron emberi „haszonra” kívánják átalakítani. E tevékenységet megbomló ökológiai egyensúly, pusztuló vagy már kipusztult növények, állatok, mérgezett föld és víz, szennyezett levegő jelzi, mint „elért eredményt”. Ezek következményei ma még szinte beláthatatlanok. A természetet nem kell mindenáron átalakítani, nem lehet vele „bűvészkedni”, mert pórul járhatunk, mint a kontár bűvészinas. A világ, a természet törvényét, belső, logikus törvényszerűségeit kell már végre felismerni és annak megfelelően, alkalmazkodva, vele paralel „kézen fogva” előbbre jutni.

Sajnos sokan vagyunk olyanok, mint az az „okos és találékony” ember, aki azt mondta: “Nem kell nekem a létra”. S ráülve, maga alatt vágta igen szorgalmasan a fát. Csoda-e, hogy leesett, s összetörte magát?

## Következmények

A következőkben még közelebről, konkrétan vegyük sorra, milyen károsodások értek bennünket. Kezdjük a legfontosabbal, a meghatározóval, a szellemi-tudati szinttel.

Jellemző a tudattartalmak rendezetlensége. A töménytelen ismeret, ingerhalmaz, amellyel az esetek többségében semmit sem tudunk kezdeni. A „sokban” elveszik a figyelem, az éberség. A megfigyelés, a logikus gondolkodás, a cél-ok-okozat-eredmény viszonya, a felismerések, következtetések, általánosítások, ítéletek sokszor helytelenek. Bekövetkezett a kondicionáltság, a merevség, a sémák-programok kötöttsége, uralma. A találékonyosság, a kreativitás, a felismerő-meglátóképesség szinte csak a technikai-tudományos életben kamatoztatta jelenlétét. A külső világ, az ember által „teremtett világ” készséges kiszolgálójává vált. Befelé, az ember „benső világa” felé csak egy-két tétova lépés jutott.

Következmény, a hibás egyéni és társadalmi életfelfogás-világnézet, – itt most nem ideológiai szempontokra gondolok –, amelyben nem az ember az érték, hanem az általa megtermelt, megszerzett anyagi javak. Nem a „ki vagy”, hanem a „mid van” lett a determináns. Az értelem vezérelt felismerésekből, szükségszerűségekből fakadó helyes életvezetés-gondolat-szó-tett helyett a szabályozók a tiltás, a paragrafusok, a hamis tézisek, az emberellenes normatívák.

A hibás tudati beállítottság miatt szenved az emberiség, melynek központjában a pénzgazdagság, titulus-pozíció-hatalom, az érdek bővölete áll. Keményen, egyre hatalmasabbra nőve, gyarló árnyékával befeketítve az igazi humanitást. A termelői-fogyasztói társadalomszemlélet és annak rabszolgaszintű kiszolgálása a termelés-teljesítmény-versenycentrikusságot eredményezte. Uralkodóvá vált a kizsákmányolás, a mértéktelenség, az egyén elnyomása, elfojtása mindennek, ami vagy aki ezzel szemben áll. Az elembertelenedett tudati szférában csak hamis célok lehetnek az igazi embert emberré tevő célok helyett. S ha ezek mégis megjelennének, hamarosan módosulnak vagy elfojtódnak. A termelői-eladói életszemlélet csodálatos attrakcióra kényszeríti az értelmet, a szellemet. Ezért arra is képessé váltunk, hogy a napnál világosabb értelmetlenségeinket, egészségkárosító dolgainkat, ostobaságainkat még meg is magyarázzuk olyannyira jól, hogy a végén még el is hisszük. Mindent meg tudunk indokolni és ki tudunk magyarázni. Kitaláltuk először a filteres, majd a C-vitaminnal átitatott filteres cigarettát, s fennen hirdetjük: „Védi az egészséget”. Konzervgyárak bizonygatják a háziasszonynak: előre gyártott termékeik milyen hasznosak. Csak sütni kell a „pipit”. Előre gyártott, tisztított, bontott, panirozott, sőt a tápban már a fűszer is benne van. Igaz, napot, természetes, élő tápanyagot tán sohasem látott, még tojás korában sem. Vagy: gyer-



mekeinket azért kell bölcsődébe „hurcolni”, mert a női emancipáció hangoztatja, a női munkára még ilyen áron is szükség van, így lesz több a termelés – s a neurotikus gyermek. Vagy: a félreértelmezett egészséges táplálkozás létrehozta a melegházi, a fóliasátor alatt termelt „művi” primőrök sokaságát – vegyszer, mesterséges hő és fény. Vajon mennyi a vitamin, az életenergia e termékekben? Haszon ebből a termelőknek van. És folytathatnám a sort a végtelenségig. És még vannak tamaskodók, akik lehetetlennek tartják a „fából vaskarika” gyártását. Hát, tessék mi már ezt is megoldottuk. S milyen kitűnően! Sajnos a „fától nem látva az erdőt” ebbe mindannyian előbb, vagy utóbb, de belepusztulunk.

Nagyon nehéz korban élünk, amelyet ezidáig sohasem éltünk meg. Az emberiség történelmének legbonyolultabb, legellentmondásosabb, legsúlyosabb válságaival terhes az utolsó évszázad. S mindaz az emberi torz tudattartalom, amely elménkben megszületett, kivétel az egész világra megmérgezve a „kitalálót” épp úgy, mint azokat, akik „szenvedő alanyaivá” váltak e megnyilvánulásoknak. A csapda kész: a szellem egyirányúsított, megfogott és leigázott lett.

Vizsgálódjunk tovább: mi található a pszichikumban?

Ösztön-érzelemvezéreltség, indulat-hangulaturaltság. Szenvedélyek, sokszor lehetetlen vágyak tömkelege. Mindezek egyenes következményeként megjelent a „létélményhiány”. Distresszhatások – bár egyéb, előbbrevivő stresszeinkkel sem tudunk mit kezdeni, vagy helytelen reakciók keletkeznek – teszik tönkre a még egyáltalán nem stabil állapotú pszichikumot. A helytelen értékrend önértékelési konfliktusokat eredményez. Kialakult a személyiség igazi benső lényegiségétől független, esetleg vele szemben álló szerepjátszás, az „emberi játszmák” sokasága. A programozottságból előítéletesség, negatív szokásrendszerek nőttek ki. A szeretet, az empátia, az identitás, a türelem, a megértés, az elfogadás, a tolerancia, az önzetlenség önmagunkkal szemben és az egész világ iránt mind gondolati, mind tevékenységi szinten egyre jobban hiánycikk. Mindennek oka a tudatlanság. Az igazi önismeret, az önkontroll hiánya, amely a frusztrációk széles skáláját eredményezi. Következmény az elidegenedés önmagamtól és tevékenységeimtől, a másik embertől, a természet-től. Kialakult az inadekvát önérvényesítés, uralkodni vágyás, agresszió, harag, bosszúállás, rivalizáció, irigység. Ennek ellentéte is igen gyakori: az inaktivitás, a depressziós állapotok, a kisebbségi érzés keltette komplexumok, az elfojtás, a másra hárítás, az indulatáttétel, a félelem, a szorongás. Az eltompultság, a közömbösség, a másra várás, a csodavárás, „majd valamitől vagy valakitől megoldódnak a problémák” állapota is sokszor fellelhető. A létfenntartási ösztön által vezérelt pszichikum kompenzációs tevékenységet is beindít, mely következtében az öndicséret, az önteltség, a hiúság, az önámítás, a magamutogatás előtérbe került. S ha valaki meri hibáinkat, tévedéseinket – akár szép szóval is közölni – a büszkeség, az önérzet, a sértődékenység, az emberi méltóság szinte „szárnyat kapva” tombol. Elindítja az értelmetlen okoskodás, a bizonytalan magyarázkodás, a „nekem van igazam”, a „nekem pont te ne magyarázz” feneketlen poklát. A „tébolyult lélekvesztett” antiszociális viselkedése természetesen a környezetét sem hagyja „hidegen”, rájuk is igen kemény hatással van, legyen az élő vagy élettelen. A körülötte lévők is kibillennek egyensúlyukból, ők is idegesekké, haragosakká, agresszívakká vagy elkeseredettekké, passzív rezisztenciába húzódoókká válnak. „Mégmérgezi a levegőt!” – szokták az ilyen emberre mondani. S ezzel elindító pontja lesz egy szinte végeláthatatlan magatartási láncnak, amely hol szünetelve, hol lappangva, hol nyíltan, de állandóan jelen van és működik. Amit a „bajkeverő” elindított, az az egyensúly törvénye szerint, mint a bumeráng minden esetben visszahat az elindítóra, s ez újabb szenvedések forrása lesz számára és mások számára egyaránt. Az előzőek édestestvére, a hazugság, a csalás, az ön és mások becsapása, az ármánykodás, a rosszindulat, a dorongolás és a pletyka is hamarosan megjelenik. Mindezek következményeként – a „benső törvényszék” büntetéseként létrejönnek a legkülönfélébb neurózisok, mániák, fóbiák, életellenesség: mások és önmagunk tönkretévése képletesen és a valóságban, és végül az öngyilkosság.

Igaz az is, hogy a jóra, szépre, emberségre, igazságra törekvés is megtalálható, de ezek, mert nem elég erősek: a „benső hangot” elnyomja a „külső harsogása”.

Az önmagát elvesztett ember, a másik embert, az egész világot is el akarja pusztítani elkeseredésében. S valljuk be, ezt igazán „jól csinálja”.

Ha ilyen a tudat, a pszichikum, vajon a test, a hordozó, a megjelenítő, a levezető lehet-e más? Nem, csak beteg. A ma embere – kevés kivétellel – igen keveset vagy semmit sem törődik biológiai állapotával, egészségével. A mai életmód, a munka akár szellemi, akár fizikai, az esetek többségében helyhez kötött. Nem mozgást, izomerőt igénylő feladatokat lát el a dolgozó. Helyettük gépek végzik a munka nehezét. A hazatért „kifáradt” ember újra leülve folytatja otthoni dolgait. Lefekszik,

ha nincs munkája és nézi a tévét, újságot olvas. Pihenése passzív. Nincs mozgás, pedig ez az élet alapja, ez termel energiát.

Tévedés volna azt hinni, hogy a természet „áldott” meg bennünket ilyen gyenge testtel, amely alig bírja a terheléseket és könnyen megbetegszik. Hiszen agyunk, idegrendszerünk, szemeink, izomzatunk a mai terheléstől ezerszeresen többet kibírtak a régebbi időkben. Ma is sokkal nagyobb teljesítményekre lennének képesek, ha energiáinkat a hibás pszichikum distresszes állapotai nem emészténék fel. Ha életenergiáinkat nem pocskolnánk el az úgynevezett „idegességre”, ami nem más, mint fegyelmezetlen, önromboló lustaság.

A szerzés „tevékenysége” elveszi az időt a test edzésétől, erősítésétől. S ha mégis lenne szabadidő, azt sem önmagunk fejlesztésére, megerősítésére, a létrejött károsodás korrigálására, hanem értelmetlen tevékenységekre, romboló szórakozásokra fordítjuk. Fiataljaink 40 százaléka alkalmatlan a katonai szolgálatra. Nem a katonai szollat a lényeges, hanem az erőnléti-egészségi állapot. Sokan szeretnének jó alakúak, erősek, edzettek, egészségesek lenni, de ez náluk csak „sóhaj-óhaj” marad. És ezer meg egy okot hoznak fel, mién is nem tudnak testedzéssel foglalkozni. Esetleg el is kezdik, de hamarosan abbahagyják, nincs kitartás, fegyelem, mert a cél elérése fáradtságos. Eltunyultunk. S mindehhez még hozzájárulnak az ártalmakat növelő táplálkozási szokásaink. A híres-hírhedt „magyaros konyha”. Húst hússal eszünk, ételeink erősen zsírosak, fűszeresek, főleg sósak, rengeteg édességet, „cukrász-varázslatot” kebelezünk be. A bevitt kalória mennyisége többszöröse a leadásnak. Ezt még tetézi a „sokat és gyorsan”, az „az a tied, amit ma megeszel, megiszol”, „boldogságos” jelszava. A túltáplált, kövér emberek országa lettünk. Minden harmadik ember ilyen. A kövér ember mozogni alig tud, szervei túlterhelt munkát végeznek, s mindez a betegségek sokaságát idézi elő. Nem kedvez az esztétikumnak sem, így a lelki bajok melegágya is.

A mozgásszegény, inaktív, túltáplált, az élvezeti és búfelejtő szerekkel manipuláló életmód törvényszerű következménye az erő-energia-edzettség-kitartás, a jól funkcionáló egészséges szervek, az ellenálló képesség rohamos csökkenése. Egyre nő a gyenge, beteg emberek száma. A mentális és pszichés eredetű központi és vegetatív idegrendszeri betegségek, a testtel nem törődő szemlélet következtében a terhelést nem bíró szervek károsodásai, a környezeti ártalmakat kivédeni már nem tudó organizmus a korai, értelmetlen megbetegedések, az idő előtti elöregedés, a halál áldozatává válik. Pedig lehetséges volna értelmes éléssel akár 120-150 évig is élni, erőben, egészségben. Mi vagyunk, önmagunk vagyunk ennek megakadályozói. Swami Vivekanandát idézve ismét: „Tested a lovad. Etesd, itasd, ápolod szeretettel, értelemmel, hogy edzett, erős, egészséges legyen. Akkor oda visz könnyedén, ahova te akarod.”

A sok jó ellenére, amelyet a technikai-tudományos civilizáció hozott, mégis azt kell mondani, hogy magát az embert nem tette többé. A külső világot, annak régi voltát, értékeit szinte gyökerelesen átalakította és újabb és újabb dolgokat hozott létre. A külső tényezők robbanásszerű előrelépése azonban nem járt együtt a „benső emberi tényezők” megfelelő fejlődésével sem testi, sem lelki, sem tudati szinten. Itt található a stagnáció, esetenként a visszalépés is. Eltorzult emberek, eltorzult emberi értékek, megbetegített test és lélek, hamis tudat és a sokszor „meghalásra” kényszerített „benső ember” az eredmény. A személyiséget felváltotta az arctalan tömeg, amely ide-oda csapódik.

Az ember teremtett egy világot, amely nem emberléptékű. Amelyben nem találja helyét, egyre idegenebb számára, amely rajta túlnőtt és bekebelezte.

Mélyen, a bensőnkben azonban állandó hiányérzet van. Sajnos, nem tudunk mit kezdeni vele, mert nem tudjuk mi az, mi az ok, hogyan elégítsük ki, ha mégis rájövünk. Nincs iránytű, nincs út. Ezért tévesen újra és újra a világ illúzióiba, a mayába – ahogy a jóga mondja – menekülünk önmagunk elől. Bensőnk, pedig szüntelenül jelez: nem jó ez sem, az sem. Kitorzni a magunk szabta béklyóból csak nagyon ritkán és rövid időre tud. A „külső” és a „belső” konfrontációja okozza a zűrzavart a mentális, a pszichikus, a szomatikus síkon egyaránt, illetve azok komplex egymásra hatásaikban jelentkezik egyre erőteljesebben.

Az ok a természeti, a valós világtól való elszakadás, az egészséges életmód feladása, igazi külső-belső szükségleteink, sőt a legfontosabb önmagunk ismeretének hiányosságai. Ebből adódik minden szenvedés, a boldogtalanság.

Ha az evolúció szempontját vesszük figyelembe, akkor azt kell mondani, úgy jó minden, ahogy van. Az egyén és a társadalom fejlődésének ez az útja. A sokféle negatív hatás szükségszerűen szelektál, s „elhullik, ami férges”. Ez a törvény. Így halad mind előbbre évezredek, évmilliók óta. A természetes, a természeti, a társadalmi szelekció az emberiségre is érvényes, annak bármilyen

formáját, megnyilvánulását tekintve. A baj azonban az, hogy e fejlődés igen sok egyéni, nemzeti és óriási társadalmi tragédiák sorozatán keresztül érvényesül.

Az ember szellemi-tudati lény, tehát fel kell végre ismernie: léte forog kockán. Sürgősen tennie kell legjobb erői szerint, hogy ne legyen kiszolgáltatott tudatlanságának, egójának, szenvedélyeinek indulatainak, félelmeinek és a természet könyörtelenségeinek. Ne legyen passzív, tehetetlen bábja az evolúciónak, hanem annak belső törvényeit is felismerő-elfogadó, vele együtt munkálkodó, kreatív személyiség legyen. Ne mérjük az idő múlását, ne az időre bízzuk előre jutásunk, hanem mi magunk értelmes vezetéssel rövidítsük le, ne legyünk patópálok.

Kedves Olvasó! Lehet, túl sötétre festettem a képet. Szándékom elsősorban az volt, hogy e negatív tendenciákat emeljem ki, tárjam Önök elé. Észre kellene már térni, s az egyén és rajta keresztül az társadalom igazi érdekeiért munkálkodni „legjobb erőink szerint”. Sajnos, ha ez így megy tovább, ki kell már egyszer végre mondani: végveszélyben van az emberiség! Rajtunk múlik, hogy ez mikor következik be vagy céljaink megváltoztatásával megújult, igazibb, emberhez méltó világot teremtünk meg önmagunk és utódaink számára.

Bízom abban, hogy Önök mindannyian, mindent igen jól megértettek, s változtatni kívánnak gondolatban, szóban, tettben egyaránt.

Swami Vivekanandát idézem:

„A tested a kocsi,  
A lelked a lovak,  
A szellemed a kocsis.

A kocsi arra megy,  
Amerre a lovak húzzák.  
A lovak oda viszik  
Ahová a hajtó irányítja.”

## Harmadik rész

# A JÓGA ÉRTELMEZÉSE, CÉLJA, FELADATA

### Az élet célja

Arra az alapvető kérdésre, hogy mi az élet igazi célja, mi végre vagyunk a világon, mi életünk-létünk értelme, mit jelent ez, miben nyilvánul meg, hogyan valósítható meg, az emberiség évezredek óta próbál feleletet, magyarázatot adni. Szüntelenül keresték, keresik ma is a „Boldogság Kék Madarát”, a „Bölcsök Kövét” egy benső indíték hatására.

Megkérdezve egy, tíz, száz, ezer, millió embert, a válasz mindenkinél azonos: „Természetesen, boldog, nagyon boldog akarok lenni!” Vagyis az élet célja a boldogság. De mit jelent ez, és hogyan érhető el?

Sokan, sokszor próbáltak szert tenni rá. A legkülönbözőbb életfilozófiákat, ideológiákat találták ki. Próbálták magyarázni mibenlétét és a „megállapítások” értelmében alakították ki életstílusukat.

Az ember sokféle, az út számtalan. Kérdés, melyik út az igazi, melyiken haladva juthatunk el az igazi célhoz.

Egyesek az anyagi javak, a pénz-gazdagság és az általuk megszerezhető dolgok összességében látták. Mások a világ hívságos dolgairól való mindenféle lemondásban. A harmadikok az életben elért egyéni eredmények örömét találták megoldásnak: tudomány, művészet, sport területén. A negyedikok mások leigázásában, az uralom-hatalom-politika manipulációiban vélték fellelni ezt. Az ötödikok a testi élvezetek individuális megélését, mámoros tobzódását tartják annak: evés-ivás-szex. A hatodikok a dolgok leküzdésében, a küzdésben látják. A hetedikok a felkapott divat, a „nagy emberek” követésében, utánzásában keresik. A nyolcadikok egy emberfeletti transzcendens lény segítségét várják, hogy általa céljaik megvalósuljanak. A kilencedikok éjt nappallá téve „állandóan” tevékenykednek, gyűjtenek, minél több legyen, számítva az „ínséges időkre”. A tizedik „csináljon mindenki, amit akar, engem nem érdekel, csak a magam boldogsága a fontos” – határoz keményen. A tizenegyedik önmaga feláldozásával, dolgozik, alkot a közért, az egyetemes előbbre jutásért. A tizen..., s a felsorolást még hosszasan lehetne folytatni.

Sokan ezerféleképp keresték, keresik, mégsem találták, találjal. Miért? Mert nem jó helyen keresik. Az ok oly egyszerű, hogy alig hihető a ma „modern” embere számára. Azért, mert egoitásuk irányítottasága, önmaguk előtérbe helyezése, vágyaiknak, illúzióiknak – látszatra akár „fénylő” eredményt hozó – individuális csapdáiba estek. Kizárólag önmaguk oltárán áldoztak, önnön istenségüket imádták, önmagukért dolgoztak. Következésképpen – bár egójuk számára „eredményeket” értek – el a szenvedések tárházának kapuját nyitották szélesre. Mondhatnánk úgy is, tudatlan, mert a világot önmagával s önmagához méri. S mert önmaga a lényeg, törvényszerűen kiszakad, elidegenedik a közösségtől, még a természettel is szembe kerül. Minden és mindenki ellenség, fenyegető veszélyforrás lesz, aki céljaiban akadályozhatná. És ha életfilozófiájának megfelelően élne, valamilyen eredményre, öröme, netán boldogságra tenne szert, máris megjelenik a félelem ezer arcú szörnye. „Meddig tart e boldogság? Ki veszélyezteti, hogyan védekezzen ellene? Csökken-e, növekszik-e?” – gondolatai ringlispilként e körül forognak. Lám, máris tovatűnt a boldogság röpké pillanata. Ezért csalódunk a világban, a másik emberben, dolgainkban, tárgyainkban, elképzeléseinkben. „Értelmetlen, hülyeség ez az, egész élet” – mondják sokszor nekikeseredve.

A konfliktust, a szenvedések láncreakcióját továbbra is a külső a benső ellentéte jelenti. Az egó és a benső felsőbbrendű Én, a tudatos és a tudattalan, az egyén és a közösség, a valós és a teremtet világ szférájában. A boldogság elérése saját felfogóképességünk függvénye s az abból következő szüntelen tevékenység eredménye.

Kiindulni – mint mindig – a valós világ, a természet, az evolúció törvényeiből kell, amelyben minden dialektikus kölcsönhatásban van egymással.

Semmi és senki önmagában nem létezik, tehát önmagában az ember sem. Élete-léte csak közösségben lehetséges. Ebből egyenesen következik: egyéni boldogsága sem lehet teljes értékű a többi ember boldogsága nélkül. A lét globális harmóniájában az egyik ember ugyanúgy benne van,

mint a másik. Az élet boldogsága az egymásért végzett pozitív kölcsönhatások eredménye. Tehát ahhoz, hogy a boldogság kézzelfogható valósággá váljon, az egoitás tudatlanságát meg kell szüntetni. E nélkül minden további ténykedésünk olyan lenne, mint kenyérről ábrándozni anélkül, hogy megelőzően szántottunk, vetettünk volna. Nem a világ van az egyénért, hanem fordítva, az belőle származván, érte van.

Hol kell a boldogságot fellelni? Mi a teendő?

„...hiába fűröszöd önmagadban, csak másban moshatod meg arcodat” – írja József Attila Nem én kiáltok című versében. Kölcsey intelme: „Hass, alkoss, gyarapíts, s a haza fényre derül”. Krishna mondja Ardzsunának a Bhagavad Gítában: törekedj önmagad által, jó tettekkel másokért cselekedni. S ezt vallotta az ember által teremtett mitológiai alakok sokasága vagy ezelőtt élt, illetve ma is élő emberek, akik a „szent célért” kívántak és kívánnak önfeláldozóan élni, dolgozni. A mesebeli szegénylegény, Prométheusz, Móhandász Gandhi, Jézus, Buddha, Albert Schweitzer, Paramhansa Swami Maheshwarananda Martin Luther King, Szent István, Dózsa György, II. Rákóczi Ferenc, Shri Deepnarayam Mahaprabhuji, kalkuttai Teréz anya, Semmelweis Ignác... s nem is sorolom tovább. E neveket minden rangsor vagy kronológia nélkül írtam, ahogy hirtelen eszembe jutottak. Az emberiség történelme számtalan kiemelkedő egyéniséget tud felmutatni, kik a közért munkálkodtak.

Tévedés és óriási félreértés volna bárkinek is azt hinnie, hogy e követelményt, még helyesebben ezen evolúciós szükségszerűséget megvalósítani kizárólagosan csak kiváltságos helyzetű, hatalmas tudású, szentéletű emberek volnának hivatottak és képesek. Igen, rájuk is nagy szükség van, hogy fáklyájukkal világítva mutassák az utat, de ez a kisebbség. Az ÉLETNEK nem csupán ilyen emberekre van szüksége, hanem kivétel nélkül mindenkire. Hiszen egyik ember se alább-és fölébbvaló, nem lehet kevesebb és több mint a másik, a többi mert benső, igazi lényegük, lényük tökéletes és azonos. Az ÉLET IGAZSÁG-a mindannyiunkban egyaránt ott van. A Valós Tudás szikrája mindenkiben benne van, hiszen ő az EREDET és egyben annak jelen megnyilvánulása is. Nem arról van szó, hogy bárki is önmagát feleslegesen és értelmetlenül feláldozza és önmagával, sorsával, örömeivel, boldogságával ne törődjön, megerősokolja személyiségét. Önmaga énjét, életét háttérbe szorítsa és egy fals hivatástudattól vezérelve-indítatva proféciázzon. Az élet soha sem kívánt és kíván ilyet senkitől sem. De azt igen, hogy azon a helyen, ahol van, ahova a sors állította, abban a tevékenységben, amit végez – bármikor és bármilyen helyen és formában bármi is legyen az –, abban teljes emberi értékével, tudásával, szóban és tettben egyaránt álljon helyt. Tudatosan cselekedjen önmagáért, s önmagán keresztül másokért is. Beleértve a belső-külső környezetet, a közvetlen és a közvetett tevékenységek hatásmechanizmusának (karma) sokaságát egyaránt. A szent, a tudós, a villanyszerelő, a mezőgazdaságban dolgozó – tehát mindenki – éppúgy teljes értékkel munkálkodhat az emberiség, a világ előbbre jutásáért. Nincs ebben semmi – és soha nem is volt – bonyolult vagy különleges. Tegye mindenki dolgát legjobb tudás képessége szerint saját munkájában. Itt és most. Így, s csakis így lehet helyesen élni. S ehhez még hozzátartozik a „miképp” lényeges kérdése is. Ez egyetlen tételben fogalmazható meg: úgy szólj, cselekedj, hogy soha, semmikor, semmilyen körülmények között semminek és senkinek ne ártalmára, hanem csak hasznára légy.

Az egyén feladata világos. Tanulni, igazi tudást szerezni, amely a világ, a természet, az élet kincsestárát helyesen tárja fel. Önmagunkat benső gyökeréig jól megismerni, hogy létünk tudata helyes vágányra terelődjön. Megszabadulni egoisztikus tudatunktól. Felismerni, átlátni, felszabadulni a kötöttségek alól, tudni valós szükségleteink. Megszabadított önmagunkat osztársadalmi érdekek szolgálatába állítani, szüntelenül tevékenykedni a közös emberi haladásért. S mindezt alázattal, megértő, derűs bölcseséggel, szellemiségünk állandóan vigyázó megkülönböztető éberségével.

S erre csak olyan ember képes, aki „felnőtt”, ahogy József Attila

Eszmélet című versében írja:

„Az meglett ember, akinek  
Szívében nincs se anyja, apja,  
Ki tudja, hogy az életet  
Halálra ráadásul kapja  
S mint talált tárgyat visszaadja  
Bármikor – ezért őrzi meg,

Ki nem istene és nem papja  
Se magának, sem senkinek.”

Az így önmagát testileg-lelkileg-szellemileg felkészített, magas szintű, világos ismeretekkel rendelkező, egoitásától megszabadult ember, visszakerül az eredeti állapotba, a természettel egybeolvad. Ennek következtében már képes lesz arra, hogy hivatását betöltse. Az általános evolúciót, amely mindenre kiterjed, megfelelően tudja előmozdítani. Vele együtt haladva lerövidíteni az emberiség számára azt az időt – a tévelygések idejét –, amely a beteljesedéshez, a szeretet és a bölcsesség felismerésén át a felszabaduláshoz, az EGYSEGHEZ elvezet.

„Védeni kell magamat” – ezzel a gondolattal kell művelni az Éberség Megalapozását.

„Oltalmaznom kell másokat” – ezzel a gondolattal kell művelni az Éberség Megalapozását.

Önmaga oltalmazásával az ember másokat véd meg; mások oltalmazásával pedig önmagát védi.”

„És hogyan véd meg másokat az ember önmaga oltalmazásával?”

Az Éberség ismételt gyakorlásával, annak meditatív fejlesztésével és a vele való gyakori foglalkozással.”

„És hogyan védi meg magát az ember mások oltalmazásával? Türelemmel, nem erőszakos élettel, szerető jóssággal és részvétellel.” (Samynta-Nikaya 47, 19)

## Segít a jóga!

Veszélyben az emberiség – hangzott el az előző fejezetben. Ezt elsősorban nem a háborúk, a nukleáris fenyegetettség jelenti. Ez csupán következmény. Az ok, maga az ember, aki „kétségbeesett jólétében” nem tud önmagával mit kezdeni. Aki önpusztító, öngyilkos életet él nap mint nap, s ezzel mások létét is veszélyezteti. Kiderült, hogy a nyilvánvaló ok a „benső” és a „külső” közötti egyensúly hiánya. Ettől szenved, boldogtalan, kilátástalan, életunt. A szenvedés – mint a polaritás egyik oldala, – azonban készítő, előrehajtó energia is egyben. A szenvedés valaminek a hiánya. Valami után való áhítozás, amely benső világunkból fakad. Állandóan sóvárgunk, vágyakozunk valami másra, magasztosabbra. Nem elégít ki jelenlegi életformánk, annak izgó-mozgó-harsogó-neonfényű vásári komédiája. Néha, ha a hangzavar elül, üresnek, sivárnak, értelmetlennek, élettelennek látjuk az egészet. Ugy érezzük: hiába minden, elvesztünk. De aztán újra jön a csinnadratta és folytatódik a szappanbuborék-szivárvány-tánc.

Van-e, található-e kivezető, megfelelő út ebből az élet-pokolból? Van-e olyan, amely nem csupán az élet egyes részei bogozásában merül el és mégis belegabalyodik?

Van-e olyan, amely figyelembe veszi a totális természetet, világosan látja és érti is az evolúciót; elvezet az igazi élet éléséhez, az embert, a benne élő, komplexitásában: testi-lelki-szellemi-szociális vonatkozásaiban egyformán ismeri, fejleszti?

Igen. Van. S ez a jóga.

Szokatlanak, furcsának található – bizonyára van, aki így gondolja –, hogy európai létemre egy keleti civilizáció kultúrkörében fogant évezredek módszert ajánljak.

De mi az igazság?

Az, hogy Földünk emberisége bár külső megjelenésükben valamelyest eltérnek – szín, forma, méret, sőt, lelki alkat és gondolkodásmód tekintetében, végeredményben mégiscsak egyformák. Globusunk bármely részén épp úgy születnek, fejlődnek, élnek, dolgoznak, örülnek, szenvednek, megöregednek és meghalnak. Benső lényegük azonos. Csak emberek vannak, egyformák. Ezt ma már mindenkinek világosan kellene látnia. A Nap mindenkire egyformán süt, a virág mindenkinek egyformán ontja illatát, s az idő is mindenki fölött egyformán múlik. Ilyen a jóga is.

Nem fanatikusság, nem különködés, nem az „idegen jobb” szemlélete vezetett. Csupán az az egyszerű tény, hogy a jóga kiállta az évezredek próbáját. Az idő rostáján sokféle ideológia, szemléletmód, „emberfejlesztő” metódus hullott ki. A jóga azonban fennmaradt. Ez elég bizonyíték.

Ha a jógát nyitottsággal, értelmük figyelmével, őszinte megismerő szándékkal közelítik, gyakorlását elkezdik, róla alkotott véleményük a helyes útra terelődik.

## Mi nem a jóga

Napjainkban a jógaról mind laikus, mind hivatalos-tudományos körökben, de az azt gyakorlók körében is igen sok a téves felfogás, a hibás nézet. Márpedig, ha a szellem, a tudat zavart, a gondolatok helytelenek. S következményei a szavak és a tettek is azzá válnak. Nyilvánvaló, hogy a megállapítások, az eredmények is csak hibásak lesznek.

A jógát rendszerint egy-egy kiszakított aspektusából próbálják megérteni, azonosítani, meghatározni. Olyan ez, mint amikor egy embert a személyi igazolványa alapján akarnak megismerni. Sajnos, az is előfordul, hogy egyesek saját önös érdekeiknek megfelelően elferdítik, igazi értékeiből kiszakítják. Mindez a tudatlanságból, a hozzá nem értésből, úgymondhatnám, a türelmetlen fel nem ismerésből, valamint a kellően meg nem alapozott elmélyült gyakorlások hiányából ered.

Hogy helyesen felfogjuk, kristálytiszttan lássuk mi a jóga, először az lenne célszerű, ha azt tisztáznánk, mi nem a jóga. A felsorolás – a teljesség igénye nélkül – elsősorban azokat a vonásokat tartalmazza, amelyek a legjobban elterjedtek, s közülük is csak néhányhoz fűznek egy-két gondolatot. A könyv későbbi részei úgymond világot fognak gyűjteni a jóga mibenlétére.

Nem egy elszigetelt, távoli, idegen kultúra terméke. Már csak azért sem, mert jóval több mint a kultúra, amely ebben az esetben okozati. A jóga pedig oki. Ismereti anyaga – az életből véve – a földkerekség minden pontján megtalálható úgy a régi korokban, mint napjainkban. Távoli és idegen sem lehet, mert akkor mindenki mondhatná az őt körülvevő dolgokra ugyanezt. Hiszen civilizációnk eredményeit a világ legkülönbözőbb népeitől, földrajzilag is távol lévő részeitől vettük át: tőlünk ezeket ők és mi tőlük azokat.

Nem transzcendens világkép, nem vallás, nem rituálék sorozata, nem szekta. Világképe – ha lehetne ilyenről beszélni – kozmikus. Nincs istene, nincsenek papjai, nincsenek templomai, nincsenek szertartásai, senkit sem zár ki soraiból – mint a szekták –, bár az egész világon elterjedt. Az más kérdés, hogy a vallások merítettek belőle vagy az, hogy egyes jógik vallásosak. Nem dogma, mert az étellel van szinkronban. Nem idealizmus, mert a jógában szélsőségek nincsenek, tehát izmusok sem. Nem misztikus képzelgés, mert tudásanyagát: elméleti- gyakorlati praxisát a valós életből merítette.

Nem aszkétizmus, nem fakírság, ez mind távol áll tőle. Igaz, hogy a „tapasz” gyakorlatok célja a test uralása, de ezt a jóga kezdőknek ajánlja és igen alacsony szintnek tartja. A cél ugyanis nem a test, hanem a szellemi felszabadulás.

Nem speciális, kondicionáló vagy gyógytorna, vagy akrobatika, testgyakorlás; nem lélegzetelállító csodás mutatványok tárháza. A legtöbben ennek tartják a jógát. Itt igazán érvényes a mondás: „A látszat csal”. Sajnos, e tévhit a „jógázók” között is szedi áldozatait, s ők „nekivadultan csinálják”, természetesen a leglátványosabb gyakorlatkombinációkat. Azok, akik erre helyezik a súlyt, exhibicionista módon „mutogatja, mit tud” – „öntudatlanságaik” csapdájának áldozatai. S az ámuló szájtátók irigy csodálatának és saját hiúságuknak szerencsétlen figurái. Nem előre mennek és visznek, hanem hátra és vissza. Ennek a jógához, jógázáshoz semmi köze. Nem sport, mert céljaik alapvetően különböznek. A sport célja a verseny, a rivalizáció, a győzelem, a mások legyőzése. Igazából nem célja a sportoló érzelmi-lelki életének javítása, szellemi szintjének emelése. A mai versenysportra, élsportra pedig minden mondható, csak az nem, hogy az emberért van. Az viszont igaz, hogy a jógamódszer alkalmazása – megtartva az embert – segít az ésszerű eredmények növelésében, nem károsítja – mint sok mai edzésterv – a sportolót. A sportok elsősorban a vázizomrendszert, annak teljesítőképesség-növekedését kívánják elérni. Ez gyors, hatásos, látványos. Az edzések, versenyek abbahagyásával azonban hihetetlen gyorsasággal visszafejlődnek az izmok, romlik teljesítő képességük. A jóga ászanái, mudrái a vázizomrendszerre: erő-ügyesség-kitartás-rendezettség-energiatermelés, az ideg- és hormonrendszerre hatnak. S ha ez megfelelő szorgalommal párosul, a szervezet teljes egésze erős, egészséges lesz nemcsak időlegesen, hanem véglegesen.

Nem exodus, nem ki- és elvonulás, nem elmenekülés, nem hátat fordítás, nem közömbösség az ember és a társadalom problémáival szemben. A „visszavonulás” az elmélyedést szolgálja, s ez pedig az életkor konfliktusainak, az evolúciót akadályozó dolgok sokaságának a megoldására irányul. A jógik, a satguruk, és a „tisztá” jógát gyakorló „cséla”, tanuló is önmagán keresztül az egész emberiség jutásáért munkálkodik, azt szolgálja.

## Jógameghatározások

A jógát, a jógapraxist, annak mibenlétét, hatásmechanizmusát talán épp oly nehéz lenne röviden determinálni, mint magát az életet.

A jobb és könnyebb megértés végett, többféle definíciót adok közre – különböző szerzőktől –, amelyek segíthetik az eligazodást.

„Több szem, többet lát.”

A meghatározásokhoz nem fűzök kommentárt.

Kezdjük először az indiai meghatározásokkal.

Patanjali: Yoga sutra 2-3:

„A jóga az elme gondolat-hullámain (elmeszubsztanciák) való uralkodás (a funkciók elnyomása).”

„Akkor a látó (ember) önnön (eredeti) mivoltában lakozik.”

Katha Upanishad (6-11):

„A jóga az érzékek állandó, határozott visszatartása.”

Svetasvatara Upanishád (2,8,13):

„A legfelsőbb Én megértése, felfogása.”

Maitrayana Upanishad (6,25):

„A légzés és az elme, valamint az érzékekkel való egyesülés; az anyagi vágyak visszavonása.”

Muktika Upanishad:

„A jóga az élet végső és alapvető igazságának helyes megértése.”

Kshurika Upanishad:

Az üdvözülés közege, az élet és a halál körforgásának megszüntetése.”

Markandeya Purana:

„A tudatlanság és a tisztátalanság eltávolításával az egyén elméje megvilágosodik. Eljut az igazi Én természetének felismeréséhez.”

Yoga Vashista:

„Annak módszere, hogy a boldogság segítségével átkeljünk a világ fájdalmainak és problémáinak folyóján.”

Bhagavad Gíta: (11/48, 49, 50. VI/20)

„Cselekedjél hát, óh Dhanandzsaja, egyesülve az istenivel; mondj le ragaszkodásod tárgyairól, siker és balsiker között légy egyensúlyozott: az egyensúlyt jóganak nevezik.”

„A megkülönböztetés jógája fölötte áll a cselekvésnek, óh Dhana-dzsaja. Keress menedéket a tiszta értelemben, szájalmasok, akik haszonért dolgoznak.”

„Aki egyesül a tiszta értelemmel, az a jó és rossz tetteivel egyaránt felhagy a földön. Tartsd magad tehát a jógához: a jóga „ügyes cselekvés”.

„Az pedig, amiben a jóga gyakorlásával lecsillapított elméje nyugalmat talál, amiben az ÉN által meglátja az ÉN-t, s az ÉN-nel elégedett.”

Samattwam Yoga Ucchate:

„Egyetlen szellemmé lenni a változások minden változata közepette, sikerben és kudarcban egyaránt – ez a jóga.”

Yogaha Karmasu Kaushalam:

„Csupán a jóga gyakorlása által szabadulhatunk meg, választhatjuk le magunkat cselekedeteinkről és reakciójunktól.”

Ezek után nézzük meg, hogy azok, akik nem indiaiak, mit tartanak jóganak.

V- W. Slater: Hatha-jóga

„A jóga olyan folyamat, amely által a természet törvényeit intelligensen és szándékosan alkalmazzuk a mindennapi életre, annak érdekében, hogy teljes öntudatossággal valósítsuk meg azonosságunkat a legfelsőbbel.”

C. Humphreys: Koncentráció és meditáció

„Jóga: a szó „igát” jelent, abban az értelemben, hogy „az amely egyesít”, ezért „egyesülés” és a diszciplínának az a rendszere, amely az embert egyesíti a valósággal.”

D. Stephen: Patanjali jógaszutrái

„A jógát azzal lehet elérni, hogy legyőzzük az értelem normális hajlamát, amellyel benyomásokra reagál. A „lehet” szót használja, hogy kifejezze: ez szükséges, de nem elegendő tulajdonság a jógához. Amikor a tanulmányozó egy pillanatra mentális nyugalmat ér el, olyan állapotban van, mint



a néző, aki nyugodtan várja a látványosságot, amely még nem játszódtott le és akit úgy eltölt a figyelés, hogy nem gondol egyébre.”

A. Besant: Bevezetés a jógaához

„A jóga csupán a tudat normális kibontakoztatásának gyorsított folyamata.”

„A jóga, egyéni esetben önmaga által alkalmazott tudatkibontakozási törvény ésszerű alkalmazása.”

„A jóga alkalmazott tudomány, valamint meghatározott cél érdekében alkalmazott törvények rendszerezett gyűjteménye.”

Dr. Baktay Ervin: Diadalmas jóga

„A jóga nem egyéb, mint az értelmi út, a gondolkodás tudatos irányítása; minden végső és gyökeres megismerés kulcsa; tudatosan felfoghatóvá teszi a máskülönben homályos és tudattalan mélységeket; felszabadít a tévelygések alól. Cél: önmaga benső, gyökeres mivoltának és ezen át a létezésnek valós megismerése; az önuralmat, a cselekvéseinket fegyelmező belátást, s a célra irányított, összegezett akaratot. A jóga útja tehát az 'én' (ego) legyőzése, az önmagunkon aratott teljes diadal, a szó legteljesebb értelmében vett önuralom.”

E. Wood:

„A jóga a szellemi és testi kultúra rendszere, amit Indiában ősi időktől kezdve gyakoroltak. Egyesíti a vallást, a filozófiát és a testi- lelki kultúrát... magában egyesíti a test fölötti uralmon kívül a lelki-szellemi és etikai lehetőségek kifejlését, amelyek hozzásegítenek az emberi lét teljességéhez.”

Dr. Rafael József: A tradicionális jóga rendszere

„A jóga önmagunk megismerésének, az abszolút tudati szabadság (mókxa) uralmi státuszának önmegvalósítási (szvaszamvédana) iskolája. A jóga autonóm rendszerének elsődleges célja az emberi lét igazi értékének (önmagunk eredetének) megmutatása, az emberi struktúra és létesült világ fölötti metafizikai uralom megszerzése. A jóga az emberi lét végső princípiumát kutatja, hogy sajátos módszerével az anyagi test különböző burkait lehántva rátaláljon az emberlét igazi, anyag-talan természetére. A valóság megismerését a közvetlen tapasztalás útján valósítja meg, a testi aszkézis (tapasz) és a tudatállapotok folyamatos elemzése és transzformálása (szamjama) segítségével.”

A jógával kapcsolatos meglátásokat, meghatározásokat még sok oldalon keresztül folytathatnám s mégsem lenne teljes. Egyszerűen azért, mert ezt mindenkinek önmagán, önmagában kell megkeresni, megtalálni, megismerni, alkalmazni. Ez lesz majd a valós tudás. Azonban, hogy az úton járás ne tévútra és zsákutcába vigyen, hasznosak a fönti lényeglátó meghatározások. Nem volna azonban szerencsés, ha egy az egyben, átgondolás, gyakorlás nélkül vennénk át ezeket. Ez hasonlatos lenne ahhoz a „festőhöz”, aki képét fénykép alapján „készíti”, de a valóságban sohasem járt azon a vidéken.

## A jóga értelmezése

A jóga maga a valós élet élésének a lehetősége, s ezen élésen keresztül válik létté. A kettő közé egyenlőségjel tehető mindkét irányból: jóga = élés, élet; élet, élés = jóga. Egymásra hatók, fejlesztők, szoros összefüggésben, kölcsönhatásban vannak. Ezt helyesen úgy kell értelmezni, hogy a jóga az az út, amely elvezet az élet igazi mibenlétéhez, megértéséhez. S az „élő” ember ehhez önmaga és létezésének valós megismerésén keresztül juthat el. Az élet adott, az emberek, akiknek élni kellene, szintén adottak. Bárki joggal mondhatná, hiszen megszülettem, tehát élek. A helyes megállapítás az volna: megszülettem, tehát vagyok. Ez azonban még korántsem élés, csak fizikai-biológiai jelenlét. Hogy igazi élés, boldogság lesz-e, az az egyéntől függ, annak tartalmaitól, céljaitól s azok megvalósításától.

Azért is mondhatjuk igaznak a fenti megállapítást, hogy a jóga az léttel azonos, mert minden bölcséleti, elméleti, gyakorlati tudását a valós életből vette. Minden ismeretét a megtapasztalásból, a megéltből, saját élményből meríti. Nem spekulatív kigondolások, hipotézisek, hanem az élet éléséből, annak megfigyeléséből származó felismerések sorozata. A megfigyeltből, a szemléltből indul ki, szemléletmódja egyszerre analitikus és szintetikus, globális.

A jógik, guruk megfigyelték a természet minden icipici részletét, a növények, a rovarok, az állatok életét. Ugyanúgy az emberek életét, önmagukhoz és máshoz való viszonyát és e viszonyból kialakult kapcsolatokat, problémákat, jelenségeket. Megfigyelték a természeti jelenségek létrejöttét, azok hatásmechanizmusát. Mondhatnám úgy is, hogy a mikrokozmoszal ugyanúgy foglalkoztak,

mint a makrokozmoszsal. A tapasztalatokat, amelyeket így nyertek, összegyűjtötték. Külön választották a helyest a helytelentől, az értelmest az értelmetlentől, az igazit a talmitól, az életet a nem élettől. Így alakult ki a jóga, jóga-praxis az évezredek során, s jött létre a jógázás. Autentikus, egyetemes, globális és mindenre kiterjedően komplex. Ezért tud funkcionálni minden időben, korban, minden társadalomban. Mindenkihez egyaránt szól: korra, nemre, fajra, nemzetre, országra, világnézetre, vallásra való tekintet nélkül.

Óriási tévedés volna, ha bárki is azt gondolná: az élet célja a jóga, a jógázás. E hibás nézet a sikertelenség zsákutcájába vezetne. Épp a fordítottja az igaz: a cél az élet, a jóga az út, módszer, elmélet gyakorlat egysége, az élet-élés eszköze. Tudomásom szerint a mai napig sincs ettől jobb, hatásosabb módszer.

A jóga természet-, élet-, ember-, fejlődés központú. Ha ebből bármelyik is hiányzik, célját nem érheti el. Az lehet minden más, de az igazi jóga. Legfeljebb öncélú, „l'art pour l'art” tevékenység. Ekkor már nem az élet helyes élése a cél, hanem az eszköz, a jóga válik céllá! E felfogás alapvetően téves. Ebbe a sajátos hibába esnek a jógázók közül sokan Magyarországon épp úgy, mint külföldön. Jógáznak, de nem élnek. Naponta, akár többször is, a legkülönbözőbb gyakorlatokat végzik az erre kijelölt időben, a „gyakorlatozás” befejeztével pedig mindent folytatnak ott, ahol abbahagyták. Ugyanúgy megszokásaik rabjaként élnek, hibát hibára halmozva. Az igazi „gyakorlás” nem egy-két órára, napra, hétre vonatkozik. Ez azt jelenti, hogy teljes humanitással, a valós életnek megfelelően kell élni szüntelenül. Ehhez segít a jóga testi-lelki-szellemi gyakorlataival. Ez tehát konkrét, meghatározó életszemlélet s az ezen alapuló életstílus, amely megismerő-fejlesztő-kiteljesítő. Shri Yogendra szerint: „Az ésszerűen értelmezett jóga olyan életmódot jelent, amely teljes fizikai, pszichikai, szellemi és erkölcsi egészséget nyújt.”

A jógamódszer az „élet-élés” tudománya. E téren sem individuális kiagyalásokra hagyatkozik, hanem a természet-ember, ember-másik ember, ember-önmaga viszonylatában, kölcsönhatásában gondolkodik. Megállapításai a racionális megnyilvánulásokból fakadnak. Magában foglal minden olyan ismeretet és törekvést, amely az egyéni szenvedés tényleges és maradandó megszüntetését eredményezi el-tételben és gyakorlatban egyaránt. Célja a mindennapi életben előforduló hibák, szenvedések gyökér-oki feltárása s ezután valóságos kiküszöbölése. Útmutatást ad konkrétan arra, hogyan kell élni. E tanácsok azonban csak akkor válnak „élővé”, hatékonyá, ha azokat beleszöjjük, alkalmazzuk az élet minden percében, így lesz a jóga az élet élésének kiváló eszköze. Ellenkező esetben csupán lexikális, holt tudás lesz, hatástalan-steril marad. Fontos lényeges alapja a szeretet, ennek vonzatai az azonosságtudat (identitás), a megértés-elfogadás (empátia), a kapcsolódó képesség, a türelem, a kitartás és nem utolsósorban a céltudatosság. Teljességében adja az emberré nevelést, amely testi-lelki-szellemi-szociális szinten történik. Alapja az előbb felsoroltak szerinti önvizsgálat s az ezen történő önfejlesztés. Ez megint céltudatos életszemléletet, ennek megfelelő életvezetést, élettevékenységet jelent. Ennek következtében az élet szépsége, az életigenlés, az életben valós eligazodás, az egyensúly nyugalma, a beteljesült bölcsesség jut kifejezésre. A rendszeres gyakorlással ténylegesen sokoldalúan fejlett, önmagát irányítani, fejleszteni tudó, kreatív személyiség alakítható ki.

A jóga totalitás a szomatikus-pszichés-mentális-szociális síkon egyaránt. Mindegyik formátumban megtalálható a rehabilitáció, a normalizáció, a prevenció. Az ember komplex fejlesztése szociális, társadalmi, valamint környezeti-természeti viszonylataiban is pozitívan jelentkezik. A jógi, jógázó benne él, azonosul a természettel. Nem helyezi magát kívül, vele „együtt él”. Megismerni törvényeit azért tudja, mert önös érdek nem vezeti félre tudatát, amellyel a jelenségek születését, funkcionálását, elmúlását szemléli, s azok összefüggéseit így átlátja. Lényege a természettel alkotott kapcsolat. A természet a szemlélés tárgya, amit tapasztalunk. Aki szemléli, az a szellem-tudat. A természet folyása a szemlélő igazi lényegiségét nem érinti. Így lesz „úrrá” a természet fölött, amelynek működését nem kívánja előnytelenül megváltoztatni. Tevékenységével annak működését, egyensúlyát elősegíti, másnak azzal is, hogy nem bontja meg egységét.

A jóga az egyetemes evolúciót, az ember előbbre jutását mind testi, mind lelki, mind szellemi szinten szolgálja. Életbölcseleti szemlélete, gondolatai, szavai, tettei mind ezt bizonyítják. Az elérhető fizikális erőnlét, az egészséges, jól funkcionáló szervek, a lelki élet egyensúlya, a szociális magatartás, a magasabb, tisztább eszmék, tudattartalmak mind a fejlődést biztosítják. A haladás minden esetben elsősorban minőségi és másodsorban mennyiségi jellegű módszere.

A jóga tehát valós tudomány. Megállapításai a gyakorlatból jöve, a gyakorlat által bizonyítottan, kísérleti úton szilárdultak meg. Abban különbözik korunk sok tudományától, hogy nem az emberek

tévhitte által „kiemelt”, önző érdekeiket képviselő anyagi világot, hanem az igazi embert, az ember benső lényegiségét keresi, vizsgálja, valósítja meg. Ezen keresztül a társadalmat, a természetet, a világmindenséget. A jóga bölcselete rendíthetetlen az evolúcióban, a tiszta igazi „homo sapiens”-be vetett hitében: „Nagy tévedés, ha az ember azt gondolja, hogy ő természettől fogva gyöngye vagy rossz. Minden emberben benne van a lehetőség. Ami benne gyenge vagy rossz, az csak szokásaiban, vágyaiban és gondolataiban van meg, de nem magában az emberben”.

A jóga az élet tudománya. Nem lexikális, hanem a szó legteljesebb értelmében alkalmazott. Végső célja a szenvedés megszüntetése, a tisztánlátás, a totális emberfejlesztés. A „természetes ember” megvalósulása érdekében alakították ki. Előre, pontosan meghatározott, a fokozatosság elvét betartó, építkező jellegű módszer, tematika. Felöleli mindazon testi-lelki-szellemi emberi és természeti törvények összességét, amelyek mindig, mindenhol, mindenkinek előbbre jutást biztosítanak. A céltudatos, rendszeres tudatművelésen-felzabarádításon keresztül kíván eljutni a végsőhöz: a „Felsőbbrendű ÉN”-hez, az Eredethez. Ennek érdekében felhasználja a természeti-természetes folyamatokat és azt párosítja az értelemmel. E kettő együttes alkalmazása tudatos evolúciós programot tesz lehetővé. Az emberi értelem segítségével felgyorsítja a kibontakozást. Hirdeti, hogy nem szükséges évszázadokat, évezredek várni, amíg a természet a maga megszokott módján ezt eléri, mert ez lerövidíthető, akár egy emberi életre is.

A jóga „kitermeli” és kiaknázza mindazokat az óriási emberi-természeti lehetőségeket, képességeket, amelyek bennünk vannak, de stagnálnak, látensek, nem alkalmazottak. Megszünteti mindazokat a külső-belső természeti, társadalmi individuális gátlásokat, amelyek akadályai, lassítói lehetnének a kibontakozó előbbre jutásnak: az „alacsonyabb rendű embertől a tökéletes emberig”.

A Jóga maga a mindennapi élet, a természetes élet, s annak életterve. Élettervezés-művészet. Visszajutás a természetbe, az egész élet egyetlen valós központjába, igazi önvalónkba, benső ÉN-ünkbe (Atman), amelyhez ott a kristálytiszta felismerés, ahogy Hermes Trismegistos mondta: „Te is AZ vagy”. Ez az igazi metamorfózis, a létesült metanoia.

A jóga egyetlen szóval való kifejezése, jelentésének megragyarázása lehetetlen. Egyszerűen azért, mert ez a szó szimbolikusan összefogó, összetett. Értelmét, meghatározását mindig a fogalomkörbe ágyazva érthetjük csak meg. Összefoglalása mindannak a bölcséleti-elméleti-gyakorlati praxisnak, amely kiterjed a természetre, az életre, élésre, az emberre és annak mindenfajta viszonylatára, a fejlődésre, és magára a célhoz vezető tevékenységek sorozatára. Ezért a „szó” helyett helyesebb volna így fogalmazni: fogalom, amely egyszerre konkrét és absztrakt dolgokat jelöl, jelenít meg.

Tehát a jóga fogalmának legfontosabb tartalmi jegyeit kiemelve jelentése: egyesülés, eggyé válás, átlényegülés, felemelkedés, megtisztulás, szabadság, meditáció; éberség, felismerés, megismerés, tiszta tudás, tudatállapot-változás, koncentráció, globalitás, kauzalitás, bölcsélet; egyetemes szeretet, harmónia, nyugalom, béke; megkülönböztetés, nem ragaszkodás, szenvedésmentesség, boldogság; szomatikus-pszichés-mentális-szociális egészség, fejlesztés-fejlődés; természetesség, létélmény, pozitív életvitel.

A felsorolt kifejezéseket most nem magyarázom. Egyrészt önmagukért beszélnek, másrészt a könyv egyes fejezetei erre világos választ adnak.

Miután a jóga jelentéséről e sok mindent felsoroltam, meg kell vallani, semmit sem tudtam igazi valójáról elmondani. És a Tisztelt Olvasó, miután elolvasta, tulajdonképpen semmit sem tudott róla. Nem lett sokkal okosabb.

Mert lehet-e elmondani a virág illatát, a méz édességét, a Nap fényét, a béke nyugalmát, az anya szeretetét? Ugye, hogy nem. Ehhez a szó, a fogalomalkotás legkifejezőbbike is csak reménytelen erőlködés. Hogy mit kell tenni? Szüntelenül gyakorolni és akkor saját élményként a „megtapasztalás-megértés-felismerés lótuszvirága teljességében pompázik”.

### Mit érhetünk el?

Mielőtt az „elérhető” eredményeket” taglalnám, rendkívül fontosnak tartom a következők előrebocsájtását. Az eredmények nem „égi manna” és nem „repülő sült galambok”. Csak céltudatos, szisztematikus, fokozatos, állandó gyakorlással, kitartó türelemmel, szeretettel érhetők el.

A gyakorlás: cselekvés, céltudatos lényegi átváltozás. Tehát nem lehet automatikusan, gépiesen végezni. A tevékenységben „benne kell lenni”, „meg kell élni”. Vagyis a cselekvő a cselekvés tárgya és a cselekvési folyamat „eggyévált” állapot.

Nem lehet egyszer-egyszer nekilódulva csinálni, s azután az első kis nehézség után abbahagyni. Nem lehet „egyszer csinálom másszor nem”. A jóga sem szereti a „langyos” tevékenységeket.

A gyakorlatok előtanulmányok, előképzések. Felkészülések arra, hogy amikor a dolgok „élesben mennek”, a mindennapi élet forgatagában is el tudjuk magunkat igazítani, megtaláljuk a helyes magatartást, a kivezető utat a konfliktushelyzetből, „éberek tudjanak maradni”. Tévút lenne az is, ha valaki a haszon, a megfogható eredmény gondolatával gyakorol, s nap mint nap lesi: van-e már? Ekkor elméje az eredményen – ami még sehol sincs – csügg, kétségek között hányódva. A figyelem, az energia, a tevékenység egysége felborul, megoszlik. A békés nyugalmú gyakorlást a várokozás feszültsége teszi tönkre s az eredmény – amitől már előzőleg is tartott – a sikertelenség. Ha a gyakorlás, a „tevés öröme” éljük meg, akkor az eredmény egyre tökéletesebb lesz, s szinte az „ölkünkbe hullik” észrevétlenül, bár nem is törődünk vele.

A Bhagavad Gíta így ír:

„Minden tettetted Énnekem ajánlva föl, gondolatodat a legfelsőbb ÉN-en nyugtatva, remény és önzés nélkül, az elme lázától gyogyultan vedd fel a harcot.”

A helyes erőfeszítésről Shunryn Suzuki zen mester a következőket mondja:

„Ha jó a gyakorlásotok, lehet, hogy büszkék lesztek rá.  
Amit csináltok, jó, de valami többlet is adódik hozzá.  
A büszkeség: többlet.  
A helyes erőfeszítés a többlettől való megszabadulást jelenti.”

Ezek előrebocsájtása után most konkrétan vegyük szemügyre, hogy a gyakorlatok végzése fejlődő személyiségünkben milyen jellemző változásokat hozhatnak létre.

Kezdjük a mentális-tudati szinttel.

A jógázó jellemzője az éber-értelemvezéreltség a megkülönböztető képesség alapján. Gondolkodásmódja globális, kauzális, előítéletmentes, nyitott és befogadóképes. A figyelem koncentrált-sága, az alkotó képzelet, az emlékezet fejlettsége biztosítja számára a megfigyelés-analízis-szintézis-konklúzió folytonosságát, az ezen alapuló felismerését a benső törvényeknek, összefüggéseknek, ható erőknél. A dolgok keletkezését, funkcionálását, elmúlását természetesnek, szükségszerűnek tudja be. Ezért semmihez sem ragaszkodik. Teljesen szabad mindentől és mindenkitől. Nem báb, önálló, független. Tudatát a természeti és az emberi evolúció tölti be. Ezért önmagáért épp úgy munkálkodik, mint a pozitív összemberi haladásért. Gondolkodása, tevékenysége a totális egészséget szolgálja. Mindent megtesz ennek eléréséért. Ebben segíti a pratyahara – az érzékek elzárása, dharana – a koncentrációs, a dhjana – a kontemplációs-meditációs gyakorlatok rendszere. Az ingerszegény, figyelemösszpontosító, mélyedő egyesülés a gyakorlatban az intuitív ráismeréseken, felismeréseken keresztül egyre teljesebb tudáshoz jut a gyakorló. Egoitása megszűnt, önzetlenül cselekszik, segítőkész bármikor, bárhol, bárkinek.

A „megkülönböztetés művészetével” helyére tudja tenni a dolgokat, megéri a látens összefüggéseket, törvényeket. Így helyes ítélet alakul ki benne, de sohasem ítélkezik. Ezek ismeretében tudata tágításával szervezi, alakítja, formálja életét. Elszemélytelenedett tudatával képes lemenni tudatalattijába, felhozni az ott lévő ismereteket. Kialakul a kollektív én alapján a kollektív tudat, a kozmikus tudat. A jóga a tudatot kívánja kiterjeszteni a tudattalanra, hogy azt megismerve, birtokba véve, a zavaró momentumokat el tudja háritani, s az ott lévő ismeretanyagot magáévá tegye. Jellemző rá az elfogulatlan szemlélődő látás. Érvényesülni hagyja a „tiszta gondolat”, a „benső hang” hatóerejét. Ez a „mindenre figyelés” és az „egyre figyelés” paradoxonja, a mindenre „kiterjedő-megélt” figyelem ébersége. Az értelemvezérelt bölcsesség alapján mottója: „ARTHA-DHARMA-KARMA-KAMA-MOKSA”. Vagyis: „CÉL-ÉRTELEM-TETTÖRÖM-FELSZABADULÁS”. (E szavaknak-fogalmaknak természetesen igen sok értelme-értelmezése van – jelen esetben csak az idevágó fogalmi jegyek-megnevezések szerepelnek.)

Milyen változást eredményez a jóga a pszichikai síkon? A „mindenre figyelés”, a „mindent megélt”, a „külső-belső környezetben levés”, a tudatos létélmény eredménye a derűs harmónia, a kiegyensúlyozott nyugalom. Semmi sem gyötri. Sajátja a mindenre és mindenkire egyaránt kiterjedő tudatos szeretet, türelem, empátia, identitás, tolerancia. Békés, egyszerű. Konfliktusai nincsenek, s

ha mégis előfordul, feloldja azt. Érzelmait, érzékeit kordában tartja, mert jól ismeri ezek egészségromboló hatását: inger-érzék-érzelem-reakció-funkcióváltozás-szervkárosodás. Egyéni feltáromegoldó pszichoterápiát végez. Ezek eléréséhez alkalmazza a yama – a kerülendő és a nyama – a követendő dolgok etikai-egészségügyi rendszerét. A végzett ászanák, statikus testhelyzetek, dinamikus mozgások nagy stresszoldó hatással vannak a pszichikumra. A pranayama, a légzéssel mint eszközzel elérhető változások a megélt szervzeten keresztül az oldódást, az elmélyülést, a benső nyugalmat, a pszichikus energia termelését megtartását, áramoltatását segíti.

A pratyahara az érzékek, érzelmek felfüggesztése, az antar-mauna a „benső csend”, a jóga nidra a jóga relaxáció, a mantra jóga autoszuggesztív célformulái, az imaginatív-meditatív gyakorlatok végzése a benső pszichés folyamatokat, a tudattalant tárja fel a tudatos számára. Az ott található, „elsüllyesztett”, de meglévő és ható érzelmeket kontrollálni lesz képes. Így az önértékelés korrekciója, a biztonságérzet, az önbizalom pozitív egyesülő kapcsolatot eredményez önmagával, valamint a külső környezettel együttesen. Az ösztönöket, érzelmeket nem elfojtani igyekszik, hanem azok energiáját szublimálva magasabb szellemi szintek elérésének szolgálatába állítja. Az ösztönök, a látszatócélok-vágyak, a pillanatnyi „érzelem-hangulaturaltság” általi determináció megszűnik. Az életből adódó, már létrejött – nem általa – problémák számára könnyen átalakíthatók, levezethetők, feloldhatók. Sőt, megelőzhetőkké, idejében irányítottakká tehetők részéről. Hangulatai nincsenek, „egykedvű”, derűs, realiztikusan optimista.

Személyisége egyre stabilabb, a „benső ÉN”-nel való kapcsolata mind teljesebb lesz. Elszemélytelenedése következtében kialakul a „kollektív én”. Ez az „ÉN-MI” – „ÉN-ÉN” a „SZO-HAM”, az „AZ VAGYOK” állapota.

Ilyen előzmények után mi lehet a szomatikus eredmény? Az egészség. A tudat, a szellem fejlesztésében akadályt jelent a nem jól funkcionáló, beteg szervezet. Tudja, hogy a test – amely hordozó, megjelenítő, levezető – állapota visszahat a lelki-szellemi működésekre pozitív, negatív irányban egyaránt. Ezért arra törekszik, hogy megfelelőképpen tudja szervezetét befolyásolni, irányítani. Így az nem gátja, hanem segítője lesz a magasabb szellemi síkok elérésének. Tehát fontosnak tartja szervezetének működését megismerni, ezért behatóan foglalkozik az anatómiával, fiziológiával, bizonyos mértékig a diagnosztikával és a patológiával. Szervezetének egészségi állapotáról azonban elsősorban nem ezeken keresztül győződik meg. Szervezetével való „együttélés” ad biztos támpontot ehhez. A megérző benső intuíció alapján változtat, alkalmazva a jógapraxis által biztosított módszereket egészsége helyreállításában, megerősítésében megőrzésében. Biológiai ritmusát igyekszik megismerni, s ehhez igazítja feladatai elvégzését. A tevékenység-pihenés arányát, valamint a vállalás mértékét betartja, nem kényszeríti szervezetét értelmetlen, felesleges pluszmunkára. Energiagazdálkodó, energiatakarékos, csak arra használja, ami valóban fontos. Felesleges gondolatoktól szavaktól, cselekvésektől tartózkodik. Az egyes ászanák és a célzatosan összeállított gyakorlatsorok az egész szervezetre, illetve speciálisan egyes szervekre fejtik ki hatásukat. A légcsere, az anyagcsere, a keringés biztosításával, jobbátételével érik el eredményeiket. A gyakorlatok igen változatosak, energiafogyasztásuk minimális. A periféria felőli, ismétlődő ingerületek a centrumot bombázzák s az ott változó, lezajló folyamatok visszahatnak az organikus funkciókra. A tudatos légzésszabályozás, valamint a pranayama szintén a működéseket optimalizálja, s így a szervállapotokat is befolyásolja. Az eredmény: a jó fizikális kondíció – erő, állóképesség, kitartás –, a fiatalosság, a vitalizáltság, a terhelések könnyebb elviselése; a megfelelő szervi működések, az egészséges szervek, a betegségekkel szembeni fokozott ellenállóképesség, a kiváló közérzet, az egészség.

Swami Wivekananda a testről mondja:

„Tested a lovad. Szeresd, ápolj. Adj meg neki mindent, amit kíván: etesd, itasd, hogy jó erőben, egészségben legyen. Így majd könnyedén visz oda, ahova te akarod.”

Az eddigiek általánosságokról szóltak. Nem fűződtek valójában egy-egy emberhez, s az általuk elért eredményekhez, megállapításaikhoz. A következőkben egy vagy több éve jógázók mondják el, illetve írták le saját tapasztalataikat, tisztán és őszintén. Közreadásuk anonim. Nem kívánom megsérteni az egyéni szabadságot és inkognitót. Bár meggyőződésem, hogy közülük bárki vállalná a nyilvánosságot, s örömmel számolna be, hogy állapotváltozásai segítői lehessenek embertársainknak az előbbre jutás – nem is kevésszer göröngyös – útján. Belőlük idézek, sajnos, csak részleteket. Válogatva a legfontosabbakat, bár szívem szerint szóról szóra kiadnám őket. Ez azonban egy könyvre való anyagot tenne ki, s jelenleg nem célunk ez. Remélem, segítő, ösztönző lesz mindenki számára.

1. „Egy évvel ezelőtt kezdtem el jógázni, s ugyanakkor áttértem vegetáriánus életmódra. Olyan változásokat éltem meg az egy év alatt melyek néha számomra is hihetetlennek tűnnek... Tíz éven át egyre gyakrabban – az utóbbi időben már naponta többször is – jelentkező szívritmuszavar nehezítette meg az életemet, s az utolsó három évben már állandóan gyógyszereket szedtem. A vérnyomásom gyakran volt magas, egyre nehezebben mozogtam... A jóga (bár semmit sem erőltettem) testi szinten igen gyorsan megtette a hatását. Két hét alatt leszoktam a kávéról, egy hónap alatt a húsevésről, három-négy hónap után abbahagytam a gyógyszerek szedését. A vérnyomásom, szívritmuszavarom teljesen normalizálódott... lefogytam tíz kilogrammot, mozgásom könnyű lett, hajlékonyabbá váltam... türelmesebb, kiegyensúlyozottabb, megértőbb lettem... mintha leegyszerűsödtek volna a dolgok, nem csinállok a felmerülő problémákból akkora ügyet, mint korábban.”
2. „Örömmel tapasztaltam, hogy bizonyos mértékben megváltozott kialakult szemléletem a világ dolgairól... jobban odafigyelek magamra, és tudom, ha nyugtalan vagy ideges vagyok, akkor magamban kell önvizsgálatot tartani... Nagyon megragadott az a felismerés, hogy „tudatosságunknak nem vagyunk tudatában”.
3. „Azt hiszem, mióta a jógával foglalkozom, nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb vagyok. Igen jónak és érdekesnek találom a szankalpákat. Sokat segítettek nekem abban, hogy helyesen próbáljak meg élni, s elindítottak azon az úton, ami a legjobbat adhatja nekem.”
4. „A lehető legértelmesebb időöltés a jógagyakorlatok végzése A legegészségesebb életmód: a jóga szellemében élni... Megváltoztattam az életmódomat és a tudatomat. Minden reggel egy órával hamarabb kelek és jógázom. A gyakorlatok után úgy érzem magam, mintha kicseréltek volna. Teljesen megnyugszom, és örömmel kezdem a napot... A jóga: az élet. Ezt én is pontosan így érzem. Nem fogom soha abbahagyni.”
5. „Kissé bizonytalanul, tétován jöttem az első foglalkozásra: vajon jó utat választok-e, vajon segít-e testi és lelki egészségem visszanyerésében?... A foglalkozások végére érve tudom, hogy a jóga egyetlen út és mód, hogy újra testi, lelki és szellemi épségem visszanyerhessem... Különösen a gondolkodásomban történt változás Legnagyobb élményem önmagam felfedezése.”
6. „Felfedeztem, hogy azok a jelenségek, amelyek engem értek, természetes dolgok, nemcsak az én egyéni dolgaim. Megértettem az összefüggéseket az életem és a szervezetem reakciói között... Minden vágyam, hogy ne szakadjak el a jógától. Hiszen segítségével tudom felfedezni önmagamot, az igazi ÉN-t. A jóga számomra egy új dimenzió.”
7. „A jóga számomra nem az eddigi szülői, iskolai irányítottságokat helyettesíti – most érettségiztem –, hanem belém ültetett egy derűs, tiszta alapot, amelyből már elkezdhetek saját világot építeni, és ahová van visszatérés, ahonnan újra indulhatok, ha minden összedől.”
8. „A megelőző évek vidám emberéből gondterhelt, veszekedős, sértődős lett. Minden rám nehezedett, mindig csalódások értek. Állandóan fejfájás gyötört, s a szívem szépen kikészült. Számomra, úgy éreztem, befellegzett, mindennek vége... Családom rettenetes háborgása ellenére jöttem erre a tanfolyamra, néha nehezen tudtam elviselni hogy bolondnak néznek, de a hangok lassan elcsitultak, s ma már ez mindenki számára természetes dolog. A viharos égbolt tisztulni kezdett. A gyakorlatok hozzásegítettek ahhoz, hogy érzelmi kitörések ne uralkodjanak el rajtam. Megtanultam hallgatni, tapintatosnak lenni, megérteni mások felfogását... igyekszem, senkinek se okozzak fájdalmat, vitára ne adjak okot... Eddigi nevelési hibáimat felismertem... Boldog vagyok, amikor gyermekeimen látom, hogy türelmem hozzásegíti őket a teljes nyugalomhoz, kiegyensúlyozottsághoz... Folytatom a jógát! Kezdem megismerni önmagam, felfedezem hibáimat, remélem, ezeket idővel kitartással és gyakorlással meg tudom szüntetni.”
9. „Most már tudom, hogy a jóga csodálatos, számomra ismeretlen világot tárt fel... Most nagyon sok olyan probléma zavar, ami miatt nem tudok úgy élni sem, ahogy szeretnék, de most már

---

több lelkierőm lesz áthidalni ezt az időszakot. És hiszek abban, hogy győz az az akarat, hogy egészségesen!! élni!! akarok!!”

10. „Szerintem az nagy öröm, ha tudja az ember, hogy mikor cselekedett jól. Jó lenne, hogyha minden ember jógázna.”
11. „Hiszem, hogy a jóga átalakíthatja az ember életét, egy egészségesebb életfelfogásra nevel és megteremti a benső harmóniát.”
12. „A jóga segít megismerni önmagam, növeli koncentráció, memorizáló képességem, kiegyensúlyozottá, harmonikussá teszi életvitelemet. Állandósítja jókedvemet, felszabadulttá tesz. Javítja testtartásomat. Türelmet, nyugalmat, felvilágosulást nyerek általa.”
13. „A legfontosabb talán az, hogy rádöbbenett: az egészséges életvitelhez szükségem van a jógára. A gyakorlatok elvégzése után nyugodtabbá válok, és kellemes a közérzetem. Emberi kapcsolataimban türelmesebb, toleránsabb lettem. Hagyok mindenkit úgy élni, ahogy az neki megfelel. Ésszerűbbé váltak tevékenységeim. Így lassan mindenre több időm lesz. Tudok már tízig számolni.”
14. „Testileg, lelkileg összetörve kezdtem el a jógát. Ma úgy érzem, a világ csodálatos, gyönyörű. Harminc-egynéhány éves panaszaim megszűntek. Négy év komoly jógázása eredményeképpen testem-lelkem egészséges. Köszönetem a Guruké, akik létrehozták az élet tudományát.”
15. „Ez a tanfolyam kételyeimet eloszlatva megvilágította a célt, a teljes felszabadulást és elindított az ehhez elvezető úton, mely egészséges életen és világos életszemléleten túl elvezet a tudáshoz és a boldogsághoz.”

# Negyedik rész

## ELŐKÉSZÜLET A JÓGÁRA

### Akadályok

Nagyon sokan keresik testi-lelki-szellemi problémáikra a legkülönbözőbb megoldási variációkat, s így eljutnak a jógához is. Nagy örömmel kezdenek hozzá, s végzik a „gyakorlásokat”, amelyekhez valamilyen úton-módon jutottak hozzá és türelmetlenül várják az eredményt. Az pedig késik vagy nem „időben jelentkezik”, esetleg rosszabb lesz a „gyakorló” állapota. Pár hetes, hónapos munka után keserűen csalódva állapítják meg mind a „jógázók”, mind a hozzátartozók: a jóga nem is olyan hatékony, igazából semmit sem segített.

A sikertelenség okát külső és benső tényezőkben kell keresni.

#### I. A külső okok

- rendszerint könyvekből, magazinokból, ismeretterjesztő-útmutató folyóiratokból szerzik ismereteiket
- saját maguk értelmezésében, elképzeléseik vagy mások jóindulatú, „útmutatásai” szerint gyakorolnak
- a jógát-jógázást igazán értő, szakavatott vezető nélkül kezdik el és hajtják végre a feladatokat
- családtagok, barátok, ismerősök, hozzá nem értők lebeszélő, akadályozó magatartása is nagymértékben belejátszik az eredménytelenségbe.

#### II. Benső okok

- nincsenek tisztában testi-lelki-szellemi állapotukkal
- nem tudják, hogy jelen helyzetük létrehozásában milyen igazi okok játszottak közre
- nem az egész embert látják komplexitásában, csupán a kiragadott jelenség köti le figyelmüket
- nem ismerik helyesen a testi-lelki-szellemi síkokat önmagukban – önmagukra vonatkozóan sem –, illetve azok kölcsönhatásait egymásra
- életcéljuk, életszemléletük, értékrendjük és az ebből fakadó életstílusuk az esetek nagy többségében sem az egyéni, sem az osztársadalmi egészségi állapotot, fejlődést nem szolgálják
- a neveltetés beprogramozottságának köszönhetően zártak, merevek, gátlásosak, a változástól tartók, a megszokotthoz-elfogadotthoz ragaszkodók
- vagy épp ellenkezőleg, túl lelkesek, fanatikusak
- mivel nem „tisztá forrásból” merítik elméleti-gyakorlati ismereteiket, így azok benső lényegisége sem derül ki, tehát a gyakorlás már eleve nem lehet kellően megfelelő
- a gyakorlások végzése rendszerint testi jellegű, ez kapja a főhangsúlyt, mert ez „látszik”
- nem tudják, hogy minden gyakorlat kivétel nélkül az egészre, az ember testi-lelki-szellemi teljességére hat, így csak fél munkát végezhetnek
- egyesek csak testi, mások csak szellemi jógát akarnak végezni, ilyen megkülönböztetés a valóságban nincs, ez tagadná a komplexitást, a kozmikus szemléletet
- a gyakorlatokat másoló-passzív módon, átgondolás-megértés-felismerés nélkül végzik: „mert így olvastam, mondták”, önmaguk ismeretének hiányában nem kellően adaptálják őket
- nem megfigyelő-megélő-egyesülő attitűd alapján dolgoznak, így felfedező-alkotó-teremtő-aktív formáiról sem beszélhetünk az ilyen fajta jógázásnak
- tevékenységüket nem az önmagukba vetett hit derűs harmóniája, hanem a türelmetlen eredményvárás feszült bizonytalansága hatja át.



## Karma

Az indiai tradícióban alapvető és rendkívül fontos elv a karma törvénye.

A karma törvényt, körforgást, átalakulási lehetőséget, kioltást és újrakeletkezést, ok-okozati mechanizmust, a tökéletesedés hajtóerejét: gátlóját vagy elősegítőjét, az univerzumban ható rendező-kiegyenlítő erőt, a Tökéletes Igazság megnyilvánulását, cselekvést és mindenféle tevékenységet, illetve azok eredményét jelenti.

E felfogás értelme az, hogy bárki bármit is cselekszik, annak mindig megvan a törvényszerű következménye. S az utóhatás tovább él. Az első tett elindítja a történések láncolatát, amely hosszú időn keresztül hat. A cselekvések elmúltuk után is hatnak, beépülnek mélyen a tudatalattiba, pozitív vagy negatív irányba vihetik a személyiséget. Meghatározhatják az egyén életének alakulását. Minden tett kapcsolat, minden összefüggés teljes értékű. A cselekvések önmagukban nem léteznek. Egy tevékenység legyen az szellemi vagy fizikális, akár manifesztálódott, akár nem – tehát a gondolat is –, elindíthat egy karmikus láncot. Ez pedig éppúgy befolyásolólag hat az egyénre, mint annak környezetére akár helyes, akár helytelen irányba. Ezért szükséges, hogy a bölcs, törekvő ember mielőtt bármit is megvalósítana, jól gondolja át elkövetkezendő szavait, tetteit.

A jóga filozófia szerint egy ember sok-sok megtestesülésen keresztül jut el a teljes felszabadulásba (Móksa), amikor megszabadul „bűneitől” és visszajut az „Eredet”-be. Ekkor már nem kell többé újraszületnie. Addig azonban még többször újra és újra megszületik, s életeiben sok „jót” és „rosszat” gondol, szól, cselekszik. Ezek a „vonzódások” mint jellemvonások szerepelnek, átvezetnek az egyik életből a másikba. Újak születnek, megerősödnek, elgyengülnek, módosulnak, kialakulnak, de minden esetben megnyilvánulni kívánnak. Következményképp jelen életünk igazi oka a megelőző életvitelünk, ahogyan gondolkodtunk, szóltunk, cselekedtünk. A karma törvényében a Tökéletes Igazság nyilvánul meg. Bár senki sem büntet „bűneink” miatt, mi mégis „bűnhődünk” általuk. Ugyanígy senki sem jutalmaz bennünket „jó cselekedeteinkért”, hanem az önmagunk által pozitívan megváltoztatott jellemvonások és az általuk indított jó cselekedetek öröme ad igazi értelmet életünknek. Mi vagyunk, aki önmagunk felett ítélt: büntet vagy jutalmaz.

„Ha káros, rossz karmát kötünk magunkhoz, szörnyetegnek adunk menedéket, amely belénk mar, míg csak le nem rázzuk azzal, hogy kifejlesztünk önmagunkban vele ellenkező tulajdonságokat. Ha pedig a jól alkalmazott jóság, a nem jutalomért végzett cselekedetek jó karmájához kötjük magunkat, akkor gyönyörű ruhát szövünk, melyet majd jövő életünkben viselünk” – élve Ramacharaka jógi szavaival.

Nem valami istenség vagy az Abszolút ellen teszünk vagy valamiféle hatalmat sértünk meg, hanem „bűneinkkel” önmagunkat sértjük meg. Velük elsősorban önmagunknak és rajtunk keresztül másoknak ártunk.

A bölcselet szerint bűn és bűnhődés nincs, csak tudatlanság (avidya) és az ebből származó helytelen gondolat, szó, tett, érzélem. S így csak tudatlan ember van. Az ok saját, valódi természetünk, érdekeink félreértése, fel nem ismerése, amely lehetőséget ad az individuális egónak téveszméi megvalósítására. Az ilyen okokból származó okozatok (bűn) hozzánk tapadnak mindaddig, s hatnak életünkre, amíg sokszoros kudarcaink, szenvedéseink megunva végül is keresni kezdjük a hibát önmagunkban. S az önvizsgálat segítségével a valós okra (egó) rájövve már képesek vagyunk tőlük megszabadulni. Így életről életre szaporodik a tudás, a tapasztalat, s a végső konklúzió: a helytelenből szenvedés, a helyesből boldogság lesz.

Előző életeink karmái kísértenek jelen életünkben is. Vannak dolgok, amelyek teljesen hidegen hagynak, közömbösek vagyunk velük szemben és vannak olyanok, amelyek teljesen lekötnek bennünket.

Ennek oka az, hogy a megelőző életekben egyes dolgokat már kiküszöböltünk, s ezeknek már semmi hatása, szerepe nincs. Másokat pedig még nem tudtunk átalakítani vagy megszüntetni, s ezek még mindig élőködnek rajtunk, ható erőként működnek. A karmáktól amennyiben negatívak, meg kell szabadulni és a pozitívakat erősíteni szükséges a további előbbre jutás érdekében mindaddig, amíg tökéletessé nem váltunk.

Helytelen volna, ha rossz tapasztalatainkat károsnak ítélnénk meg. Valójában ezek voltak azok, amelyek a helyes útra tereltek, amelyek tudást, bölcsességet adtak szenvedéseink eredményeképpen. Ezek jelenkori ismereteink forrásai. Így el tudjuk őket fogadni, s többé már nem gyötörnek bennünket, hanem elménk felfogja szükségességüket, hajtóerejüket. „Minden rosszban van valami jó” – állítja a közmondás és nem véletlenül. Ezeken keresztül jövünk rá a törvényre és annak mű-

ködésére, hogy jelenlegi fájdalmaink, panaszaink, szenvedéseink a múltunkban rejlő okok elkerülhetetlen következményei.

A karma törvényének felismerése, a vele való összhangba kerülés azt a felismerést eredményezi, hogy boldogtalanságainkban nem büntetést, bűnhődést, igazságtalanságot látunk, hanem egy valós, működő törvény hathatós, pozitív irányú mechanizmusát, amely bár látszólag rossz, de valójában a fejlődést, az emberiesedést, a végső igazságot, a jót, a boldogságot eredményezi.

Az emberek nagy többsége nem tud előző életeikről, erre csak igen kevesen képesek. Mégis akkori tapasztalataink, tudásunk mostani életünkben jellemvonásainkban, érzelmeinkben, képességeinkben, vonzódásainkban, elutasításainkban, ízlésünkben, gondolatainkban, szavainkban, tetteinkben megtalálhatók (személyes tudattalan). Jelen életünk évekkal ezelőtti történései is elhalványultak, emlékezetünkben kiestek az események, de azok hangulati eleme, s a leszűrt tapasztalat, ismeret még ma is megvan. Ezek alapján vagyunk azok, akik vagyunk. Egész lényünk fokozatosan, lépésről lépésre alakult-csiszolódott az elmúlt-elfelejtett fájdalmakon és örömeinken. Látókörünk egyre bővült: egyes dolgokat elvetettünk, másokat megerősítettünk. Minden ember az, amivé lett azáltal, amit átélt, megtapasztalt. Az élet az egyén saját, önnön megtapasztalásának láncolata. Ugyanez vonatkozik megelőző életeinkre is. Konkrét visszaemlékezés nincs az elmúlt életek tapasztalatairól, de azok pozitív vagy negatív eredménye továbbra is működik bennünk. Sokszor vagyunk úgy, hogy: „Mintha ez már megtörtént volna velem valamikor”, „Mintha már találkoztam volna ezzel az emberrel”, „Mintha már lettem volna itt”, „Mintha már csináltam volna ezt”, s igen furcsának találjuk ezt az egészet. (Megjegyezni kívánom, hogy ez nem azonos a pszichológiából ismert „déja vu” jelenséggel, bár ez is benne van.)

A karma törvényének ismerete megtanít a kötöttségek oki mibenlétére. Lehetővé teszi, hogy megszabaduljunk mind több és több karmikus hatástól. Az élet a jelenkori iskola, a tanítómester. S aki „jól tanul”, az jól halad, s aki „rossz tanuló”, az önmaga további szenvedéseinek okozója és egyben szenvedő áldozata is. Nincs véletlen, Semmi sem történik „csak úgy”. A karma irányít és meghatároz. „Ki mint vet, úgy arat” – ez a közmondás a karma igazsága.

Mindaddig újra és újra megszületünk, amíg elérjük a tökéletességet. Kiváló példa erre Berry Benson meséje:

„Egy kisfiú az iskolába került. Még nagyon kicsi volt. Annyit tudott csak, amennyit az anyatejjel magába szívott. Tanítója / aki Isten volt / a legalacsonyabb osztályba tette és feladta neki a leckét: „Ne ölj, ne bánts semmi élőlényt, ne lopj.” Így hát az ember nem ölt, de kegyetlen volt és lopott. A nap végeztével (amikor szakálla már szürke volt) és az éj (a halál) közeledett, tanítója így szólt: „Megtanultad ugyan, hogy ne ölj, de a többi leckét nem tanultad meg. Tehát holnap gyere újra.” A kisfiú másnap (az új életében) visszament tanítója (aki Isten volt), egy kicsivel magasabb osztályba helyezte így szólt: „Ne bánts semmi élőlényt, ne lopj, ne csalj.” Az ember hát nem bántott semmi élőlényt, azonban lopott és csalt. A nap végeztével (amikor szakálla már szürke volt) és az éj (a halál) közeledett, tanítója így szólt: „Megtanultad, hogy könyörületes légy, de a többi nem tanultad meg. Gyere vissza holnap.” És a kisfiú másnap (az új életében) ismét visszament. Tanítója még egy kicsit magasabb osztályba tette és ezt a leckét adta neki: „Ne lopj, ne csalj, ne légy kapzsi.” Az ember nem lopott, de csalt és kapzsi volt. A nap végén (amikor szakálla már szürke volt) és az éj (a halál) közeledett tanítója (aki Isten volt) így szólt: „Megtanultad, hogy ne lopj, de a többi leckét nem tanultad meg. Jöjj vissza gyermekem holnap.” És ez így folytatódik tovább, amíg minden leckét megtanul a kisfiú.”

A karmaműködés három aspektusát Ramacharaka így foglalta össze:

„A három csoport”:

- Karmikus megnyilvánulások, amelyek jelenlegi életünkben folyamatban vannak, s azokat az eredményeket érvényesítik, melyek az elmúlt életekben mozgásba hozott okoknak okozatai. Ez a legmindennapibb forma, a karmikus megnyilvánulások legismertebb formája.
- Karma, amelyet most szereztünk, most gyűjtünk össze cselekedeteinkkel, tetteinkkel, gondolati, mentális és szellemi kapcsolatainkkal. Ez a felhalmozott karma lép működésbe jövő életeinkben, amikor megjelennek vagy biztosítva vannak a megnyilvánuláshoz szükséges megfelelő

körülmények, illetve a megfelelő test, vagy, ha megszűnt egy másik karmahatás. Nem kell azonban mindenképpen egy jövő életre várunk, hogy megnyilvánuljon, működésbe lépjen jelenlegi életünk karmája. Mert eljön az az idő, amikor már nem lesz előző életünkből hozott korlátozó karmánk, és így a jelen élet karmája kezdhet megnyilvánulni.

- Az előző életekből hozott karma, mely nem tud megnyilvánulni a jelen életben lévő, ellenkező természetű karmák ellenállása miatt, melyek gátolják az előzőnek kibontakozását. Jól ismert fizikai törvény ez, mely mentális síkon is megnyilvánul, hogy két ellentétes erő semlegesíti egymást, azaz mind a két erő akadályoztatást szenved. Bár természetesen az erőteljesebb karma keresztülviszi működését és a gyengébbet akadályozza.” Tévedés volna azonban azt hinni, hogy az ember tehetetlen kiszolgáltatottja, rabszolgája lenne karmájának. „Mindenki saját sorsán kovácsa!” Vagyis mindenki számára van lehetőség önmaga fejlesztésére, s arra, hogy miként éljen, milyen célok érdekében munkálkodjék. Szabad elhatározása, önálló választása és végrehajtó akarata van Önmagának kell önmaga felemelkedéséért dolgoznia céltudatos felismeréssel, legjobb tudása szerint, meg nem szűnő kitartással annak a teljes tudatában, hogy megvalósítsa a végső tökéletességet. Ez azonban nem biztos, hogy egyetlen élet folyamán megvalósul. Minden értelmetlen vágyat, kívánságot meg kell szüntetni, hogy a karma ne hasson. Mint ahogy a csírázó magvak, amelyeket megpörköltek még evésre alkalmasak, de már nem tudnak kicsírázni, nincs bennük vitalitás. Ugyanúgy a vágyak, kívánságok kicsírázhatnak, virágot, gyümölcsöt hozhatnak s a táptalaj az emberi élet. Ha ezek valódi természetét, okságát megértjük és leválasztjuk az emberről, olyanokká válnak, mint a megpörkölt magvak, a felismerő bölcsesség tüzeiben érdekességeiktől, életerejüktől, félrevivő hatásaiktól megfosztottan „gyümölcsöt”, azaz újabb karmát nem teremnek, hamarosan kihunynak. A karma törvényében két erő-elv működik. Az egyik amelyik azt eredményezi, hogy a régebbi életek le nem tudott történései újra megvalósuljanak, kifejeződjenek (vágyak, vonzások, kedvtelések, szeretetek, gyűlöletek, agresszivitások, taszítások stb.). A másik, amely arra ösztönöz, hogy a karmikus hatások általi, a fejlődést gátló tényezőket – amelyek újra és újra megnyilvánulni és hatni akarnak –, korlátozzák az ÉN útját, egyre jobban és jobban átalakítsa és megszüntesse az ember által. Ezzel minőségileg magasabb szintre jut az igazi humanitás, a személyiség. Átala felülkerekedik egoisztikus, kicsinyes, lényegtelen vágyain, tevékenységein – s valljuk be, életünkben ezek vannak többségben, ezek vezérelnek.

Látszólag e két mechanizmus ellentétes, szembenálló predesztinációkat, készítéseket tartalmaz, s úgy tűnik, egymás ellen dolgozik. Valójában e két pólus harmonikus egységben, készítő hatás jelentkezik, hat egymásra meghatározva az újraszületések okait-feltételeit, befolyásolva a karmák működését, azok kioltását vagy újak keletkezését. Az egyik erőt nevezhetnénk a konzervatív-megtartó-visszahúzó, a változást gátló, a másikat az evolúciós erőnek, amely a személyiséget jobbra, intelligensebbé, humánusabbá, tökéletesebbé teszi. Mind magasabbra viszi a spiritualitás szintjén. Ez a kvalitatív szellem-szellemiség mint kontrolláló-katalizátor állandó nyomást gyakorol az egyénre. Serkentve arra, hogy egyre erőteljesebben, gyorsabban irtsa ki magából negatív tulajdonságait. S fejlesszen ki olyanokat egyre hatékonyabban, amelyek a legmagasabb létstruktúrához, a teljes felszabaduláshoz (móksa), az Abszolúttal való egyesüléshez vezet el. Következőként megszűnik a karmahatás, s megszakad az újraszületések láncolata. Ekkor az ember „megérkezett az Eredethez”.

E működő szellemiség az Abszolút Fénye, amely bennünk ragyogva a helyes utat világítja be, s erre irányítja tétova lépteink. Nevezhetjük ezt Kozmikus Szeretetnek is. Ez mindig és mindenkinben benne van. Csupán érvényesülését kell helyes életszemlélettel és az ezen alapuló életvitellel megvalósítani. Előző életeinkben létrejött összes kapcsolataink (élő és élettelen vonatkozások: személyek, gondolatok, szavak, tettek, érzelmek; növények, állatok; természeti jelenségek; tárgyak, dolgok stb.) esetében működött a karma törvénye és ez kihat jelen életünk alakulására. Ezekhez ugyanis hozzá vagyunk kötve a karma kötelékével mindaddig, amíg e kapcsolat teljesen kimerítődik, kisül, túlhaladottá, illetőleg megoldottá-leadolgozottá válik. Ekkor a szóban forgó hatásláncolat megszűnt. Mind a két fél számára ebben az esetben megszűnik a karmikus hatás. Megszabadulnak egymástól, a függőségi-kölcsönhatási viszony megszakadt.

A karmikus kiegyenlítődés azt jelenti, hogy minden negatív – amely kérlelhetetlen és elkerülhetetlen –, megnyilvánulásunkért, amelyeket elmúlt életeinkben elkövettünk, jelen életünkben rossz

hatásaikat másoktól kell elszenvnedünk. S minden jó tettünkért öröm és boldogság a következmény.

Félreértés volna ezt igazságszolgáltatásnak vagy büntetésnek bűnhődésnek felfogni. Ez csupán az egyensúly-kiegyenlítő igazságos törvénye. Sokszor úgy érezzük: igazságtalanul épp attól a valakitől – akitől nem is várhatnánk – kapunk megbántást, haragot. S az is lehet, hogy ez azt az embert is bántja, nem érti, de mégis megteszi. S nem egyszer tapasztalhattuk, hogy teljesen elkeseredett-elvesztett helyzetben olyanoktól kaptunk segítséget, akit tán nem is ismertünk. Vagy mi magunk bántottunk vagy segítettünk. Mindenki maga felelős nyomorúságáért vagy boldogságáért.

A karmatörvény egyaránt kiterjed az egyénre, a családra, a kisebb-nagyobb közösségekre, népekre, fajokra. Természetesen az alap mindig az egyéni karma. Egy nép karmáját az azt összetevő egyének közös karmája alakítja annak megfelelően, hogy az milyen gondolatokat, cselekvéseket tartalmaz és azok miképpen, milyen mértékben valósulnak meg.

A karma az egész Univerzumban is ható erőként működik. Semmi nem esetleges vagy véletlen. E működés a térben is valamilyen formában mindig és mindenütt jelen van. Irányít az ok-okozat elve alapján az egyre magasabb szintű tökéletesedés megvalósítására. Ez alól senki és semmi sem lehet kivétel. A kozmikus születések és megszűnések ennek vannak alárendelve a legkülönbözőbb bolygórendszerek, csillag-galaxisok esetében is.

## Klésák

Mielőtt elmélyednénk a jóga tudományában, szükséges, hogy néhány olyan dologgal ismerkedjünk meg, amelyek tudása nélkül sok mindent nem érthetnénk meg. Ha nem látjuk konkrétan hatásmechanizmusukat tényleges akadályai lennének mind a jógázásnak, mind a személyiség továbbfejlesztésének, mind a helyes, egészséges életvitelre való áttérésnek.

Az élet egyik alapvető aspektusa a szenvedés, amely mindenki számára – kinek milyet és mennyit – a problémák sokaságát okozta és okozni fogja. A szenvedés szó hallatára a legtöbben valamilyen negatív tendenciát képzelnek el és minnél messzebbre szeretnének tőle kerülni. Mindez a szenvedés helytelen felfogása és értelmezése. Az evolúciós folyamatban rendkívül komoly hajtóerő, alkotó energia ez, amely a külső-belső szelekciós működésekben hat, illetve az ezekre válaszként létrejövő alkalmazkodás, minőségi változás alapja. A fajt érő negatív hatás minél nagyobb, annál erősebb a késztetése az egyednek, hogy változzon, változtasson. Ellenkező esetben alkalmatlanná válik, elpusztul, illetve kipusztul.

Meg kell különböztetni a csak az emberekre jellemző és vonatkozó szenvedéseket. Ezeket – nem úgy mint a növény és állatvilágban –, maga az ember hozza létre, azzal az életformával, amelyet önmagának megteremtve él. Az az intraspecifikus, mindennel és mindenkivel, még saját magával is állandó versenyben, túlhajszoltságban, elidegenedésben élő lény óriási szenvedésláncolatot teremtett meg. Ez az életforma önpusztító, a szenvedések tárháza, mert az emberi tevékenység már nem az emberért van, hanem értéktelen, időleges, antihumánus célokért formálódott ilyenné. Elvesztette a legmagasztosabbat, a legnagyobbat önmagát az embert, ezért értékítélete is hamis. Érdeklődési köre legnagyobbbrészt a külvilágra, s annak visszahatásaira korlátozódik. Önmagát, lényeges igényeit, szükségleteit, fejlődését elősegítő momentumait nem ismerve gondolkodik, szól, cselekszik – törvényszerűen önmaga ellen. Így kézenfekvő a „jutalom”, az emberi szenvedés. Azonban lehetne ez ebben az esetben is hajtóerő az előbbrejutás biztosítéka, de az önmagát devalváló, korcsosító lény e valóságos tény nem fedezi fel. Így nem is hasznosítja szellemi-lelki-testi fejlődése érdekében. E negatívisztikus mechanizmus következményeképp úgy az egyes ember, mint a tömeg a szenvedésben semmi pozitívát nem látva, annak helyes megoldását sem értve csupán a nyavalygás, a hátatfordító-menekülés vagy a „mentegető teóriáktérapiák” és gyógyszer-machinációk áldozataivá válnak. Élve abban a tévhitben, hogy ezek majd segítenek.

A ma embere a „modern-civilizált” társadalom állandó öröm-siker-gazdagság-hatalom mániás hajszolásában látszólag elfelejti-elfedi a valóságot. Azt, hogy mindez csupán gyáva megfutamodás önmagunk benső megismerésétől. E tevékenység célját azonban soha sem érheti el, mert a legválogatottabb kudarc-csalódottság-elégedetlenség-szomorúság-levertség állapotait eredményezik azok számára is, akik ideig-óráig szerencsésen részesülnek az „örömökben”. Nevezetesen azért, mert mindegyikük fél azok csökkenésétől, elmúlásától, újbóli meg nem jelenésüktől. Abban a tévhitben élünk, hogy szenvedéseinket minden esetben valaki, vagy valami hozza létre. Az okokat

önmagunkon kívül keressük, s a látszat mintha ebben igazat is adna. Hiszen a másik ember bántott meg, volt rosszindulatú, az akadályozó, vagy épp akkor romlott el egy használati eszköz, amikor nem kellett volna – sorolhatnám tovább – és máris kész a megállapítás. „Ő a hibás!”, „Az volt a rossz!”, „Miattad szenvedek!”, stb. Pedig minden esetben az igazi ok az emberben önmagában, belül keresendő és található meg. S ha bennem van, az ok én vagyok, én hoztam létre, akkor nekem – és nem másnak – kell önmagamban megszüntetni is azt. Tőlem függ, mit minek ítélek, hogyan látom-értékelem, hogyan hasznosítom az előbbrejutásban. Minden tőlem indul ki és minden hozzám tér vissza. A szenvedést épp úgy mint az örömet én hozom létre önmagámnak. S jelen állapotom hat a környezetre, illetve az visszahat az énrre.

Ha másképp állnánk szenvedéseink felfogásához, akkor könnyen rájönnek, hogy mily óriási mértékben lehetnének segítőink testi-lelki-szellemi fejlődésünknek, önmagunk s a világ megértésének. Ugyanis felhívják a figyelmet mindarra, amelyek mint külső okok kellemetlenek, zavaróak, bántóak. Rajtuk keresztül egyben azt is feltárja, milyen benső világunk igazában. Azt, hogy mire, miért, és hogyan reagálunk, mi játszódik le bennünk, mi lett az eredmény. Megmutatja, hogy az individuum mely értéke sérült meg, s mi ez az érdek, miből fakad. S, ha az önmagát kutató őszintén, kendőzés, „megmagyarázás” nélkül néz szembe önmagával, akkor eljut az érdeken túli végső, valós okhoz is. Ennek felismerése pedig megszünteti a szenvedést. Helyébe egyensúlyi állapot, derűs harmónia, békés nyugalom, meg- és felszabadultság lép. „A bölcs hibáit, mintha kincset lelne, úgy fogadja” – állítja méltán a kínai aforizma. Sajnos e kérdéshez nem így áll napjaink embere. A szenvedést úgy kívánja elkerülni, mint a fejét a homokba dugó strucc. Ezért mégjobban szenved, mert már fél is. Mi lesz, ha ki kell húzni a fejét a homokból? Pánik és újabb szenvedés, gyötrelme. „Az embereknek nem az a bajuk, ami a bajuk, hanem az a bajuk, ahogyan bajuk a bajuk.”

A kozmoszban minden poláris, negatív-pozitív, hideg-meleg, szenvedés-boldogság. Egyik sem ismerhető meg a másik nélkül. Az embernek azonban van felismerő megkülönböztető képessége, amelyet, ha helyesen használ szublimálhatja, megtalálhatja a „szenvedés örömét”, ahogy a szántóvető a napostig tartó fárasztó, nehéz munka után a „tevés-örömevel” tér haza. E képességet ki-művelve, a dolgok-történések-jelenségek igazi mibenlétét megismerve, helyes szemléletre szert téve, egyre jobban kivédhető, csökkenthető, sőt teljesen megszüntethető mindenféle szenvedés. Vagyis paradox módon a szenvedés vezet el a boldogsághoz.

A szenvedéseket átfogó, összefoglaló néven szanszkritul klésák-nak nevezzük. A jóga bölcselet öt alapvető klésát jelöl meg, amelyekből, illetőleg egymásra hatásaikból végtelen számú konfliktus adódhat. Ezek akadályozó, zavaró tényezők, gátolják a fejlődést, torzítják a jellemet, okoznak testi-lelki-szellemi betegségeket. Ezekről a ma embere sem mentes, sajnos, egyre jobban – nagyon kevés kivétellel - ez határozza meg reggeltől reggelig gondolatait, szavait, tetteit. E klésák tulajdonképpen a szenvedések igazi okai.

Vegyük sorra őket.

**1. Az első klésa** az „avidya”, a „nem tudás”. Aparavidyának is szokás nevezni. Azért oly fontos ezt tisztázni, mert rajta keresztül juthatunk el ahhoz a felismeréshez, hogy létezik egy eredeti-okitermészetes-valós világ, és van egy, az emberek által létrehozott okozati - nem természetes - teremtett világ. Ennek megfelelően van megkülönböztető-elválasztó benső tudás és van a teremtettre, illetőleg a külsőre, a jelenségre irányuló szerzett ismeret tudásanyaga.

Szanszkritul az avidya sötétséget, tudatlanságot, megfelelő ismeretek hiányát jelenti, amely elméletre és gyakorlatra egyaránt vonatkozik. Ha a ma embere „gőgös okosságát” félretenné, s állandóan eszébe tartaná, hogy milyen keveset tud, akkor nagymértékben csökkennének konfliktusai, problémái. Egyszerűen azért, mert az őt ért negatív hatásokat, vagy amelyeket ő idézett elő tevékenysége során letudhatja azzal, mindez azért történt, mert abban a tárgyban vagy abban a szituációban, szellemi vagy fizikai munkában a szükséges ismeretek hiányosak voltak. Tehát törvényszerű a hibás eredmény, megoldás is. Így nem lesz frusztráció-önértékelési válság, kisebbségi komplexum. Viszont arra indítja, hogy egyre több valós tudás birtokába kerüljön. A valós tudás alapja a helyes önismeret, a benső tudás.

Az avidya nem azt jelenti, hogy valakinek nincs semmilyen tudása hanem azt, hogy azokról a dolgokról nincs megfelelő ismerete vagy hiányos, esetleg torz, amelyek alapvetően fontosak lennének ahhoz, hogy helyesen tudjunk élni. S ez a bensőnk világa, amelyet igen kevésbé ismerünk.

Meg kell különböztetni úgynevezett „szerzett tudást” és „benső tudást”. A szerzett tudás mindazon ismeretek összességét jelenti, amelyek a születésünk utáni külső környezet: szülők, felnőttek, óvoda, iskolarendszer vagy a posztgraduális képzés nyújthat. Ezek a bennünket körülvevő világ megfogható, objektív, de külső – érzékszerveinkkel, értelmünkkel felfogható – jelenségegyüttese. A kutatók, tudósok e jelenségekről számtalan adatot, egzakt mérést, megállapítást hoztak. A tudományos gondolkodás a megnyilvánultat, a létrejöttét, az eredményt vizsgálja, fedezi fel. Ezen keresztül szemléli, értékeli a világot és benne az embert is. A tudomány tudata csak a bizonyítottat, a megmagyarázottat, a materiálisát képes elfogadni. Szemlélete analitikus tárgyi logika, módszere a hipotézis, kísérletezés-kutatás, eszközös mérések. Ezek mind a létrejövő jelenségekre vagy anyagi állapotra vonatkoznak. Mindez óriási lexikális tudást eredményezett, de a végső okot egyetlen területen sem tárta még fel vagy alig-alig érintette. Az ember és önmaga, az ember-ember, az ember-természet relációjában csak a „külsőt” volt képes megfogni. Természetesen mindez a felhalmozott tudás óriási eredmény, s nagymértékben segíti az emberi létezését, viszonyulást, alkalmazkodást a külső környezethez, a teremtett világhoz.

A szerzett tudás egyben óriási csapda is, mert abban a tévhitben ringat bennünket, hogy mindent tudunk. Szomorú példái ennek a „tanult diplomások”, a magasan kvalifikált, lexikális tudással bírók, akik ennek ellenére önmaguk alapvető, egyszerű problémáit sem képesek megoldani önnön büszke „tudós-piedesztáltrónusuk” magasságából szemlélve mindent és mindenkit. A szerzett tudás a dolgok benső lényegiségét nem deríti ki. Középpontjában nem az ember áll, illetve annak nem az igazi érdekei. Ez a tudás szinte mindenre kiterjed. Azonban az életre, az abban való eligazodásra, önmagunk megismerésére, az élet valós céljára és az ezt megvalósító tevékenységre, étvezetésre nem sok gondot fordít.

A civilizált tudat-ember a termelői-fogyasztói társadalom követelményeinek megfelelően az anyagi világba tekint. Következményként önmagától, benső lényegiségétől egyre jobban eltávolodik, elidegenedik. S ha önmagától, a legközelebbitől szakad el, szükségszerűen az őt körülvevő világból is csak a külső jellegeket ismeri meg, annak valódi benső-oksági vonzata nélkül. Vegyük például a virágot. Annak színét, formáját, életműködéseit, szaporodását, alkotó elemeit stb a biológia, a kémia, a fizika, az élettan szinte minden „megfogható” feltár. De mit tud meg valójában a „virágságról”, annak benső tartalmáról? Semmit. Csupán adathalmaz, amely így vagy úgy felhasználható, de a tanulmányozó számára nem ad semmi többet. A virág jelenség értelmét, benső tartalmát nem látja lényegesnek boncolgatni Ennek az is oka, hogy a fentebb említett módszerekkel ez nem valósítható meg, s ha a benső lényegiség megértése mégis valamilyen módon bekövetkezne, nem lehetséges szavakban kifejezni. Ehhez meg kell tanulni a „szemlélődő-elmerülő-egyesülő” módszert, úgy is mondhatnám: tudni kell a „kő növekedését” észlelni.

A létrejött egyéni tudat, az én-érezet egyre jobban eltávolodva az eredeti ÉN-től, önmagát veszti el. Az anyagi világban próbál menedéket találni, mert ez az egyszerűbb út. Ennek következménye azonban a tőle való minden irányú függés. S csak azt tartja elfogadhatónak, ami ennek megfelel. E szemüvegen keresztül kívánja a tudomány, jelenségein keresztül megismerni az embert is. Sajnos, meg kell állapítani, hogy a tudomány által maga az ember nem sokat változott előnyére.

Ahhoz, hogy az emberben oki-lényegi változás, fejlődés történjen meg felhasználva a szerzett ismereteket, azokat meg kellene világítani a „benső-tudás fényével”.

Ez azt jelenti, hogy olyan tudásra kell szert tenni, amelyben nemcsak a „külső” változása, hanem a „benső” fejlődése is biztosít van. Ez a valódi haladás. A rendelkezésünkre álló intellektussal azonban a benső tulajdonságok valódi mélységükben nem tárhatók fel, mert a szokásos megismerési módszerek itt nem alkalmazhatók.

Mindent gondolkodással, akarattal kívánunk megismerni. Magával a megismerés szervével, az aggyal, az elmével, annak fejlesztésével valójában nem törődünk.

A jóga az az egyetlen módszer, amely erre is kiterjeszti figyelmét, sőt ezzel foglalkozik elsősorban. A megismerést az emberen belül kívánja megvalósítani. Ezt a tudathatárok tágításával, annak fejlesztő-kibontakoztató folyamatával kívánja elérni. Ennek során a „külsőtől” a „benső” felé halad. Egyre jobban elszakad, nem ragaszkodik az anyagi megjelenésű világhoz. A szemlélet tárgya önmaga az ember, s annak benső világa. Feladata tudatalattijának, C. G. Jung megállapítása szerint az individuális és kollektív tudattalant felhozni. A jógi azonban magasabb rendű ÉN-jével kívánja feltárni a tudattalan tartalmakat, hogy befolyásolni, irányítani, felhasználni, ellenőrizni tudja őket. Így jut egységre a „Kozmikus Valóval”, amely mindannyiunkban megtalálható. „Minden emberben,

minden tudás, képesség, lehetőség benne van. Tőle függ mit hoz fel önmagából, mivé fejleszti magát” – állítja a jóga.

Patanjali a jóga sutrákban ezt írja: a jóga által a zavart elmekezőg változásait kell megszüntetni. Tehát le kell csendesíteni, ki kell a képalkotó gondolkodást kapcsolni, amelyet a benső szemlélődés-elmélyedés állapota követ. Az eszköz maga a gondolkodás szerve, mely által a figyelmet a belső világ történéseire irányíthatjuk. A belső folyamatok megfigyelése akadályoztatott azáltal, hogy gyermekkorunk óta csak a külső világgal foglalkoztunk. Ennek következtében meg kell tanulni a „befelé forduló figyelem” létrehozását, irányítását. Ez a jógában a koncentráció és a meditáció folyamata. E megismerés busás haszonnal jár. Swami Wivekananda Raya jóga című művében erről így ír: „Mire szolgál az ilyen megismerés? Először is maga a megismerés ténye a legnagyobb jutalom a kereső számára. Másodszor pedig a gyakorlati haszna. Meg fog szabadítani bennünket minden szenvedésünktől. Ha az ember saját lelkivilágának analízise következtében hirtelen, mintegy szemtől szemben találja magát olyasvalamivel, ami elpusztíthatatlan, ami lényegénél fogva örökké tiszta és tökéletes, nem fogja többé magát szerencsétlennek érezni. Minden szenvedés a félelemből és a kielégítetlen vágyból ered. Ha tud saját tökéletességéről, elnémul benne minden jelentéktelen vágy és mivel akkor szenvedésének okai elmaradnak, nem fogja magát többé szerencsétlennek érezni, hanem már ebben az életben tökéletes üdvösségnek lesz részese.”

Az elmét tehát le kell csendesíteni, a gondolkodó koncentrációt megéldő-eggyé váló szemlélődéssé kell átváltoztatni. Ekkor az alany és a tárgy egy, a szemlélő, a szemlélet és szemlélő folyamat egységet alkot, nincs elkülönülés. A megváltozott tudatállapot elszakadt a szemlélt külső objektivitásától, és annak benső lényegiségét ragadja meg a közvetlen megtapasztalás belső átélése segítségével. E benső lényegiséggel napjaink embere ellentétben az élet egyéb megnyilvánulásaival, alig foglalkozik. E „Benső Hang” hiányában könnyen eltéríthető mindattól, ami valóban helyes lenne. S ha ez esetleg meg is szólalna, nem figyel rá. Így sem saját magát, sem igazi szükségleteit nem értheti meg. Következményképp beidegződései, gyengeségei, negatív vonzódásai könnyen sodorják bajba az értelmetlen célok követelésében.

A jóga tehát a benső világból indul ki, azt kutatja speciális gyakorlataival. Segítségével, illetve rajta keresztül a külső világot is meg kívánja ismerni. Vagyis az „egészet”, egységében. S ezután szándéka szerint irányítani őket. Ez a „benső tudás”, amely a totális igazságot tárja fel. A jóga e végső tudást paravidyának nevezi. Ez az „egység tudását” jelenti.

E „benső tudáshoz” való eljutást, a szenvedések csökkentésének, megszüntetésének elsőrendű akadály a „maya”. Jelentése: illúzió, nem valóságos, külső, felszínes jelenség, látszatvilág. A magyar közmondás így fogalmaz: „A látszat csal”. A „nem tudás” alapja a maya, ha ezt a jelenségvilágot fogadjuk el valóságnak. Azonban, ha a dolgok mélyére nézünk, mindig megtalálható a működtető ok: az érdekek mechanizmusa, a lényegiség fel nem ismerése, az igazi kauzalitás hiánya. A mayát az individuális én nem-tudásaként is felfoghatjuk. S mint ilyen, csupán az egyéni múlik megszüntetése a szellemi növekedés által. Az érzékszervek a külső, az anyagi megnyilvánulásait képesek felfogni, közvetíteni, az elvontat, a szellemit nem. A tudat növekedésével, kitágításával, a megszokott és sablonok elhagyásával érzékennyé válhatunk a dolgok, történések, szituációk minőségileg magasabb szintű megismerésére. A maya elhagyása nélkül lehetetlen a felszabaduláshoz, a szenvedésektől való megszabaduláshoz eljutni. Az emberek ebben a látszatvilágban élve, azt valóságként fogják fel. Az ember nem a teste, nem az érzelmei, de a gondolatai sem. Nem a szervműködések, nem a funkcionálás, nem a halál. Az ember az egyetemes evolúció eredménye. A mindenkor meglévő és „megnyilvánult” energiájának anyagiasult, különleges szerveződésének formája. Épp ezért – mint ennek az energiának létrejött formája – valójában mindig volt, van és lesz. Igaz, hogy most ez az energia személyesült, megtestesült, meglelkesült, sőt megtudatosult, s így ebben a formában egyszeri és megismételhetetlen. Mégis egész életünkben ennek a tudatnak bennünk kell lennie: mindig voltam, vagyok és mindig leszek. Ez a kozmikus tudat. Megszületünk, növekszünk, élünk így vagy úgy, eszünk, alszunk, szeretkezünk, tevékenykedünk, pihenünk, szórakozunk, teszünk jót-rosszat és még sok mindent az életünk során. Azt hisszük tévesen, hogy ezek a külső tényezők, a külső hatásmechanizmusok jelentik a realitást. Ez az illúzió. És mert a látszatjelenségeket valóságként kezeljük, se szeri, se száma problémáinknak. Ezért leszünk szörzalhasogatók, merevek, sértődékenyek, önérzetesek, gátlásosak, felszínesen pillanatnyi-boldogok. Következményként sok téves gondolkodásmód, törekvés, viselkedési minta, magatartás, akció-reakció alakul ki, amelyek gátolják a harmonikus, boldog élet létrejöttét. Minden ember életében jelen vannak a boldogságállapotok: öröm, jó közérzet, amikor mindenre kinyílik a szemünk és

az egész világot szeretettel magunkba tudnánk fogadni. Türelmesek, megértők vagyunk minden-  
nel és mindenkivel szemben. A baj az, hogy ezek igazából nem kerülnek a felszínre. Átfutok, nem  
tudatosulnak, s ezért nem is tartósak. A felgyorsított „mindent akarás” életritmusa, a nyüzsgés csak  
szaporította értelmetlen tevékenységeink, vágyainkat növelte, s csupán stresszeink szaporodtak,  
növekedtek distresszeink. Egyre több a negatív inger, amely bennünket ér, melyek feszültté téve  
motiválják életünk: a reggeli felkelésünket, étkezésünket, tevékenységeinket társas viszonyainkat.  
Mindent meghatároznak ezek az ideges, feszült állapotok, amelyek a valóságban nem léteznek.  
Csupán látszat, hogy vannak. Mi termeljük, mi, emberek! Lényegében olyan, mintha egy „hámozott  
léggömböt” próbálnánk megfogni. Nincs, de mégis „valódivá tesszük”. Megfoghatóvá viselkedé-  
sünkben, betegségeinkben, viszonyulásainkban. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy „miazmát” ter-  
meltünk ki. Így is mondhatnánk: mi az ma, amit létrehoztunk? Az energia negatívvá változtatása. Az  
életerő, a vivéka lecsökkentése. A tudat átváltása a nem tudásba. Az érzékek, érzelmek, a hangul-  
latok győzelme, a vágyak netovábbja, a mindig többre vágyás, a szerzés, a másik emberen való  
felülkerekedés. Mivel a „bensőnk” üres, a „külsőt” kívánjuk megragadni, feledtetve a lényegét. Fe-  
ledni azonban mégsem tudjuk, csak nem merünk róla tudomást venni. S ha mégis szembesülünk  
önmagunkkal s a világgal, akkor megijedve, nem vállalva a tényeket elfüggönyözzük tudatunk, ahe-  
lyett, hogy becsületesen szembenéznénk önmagunkkal s a világgal, rájövve, mi a talmi külső, s mi a  
ragyogó valóság. A dolgok felszínes látása azonban visszafelé fejleszt, blokkol. Torz dolgokat, ma-  
gatartást, életszemléletet, életstílust hoz létre. S mindezt legbelül tudjuk! Mégsem változtatunk,  
inkább elpusztulunk. Nem kívánjuk megérteni, az ellenkezőjét tenni, továbbra is így élünk. Csök-  
kentjük egyre jobban mindazt, ami az emberi előbbrehaladást növelné.

A mayában élő ember jellemvonásai közé tartozik a kielégíthetetlenség, a türelmetlenség, a ki-  
tartáshiány, az állhatatlanság, az elkedvetlenedés, az örömrészlet csökkentése. Az ipar a konfek-  
cionált áruk tömkelegével árasztja el a vásárlókat. Következmény a konfekcionált tudat-érzelem  
beállítódottság, amely kiterjed az élet egész szférájára, a magánéletre éppúgy, mint a társadalmi  
vonatkozásokra. Az emberek egyre kevésbé fognak nehéz, hosszadalmas, időigényes feladatok  
elvégzésébe, akár szellemi, testi munkára, egyéni kapcsolatokra, társas viszonyokra, vagy akár  
szórakozásra vonatkozni. Ezek igénylik a kitartást, s az eredmény, illetve az ebből fakadó öröm-  
élmény később valósul meg. Az azonnali kielégülés vágya az önlétezés újbóli és állandó külső bi-  
zonyítékaként igen erősen jelentkezik. S mindez nem valósul meg oly gyorsan és állandó jelleggel,  
ahogyan az egyén kívánná, rezignáltsághoz, kielégíthetetlenséghez, fásultsághoz vezet. Ennek para-  
dox kompenzációjaként újabb és újabb, egyre erősebb és gyorsan változó izgalmi helyzetek, inge-  
rek keresése válik meghatározóvá. Azonban az így „megszerzettek” hamarosan elvesztik vará-  
zserejüket. S a vonzalom, legyen az eszme, dolog, tárgy, személy, könnyedén, hamarosan meg-  
szűnik. Az így szerzett ismeretek, élmények felszínesek, hiányosak, mélység nélküliek, igazi örö-  
möt, kielégülést nem hoznak, így egyre jobban minden üressé, unalmassá válik. Ezt azonban csak  
egy újabb, még ismeretlen ingerrel lehet megszüntetni. Ez így megy a végtelenségig, illetve az  
egyén esetében haláláig. S úgy hal meg: „Nem is éltem igazán, semmit sem értem el, igazi örö-  
möm sohasem volt”.

Harcolunk a békéért, erős akaratom van, fegyelmezettek vagyunk. Sorolhatnám ezeket az ér-  
telmetlen fogalmakat. Hogyan lehet harccal békét teremteni, akarattal-fegyellemmel erőszakot elkö-  
vetni önmagamon? Erre egyáltalán nincs szükség. Meg kell érteni, fel kell ismerni, hogy minden  
tevékenység, amely az emberiséget, az evolúciót szolgálja, helyes, és ebben örömmel kell részt  
vennie mindenkinek. Ez a valóság helyes értelmezése. Ha a mindennapok ingereiből indulunk csak  
ki, akkor tévedünk, mert csak okozatok. S ha mindig az okozatok határozzák meg az életvitelünket,  
gondolkodásunkat, tevékenységeinket, akkor stagnálás, visszafejlődés a következmény. A  
felszín, a maya játéka a szerzés vagy a másik emberen való felülkerekedés, az „én több vagyok,  
mint te”. Mindez torz tudathoz, torz érzelmi állapothoz, negatív funkcióromláshoz s végül szervbe-  
tegségekhez vezet. A maya az ego tombolása. Ezt az önző ént kell megváltoztatni átváltoztatni a  
nagyszerű, önzetlen ÉN-né.

A maya világa az ember teremtette világban található meg. Tehát létező, jelenlévő. Dominanciá-  
ja azonban csak azokban van meg, akik e szerint élnek. Azok számára, akik felismerték talmiságát,  
semmit sem jelent, hatástalan. Tehát számukra nem létező, mert életszemléletüket, irányultságukat  
nem hatja át, más vezérli. Ez a más pedig a felismerésen alapuló teljes élet, amely a kozmikus evo-  
lúciót szolgálja. Benne egységben van az összes élőlény és a természet. Az emberi intellektus-  
tudás szoros hatásmechanizmusban ennek alapján vezérli az életvitelt, az egyéni és rajta keresztül



az összemérei előbbre jutást. Az ilyen ember stresszmentesebb, konfliktusai, problémái alig vannak, s ha adódnának, könnyen átlát rajtuk és a megoldás egyszerűvé válik.

A maya világára jellemző: a pénz-gazdagság hajszolása, a szerzés vágyának túltengése, a verseny, a hatalom megszerzése, a militarizmus, az uralkodni vágyás, az egoitás, az egyénnek a többi fölé helyezése. A másokról alkotott „ítélet”, az egyes ember „játzmája” önmagával és társaival szemben. Az embert romboló vágyak, értelmetlen szenvedélyek kielélese, az ostoba szórakozások. A mértéktelenség, a félelem és a szorongás, a legkülönbözőbb betegségek, mint következmények. És a sor korántsem teljes. El kell hagyni minden rossz kondíciót. Nem szabad kötődni tárgyához, ideákhoz, hiedelmekhez, értelmetlen képzelgésekhez, vágyakhoz. Rossz szokásainkat el kell engedni. Állandó éberséggel vigyázni, hogy az illúziók ne ragadjanak el. S mindez kizárólag az egyénen múlik, aki így vagy úgy, saját sorsának kovácsa.

R. D. Laing angol pszichiáter a mayáról így ír:

„Játszanak. Megjátsszák azt, hogy nem játszanak. Ha jelét adom, hogy tudom, hogy játszanak, megszegem a szabályokat és büntetést kapok. El kell játszanom velük a játékukat, hogy nem tudom, hogy tudom, hogy játszunk.”

A jóga bölcsélet a mayát a délibábhhoz hasonlítja, amely csupán káprázat, soha el nem érhető, s tanító meséjében így szól erről:

„A végtelen síkság vizei az egyre erősödő forráság következtében kiszáradtak. Az állatok szokásuk szerint a patakokhoz, folyókhoz, tavakhoz mentek vizet inni. Víz helyett azonban csak üres, kiszáradt medret találtak. Szomorúan, szomjasán, tétován álltak a vízparton. Egyszer csak a déli verőfényben, távolban ezüstsínű víz, csillogó tó képét látták meg. A látvány oly csábító volt, hogy azonnal elindultak. Először csak lépésben, majd egyre gyorsabb és gyorsabb futással, vágtaival közeledtek az „éltető víz” felé. Azonban minél jobban közeledtek, a tó annál messzebbre vándorolt. Közeledtek, távolodott az. Egyszer kétségbeesettebben futottak, de az éltető vizet csak nem érték el. Futottak, futottak egyre tovább. A gyengébbek már elhullottak. Már csak páran, a legmakacsabbak, a legerősebbek rohantak, de hamarosan ők is elfáradva a tó vizét sohasem elérve szomjan pusztultak. S a tó vizének csalóka képe tovább ragyogott a meszszeségben, megközelíthetetlenül.”

**2. A második klésza**, amely természetes következménye az avidya-nak, a mayának az egoitás, az önösség. Szanszkrit elnevezéssel: aszmíta. Az ember, aki egyre jobban az anyagi világban keres menedéket, elidegenedik igazi benső ÉN-jétől, mértéktelen szerzésvágyával kielégíthetetlen önösséget hoz létre. Énképe zavarodottá válik, felbomlik, mert igazi benső énjétől elszakadt, s ebből csak instabil tudati-pszichikai állapot jöhet létre. Következményként talajt veszített, önbizalma, önmagába vetett hite s az ebből fakadó biztonságérzet csökkent. Belső élményei alig vannak, ezekre támaszkodni nem tud. Hiányuk miatt „létezését” sem éli meg.

Az egoitás nem én-tudat, hanem egy benső, relatív meghasadtságból eredő téves önazonosítás, helytelen én-érzet. Ez az én-érzet önmagát elégtelennek találva a külső világban keres támasztékot. Ön-magát valójában önmagától eltávolítva éli meg. Létélménye nem benső nyugalmból, tisztánlátásából fakad, hanem, az emberi produktumokból minél többnek a megszerzésére irányul. A megszerzett javak minősége-mennyisége, a belőlük fakadó „biztonságérzet” a tárgyi ingerek adják az eltorzult létélményt: „én vagyok”. Ezért van az, ha egyedül van, azonnal bekapcsolja a tévét, rádiót, magnót lemezjátszót, hogy e külső ingerek által létezését megélhesse. Nem tud csendben, egyedül lenni. Azonnal a magányosság, az üresség, a „semmi sem történik velem” állapota vet életére árnyékot, s elveszettnek érzi magát. Félelem, szorongás vesz rajta erőt. A feltolódó kellemetlenségek előtt a külső világ „bűfelejtő” eszközeihez menekül. A „szerzések” azonban nemcsak megfogható, megvásárolható tárgyi-dologi vonatkozásúak, hanem a hatalom-uralkodás pozícióját is magában foglalja. Mindent az ego szemüvegén keresztül lát. Azt hiszi – próbálja magával elhitetni – minden és mindenki csupán őérte létezik. Minden gondolata, cselekedete önmaga, s a megszerzhető. A lealacsonyodott intellektus önző módon él, célja önmaga érdekeinek igényeinek legteljesebb szolgálata. Ezért semmi sem szent előtte, mindenre képes, nem kímél senkit és semmit, sokszor önmagát sem. Az általa elgondolt életszínvonalat mindenáron – akár erőn

felül is – tartani kívánja. Az uralkodó társadalmi tendencia: szerezz! – határozza meg. Következményként egyre jobban elidegenedik valós benső szükségleteitől, önmagától. S egy torz, másokat kizáró auto- és hetero-antiszociális magatartást vesz fel. S ezzel újra és újra a legkülönbözőbb és erősségű konfliktusok áradatába kerül.

Az önzés a lehető legszubjektívabb momentuma az individuumnak, minden irányú tevékenysége öncélú. Kizárásos gondolkodási és cselekvéses folyamat – karma –, amely a lehető legnegatívabban irányítja a személyiség érzelmi akcióit-reakcióit. Káros magára az egyénre, mert tudat-gondolatvilágát beszűkíti. Sok mindentől kizárja önmagáit, például közösség, szeretet, barátság. Érdek-, üzletközpontú.

Barátai nincsenek, csupán azokkal tart kapcsolatot, akik valamilyen formában „tolják szekerét”, ez az „érdekarátság”. Jellemtorzulások: irigység, agresszivitás, törtetés, másokon átgázolás, hazugság, csalás, lopás, „ügyeskedés”, kétszínűség stb. határozzák meg. Beszűkülés-elszakadás, szeretethiány, elsivárosodás, visszahúzódottság, depresszió, örömtelenség, szenvedésteli élet a következmény. Ezt kívánja kompenzálni a javak egyre több és több felhalmozásával, amely csupán a megszerzés pillanatában ad némi örömet, létélményt, majd újabb megszerzendő után kutat. A vágy egyre fokozódik, mindenre kiterjed. A frusztráció félelemmé, szorongássá, testi-lelki panaszokká válhat. Nem ritka az ebből adódó antiszociális magatartás, destruktivitás, s következménye, a bűnözés.

Közvetlen és közvetett környezetét nem értékeli, kihasználni igyekszik. Fellazul a magánélet éppúgy, mint a társadalmi kapcsolatok. Türelmetlen, ingerlékeny, féltékeny, veszekedő, birtoklási vágy, jellemző rá. A ma embere – mert benső szellemi-lelki elégedetlenségei, hiányosságai, szükségletei vannak, de ezeket nem hozza felszínre, nem elégíti ki – szükségyszerűen a jelenségvilágba menekülve, abból mindig többet és többet akar magáénak tudni. S ebben az önhajszolásban egyértelműen elveszik. Az egoítás a szenvedések újabb és újabb áradatát ontja az emberiségre, gátolva annak előbbre jutását.

**3. A klésák sorában a harmadik a vágy, szanszkritul: rága. „A vágyakozás rabjai nem tapasztalhatják a Tiszta Fényt” – állítja a bölcselet.**

Az anyagi világból származó dolgok és azok vonzatai arra késztetik-kényszerítik a „Benső Én”-jétől elidegenedett, a külső, teremtett világra s annak jelenségeire orientálódott embert, hogy mindent, ami elébe kerül, s ebből amit csak tud, birtokba vegyen.

E szerzés-birtoklás alapja a vágy, amely a létfenntartás, fajföntartás ösztönétől indíttatva motiválja az érzelemvilágot, az érzékek segítségével az észlelt-érzékeit ingerek irányába fordítja a tudatot. Ezek egyben indító okok is, amelyek a tevékenységeket létrehozzák. A vágyak, s azok kielégítése mindaddig helyes, amíg a természetes szükségletek megvalósulását segítik elő. Ha ezen túlhaladnak, már nem segítik a fejlődést, annak minden irányú gátjává válnak. Az egyén vagy csoport oly szekér után fut, amely felvenni nem kívánja. Erre rengeteg időt, energiát pocsékol el. Ez felborítja természetes, eredendő egyensúlyát, meggyöngíti testi-lelki-szellemi egységét. Megzavarja azok működését, a legkülönbözőbb betegségeket hozva létre, amelyek a szenvedéseken át gyorsítják az öregedést és korai halálhoz vezetnek. Az emberek óriási energiákat fordítanak az értelmetlen vágyak kielégítésére, amelyekkel – ha mégis valami megvalósul belőlük – igazából semmit sem tudnak kezdeni, s a beteljesedés röpké öröme csupán a valóság. A beteljesült vágyak kielégülése után döbbenünk rá az elért eredmények talmi, felesleges voltára.

A vágyak önmagukban nem állnak meg. Újabb és újabb vágyakat szülnék, amelyek legtöbbje meg sem valósulhat. A vágy egyben mértéktelenség is. Soha nem lehet annyink, hogy többet ne akarnánk, nem bírhatunk annyit, hogy még többet ne akarnánk birtokolni, nem tudunk a hatalom létráján megállni, hogy még több hatalmunk ne legyen. A termelői-fogyasztói társadalmi szemlélet nemcsak a dolgok, tárgyak, használati cikkek újratermelését idézte elő, hanem az érzelmi világban is megvalósította az újabb és újabb ingerek utáni vágyakozást, függetlenül attól, értelmes-e, előbbre vivőbb-e.

A valami, valaki utáni állandó vágyakozás szenvedéllyé válhat. A szenvedély fanatikus, kizárólagos. Minden gondolatot, érzelmet, tevékenységet önmagának, célja megvalósításának rendel alá. Bármit, bárkit, aki ezzel szemben áll, képletesen vagy akár valóságosan is megsemmisít. Ekkor felborul minden értékrend, minden normál funkció, minden egyre irányul, a szenvedély tárgyára, annak megvalósulására. A szenvedély sohasem elégíthető ki. Célirányos, beszűkítő jellegű. A tárgy állandó, változatlan.

A vágyak, szenvedélyek az individuum beteljesedését, megelégedettségét a külsőmechanizmusok által diktált dolgoktól várja. Tudatát ezek hálózzák be, foglalják le.

Minden emberben benne van a boldogság utáni vágy, amely eredendően az ember természetes állapota. A baj nem az, hogy ennek eléréséhez vágyaink termelődnek, hanem az, hogy nem tudjuk boldogság igazi mibenlétét, tehát a hozzá vezető úttal sem lehetünk tisztában. Mivel ezt a külső világban keressük, szükségszerűen vágyaink is külsőre irányultak. Nem az a probléma, hogy vannak vágyaink, hanem az, hogy azok miben fejeződnek ki. A boldogságot nem kívül, hanem önmagunkon belül kell keresni. Meg kell találni legbelül az örök lényegét, amely az egyént kozmikus és végtelenné teszi. Amely segít elszakadni a jelenségvilág pitiáner pozícionáltságától, értékrendjétől, életszemléletétől és elvezet a felismerésen keresztül megszabaduláshoz, móksához. Így hamarosan megértjük, hogy nem a vágyak tárgyaitól kell elszakadnunk, mert ezek okozatok, hanem az októl, a vágyakozástól.

A vágyak a legkülönbözőbb érzelmeket, érzelmi állapotokat hozzák létre. Az érzelmek izgalmi állapotokat eredményeznek.

**4. negyedik klésa** Az izgalmi állapotok egyik intenzív megjelenési formája az indulat, a dvésa, amely a negyedik klésát jelenti. Az indulat érzelm éppúgy lehet pozitív, mint negatív irányú. Például az eszméért való lelkesedés pozitív, vagy a valakivel szembeni düh negatív indulati állapot. Az indulat kontrollálatlan, sokszor szabadon áramló, befolyásolhatatlanul hat mind az indulatvezérelt egyénre, mind annak környezetére, mert kiindulási pontja a tudattalan. Az affektív indulatok megnyilvánulásai igen erősek. Kifejeződnek mozgásban, beszédben, az egyént testestül-lelkestül meg rázza. Logikai, értelmi szempontokat szinte elemi erővel sodor el, s talajt veszített, kritikátlan, esetlegesen ön- és közveszélyes magatartásban nyilvánul meg. Az erős érzelmi-indulati hatások megváltoztatják szerveink, szervezetünk egész működését. A vegetatív idegrendszerre hatva, azon keresztül görcsösödéseket, légzési-keringési-anyagcsere zavartakat idéznek elő. Felborítják a szervezet megszokott ritmusait, először csak funkciózavarok, majd ezek állandósulásával konkrét szervváltozások, károsodások jönnek létre. Ismert az indulatok elfojtása, az indulatkitörések halogatása, az indulatok áthárítása, az indulatok tompítása. Az indulatok által az érzelmek, a személyiség jellemvonásai torzulnak, emocionálisan egyre betegebbé válva könnyen alakulhatnak ki a legkülönbözőbb pszichés betegségek, neurózisok. A személyiség képes teljesen kifordulni önmagából, a lehető legszélsőségesebb magatartást tanúsítva. Mindezek a tudat kontrollja nélküli „más állapotban” zajlanak le, s szenvedő alanyai a lecsillapodás után tudják csak felfogni, mit is mondtak cselekedtek. Ekkor már rendszerint érvényes a közmondás: „Eső után köpönyeg”. Az indulati állapotban az elméműködés még örvénylőbb, még zavartabb. Ez az állapot nem kedvez a tudat éberségének, amellyel le kellene nyúlni a személyes tudattalanba, felhozva a rejtett dolgokat, s feldolgozva azokat a tudat ellenőrzése, irányítása alá vonni. Így akadály a külsőtől a belső felé való haladásnak. Hiszen a gondolkodás nemhogy lecsitulna és egy békés, derűs harmónia jönne létre, hanem épp ellenkezőleg, egy felfokozott, ide-oda ugráló érzelm-, hangulaturaltság kerekedik felül. Létrehozva a zavartságot, az érzelmek kontrollálatlan összevisszaságát, a pszichikum és a test működésbeli torzulásait, amelyek visszahatnak a tudati szférára a negatív tendenciák sokaságát zúdítva rá. A személyiség önmagából kifordulva rövidebb-hosszabb időre elvesztette önmagát. Ez az állapot pedig az egyén szenvedését, boldogtalanságát hozza létre. Az ember önmaga lesz visszafejlődésének oka.

A vágyak, vágyképzetek, érzelmek nagyon sokszor nem úgy alakulnak, teljeseznek be, ahogy az egyén szeretné. Kisebb-nagyobb kudarcok, frusztrációk keletkeznek. Az emocionális konfliktusok kisebbségi komplexusokat eredményezve kiváltói lehetnek a félelemnek, a szorongásnak.

**5. Ez az ötödik klésa**, az abhinivésa. Krishna Murti így fogalmazott: „Amíg félsz, nem élsz”. R. D. Laing Gubancok-jában ezt írja: „Félsz / magadtól aki fél / tőled aki félsz / magadtól aki fél / tőled / Tükröződések – mondhatná az ember.”

Az emberek – szinte kivétel nélkül – nap mint nap a félelmek, szorongások legkülönfélébb formáit élik meg, amelyek védik vagy éppen károsítják homogenitásában. A félelem emóció. Ez lehet belső vagy külső inger, lehet szomatikus, pszichikus vagy mentális. Ezeket az ingereket az individuum észleli-érezkeli. Egyesek nyilvánvalóak, könnyen átláthatóak, mások várható kimenetele bizonytalan, nincs tisztában velük, s ezek az ingerek épp ezért negatív determináltsággal rendelkez-

nek. Vagyis mindaz félelmet kelthet az emberben, ami szokatlan, furcsa, idegen, tisztázatlan, bizonytalan vagy érthetetlen.

A félelem mindig valamilyen konkrét tárgyhoz, dologhoz, szituációhoz, személyhez kapcsolódik. Pontosan tudjuk, mitől, kitől miért félünk, vagy legalábbis nagyjából ismertek a tényezők.

A félelem egyfelől öröklött, többségük azonban életünk tanulási folyamataiban realizálódva rákódnak le ránk. A félelem nem egyértelműen negatív, hiszen vészhelyzetekben riadót fújva életmentő szerepet tölthet be. A szervezetet mobilizáló félelem stresszhelyzet jelzésként fogható fel, amely védekező mechanizmus napjainkban is érvényesíti hatását. Kialakulásában – a születés után – objektív külső determinánsok játszanak szerepet, mint a félelem a konkrét kiváltó tényezői, ezek az ismeretlen külső világ veszélyei: hang-, fényinger, sötétség, hideg-meleg, erős külső hatások, amelyek ismeretlenségükben bizonytalansági érzést keltenek. Később a figyelem, az intelligencia, az életkor növekedésével egyre több lesz a félelmi kapcsolat. Itt már irreális, vagylagos, ún. „lehetőségfélelmek”, pszichés félelmek jelentkeznek. Például nem felelősségteljes szülői magatartás - szeretetlenség, rossz nevelési módszerek -- ijesztgetés, mesék, elbeszélések, életkorhoz nem megfelelő ismeretek az értelmi-pszichikai erőtlenségből származó zavarok, a helytelen erkölcsi normák stb. Félelmeink igen sokfélék lehetnek. Testi: például a betegségtől, fájdalomtól, hőhátásoktól, a testet érhető sérülésektől, pszichikus – mentális: pl. a szokatlantól, ismeretlentől, a létbizonytalanságtól, mely erkölcsi, gazdasági, társadalmi vonzattal járhat, szeparációs, alkalmazkodási. Önbizalomhiány, függőségi motiváltság, félelem a társas kapcsolatoktól, párkapcsolatoktól, félelem a szerepléstől, tevékenységtől, félelem az öregségtől, haláltól.

Igaz, hogy a félelmet nem egyértelműen negatívnak jellemeztem előzőleg, mégis ennek relatív-ságát kell hangsúlyozni. Az igazság az, hogy a félelem bármikor, bármilyen körülmények közötti megjelenése a személyiségben, illetve arra visszahatólag negatív emóció, beállítódottság. Hatására cselekvéseink nem oly módon valósulnak meg, mint ahogy az az adott körülmények között lehetséges volna, ahogyan azt valójában szeretnénk. A figyelem zavartsága, megosztottsága miatt az egyén energiái megoszlanak, s tevékenységei, azok eredményei kevésbé vagy teljesen sikertelenek. Létrejött a kudarc, a frusztráció kellemetlen, sokszor gyötrő érzelme. A félelemteli hozzáállás szinte sugallja a kudarcot, s az ilyen autoszugesztíó következtében legtöbbször be is következik. A félelem, mintegy a lehetséges veszélyhelyzet felismerése és a cselekmény bekövetkezte előtti, alatti utáni viselkedés összetett testi-lelki-szellemi állapot fő motiválója. Tévedés volna azonban ebből azt a következtetést levonni, hogy a félelem csak a vészhelyzet észlelésekor, felismerésekor jöhet létre. Az esetek többségében annak már lehetséges előre tudása, vagyis a félelem már előzőleg is megvan. S az így beállítódott ember valójában nem a félelmet, hanem a problémát, a konfliktust, a veszélyt szeretné elkerülni, kivédeni. Előfordul, hogy ezek megszűntével a félelem is megszűnik, de ez legfeljebb az adott szituációban történik meg. Továbbra is megmarad a „félős” állapot, amely az egyén minden megnyilvánulását determinálja. Az ilyen beállítódottságú ember minden feladatot, konfliktust, élethelyzetet jelenlévő veszélyforrásként éli meg. Ennek következménye az, hogy nem a feladat, a cselekvés és annak megfelelő, eredményes végrehajtása „jár az eszébe”, lesz elsődleges, hanem a lehetséges bekövetkező kudarc csökkentése vagy teljes elkerülése. Vagyis nem a feladatra, annak célszerű megoldására, a végrehajtás mikéntjére, hanem a kudarcra centralizálja magát, arra készül fel. Minden erejét az elhárításra, a kudarc s az általa létrejött esetleges megszégyenülés, öndevalváció kivédésére fordítja. Így egyenes következmény a sikertelenség, amely egyre jobban jobban passzív, „semmit sem kezdő”, védekező-elutasító, esetleg agresszív magatartást eredményez.

Félelmeink gyakorisága, állandó beleszövődése életünk folyamatába oda vezet, hogy már nemcsak konkrét félelmeink vannak, hanem ezek létbizonytalansági állapotot létrehozva már szinte minden gondolatunk, tettünk árnyékaivá válva egy szóban alig kifejezhető mentális-pszichés-szomatikus állapotot, a szorongást kelti életre. A szorongás tárgyitalan. Nem kötődik semmihez és senkihez. Nevezhetnénk ezt a „mindentől-mindenkitől való tartásnak”. Tartás attól, hogy valami nem sikerül, hogy X. Y. nem szeret, hogy hideg lesz az idő, hogy nem érek oda időben stb. – pedig még semmi sem jelentkezik ezekből. A szorongás már előre megvan. Pl.: hátha itt vagy ott rosszul leszek, hátha ez vagy az ilyen vagy olyan bajt okoz. S e negatív tendencia egyre jobban kiterjed mindenkire és mindenre, szinte válogatás nélkül. Mindig lehet találni valamilyen képzelt okot. S az így létrejött alkalmankénti szorongás lassan, de biztosan állapotná nővi ki magát. A szorongás alapja legtöbbször alaptalan képzelgés, valótlán veszély, nem létező konfliktus, probléma. Előfordulhat,

hogy egy régen történt félelemteli esemény újbóli hangulati felmerülése hasonló állapotot eredményez, bár ez ekkor már nem valós.

A szorongás az értelmes, logikus gondolkodást teljes mértékben felboríthatja, következményképp a személyiség elbizonytalanodik, megzavarodik, esetlegesen széteshet. Szavai, cselekvései értelmetlenek, indokolatlanok, minden józan ésszel szembenállók, megmagyarázhatatlanok. Ezen állapot igen nagymértékben eredményezheti a személyiség visszafejlődését, regresszióját. Gátoltak, önállótlank, mindent félve kezdők, mindenben-mindenütt bajt szimatolók és találók, az életet fel nem ismerők, annak szépségei mellett vakon elhaladók az ilyen mentalitású emberek.

A félelem és a szorongás igen nagymértékben befolyásolja az egyént az interperszonális kapcsolataiban is. Ez nemcsak tevékenységi, munkavégzési kapcsolódásaiban jelentkezik. Befolyásolhatósága, megfélemlíthetősége következtében – bár akarata ellenére –, olyan dolgokra is rávehető, amely mind az egyén, mind a társadalom számára káros és egyben kóros is. Enged különböző manipulációknak, antiszociális, deviáns megnyilvánulásoknak, s akaratlanul is ezek kiszolgálója, eszköze lesz – bár belül tiltakozik.

Sajnos, napjaink emberére a félelem és a szorongás mint társadalmi tünet nagymértékben jellemző.

A félelemteli szorongó ember önbizalmatlan, kisebbségi komplexusai vannak. Önértékelése devalváló. Félt a változástól, kerüli az újat, konzervatív. Minden újjal szemben türelmetlen. Merev, intoleráns makacs, hajlamos a fanatizmusra. Megszokásaitól nehezen tér el. Túlzott precizitás, olykor teljes enerváltság keríti hatalmába. Sokszor inaktív, visszahúzódo, amelyet agresszióba való átcsapás, indokolatlan robbanás, harag tarkít. Állandóan feszített, egoista, félti mások befolyásától személyiségét, félt a függőségtől, felelősségtől. Ezért esetenként kötekedő, nagyszájú, sőt lázadó is lehet. Hazudozásra, „színházjátszásra” kész, következetlen, kiszámíthatatlan. Sem önmagát, sem a másik embert igazából nem szereti.

Mivel a személyiség önmagát nem ismeri, önmaga „Benső Én”-jével nincs adekvát kapcsolatban, biztonságérzetét a külvilágból várja. Ezt azonban sohasem kaphatja meg hiánytalanul. S mivel fogódzója nem önmaga, törvényszerűen válik bizonytalanná, félelemtelivé, szorongóvá. Létezési élménye csekély. Létebizonytalanságának oka saját személyiségének hiányossága, az önbizalom, a hit önmagában, a helytelen önértékelés. Ez minden félelemnek, szorongásnak végső oka, nevezetesen: nem tudom ki vagyok én, mi a célja létezemnek, életemnek, hogyan éljek. S mivel mások határozzák meg az egyén számára – önmagát feladva – mindezeket, törvényszerűen összeütközések láncolata, olykor súlyos tragédiákba torkolló következmények alakulnak ki. Egyre jobban arra állítódunk be, hogy mindenből ügyet, félelmet, szorongást csinálunk. Nem egy másik ember, hanem mi önmagunknak, tehát a megszüntetést is mi magunk végezhetjük csak el.

Ez az öt klésa és ezek vonzatai, láncreakciói alapvetően a cselekvések okaiként jelentkeznek. Mindezek a gondolkodásunkban, érzékeinkben, érzelmeinkben s a tevékenységek készítéseiben konkrétan realizálódnak, jelentkeznek. Mindezek elraktározódnak a tudatalatti szférában, s onnan visszahatólag, determináló hatással működnek. Ezek következtében nem lehetséges tudatos életvezetésről beszélni. Nagyon fontos épp ezért, hogy a klésáktól, a dukháktól, a szenvedésektől megszabaduljunk.

A jóga célja a személyiség felszabadítása, akin keresztül nemcsak a szenvedést kívánja megszüntetni, hanem a szenvedés gyökereit is. Góthama jógi így fogalmaz: „A szenvedés jellegzetessége a korlátozás.” Tehát, aki valamitől vagy valakitől szenved, az valamilyen módon korlátozódik: valaiban, gondolataiban, cselekvéseiben, egyszóval minden aspektusában.

Hogyan kell látni ezt az öt klésát és az ezekből fakadó szenvedéseket? Valóban menekülni kell tőlük, el kell kerülni őket? Szó sincs róla. A jógi egyben aszkéta is, aki az önismeret, az önfejlesztés útját járja. Nem volna életszerű és a tudás is hiányos lenne, ha a klésákat kizárnánk. A jógi aszkézise nem azt jelenti csupán, hogy lemond az élet általánosan ismert „örömeiről”, hanem azt is, hogy az önmagán tapasztalt és felismert szenvedésformákat konkrét élményként felfogva szublimálja azt a tudatra. A szenvedést a megszabaduláshoz szükséges energiaként, hajtóerőként fogja fel. Az átlagember is ugyanúgy szenved, de megszüntetése érdekében vajmi keveset tesz. Újra és újra gyötrődik ugyanabba a hibába esve. A gyötrődés, a sápirozás, a nyavalygás rendkívül sok energiát vesz el, s valójában a jelenlévő szenvedést tudatosítja, rögzíti, erősíti. S itt van a ragaszkodás; ragaszkodik valamihez, valakihez, ami, aki benne problémát, károsodást hozott létre, illetve ő azt hiszi. Mert valójában soha, semmikor, senki és semmi sem tud semmiféle károsodást bárkiben is létrehozni, ha az érintett ezt nem úgy fogja fel. A jógit, jógázót nem a szenvedés gyötrő volta köti le,

hanem az általa nyert tapasztalat, tudás, amellyel előbbre jutott a testi-lelki-szellemi egészséget biztosító úton. Épp ezért az egyéni életben jelentkező negatívumokat nem nyomja el, hanem önelemzéssel felszínre hozza, átalakítja őket. Így a szenvedés már nem jelent igazi szenvedést, hanem a világossá vált avidya következménye. A szenvedés csak abban az esetben rombol, ha kínozzuk, gyötörjük vele önmagunk. Építő jellegű, mert saját, jól érzékelhető tapasztalatot biztosít. Az önérzet, a büszkeség, a sértődékenység, a hiúság s ezek láncolatai forrásai a szenvedésnek. A jóginak, jógázó-nak célja, hogy ezeket véglegesen megszüntesse. Meg kell változtatnia azt a képet is, amelyet önmagáról, a társadalomról, a világról alkotott az avidya idején. Meg kell keresnie – s ehhez segít a szenvedés – az igazi mozgatórugókat gondolataiban, cselekedeteiben. Ezen sorozatos felismerések, megszabadulások segítenek az igazi önvaló megtalálásához. Mert az önmagunkról alkotott kép nem biztos – és legtöbbször nem –, hogy azonos a valósággal. Valószínű, hogy valamilyen képzelt világban él az ember, s benne az igazi önmagával, s a világ realitásával szemben áll. Ezen az illúziófátylon keresztül látja önmagát. Az igazság azonban az, hogy ahány ember, annyi szemüveg, s annyi a világ is. S ez tulajdonképpen nem is lenne baj, hiszen az evolúció szempontjából épp a sokrétűség a fontos. A baj ott kezdődik, hogy az egoitás „parancsára”, a legtöbb ember saját világát, felfogását tartva a legjobbnak, ahhoz mereven ragaszkodva, másokra kívánja azt erőszakolni. S ezt már alig tűri valaki. Így a konfliktusok demarkációs vonala egyre nagyobb teret kap. Joggal feltehető a kérdés: mi a helyes, mi az igaz? Mondhatnám, hogy mind és egyik sem. Az igazságot csak jóga módszerekkel lehet megközelíteni.

A megismerő metódus, a tudás megszerzése ősidők óta a szenvedések halmazátán át vezetett és vezet ma is. A ma emberének – a legtöbbnek – „kifordult” tudata van. Egyszer önmagából, eredeti, igazi Én-jéből kifordult, másodsorban úgy, hogy figyelme csak a külső világ felé irányul, s ezzel teljes kátyúba viszi önmagát. Mindez az én-tudat, az „én létezem” testi-lelki-szellemi stabilitás megingásához, esetleges elvesztéséhez vezet. A külső „jelenségvilágban levés” az anyagdetermináltságot eredményezi. A baj nem is ez, hanem az, hogy ez kizárólagos. Oktatási-nevelési, gyógyítási módszereink ezért nem kellően eredményesek. Nincs megfelelő kapcsolatban az ember az emberrel, a tanár a diákkal, az orvos a beteggel, az állam az állampolgárral. Van ugyan személyi igazolványunk, de valójában az sem a miénk, hanem az állam a tulajdonos, mi csak megőrizzük. Ha elveszik, akkor „megszűnünk létezni.” Boldogtalan világ.

A klésák következtében elidegenedik az ember. Következményként beszűkül a szellemi-tudati szint. Csupán az anyagvilágban tud létezni, magasabb perspektívák idegenek, nem létezők számára. Következményként ennek megfelelően élnek, gondolkodnak, cselekednek, beprogramozott robotként vegetálnak. Uniformizált gondolatok, tevékenységek összessége. Végső ok az anyagi javak, a pénz. Az életérzés hiányát a külső, anyagi dolgok megszerzésével próbálja vesztett, kibillent egyensúlyát visszanyerni. Ezt azonban azért nem tudja megvalósítani, mert a „külső” pótlék jellegű, s a pótlék sohasem az igazi. Például szeretethiányban sokan az „evés szeretetébe” menekülnek.

A pótlékok azonban ahelyett, hogy segítenének, csak egyre távolabbra viszik a lehetőségtől, önmagukba való visszatéréstől. S a végső valóság helyett egy illúzióvilágot hoz létre, amelyben úgy érzi a szerencsétlen: „Na, valahogy megvagyok”. Valójában állandó hiányérzettel küszködik. Ezért fordul azokhoz a dolgokhoz, amelyek, ha csupán ideig-óráig, de valamilyen feledést, kielégülést adnak. A „benső” hiányát semmilyen „külső” pótlékkal nem lehet megszüntetni. Nem az ital általi mámorra, a tele has örömeire, a pozícióra, titulusra, pénzre, gazdagságra van szükség, hanem a szeretetre. Az élet minden területére kitartóan létrejön a létbizonytalanság. Tévhit volna azonban azt gondolni, hogy ennek oka a gazdasági helyzetben keresendő. Ez ugyanis okozat, az ok pedig a vezetőik avidyája, tudatlan érdekezéreltsége.

A klésák hatását, amelyekkel önmagunkat pusztítjuk, át kell alakítani. Ahhoz, hogy ezt jól el tudjuk végezni, tudni kell, hogy állapotának melyik aspektusában van. A klésák négy alapformát vehetnek fel. Így lehetnek lappangóak (prasupta), nem nyilvánvalóak, – amikor már működnek, de még semmit sem tudunk jelenlétükről, tevékenységeinkben már benne vannak. Azután kibontakozóak (tanu), amikor még mindig nem tudunk teljes bizonyosságot felőlük, de egyre jobban érezzük, hogy „valami van”. Ekkor öntudatlanul is megakadályozzuk felszínre kerülésüket, tehát elnyomottak (viccshin-na) lesznek. Megállítani mégsem tudjuk őket, s ekkor teljes súlyukkal aktívvá (udhara) válva működésbe lépnek, s tudatunkban teljes egészükben megjelennek. Egy nagyon egyszeri példával megvilágítva A vasárnapi ünnepi ebéd után egyszerre valami kellemetlenséget érzek. Nem tudod mi ez, de van. Ez a lappangás ideje. Később megállapítod: fáj a hasam. Ekkor már kezd ki-

bontakozni a szenvedés. Próbálsz elhessegetni: ah, nem is biztos, hogy az ebédedtől, hiszen olyan finom volt. Ez az elnyomás időszaka. Ekkor téblábolsz ide-oda tétova vagy, nem tudod, mit csinálj. S amikor már egyre jobban kínoz a hasfájás – aktívan dolgozik –, talán az okra is rádöbbenesz, amely szenvedésed okozta. De ekkor már elemi erővel tör rád a fájdalom, a klésa durván megnyilvánult. Miután túljutottál a nehezén s következik a pihenés, akkor kell átgondolni, mi is az igazi ok. Az ünnepi ebéd? Nem. Sokat ettem? Igen, de mégsem ez az igazi ok. Mohó voltam? Még ez sem. Örömet kívántam magamnak szerezni, mert valami nem sikerült. S amennyire nem sikerült, annyira ettem magam tele. S miért nem sikerült az a valami? Mert... És így végig kell vezetni a sort, amíg az önvalónkhoz el nem jutottunk, a végső okhoz. S ha eljutottunk, akkor megértve szenvedéseink, képessé válunk a tőlük való megszabadulásra is. Tudatos-éber életvitelre azért van szükség, hogy még idejében észrevegyük a klésák működését és megtudjuk akadályozni kibontakozásukat, illetve energiájukat előbb-rejtésünkre tudjuk felhasználni.

A jóga módszerével el tudunk jutni a suddhi-ig, a teljes megtisztuláshoz, felszabaduláshoz. Az út azonban odáig elég hosszú. Rendszeres, mindennapos önátalakító munkára van szükség. Ennek következtében a szenvedés, a fájdalom, az önmegvalósítás (szvaszámvéda) módszerévé válik. Ebben az esetben „felülről” látjuk a történéseket, s benne nem veszünk részt, csupán szellemi-tudati síkon, tényként, tárgyilagosan fogjuk fel, szemléljük őket. Mivel az érzelmi szféra kimarad, a dolgok világos megkülönböztetése létrejöhet, tehát a megoldás is.

A jóga bölcsélet a paradox intervenciót alkalmazza a kellemetlen szituációk, a szenvedések megoldására úgy, hogy a negatív jelenséggel, eseménnyel szembeállítja annak pozitív párját. A helyes gondolatok, érzések-érmek, tevékenységek kerülnek előtérbe, ezek szemlélése, megélése oltja ki a negatív tendenciákat, s vezet el a megnyugváshoz, harmóniához, a megszabaduláshoz. Így az önösséget, egoitást (aszmita) az önzetlen, érdeknélküliséggel (isvara), a vágyakat (rága) a vágytalansággal (vairágja), az indulatokat (dvésa) az igaz, mindenre, mindenre kiterjedő egyetemes szeretettel (bhakti), a félelmet (abhinivésa) a felemelkedett megtisztulással, a hitből származó magasabb szemlélődéssel állítja szembe. Illetve a párok első tagját a másodikkal kívánja feloldani, átalakítani, egy magasabb tudatállapotot létrehozva visszavezetni az önelemző gyakorlat segítségével önmaga eredetéhez, a Kozmikus Egységhez.

A jóga az önátalakítás folyamatában a tudatállapotok és a tudatformák egymásból következő aspektusát is megkülönbözteti a klésákhoz való viszonya alapján. Az első állapot az, amikor az individuum tudatát a klésák határozzák meg, tehát a szenvedések determinációja az érvényes (klista-vritti). Ekkor erősen örvénylenek az elmeállapotok, a képalkotások, a gondolatok. A szenvedések okozta fájdalom, a boldogság utáni áhítozás, a gyakorlások következtében létrejött felismerés a tudat szembefordulását eredményezi a klésákkal (aklista-vritti). Ezen a szinten az elmeműködés, az elmeállapot egyre koncentratívabb, a felismertre irányuló, a gondolathullámzások csökkennek, csak figyelme tárgyával van kapcsolatban, minden mást kizár. Ezután következik a már teljesen megismert és átalakított figyelemtárgytól a totális elszakadás, a képzeleti kép szerte-foszolva beleolvad a kozmikus egészbe. Ekkor a tudatállapot „lecsengett”. Az elme gondolathullámjainak örvénylése megszűnt, létrejött a teljes feloldódás, megszabadulás (para-vairágja). Ezzel az anyagvilág fölé emelkedés, az individuális tudat anyagi függésének megszakítása bekövetkezett. A klésák hatástalanná válva már nem akadályozzák a további magasabb szintű fejlődést. A jógi, a jógázó eljutott a legmagasabb létállapotba, karmait letudta.

## Segítők

### Shankalpa

Shankalpa annyit jelent: vezérelv, életcél, rész cél, elhatározás, tervtervezés, döntés, cselekvés.

Értelmezése bármily sokrétű is, mégis egy felé mutat. A sadhaka, a gyakorló, a jógi számára ez a változás-változtatás, a fejlődés-fejlesztés útján a moksához, a totális egységhez, a teljes felszabaduláshoz vezető megismerő tevékenységet tartalmaz.

Szoros értelemben véve egy egész életre szóló elhatározást, életcél jelöl. Mivel ez távoli, nem azonnal megvalósuló állapotot jelöl, ezért ennek megvalósulását elősegítő rövidebb távlatú részcélok egységét is magában foglalja. A főcél kitűzése a vezérelv, amely determinánsan tervez és ennek megfelelően dönt az elhatározott, a legmegfelelőbb, a célhoz jutást biztosító tevékenységekről.

„Siker ott terem, ahol jelen van a céltudatosság ereje. A kemény elhatározás annyit jelent, hogy ne adjuk fel, ha kezdeti álmaink nem válnak valóra, inkább szedjük össze erőnket és valósítsuk meg őket. Így a lehetetlen is lehetségessé válik. Ha úgy találjuk, hogy elvárásaink és elképzeléseink helytelenek voltak, ne csüggedjünk és ne riadjunk meg, inkább folytassuk türelemmel a valóság keresését” – írta találóan és biztatóan tanácsolja Paramhansa Swami Maheshwarananda A tudat ösvénye című könyvében.

A shankalpa segít abban, hogy elháríthassuk mindazokat a test lelki-szellemi akadályokat, amelyek bennünk vannak és akadályozzák előbbrejutásunkat. E kondíciók egy része hozott: adottságainkban, képességeinkben rejlenek, más része szerzett-tanított, a nevelés általi programozottságban keresendő. A bennünket ért legkülönbözőbb ingerek felfogása és a rájuk adott válaszok nem mindig a leghelyesebb úton haladnak. A determináltság, a gondolkodásmód, az előítélet, a „tudományos” erőlködés, a konzervatív álláspontok, a lustaság, a kétely, az önbizalmatlanság, a csökkent tolerancia, a türelmetlenség, a nyugtalanság, az antipatikusság, az önismeret s a valós világ ismeretének hiányossága újra és újra zsákutcába terelnek bennünket. A tévhitek-tévtutak eltérítnek az igazi céltől. Gyakran megesik, hogy a gyakorlás közben elbizonytalanodik, elveszti fogékonyságát, hitét, kapcsolatát a gyakorló, mert az olyannyira várt eredmény késik, vagy nem úgy jelentkezik, ahogy ő várta. Elcsügged, s arra gondol, megéri-e a sok időráfordítás, a gyakorlás, amely nem is mindig könnyű. Kétségei támadnak a célt illetően is. Ez azért van, mert kevés még a tapasztalat, de még inkább azért, mert kevés a hite, a bizalma mindabban, amit csinál. Az életet csak hittel és teljes bizalommal lehet élni. Ez a shradha képessége, amely alapvető fontosságú. Amiben hiszünk, ahhoz bizalmunk van. Természetesen a hit önmagában még nem elegendő. Szükség van az azt megvalósító tevékenységre is, amelyben élő elevenné, valósággá változtatja, tartalommal tölti meg azt, s mindez a saját élményben, a megtapasztalásban realizálódik. Ez újból megerősítést ad, s a hit erősödésével nő a bizalom a továbbfolytatáshoz. A tapasztalás általi ismeret erősíti a jellemet, az önbizalmat, s rajta keresztül a bizonságerzetet. Hiszen elsősorban csak önmagunkban bízhatunk, s csak önmagunk általi felismerő tapasztalat juttathat csak előbbre.

Biztosnak kell lenni a célban és az ahhoz elvezető útban. Az út nem mindig egyenes, sima. Igen gyakran gödrös, buktatókkal teli. De nem az út a lényeges, hanem az azon való járás, az egyre továbbjutás. Problémák, nehézségek, kellemetlenségek adódhatnak. De nem ezeket kell látni és bennük elmerülve szomorúan feladni a munkát. Az út tele van szebbnél szebb virággal, örömmel, újabb és újabb eredménnyel, s a cél mint a Nap fénye, továbbra is fennen tündököl. Ezt kell látni és magunkévá tenni. El kell vetni az ilyen gondolatokat: „Megpróbáltam, de nem megy. Nagyon biztónak indult, de nagyon nehéz. Hiába minden. A feladat szép, de én nem vagyok képes megvalósítani, bár oly jó lenne”. Helyettük inkább így: „Meg tudom tenni. Képes vagyok rá. Az eredmény majd megjön, ha ma nem, majd holnap vagy holnapután, vagy valamikor, de biztosan.” Az utat biztossággal, bizakodva kell járni.

„A növekedés fokozatos, a megvilágosodás azonnali.” Ahhoz, hogy az ember szeméről lehulljon a „hályog”, akár egy egész élet rövid lehet. De a „látás” egy szemvillanásban történik” – mondja a bölcelet.

Aki rendíthetetlen hittel, tevékeny elszántsággal dolgozik, az célját el fogja érni. Nem hátrafelé, hanem előre, a jövőbe kell nézni, s a jelen eredményeiből kiindulva kell ehhez erőt gyűjteni. Az evolúció csúcán álló ember számtalan olyan képesség és erő birtokosa, amelyről a „gazdának” tudomása alig van. E képességek kifejlesztése, használata válik realitássá a jóga praxis segítségével.

A shankalpát mai elnevezéssel autoszugesztióknak is felfoghatjuk. Ez a tudatunkban megragadva, kianalizálva és a benne foglaltak a mindennapi élet gyakorlatába átültetve hatalmas előbbre vivő erőt jelentenek.

Az autoszugesztiót kivétel nélkül tudva-tudatlanul, akarva-akaratlanul kivétel nélkül minden ember alkalmazza élete minden percében. A hiba abban rejlik, hogy e szugesztiós tartalmak nem minden esetben segítik az előbbrejutást, akár a kellemes közérzetet sem. A ma emberének sokszor destruktív életszemlélete, a mindenben való sápiózás, az értelmetlen és felesleges nyavalygás, a szinte mániákusan mindenben csak a negatívum észlelése-tárgyalása biztos forrása a szenvedésnek. Szinte „beszugeráljuk” magunknak a rosszat s az épp ezért meg is valósul.

Ha létezik negatív autoszugesztió, miért ne volna pozitív, építő, a fejlődést-előbbrejutást biztosító hatás is. Hogy melyiket használjuk, az kizárólag csak tőlünk függ.



Nap mint nap az újságok, a televízió, a rádió, a mozi, az emberi társas érintkezések, kapcsolatok szinte egyetlen, a személyiséget negatív irányba terelő kommunikációs információk többsége az emberi-társadalmi-természeti katasztrófákkal, a betegségekkel, a nyomorúsággal, a bűnözéssel, az agresszióval, a félelemmel foglalkozik. Természetesen ezek is az élethez tartoznak és beszélni kell róluk, elsősorban a megoldásuk miatt. De hogy ez legyen a fő téma mindenütt, az már egyértelműen szüklátókörség és emberellenes. Legalább fele annyira kellene az élet derűsebb, szebb, boldogabb oldalát is megmutatni, állandó témaként hasznosítani. Elültetni az emberek megkeseredett millióiban egy emberibb világ megragadó, tettekre, változtatásokra inspiráló képét.

A shankalpák és a bennük foglaltak e cél teljes megvalósítói. Feltárják a hibás nézeteket, fogalmakat, a személyiség testi-lelki-szellemi-szociális-társadalmi problematikáját, s azokra megoldási javaslatokat is adnak. Az általuk felismert, megismert már könnyebb kezelni. A bennük foglaltak biztos irányítóként hasznosíthatók a megértésen alapuló, s a tevékenységben, az élésben realizálódó önfejlesztésben, önismeretben.

A shankalpák soha, semmikor, senkit sem kívánnak meggyőzni vagy bármilyen módon autentikus, erőszakolt módon érvényesülni. Feladatuk csupán megmutatni egy új utat, ehhez megfelelő segítséget adni, felvilágosítani a könnyebb haladás érdekében, hogy régi ismeretkorlátaink, megrogzított, merev szokásaink, gátlásaink oldódjanak. Mindenki annyit és úgy tesz belőlük magáévá, amennyit felfogni képes volt, vagy egyáltalán fel kívánt fogni.

A shankalpát tanulmányozni kell. Helytelen, ha csupán az egyes szavakon, kifejezéseken „lovagolunk”. El kell rajtuk gondolkodni, ízlelgetni, a sorok, a fogalmak mögé kell látni. Az sem baj, sőt egyenesek kívánatos, ha valaki a megértés után tovább, magasabb szintre viszi őket, ami a saját életét illeti. Azaz, tevőlegesen alkalmazza a felismert törvényeket, szükségszerűségeket, s ezeket beilleszti saját életszemléletébe, életstílusába.

Az új élet elkezdése nagyszerű, de nem könnyű feladat. A nagy cél a szenvedés nélküli, boldog, felszabadult élet elérése több kisebb cél kitűzésén és megvalósításán keresztül történik.

A könyv egyes részeihez kapcsolódóan shankalpák íródlak, amelyek a megelőző fejezetrészt determináltabbá és demonstratívabbá teszik.

Ilyen megelőző, segítő részecélt képez a legelső shankalpa, melyben foglaltak megértése és megvalósítása nélkül semmiféle igazi haladás nem képzelhető el.

### **Shankalpa:**

#### **„Előítéletmentes, nyitott és befogadóképes vagyok.”**

Az előítélet – sajnos – már a kisgyermekkorban megjelenve, a neveltetés, az ismeretszerzés folyamán és következtében egész halálunkig végigkísér. Helyesebb lenne úgy fogalmazni, hogy végigkísért, mint egy rossz szellem, akadályozva a megismerés lehetőségeit, az új felfedezését, alkalmazását.

A szó tömören maradiságot, toleranciahiányt, zártságot, beszűkülést, tudatlanságot jelent, amely valamilyen elfogultságból ered. A közvetlen tapasztalat, az esetek többségében a tárggyal kapcsolatos konkrét meggyőződés hiányából adódó téves ítélet. Ezért valóságtartalma erősen kifogásolható az esetleges új ismeret, állítás, tárgy, dolog, személy, szituáció stb. esetében. A megismerés előtt már ítélet születik. Ez az ítélet viszont már magában foglalja azt is, hogy milyen mértékben vagy egyáltalán foglalkozzon-e az ítélező az őt ért új hatással. A megelőző beállítódásnak megfelelően foglal állást vele szemben, függetlenül attól, miről is van valójában szó.

Az előítéletes beállítódottság egyformán kialakulhat bárkinél, függetlenül az iskolázottságtól és az ismeretek minőségétől, mennyiségétől. Az egyén számára mérvadóak az adott környezeti elvárások, az írott és íratlan törvények, amelyek a közvetlen vagy közvetett neveléssel ivódnak be életszemléletébe. S ennek alapján életstílusában mint akció-reakció, gondolkodás-tevékenység, elfogadás-elutasítás jelentkezik. Az egyén ezekhez kötődik, sokszor igen mereven ragaszkodik hozzájuk, s azokat szinte feltétlenül, akár dogmatikusan is betartja, sőt betartatni kívánja azt másokkal is. E kötődés számára bizonyos fajta hovatarozást, mihez tartást jelent, tehát a biztonság érzetét kelti benne. Ez pedig kapcsolódik a létfontartás ösztönéhez, amely így a személyiség stabilitását konstatálja. Ezért ragaszkodik megszokott elveihez, dolgaihoz, szokásaihoz, irányultságához. Mindenben, ami új, a megszokott sémától eltérő, legyen az bármi, például öltözet, viselkedés, érzelem, szituáció, tárgy, elgondolás, eszme stb. a már meglévő beidegződés alapján mond róla véleményt,

anélkül, hogy valóban meggyőződne az „új” mibenlétéről, milyenségéről, valódi jelentéstartalmáról, értelméről, értékéről. Ez pedig azt eredményezi, hogy egyfelől kizárja magát az új ismeretből, másfelől, hogy arról hamis képet nyer, nem ismeri meg azt igazi mivoltában. Vagyis nem fog előbbre jutni, nem fog ismeretköre bővülni. Tehát beszűkülést, bezártságot eredményez. Önmagát zárja ki a további fejlődésből.

Az előítéletesség így tudati-emocionális „börtönné” válik. Az előítéletben mindig megtalálható a félelem is, amely a már meglévő stabilitás felborulásától tart az új következtében. Ezért e félelemtől indítva mindenféle eszközzel igyekszik megóvni önmagát és másokat – ha akarják, ha nem – az új hatásoktól. Sajnos, önmaga rovására éppúgy, mint a társadalom esetében. (Lásd például a fajleméletet s annak szörnyű következményeit.) Megjegyzendő az, hogy amíg ez a nem-elfogadás a megismerés folyamatának első szakaszában az ismeretlentől való idegenkedés az óvatosságot, a „bele nem ugrást” jelenti, addig a személyiség önvédelmi tendenciáját szolgálja. S eddig a pontig ez helyes stratégia. Onnan azonban, amikor nyilvánvalóan a megismerés gátjává válik és előítéletté növi ki magát, már káros az egyén fejlődése szempontjából. Végláthatatlan auto- és heterokonfliktusok bonyolult szövevényét idézheti elő. A személyiség tulajdonképpen autonómiájáról, szellemi-tudati, emocionális szabadságáról mond le – egy látszat-biztonság miatt, amely arra hivatott, hogy annak instabilitását kompenzálja –, s így lesz értelem nélküli szócső, bábfigura, akit „idegen hatalmak” mozgatnak. Ezért az előítélet igen gyakran kapcsolódik a fanatizmussal, dogmatizmussal. Ezek azután még jobban meggátolják a személyiség kifejlődését, saját igazi énjének megtalálását, benső hangjának meghallását, önálló szemléletének kialakulását. Kötöttséget, bezártságot eredményeznek a felismerés, a szabadság helyett. Ezért kell előítéleteinktől megszabadulni.

Az előítéletes beállítódottság zártságával, tanításával ellentétes a „nyitottság” képessége. Ez azt jelenti, hogy bármiféle inger éri a személyiséget, azzal nem áll szembe, nem taszítja el, hanem bátran, fenntartások nélkül kíván vele kapcsolatot teremteni. E „nyitott” alapállás a további megismerés, az állandó fejlődés biztosítója. Következtében az ismeretek bővülnek, egyre több a fölismerés. Azt jelenti, hogy az ember képes a változásokra, hogy tart valahová, halad az úton, meg tudja változtatni önmagát, az éleltszemléletét, az életstílusát, s ezek segítségével az értelem határáig a környezetét. Ezt a szellemi nyitottságot állandóan fenn kell tartani. Ez azonban nemcsak az újabb és újabb dolgokra vonatkozik csupán, hanem a régiekre is. Nem lehet semmit sem beskatulyázni, hiszen minden változik, s a réggel való újbóli foglalkozás során annak más és más oldalát tárhatjuk fel, amelyek a megelőző időszakban nem váltak nyilvánvalóvá. A jógában ezt „éberségnek” is nevezzük. Az élet minden megnyilvánulását egyforma nyitottsággal kell fogadni. E nélkül az élet teljességét lehetetlen felfogni, azt tisztán látni és eligazodni benne. Nem szabad semmiről semmit előre feltételezni. Hagyni kell, s az majd megmutatkozik eredeti mivoltában. Az előre okoskodás helytelen irányba visz, már megköti a szellemet. A dolgokat úgy kell fogadni, ahogy vannak. Így egyre több lesz a saját élményű tapasztalat.

A nyitottság befogadást is jelent. Csak azt lehet igazából megismerni, amit befogadunk. A befogadás egygyéválást, egyesülést eredményez az újjal. Ez a befogadó-egyesülés azonban még nem jelent azonosulást, totális elfogadást, csupán a megértést, a dolgok megismerését segíti. A megismerés folyamatos munka, amely során elválik a helyes a helytelentől, a követendő a nem követendődtől, az értelmes az értelmetlentől, a valós az illúziótól.

Kardinális kérdés: mi a helyes és mi a helytelen? A válasz egyszerű. Mindaz, ami az egyén és rajta keresztül az osztársadalom fejlődését előre viszi, az helyes. Ami ezt akadályozza, helytelen.

Az előítéletmentesség, a nyitottság, a befogadóképesség nem azt jelenti, hogy bármit is minden átgondolás nélkül magamévá teszek. Álláspontja a „hagyom”, a várakozás, s a tevékenységben, a gyakorlatban úgy is kiderül róla az igazság: követendő-e vagy átalakítandó, vagy elvetendő. A tanulást, fejlődést nem csupán a pozitív, hanem – az esetek többségében – a negatív tendenciák is nagymértékben elősegítik. Tehát a bölcs mindentől, mindenből egyformán merít, mert tudja, nincs igazán semmi sem pozitív és semmi sem negatív. E két pólus segít az igazat megtalálni. A gyakorlati kontroll alapján dől el a tézis milyensége.

Az ismeretlent azonban vállalni kell. Mindig voltak, vannak és lesznek, akik ezt tették egész életükben. Ők az emberiség fáklavivői.

Olyanná kell válni, mint a folyó, a tenger. Bárki, bármit beledobhat. Mindent ellenvetés nélkül befogad. A bedobotból mindent hasznosít, felold, amit lehetséges, beépíti saját hasznára. S mindazt, ami értéktelen, nem hasznosítható számára, a lejjebb következő kanyaroknál vagy partszakaszon kidobja önmagából.

## Önismeret – önmegvalósítás

Az előbbiekből világosan kiderült, hogy a tudatlanság a szenvedések tárháza. Az anyagiassá vált világ elidegenedett a természettől, az embertől, annak eredeti tudásától. Olyan dolgok kerültek előtérbe, amelyek valójában az ember igazi benső tartalmát nem kívánja feltárni, sőt igyekszik elhatárolni magát, s a cél egyetlenegy csupán: az anyagi jólét. Ez azonban hiába van meg, ha ennek az „úgymond jólétnek” élvezője egyik konfliktusból a másikba esik, fél, tanácstalan, boldogtalan. Testi, lelki, szellemi mivoltunkkal igen sekélyes kapcsolatban állunk. Ezért állítja a jóga, hogy a ma emberét az avidya, a tudatlanság határozza meg. Mindaz, amit iskolai tanulmányaink során sajátítottunk el, nem a valós világ egészét tanítja, hanem elsősorban a teremtett világot, annak szükségleteire vonatkozó ismereteket ad. Teljes erejével erre irányít. Azonban az emberben lévő természetes, eredeti ÉN nem azonosul és nem is fog soha azonosulni ezzel a létrejött világgal. Ezért a kettő között állandó konfliktusok vannak, amelyek az egyénen belül jönnek létre. Ezek az élet legkisebb részében is megtalálhatók, az élet minden területén megnyilvánulnak.

A szenvedések elkerülése miatt lenne szükség igazi tudásra. Ehhez azonban legelőször azt kellene tudni: ki vagyok én? Vagyis önismeretre kellene szert tenni. E kérdéssel évezredek során nagyon sokan foglalkoztak. Sok kudarcnak volt az oka, hogy filozófiai oldalról közelítették e témához. Ez pedig külső megismerés. A külsőből indul ki, azt kutatja, nem a valós világot. A teremtett világ ismeretei alapján sohasem lehet eljutni a benső világhoz, mert az csak a jelenség-embert tárja fel, a „ruha” lesz szemünk előtt, de nem maga a valóság-ember.

A választ sem a filozófia, sem a pszichológia, sem a szociológia nem tudja teljességgel e jogos kérdésre megadni. Maximum segíthet ebben. S a keresőnek ezeket is fel kell használnia.

Az ember mindig kereste önmagát, szerette volna tudni, ki is ő valójában.

Weöres Sándor költőnk versében így ír erről:

„Ha kérdezik, ki vagy, ezt mondd: egynemű vagyok a széllal, folyó sodrával,  
esőcsepp hullásával madár röptével, fapadlón járó facipős ember lába zajával.  
Levegő-e a szél?  
Víz-e a folyás és a csöppenés?  
A repülés madár-e és fából van-e a fapadlón járó facipős ember kopogása?  
Megszűnik a szél, a levegő nem szűnik meg, de szél nélkül halott.  
Elhullt a madár a teste új mezbe öltözött, száz új alakba szétivódott – de a röpte  
nem maradt meg és el se veszett.  
Többet nem is tudok magamról és mire tudnék, már több leszek annál, hogy sem  
tudhatnék bármit is.  
Még nem vagyok egész és mire az lehetnék, már több leszek annál, hogysen  
magamban lehessek egész.  
Még nem is élek, nem is fogok élni: életnél teljesebb leszek a holtom után.  
Ezt mondd, ha kérdezik, ki vagy.”

A „ki vagyok én?”-re megérezve-tudva a külső jelenség embertől elvonatkoztatva, a lényegi, igazi

„ÉN”-ségről bölcsességtől áthatva ezt mondja:

„Ki vagy te?

Ha elvonatkoztatod magadat mindattól, amit lényednek ismersz: tulajdonképpen lényed ott kezdődik.

Testedet, értelmeket, személyedet ne cseréld össze lényeddel, önmagaddal. Csak segédeszköz; csak batyu, mely szükségleteid őrzője is, görnyesztő teher is.

Tested nem te vagy, hiszen csak anyag, mely folyton cserélődik: negyvenéves korodban húszéves korú testedből egyetlen parány sincsen. De érzelmvilágod és értelmek sem te vagy, hiszen még nem volt, mikor te már a bölcsőből nézegetted. Ki vagy? A határtalan, mely tapasztalásodkor a hatások közt megjelent.

Ha elhatárolt személyedet tekinted önmagadnak, végezz copernicuszi fordulatot: a határtalan teljességét tekintsd önmagadnak, személyedet pedig ideiglenes kötöttségnek, pusztá tüneménynek, „nem én”-nek.

Ahol megszűnik az érzés, érzéketlenség, gondolat, gondolatlanság, változás, változatlanság; ahol azt hinnéd, hogy semmi sincsen: tulajdonképpen lényed ott kezdődik.”

Az önmegismerést kizárólagosan csak önmagunk végezhetjük önmagunk által, önmagunkért és rajta keresztül az egész világért. Ezt a műveletet senki sem végezheti el helyettünk.

„Ki farag valaha bennünket egészre,  
ha nincs kemény vésőnk, hogy magunkat vésse,  
ha nincs kalapácsunk, szüntelenül dúló,  
legfájóbb mélyünkre befűrő fűrő?”

Babits Mihály költeményében pontosan erre hívja fel a figyelmet.

Az emberi megismerés természetes megnyilvánulási formája, tudásvágyának hajtóereje a kíváncsiság. E kíváncsiság terelte figyelmét a természeti jelenségek, az őt körülvevő világ megismerésére, hogy egyre jobban el tudjon benne igazodni. Az eligazodás azonban sokszor akkor sem sikerült, ha a külső jelenségeket megismerte. Mindig maradt valami hiány. Sokszor nem jól reagált a környezeti hatásokra, s ezek konfliktushelyzeteket teremtve elégedetlenséget, kellemetlen közérzetet, esetleg kudarcot eredményeztek.

Miért van annyi problémánk önmagunkkal, a másik emberrel, a világgal? Nem ismerjük önmagunkat. Nem ismerjük vágyainkat, igényeinket, testi-lelki-szellemi működéseinket. Egyszerűen alig-alig ismerünk önmagunkból valamit. Fel kellett tennie a kérdést, hol a hiba, mi, ki az oka a létrejött szenvedésnek. A kérdésre a válasz így hangzik: mindig és minden körülmény között én magam vagyok az ok, bennem van a hiba. Tehát megváltoztatni önmagamot kell. Megváltoztatni azonban bármit is csak úgy lehet, ha foglalkozunk vele, kutatjuk, elmélyedünk benne. Próbáljuk törvényszerűségeit, hatásait, akció-reakció állapotait, milyenségét felismerni. S ha már megismertük, könnyebben történik a változtatás is. Ezután már csak szeretetteljes, türelmes, módszeres, kitartó munkára van szükség. Így van ez az önismeret esetében is. Itt is pontosan ez a teendő.

A delphoi jósga homlokzatán található ez a felirat: „Gnóthi szeauton, antropon onta!” Jelentése: „Ismerd meg önmagad, emberi mivoltodban!” A lényeg a mondat második részében található: „...emberi mivoltodban!” E mondat arra a felismerésre inspirálja a gondolkodó embert, hogy mindaz, ami vele történik, történhet, gondolatai, szavai, tettei, elsősorban saját magától függ, vagyis az „én” oksági tényező.

Az „én”-ben működő, sokszor rejtett okok vezérlik, irányítják a személyiséget. Ezek legtöbbször nem tudatosak, tehát hatásmechanizmusuk ismeretlensége miatt tevékenységeink igazi eredete rejtett marad. Ezek az ösztön és érzelemvilágban, a személyes és kollektív tudattalanban találhatóak meg. Ha ezekhez eljutunk, benső lényegiségünkről szerevezve tudomást, tudatunk ellenőrzése segítségével, bennünk lévő képességeink kibontakoztathatókká válnak, sorsunk vezetői saját magunk leszünk.

Az embert körülveszi a természet, a külső világ, s ennek számtalan jelensége. Ezek ugyan különböző módon, de hatnak ránk. A társadalom, amelyben élünk, szintén rendkívül sok ingerforrást jelent, pozitívat, negatívát egyaránt. Ezeket mindannyian tapasztaljuk, de az esetek többségében nem tudunk velük mit kezdeni. Ugyanis, amikor e hatásokat, jelenségeket, szituációkat, történéseket magyarázgatni próbáljuk, akkor nem az egyedül helyes szempontból vizsgáljuk. Az egyedüli helyes szemlélet az, hogy ki vagyok én, s reám miért volt ilyen vagy olyan hatással, mi váltotta ki bennem a változást, az igenlést, vagy a negálást. Sokan tévesen azt hiszik, hogy az önismeret nem más, mint adatok halmaza, s mindez benne van a személyi igazolványban. Az vagyok én. (A személyi igazolvány sem a miénk, állami tulajdon, mi csak megőrizzük és felmutatjuk.) Még az sem vagy, amit hisznek rólad, és az sem, amit önmagadról hiszel. Téves, ha azt gondoljuk, hogy a testünk vagyunk, vagy azt, hogy az érzelmeink vagy, hogy a gondolataink, a tudatunk vagyunk. Egyik sem, hanem mind az egész. S ez még rendszerint csak a külső. A kérdés továbbra is fennáll: ki vagyok én? Ez az ősi vágy nemcsak önmagunkra, hanem az egész világmindenségre is vonatkozik. De ezt is csak akkor fogjuk megismerni, ha önmagunk megismerése megtörtént. Ha rádöbbenünk arra, hogy saját bensőnk milyen igénnyel lép fel, milyen vágyaink, gondolataink, szükségleteink vannak. Mi az, amit el szeretnénk érni, és miért pont azt, és miért úgy? Mi az, amitől szenvedünk, miért szenvedünk, miért épp így szenvedünk?

Az ember által „teremtett világ” azt a torz determinációt hozta eredményképpen, hogy az embert a „külső” határozza meg. Mindazoknak a törvényeknek – amelyeket „kitermelt”: morális-társadalmi, jogi, gazdasági, politikai stb. – betartása vagy be nem tartása szerint kell az embert látni, megítélni. S ennek alapján látja az egyén önmagát megfelelőnek vagy hibásnak. Miután ennek kíván eleget tenni, szükségszerű az összeütközés a benső valósággal, ha a kettő valahol nem fedi egymást. A „teremtett világ” fő meghatározója a termelés-fogyasztás. Tehát: „Termelj több húst!” S hogy az eladás biztosított legyen, jön az ideológia: „Több hús – kiváló egészség”. S aki ezt nem tartja be, sőt húst sohasem eszik, az „rebellis”, s magára vonja a társadalom neheztelését. Ha ezeknek az elvárásoknak teszünk eleget, esetleg megerősokoljuk magunkat, de önismeretre nem jutunk, mert feladtuk önmagunk. Az úgynevezett tudományos megismerés sem vezet igazi eredményre, hiába vizsgálják, tesztelik kívül-belül az embert. Sohasem jöhet rá egy másik ember, legfeljebb kicsit következtethet, hogy valójában ki is a másik. Egyszerűen azért, mert saját individuuma, szubjektív volta vezeti. A tudományos megfigyelés megint csak az anyagra vonatkozik, statisztikai adatok holt halmaza: például élettan, anatómia, patológia stb. A pszichikai tudományok esetében már sokkal jobb a helyzet, azonban ez is többnyire a jelenség-emberrel foglalkozik, adatokat gyűjt. Bár igen komoly mértékben segíti a „teremtett világban” való eligazodást és hozzájárulhat az önmegismeréshez. A teljességet mégsem adja, adhatja, legjobb szándéka ellenére sem.

Arra, hogy ki vagyok én, csak az „ÉN” tud megfelelni. Mindenkinek saját magának kell erre rájönnie. Miért van szükség az önmegismerésre? Egyszerűen azért, hogy ne szenvedjünk, hogy igazi benső ÉN-ünket megismerve tudatosan legyünk képesek önmagunk megvalósítására, irányítására, hogy eljussunk a szabadság, a beteljesült öröm állapotába (sat-chit-ánanda).

A jóga az önelemző-önismereti gyakorlatokat alapvetőnek tartja. Ezt a folyamatot, műveletet „átma-vicsára”-nak nevezte el, amely során az individuum egy minőségileg magasabb szemlélődő állapotból tekint önmagára és a világ egészére. A jóga célja önmaga benső, eredeti mibenlétének feltárása, s ennek segítségével a létezésnek oki megismerése. Ennek során képességeit, lehetőségeit felméri, kialakítja testi-lelki-szellemi szinten az önmagához való helyes viszonyt, amely segít eligazodni a természeti és szociális valóságban is. Kialakítja a célra irányított, felismerő akarattal elvégzendő feladatokat, s azokat e szellemében oldja meg. Céltudatos önszabályozást, önrányítást alkalmaz, hogy a „nem ÉN” áthangolásával, kiküszöbölésével eljusson a valódi „ÉN”-hez. Ez az „ÉN” átlátja az anyagvilágot, felszabadít annak bilincseiből. Bár jól tudja, hogy nem a tevékenységek a kötődés okai, hanem az, hogy e tevékenységek várható eredményéhez ragaszkodunk, vagyis ez nem más, mint az „anyagi létezés szomjazása”. A termelői-fogyasztói „civilizált” társadalom alaplényege a többlettermelés, s ehhez kiépítette a versenyszellemet, a teljesítményorientációt. „Akkor vagy valaki, ha minél több helyen vagy első, a legnagyobb teljesítményt nyújtod” – hangoztatja. S az emberek a teljesítménycentrikusság büvkörében pusztítják magukat, függetlenül attól, hogy a „tevékenység” valódi értéket képvisel-e, s neki személyesen mennyire érdeke. E folyamatban látszat-múló öröme bizonytalansága jön létre, valójában az emberek kiégnek, örömtelennek, szorongóvá válnak. A karma jóga, a cselekvés-tevékenység jógája azt mondja: cselekedj gyümölcs nélkül. Vagyis ne az eredményre koncentrálj, ne az töltse be a tudatot, ez nem lényeges. A lényeg maga a tevés, ebben kell teljes értékkel, figyelemmel „benne lenni”, s e tevékenység maga az öröm. A figyelem nem osztódik meg a cselekvés jelene és az eredmény jövője között, egységes marad. Így az örömmel végzett munka mindig „eredményes”, igazi létélményt nyújtó, motiváló esz-közzé válik.

Az anyagi világ illúziófátylát elhúzva, az önmagát keresőt elvezeti a „SZO HAM”-hoz, az „AUM TAT SAT”-hoz, amely az egységet fejezi ki. Az önismeret ennek következtében eljut az: „én egy vagyok mindennel és mindenkivel” axiómájához. S ha egy vagyok, akkor miért ártsak, hiszen önmagámnak sem kívánok ártani. Kialakul a béke, a szeretet, a nyugalom, a harmónia, az egység képessége.

A jóga útja az egoitás felismerése, az individuális „én” meglátása, megszüntetése, annak uralma alól a valós, egyetemes „ÉN”, a „Kozmikus ÉN” felszabadítása, megtalálása, s a vele való azonosulás, egyesülés.

A jógagyakorlatok a személyiség stabilizációját eredményezik, melynek következtében önbizalma, biztonságérzete megerősödik. Ez ad erőt, hogy önmagával és az élet történéseivel leplezetlenül szembe tudjon nézni.

Az önmegismerés nem megy egyik napról a másikra. Ez folyamat. Állandó munkát, önmegfigyelést, elemzést, kontrollt, s az ezen alapuló önfejlesztést jelenti fokozatos formában, amely életünk végéig tart.

Az önismeret alapja a hit, a változtatás szándéka, amely elsősorban önmagamra vonatkozik, át-tételesen pedig a környezetre. Az egyén azt vizsgálja, hogy a legkülönbözőbb ingerekre, hatásokra hogyan és milyen módon reagált, s e reagálásnak mint válaszreakciónak milyen benső, rejtetten megnyilvánuló indítékai bújnak meg. A hogyan, miért viselkedtem így vagy úgy? tudása vezet el a helyes megismeréshez. Ez az oksági felismerés segít azután a későbbiek folyamán, hogy újból ne kövessünk el hibákat, ne szenvedjünk, ne okozunk károsodásokat. Így alakul ki a saját élményű, megtapasztalt, megélt, kielemezett motívumokból az önszabályozás-irányítás képessége. Az önmegismerés gyakorlótere maga a mindennapi élet, amely állandóan változó, a legkülönbözőbb hatásokat produkálja. Ebben a forgatagban, ingerkavalkádban kell önmagunkat, válaszainkat elemezni. A jóga ilyen irányú, speciális gyakorlatai is ezt célozzák. Hiszen a világból nem kivonni, hanem vele egyesülni kívánunk, hogy az élet adta lehetőségeket, örömeiket kellően tudjuk beépíteni, s általuk többek lenni. Az önismeret nem okozati jellegű, ez csak a látszat, hanem oki; gyökerében kívánja lényét megtapasztalni a törekvő ember, az élet természetes élésének minden percében.

A jóga bölcselet szerint nem kell semmi újat létrehozni, mert már minden eredendően benne van az emberben. „A fejlődés az, hogy elhagyjuk helytelen dolgaink” - mondja. A kristálygömb mi vagyunk, csupán a sallangokat, az értelmetlent kell elhagyni. Michelangelo, a szobrász ezt így fogalmazta meg: „A márványtömbben már ott van a teljes, tökéletes szobor. Csupán a felesleget kell lehántani róla.” Az emberben benne van a szellemi fenység tiszta fénye, a pszichikum egyensúlya, nyugalma, a test egésze. Arra kell vigyázni, hogy ezek eredeti harmóniájukban, tisztaságukban változatlanul megmaradjanak.

Az önmegismerés kezdetben – bármilyen furcsán hangzik is – nem az igazi, a végső megismerés, hanem az alanyt, az „eredetit” beburkoló individuum testi-lelki-szellemi állapotainak, megnyilvánulásainak feltérképezését jelenti. Tehát a külső burokkal kerül szembe a tanulmányozó. Ezután következik a feltétlen önmegismerés, az önvaló mibenlétének, az egység feltárásának, az azzal való egyesülésnek folyamata. Ekkor az alany – külső burkait megismerve, azon átlépve – a tárggyal, a folyamattal egybeesik. Ehhez a szinthez való eljutásnak szükségszerű feltétele a testi-lelki-szellemi állapotok stúdiuma. Amíg ez nem történik meg, akadályt jelent a végső megismerésében.

A jógát önmegvalósítási praxisnak is szokták nevezni. Ezt tévesen úgy szokták értelmezni, hogy a személyiség elgondol valamit, s azt saját szándékának, hajlamának, hangulatának, érdekének megfelelően megteszi. Érvényesíti akarátát. Ez nagyon alacsony szint, és nem igazi önmegvalósítás. Az önmegvalósítás azt jelenti, hogy én önmagam lényegiségét felismerem, önmagam által megvalósítva vagyok. Létezésem, hogy vagyok, tudatosítottam önmagamban. Tudatosítottam, hogy önmagam által vagyok létező, realitás és cselekvő. Az emberek általában „csak léteznek”. A születés nem jelent mást, csak azt, hogy élek. Lehetőség csupán. A létezés, az, hogy vagyok, többet jelent ennél. Azt, hogy ezen állapotot én teremtettem meg, személyes életem során. Nevezetesen azt az állapotot, azt a létet, amely már a születésem előtti időszakban is megvolt, amikor „én már voltam” mint ősök, a jelenben vagyok megtestesült formában, és leszek a jövőben is. Vagyis e három idő eggyé válik a tudatomban, s így létezésem, a vagyok, örök és végtelen. Ennek a felismerése az igazi önmegvalósítás, amely kiküszöböl minden evilági konfliktust, szenvedést, magányérzetet, halált. Ha ebből az igazi létből az anyagvilág kiragadja az embert, akkor szűnik meg örök létezése, s lesz élete állandó bizonytalanságok, szorongások, apró örömcskék, kicsike jólét – ahogy a kínai mondja – színtere.

Az előbb említettük, hogy az önismeret a külső burok, a „nem ÉN” megismerésével: test-lélektudat felől történik. Ezen a szinten az első akadály az, amit „én-ideálnak” nevezünk. Ez azt jelenti, hogy mindenkinek van valamilyen ideálja, vágyakozása, milyen szeretne lenni, milyennek kívánná önmagát. A veszély ebben nem az, hogy szeretne jobb, több lenni a jelenleginél, hanem az, hogy a fantáziaképet egy idő után valóságnak fogja fel. Ennek megfelelően él, viselkedik, cselekszik. Vagyis nem önmagát adja. E dualisztikusság hamarosan zavarokat okoz, s nehezzé teszi életét az ilyen embernek, mert belül tudja, minden álca, hazugság. Elsőként e kettőséget kell megszüntetni. Vállalni, elfogadni, megérteni kell önmagam, mert ez az én nem én vagyok, hanem egy szerep, amely a külvilág elvárásainak, értékrendjének kíván megfelelni, de nem az igazi énemnek. Az ön-analízis során szembesülünk önmagunkkal. Tévesen ezért ezt az utat nehéznek, rögsnek szokták nevezni. Ha az ego oldaláról nézzük, valóban kellemetlenül járhatunk, mert ránk halmozódnak

„rossz” tulajdonságaink, amelyek szégyent, félelmet keltenek bennünk. Főleg, ha kiderül vagy kiderülhet. Ha azonban célunk, a jobbítás szándéka tudatosan tisztázott, akkor az ego elhallgat. „A bölcs hibáit, mintha kincset lelne, úgy fogadja” – tartja a kínai közmondás. Olyan „rossz” ez, amely szükségszerűen önmagában hordja a „jót”. Azt is szokták mondani, hogy az ember önmagával való szembenézése igen nagy erőfeszítést, akaratot követel. Ez sem igaz. Az akarat feszültség, harc. A harcban mindig benne van a vesztes lehetősége. Tehát nem akarat, nem harc szükséges. Ami szükséges, az a nyugalom, amely a létrejöttét ténszerűen, érzelmek nélkül, erőfeszítés nélkül látja át, szemlélődő állapotban ismer fel és változtat.

Az önismeret nem kizárólagosan gondolkodási, elemzési folyamat, hanem önmegélés-öntapasztalási művelet. Tevékenységeinkben „benne kell lenni” velük egygé kell válni. Ha csupán gondolkodnánk róla, az az elme képalkotó munkáját növelné, s benne csak növekedne a zavar. Tehát a kettőt először össze kell kötni. Megélni, hagyni és megvárni, milyen gondolatok bukkannak fel az adott tárggyal kapcsolatban. A tevékenység után, majd egy relaxált állapotban később újra felidézzük a történéseket, azokat átgondoljuk s leszűrjük a tanulságot. Nagyon fontos, hogy ekkor sem kaphatnak szerepet az érzelmek, tárgyilagossá marad továbbra is a művelet.

Az önismeret érési folyamat is. Ez azt jelenti, hogy a felismerések, a konklúziók megszületéséig több-kevesebb időre van szükség. Ezalatt formálódik, alakul szemléletünk a megismerés tárgya újabb és újabb aspektusából mutatkozik meg, újabb és újabb összefüggéseket fedezünk fel. Tehát nem lehetünk türelmetlenek. A türelmetlenség mindig agresszió, energiapocsékolás, s pont annak a létrejöttét gátolja elsősorban – paradox módon –, amelynek megvalósulását szeretnénk.

Az önismereti folyamat az idő múlásával egyre több ismerethez juttat. Ezek azonban nem minden esetben töltik el örömmel a gyakorlót. A „tükör”-ben igazi arcunk mutatkozik meg, amelyben nemcsak pozitív, hanem negatív tulajdonságok is bőségesen helyet kapnak. S az önfeltárás elején bizony ezek vannak többségben. Tehát meg kell tanulni „elfogadónak” lenni. Vagyis, bármi, ami felmerül, egyszerű tudomásulvételt jelent. Ha pozitív nem „repülök a mennyországba”, és ha negatív, nem „szállók le a pokolba”. Fontos, hogy pozitív és negatív tulajdonságaink egyaránt fogadjuk, tudva azt, hogy ezek polarítások. Segítségükkel található meg az egyensúly. Az elfogadás a megértő-felismerésen alapszik, amely azt jelenti, hogy bármi legyen is a megnyilvánulás, minden esetben az előbbre jutást segíti. Ha tudjuk mi van bennünk, azt képesek leszünk irányítani, átalakítani, megszüntetni. Épp ezért szükséges a látszatra negatív tüneteket is örömmel fogadni, s azért is, hogy további ártalmas reakciókat ne váltsanak ki vagy a régit ne erősítsék.

Az önmegfigyelés folyamat, egy mindenki bennünk meglévő képességet, a benső hang indítóját, az önintuíciót, a „ráérzést”, „felismerést”, sőt a teendőt is meghatározó tulajdonságot is a felszínre hoz. Az önintuíciót hozzuk magunkkal. A természet áldása ez, amely lelkünk-szemléletünk belső régiójában lakozik. Sajnos, civilizációs világunk sok-sok külső reflex mechanizmusa, beszűkült, beprogramozott tudatunk e benső hangot az esetek többségében elnyomja. S a szervezet tiltakozó hangját felülbírálván a kialakult rossz szokások rabjává teszi az embert, például alkohol, dohányzás, rohanás, agresszív életmód stb. Végső esetben, amikor már tűrhetetlen az állapot, hallatja hangját. Kár, hogy nem figyelünk többet e benső intuitív megérzésre, nem hasznosítjuk kellőképpen. Ha valamilyen történés, esemény van, e hang mindig megszólal, de az „okos eszünk” javaslatait figyelmen kívül hagyja. Ezért van az, hogy oly sok ostobaságot, sőt merényletet követünk el úgy önmagunk mint társaink, vagy a természet rovására. A bensőnkre való figyelés nemcsak a test belsejében, a szervekben létrejövő interoceptív érzetek fogását teszi egyre hatékonyabbá, s ezzel a szervállapotokról kapva jelzést, változtatni tudunk, hanem a pszichés-tudati tevékenységek érzékelésében, felfogásában, megfelelő válaszadásban a benső intuícióra hallgatva, a személyiség igazi szükségleteinek megfelelő szelektációval leszünk képesek cselekedni. A „benső csend” létrehozásával – pratyahara, antarmauna mauna jóga gyakorlataival – az intuíciós képesség újból kifejlődik, amelyben valódi természetünk, igazi benső lényegünk fejeződik ki. E képesség védő hatású, mert előre jelez, s a várható hatásokra felkészít. Az intuitív állapot magasabb szintű, mint a szerzett tudás tudatállapota, mert alapvetően a személyiség igazi igényeit, értékeit, homogenitását, irányultságát szinte spontán tartalmazza. Kialakítja azt a képességünket, hogy előre lássuk állapotaink, történéseink. Biztos eligazítást nyújt e változó, sokszínű, sokszor ellentmondásos világunkban.

A jóga e magas rendű intuíciót a megismerő tevékenységben elengedhetetlennek tartja, s mint egy összekötő kapocsnak tekinti a létesült személyiség és a kozmikus egység szempontjából.

Az önismeret nem cél, hanem eszköz. Eszköze annak, hogy a szenvedések gyökereit, keletkezését, funkcionálását, megszűnését sorrendiségben feltárja, megismertesse. Így azok könnyeb-

ben válnak kiküszöbölhetőkké, feloldhatókká. Lehetővé válik igazi célunk, feladatunk, szükségleteink, igényeink, ÉN-ünk, valamint a természet törvényei szerint élni.

## Shankalpa:

### „Kutatom, elmélyedek önmagamban”

Ha valami, akkor ez a tevékenység az, amely igen messze van a ma emberének érdeklődési körétől. S ha ilyet hall, a válasz azonnal kész: „Nem magamat kell kutatnom, hanem azt, hogy hol, mihez jutok, mennyi lesz a fizetésem, hol tudok jobban érvényesülni, hol és hogyan tudok többmindent magamnak és a családnak megszerezni. Egyébként is nem érek én rá ilyen értelmetlen dolgokra.” E téves szemlélet vezet azután ahhoz, hogy a megszerzett javak adják a megelégedettséget és a boldogsághoz már másra nincs is szükség. Aztán ennek következtében szinte sorozatosan jelentkeznek egymás után a mindennapi életben a legkülönbözőbb sikertelenségek. Valahogy az esetek többségében semmi sem úgy sül el, ahogy szerettük volna. Mindig valamilyen kielégítetlenség, hiányérzet tolakodik elő minden tevékenység befejezte után. Valami nem teljesedett be, valami bennünk kielégítetlen maradt. Ha mégis valamilyen eredmény jön létre, igen nagy befektetés árán, melynek elérése közben akár anyagi, erkölcsi, társadalmi vagy éppen egészségügyi károsodások érték. S mire megszerezte a kívánt dolgot, már igazából nem is tud neki örülni, mert „többe került a leves, mint a hús”. Csalódottá, kiégetté, életuntá válik. Holott erre nem lett volna szükség.

Ennek egyedüli oka az, hogy önmagával valójában nincs kapcsolata. Nem ismeri önmagát, valódi külső-belső igényeit, amelyek igazi ÉN-jéből, bensőjéből fakadnak. El sem jutott talán odáig, hogy önmagával foglalkozzék, önmagával testi-lelki-szellemi szinten kapcsolatot teremtsen, befelé forduljon, kutassa önmagát, benső szükségleteit. S ha erre valaki figyelmét felhívta, kézlegyintéssel a dolgot elintézte, esetleg egy kicsit, csupán a felszínt érintve foglalkozott önmagával. Kereste azt, ami bensőjében van, de inkább azokat, amelyek nincsenek. A vágyképzeteket, amelyeket a külső világ illúziójaként, képzelt ideáljaiként saját önnön magának gondol. Ezen ideákat próbálja megvalósítani, amelyek valójában egy sem az igazi „ő”. Ezek elérésére rengeteg energiát pocsékol, s a létrejött eredmény igencsak széles. Életvezetése inkább negatív, sokszor pesszimista, minthogy pozitív előrelátó volna. Ennek oka, hogy nincs önismerete és önmagában sohasem mélyed el. Pedig eredményeink, sikereink, kudarcaink valóságos okai bennünk vannak. Ha nem céltudatosan, értelemvezérelten foglalkozunk önmagunkkal, önmagunk megnyilvánulásaival, okaival, gondolataival, érzelmeivel, viselkedésünkkel, a bennünket ért hatások reakcióival, akkor hogyan válaszolunk? Hogyan viszonyulunk, éljük meg őket? Ha nem tudatosítjuk, hogy cselekvéseink, a tevékenységeink célszerűek, helyesek-e? Megfelelő-e az eszköz, s a végrehajtás? Ha nincs egy állandó, benső, oksági kontroll, akkor a következmény többnyire hibás lesz.

Tehát, hogy mindezt elkerüljük, szembe kell nézni önmagunkkal. S akkor világossá válik, hogy a cél ott van önmagunkban. Itt kell megtalálni azt, amely bensőmből vezérelve vezet az úton, amelyért élek. E cél végrehajtását azonban nem más, hanem saját magunk fogjuk megtenni. Tehát a kigondoló, a szervező, a tevékenységet végrehajtó, az eredményt élvező is mi vagyunk. Minden, ami történt bennünk, általunk történik meg. Ebbe tulajdonképpen külső tényező nem tud beleszólni. Mégis azt hisszük, hogy gondolkodásunkat, cselekvéseinket a „külső” határozza meg. Lehet valakit felvilágosítani, tanítani, de mindez csak segítség jellegű, mert minden kizárólagosan az egyénben valósulhat meg. Az „én” az alfa és az ómega, minden tőle indul ki és hozzá jön vissza.

„Ahhoz, hogy nagyon messzire juss, nagyon közel kell kezdeni.” A nagyon közel önmagunkat jelenti. Az önmagunkba fordulás nem beszűkülés, nem kalitka, nem a világtól való elzárkózás, nem elme-nekülés. A „Benső Én”-em kutatásakor világossá válik az egység elve: a SZO-HAM, én egy vagyok mindennel és mindenkivel. Az Abszolútnak egy megnyilvánult része vagyok, önálló egyéni személyiséggel, aki szabad akarattal rendelkezik. Paradox módon az önmagunkban való elmélyedés a világmindenséggel való kapcsolatot jelenti. Felismerését annak, amit természetnek, társadalomnak, tudománynak, fejlődésnek hívunk. Csak ebben a benső elmélyedésben tudunk egyesülni mindezekkel. Az ebből fakadó teremtő energiával leszünk képesek tudatosan a célokat megvalósítani. Ha ezt nem értve figyelmen kívül hagyjuk, akkor szabad prédái leszünk a természetes szelekciónak, hiszen szembefordultunk oktalanul a természeti törvényekkel. A jógázó, a jógi uralni kívánja



a természetet, de úgy, hogy annak ismeretében a lehetőségeket a legjobban kihasználja. Hogy talpon tudjunk maradni, e lehetőségeket, képességeket önmagunkban kell megtalálni és kifejleszteni, s a felfedezett, a kimunkáltat alkotó módon szolgálatba, munkába kell állítani. E kutatásban az „individuális én” testi-lelki-szellemi képességei, lehetőségei tárulnak fel, amely egy minőségi átcsapás következtében – amely a gyakorlatok, főleg a koncentrációs, kontemplációs, meditációs gyakorlatok – feloldódik a „Kozmikus Én”-be. Ekkor megtörténik az elszemélytelenedés, s ezzel az individuum szenvedése is megszűnik. E folyamat során a személyes tudat a személyes tudattalanon át az egyetemes kollektív tudattalanba hatol s eljut a tudatfeletteshez. Patanjali a jóga szutrájában ezt így fejezi ki: „Akkor a Látó önnön mivoltában nyugszik”.

A mindennapi életben egy-egy pillanatra ez az állapot fel-felvillan, amikor ráismerünk, felismerünk, rádöbbenünk valamire, amit sem nem hallottunk, sem nem tanultunk, soha azelőtt nem voltunk vele kapcsolatban, s lám, egy pillanat alatt – mint Zeus fejéből Pallas Athéné – kipattan a megvilágosodott tudás. Ezt szinte mindenki tapasztalja, igaz, rövid időre, egyszer-kétszer. Ekkor kellene elmélyedve gondolkodni, honnan van, honnan jött ez a tudás. Sajnos, ez az esetek többségében elmarad, s így a tudás is. Mégis, ezek azok a kis szikrák, amelyek tulajdonképpen összekapcsolják az egyént az Egyetemessel, az Abszolúttal. Teljesen felesleges ennek nevet adni, mert abban a pillanatban, hogy megnevezzük, már be is skatulyáztuk, s lényegét elvesztettük, egyetemességét megszüntettük. Természetesen nem a valóságban, hanem csak saját felfogásunkban, mert az továbbra is az maradt ami volt: teljes. Mint ahogy a középkorban sem hitte-tudta mindenki a Földről, hogy sarkainál lapított gömb alakú, attól még bolygónk az maradt ami, s cseppet sem érdekelte, ki mit mond róla, akár az „elfogadott tudomány” nevében is. A nevek nem a valóságot, hanem az emberi megismerést, eligazodást szolgálják. Minden megvolt már azelőtt is, hogy az ember nevet adott volna nekik. Született, funkcionált, elpusztult név nélkül is. Ahhoz, hogy létezni, gondolkodni, tevékenykedni tudjunk, szükséges ez a spekuláció. Amikor azonban bensőnkben való elmélyedés alatt megértjük e fikciót, felszabadulunk a nevek korlátai-zavarai, különbségtételei alól, amelyek akadályozzák a magasabb megismerést. Ekkor már nemcsak egyes, hanem az általános egyben, az egyes is ott van. „Ha úgy vélitek, hogy testetek és szellemetek kettő, akkor tévedtek. Ha úgy vélitek, hogy egy, akkor is tévedtek. Testünk és szellemünk kettő is és egy is. Rendszerint úgy vélekedünk, hogy ha valami nem egy, akkor több mint egy. Ha nem egyes, akkor többes. De a való tapasztalásban életünk nemcsak többes, hanem egyes is. Mindegyikünk függő és független egyszerre” – mondja a Shuaryu Suzuki zen mester.

A benső idő és tér végtelen, nincsenek akadályai. S ha mégis van, az mindenki esetében önmagá. Mert nem mer szembenézni önmagával, nem mer ezért elmélyedni, hátha talál valamit, ami az önmagától alkotott képpel nincs szinkronban. Hátha a dús haj helyén csak a kopaszság van, s ami ott valóban van, az csak paróka. Világosan meg kell érteni, önmagunktól nem tudunk elmenekülni, csak a tévtudat-illúzió hiteti el, hogy ez lehetséges. Benső megoldatlan problémáink, vágyaink, indulataink egyre csak rágnak, fúrnak, szenvedést okozva testileg-lelkileg-szellemileg. Működéseiket, következményeiket tisztán látva változtatni tudunk rajtuk.

Van egy szenzációs megállapítás: „Tévedés volna azt hinni, hogy az ember eredendően hibás vagy rossz. Ami benne hibás vagy rossz, az csak a szokásaiban, neveltetésében van meg, de nem magában az emberben”. Az eredeti „kis hercegből”, ami „csúf békát” varázsol, az az önmagától és így a másik embertől, a természettől elidegenedett ember torz világképe, annak céljai, s e célt megvalósító tevékenységek során kialakult életkörülmények. Minden embernek arra kell törekednie, hogy valódi önmaga legyen. Mindig és minden körülmény között adja önmagát, szabadon és felszabadultan. A virág illata, a Nap fénye, a tűz melege önmagától van.

Az önmegismerési folyamatban a feltártat, a megismerttet csak „tény”-ként szabad kezelni. Ha ezekre az érzelmek szemüvegén keresztül tekintünk, akkor az igazságra nem derülhet fény. Az érzelmek elferdítik, az egoítás felé terelik a szemlélődőt, s akkor ez az állapot már meg is szűnt. Felmerült dolgainkat úgy kell kezelni – ahogy a jóga bölcsélet fogalmaz – mint a „nem Én” állapotait. Mint amikor valaki a vasútállomás padján ül, s szemléli a jövő-menő vonatokat, de egyikre sem száll fel. Csak szemléli őket, s így jut ismerethez.

Tévedés volna azt hinni, hogy az önismeretre törekvő csupán önmagában keresi önmagát. Ez sohasem válhatna teljessé a többi ember nélkül. Ha valaki mesterségesen elkülönítené magát tőlük, akkor valódi önmagát sohasem fedezhetné fel. Ez nem úgy értendő, hogy a másik ember fogja megmondani ki ő, hanem azt, hogy általuk az ember egységét, milyenségét láthatjuk meg. A sokban megismerhetjük az egyet.

Az önismeret az önvalót tárja fel, azért, hogy küldetésünk értelmét az egyetemes evolúciót szolgáljuk. Ez a szolgálat egyben önmagunk teljes felszabadítása a tudás felismerése által, mások felemelése, segítése az abszolúthoz való eljutáshoz.

Lama Anagairka Govinda az „Önfeledés” című versében írja:

„Magadat feledve ismerd meg törvényét a belső középnek,  
Mert aki az Örökkévalót nem saját szívében lelé meg,  
Kinn sem bukkan reá arra, mit bensejében nem alkota meg,  
Ha pedig a világ csak saját lényünknek tükre,  
Tökéletlenül jelenik az a tökéletlen szellem számára.”

Az önismerethez segít eljutni a következő shankalpa is

### Shankalpa

## „A csendben megtalálod önmagad. A csend Te vagy.”

Már az óvodában is, az iskolákban pedig még jobban lehet számtalanszor hallani: „Legyetek csendben! Ne beszéljétek! Maradjatok nyugodtan!” Nincs ez másképp felnőtt korunkban sem. Kényszerítő szükségét érezzük, hogy szinte szünet nélkül beszéljünk, de inkább csak „állandóan jár a szánk”. Sokszor teljesen feleslegesen fecsegünk minden értelem és szükségszerűség nélkül. Csak mondjuk a magunkét, akkor is, ha valójában ez senkit sem érdekel, senki sem figyel ránk.

„Csak akkor szólj, ha többet, értékesebbet tudsz mondani, mint a csend” - javasolja a mondás. „Ha hallgattál volna, bölcs maradtál volna, de megszólaltál, s így csak számár maradtál” – szól a magyar közmondás.

A ma emberének rendkívül nehéz és szokatlan, nagyon furcsa dolog az, ha csendben kell lennie. Ezt még tetézi, ha nemcsak csendben, hanem még mozdulatlanul is kellene maradnia. Szinte a kínok kínját éli meg, bármilyen rövid időről lenne is szó.

Vajon mi lehet az oka ennek a viselkedésnek? Testi szükséglet? Lelki kényszer? Tudati hiányosság? Ezek is lehetnek. Az igazi ok a létélmény, az „én vagyok” bizonytalansága. E létezés bizonyossága nem bensőmből, stabilitásomból származik. Az, hogy a saját hangom hallom, bizonyíték számomra, hogy létezem, élek. Ugyanez a helyzet a mozgással is. Vagyis önmagamtól annyira elidegenedtem, hogy külső ingerforrás – bár én produkálom, de érzékszerveim mint külső ingert fogják fel – biztosítja számomra e tényt. X. Y. hazamegy, s azonnal bekapcsolja a rádiót vagy a magnót, televíziót. Ha pedig otthon van valaki, végeláthatatlan szócséplés következik.

A külső ingerekkel bizonyított létélmény azonban mégsem hoz olyan eredményt, mélynek következtében a biztonságérzet, az önbizalom, az „én vagyok” tudata stabilizálódna. Ezért egyre jobban, egyre gyakrabban fordulunk e „bizonyító” ingerek felé. Mind többet kívánunk látni, hallani, érzékelni, megszerezni a legkülönfélébb dolgokat, tárgyakat, akár szükség van rájuk, akár nincs. Ezért megyünk a legkülönfélébb társaságokba, vállalunk szórakozásokat még akkor is, ha hazajöve csalódott fáradtsággal konstatáljuk azok legtöbbször értelmetlen, lényegtelen, időtöltő, embert gyötrő voltát. Ezeknek sokféleségükben is egyetlenegy, azonos szerepük van: az egyéni létérzet tapasztalása. Az ember szinte minden tevékenysége csak azért történik, hogy „ő” a környezetében visszatükröződjék. S a környezet ilyen vagy olyan minősítése létezését, létminőségét, értékrendjét adva, pozitív vagy negatív irányba vigye. Ha ezek a megszokott, kívánt ingerek csökkennek vagy átmenetileg megszűnnek, hiányérzetek keletkeznek. Ezért van az, hogy nagyon nehéz egyedül maradni. S ebben az állapotban kevés mozgással vagy mozdulatlanul csendben maradni.

A mozgás a létélményen, a biológiai szükségszerűségen, a munkavégzésen túl a keletkezett feszülések-feszültségek levezetésére is szolgál. Napjainkban igencsak telítve vagyunk ezzel, szinte már állapotot vált. Ezért izgunk-mozgunk, „jár kezünk-lábunk”, szinte egy mozdulatlan pillanatunk sincs. Tevékenységeink tele vannak felesleges mozgásokkal, mozdulatokkal. Ezek nemhogy segítenék, de sok-sok energiát pocsékolva nehezítik minden munkánk időben, minőségben, mennyi-

ségben egyaránt.

Az egyedüllétet tévesen a magánnyal szokták azonosítani, pedig a kettő semmiképp sem azonos, még csak nem is hasonlítanak egymáshoz. Az egyedüllét az élet, a lét természetes valóságállapota. Mindig mindenki egyedül van. Születésétől haláláig az „én” egyedül van. Hiszen kizárólagosan csak önmagam végezhetem el dolgaim, kapcsolataim, én teremtem, gondolataim bennem termelődnek, érzeteim-érzelmeim teljességükben teljesen csak én tudom. Örömem, bánatom igazán én tudom és érzem.

Való igaz, ebben más is részt vehet, tudhat róla – ha én közlöm vele és csak annak megfelelően –, amennyire saját individualitása ezt lehetővé teszi. A narancsszín azonban csak nekem olyan narancs, amilyen narancs, és ez másnak teljesen másmilyen narancs még akkor is, ha ő is azt mondja: ez a szín narancs.

Az egyedüllét során az ember soha, semmikor nem zár ki önmagából semmit és senkit. Sőt, befogad. Az „ÉN” önmagát továbbra is egységben látja a világgal, társaival.

A magányt az ember önmagának, önmagáért hozza létre – esetenként tudatosan. Az egocentrikus „én” önmagát zárja ki, önmagát fosztja meg a világtól. Rendszerint valamilyen csalódás, sikertelenség, megbántottság, sértődés, önérzeteskedés következtében. A magány elhúzóadás, elmene-külés a valóságtól, a dolgokkal szembe nem nézés. A magányosság paradox módon felhívás, a szájalmon keresztül segítség kérése. Hiányállapot. Ezt azonban legkevésbé a külső környezet idézte elő, hanem a „belső hiány”. A magányt nem a létszám határozza meg, hiszen a ma embere többnyire úgynevezett társas magányban él, sokszor még családon belül is. Látszatra együtt vannak, valójában csak egy helyen. Úgy néz ki együtt élnek, pedig csak egymás mellett. Valójában egyik fél sincs jelen, egyik sincs a másikban. Ezt egoitásuk akadályozza meg. Maga az egyes ember teszi magatartásával-viselkedésével önmagát magányossá. Ez is a külsőbelső elidegenedés, individuális instabilitás következménye. Épp ezért megszüntetni is kizárólagosan csak egyedül ő, vagyis a „Belső ÉN” tudja.

A látszat az, hogy a beszéddel, az egymással kapcsolatos cselekvésekkel mintegy egység lenne, de ez csak külső, formáság, „rovar tevékenység egysége”, mint a hangya társadalomé (sajnos, nem olyan szorgalmas). Hiányzik a belső egység, a résztvevők között igazi, bensőséges kapcsolat. Sok mindent lehet így együttesen végrehajtani, de ettől még azonosság, egység nem jön létre. Az egység ugyanis nem kívül, hanem belül keresendő. A tudása annak, hogy ebben a tevékenységben is, ebben a létben is azonosak, egyek vagyunk.

A benső igazi ÉN-jétől elszakadt, lényegiségét már nem igazán értő, az egoításban elmerült ember azt, hogy „van” nem „belülről” tudja. Ezt a sok szerzett tudás elnyomta, következményükként elfelejtette. Bár ennek tudása – ha jelenleg ugyan látenszen, – örökké benne van. Az ember erőteljes kifele fordulása, az egyre jobban csak a külvilág ingereit fogó figyelem az, amely azt a hamis tételt hozta létre benne, hogy én akkor létezem, élek, ha ezt – lehetőleg minél több – külső inger bizonyítja számomra.

Igaz, az ember társas lény, de egyben individuális lény is. Lényegisége azonban még ettől is mélyebben rejtőzik. Az egyén miután saját egójától megszabadult, szétoszlatta magát, mint a sódarab a vízben, rádöbben arra, hogy ő tulajdonképpen „valamivel egy”. Nem úgy, mint X. Y., egy adott ember, hanem a benne lévő „valaki”, a benső mélységben lévő legmagasabb szintű ÉN egy, azonos azzal, amit egyetemes „ÉN”-nek, „Kozmikus ÉN”-nek nevezünk. S ha erre ráébredt, már nincs egoítás, tévelység, elkülönülés, szenvedés, csak önzetlen szeretet, a tudás bizonyossága, az egység biztonsága, a beteljesült öröm nyugalma.

Ezt a bensőnkben lévő, az individualitás felszíne alatt lévő „EGY”-séget nem lehet lármában, nyüzsgés közben, a figyelmet elterelő külső ingerek özönében megtalálni, vagy csak nagyon nehezen. Aki a „csend ösvényére” lép szembe kerül magával, a teremtett illúzióvilág ezernyi hatásával. Ezen át kell látni és el kell tőle szakadni. Lehetséges, hogy ez először átmeneti bizonytalanságérzetet, létélményvesztést, létfélelmet hoz létre. Mégis ennek következtében ismeri fel, hogy mindaz, amit elhagy, amelynek hatása alól önmagát kivonja, az nem más, mint azoknak az ingereknek az összessége, amelyek a természet, az élet, az ember, a valóság, az igazság helyes felismerésétől eddig őt elzárta.

Egy beteggel közöltem, gyógyulása érdekében diétáznia szükséges, étkezési anyagait, szokásait meg kell változtatnia, például el kell hagynia a húslevest., Jaj, nekem! Mi lesz akkor énvelem, mert nagyon imádom a húslevest. Úszkálnak rajta az aranyszínű zsírkarikák, finom ízt ad a sokféle fűszer, a cseresznyepaprika, na és a hús, az valami csodálatos, ahogy szétmállik a számban” –

mondta. A tanácsot az értelme felfogta, de nem tudott vele azonosulni. A lényeg azonnal nem a betegség, a fájdalom lett, hanem az, ha én nem eszem húsleveset, akkor én nem fogom magam jól érezni. Vagyis a külső, megszokott ingerek elborítják az értelmet, még azt is, amitől úgy fél, a tolószéket. A külvilág általi testinger vagy annak hiánya oly erőssé képes válni, hogy a legnyilvánvalóbb, a legegyszerűbb tény sem tud fölre kerekedni. A legfontosabb dolgot sem képes magáévá tenni, a változtatás szükségszerűségét elfogadni. Tehát felfogni, megérteni, ez viszonylag simán megy. De azzal azonosulni is, az már nem. Pedig az életéről van szó. Miért? Valóban annyira szereti a húsleveset? Nem erről van szó. Hanem arról, hogy a húsleves szimbolikusan hordozza létélményét, biztonságérzetét. Finom, jól esik, kellemes élményt nyújt – és mert eszem, tehát vagyok – a húsleves adta külső ingerélmény pozitívsága alapján. Tehát itt keresendő, miért nem akar lemondani vagy csak nagyon nehezen a húslevesről. E mechanizmus érvényes az élet minden területére vonatkoztatva, mert ezek az elmén uralkodnak.

A test hatalmas úr, s uralmát igyekszik megtartani. Próbáljunk törökülésben vagy jógaülésben, egyenes gerinccel, emelt fejjel, csukott szemmel, leengedett állal, sima arccal, derűsen, mosolygósan, mozdulatlanul, szótlánul csendben ülni. Megy is ez egy pár percig. De egyszer csak ebbe a nyugalomba „beleszól” a hát, a fenék, a láb, az ízület. Kezdünk olyan dolgokat észlelni, amelyek idáig nem jelentkeztek, nem tudtunk róluk, furcsák, szokatlanok, talán ijesztőek is. Egyre jobban kellemetlenül, bizonytalanabban kezdjük magunkat érezni. Hasonló úgynevezett pszichoszomatikus szenzációkat élnek meg a relaxáció tanulásának kezdetén a gyakorlók. Ez is felmerülhet: „Ez nem jó! Én abba hagyom! Félek!” stb. Mi történhetett? Nagyon egyszerűen a következő. Az élet, a tanulás során az agyba érkező ingerek s azok gyakorlás általi többszöri ismétlődése kialakít különböző programokat, reflexeket. Ezek beépülve az idegrendszeren keresztül érzékelő és választ adó mechanizmusokat irányítanak. Kialakul egy bejáratott, megszokott program. Ha ebből kimarad valami, vagy eltérő, szokatlan módon jelentkezik, akkor hiányállapot jön létre. A szokatlanság, a hiányállapot pedig a biztonságérzetet, bizonyos fokig a létérzetet kérdőjelezi. Ugyanis a megszokott ingerhatások biztosítják biztonságérzetünket és bizonyítják létünket. Egy új, ismeretlen, szokatlan inger, bármilyen jó, helyes, még nem ad eligazodást, biztonságérzetet, mert nincs még megfelelő időlegessége. Amikor relaxációt vagy a csend-mozdulatlanság (mauna) gyakorlatát végezzük, a gyakorlás első időszakában pontosan ez játszódik le bennünk. Minden érzékszerv a megszokott külső-belső ingerek felé „nyújtózik” a figyelemmel együtt. A külső hatások, fény, hang, szag, hőmérséklet, a test ingerei sokkal erősebben érvényesülnek, szinte „kapaszkodik” beléjük önkéntelenül is a gyakorló. Nem azért nehéz a csend, mert csendben kell maradni, hanem azért, mert nem szoktunk hozzá. Itt nemcsak a hanghiányról van szó, hanem a megszokott ingerek hiánya miatt bekövetkezett „ingercsendről”.

A „csendben levést” is gyakorolni kell. Például odahaza csak akkor kell beszélni, ha feltétlenül szükséges, és csak annyit, amennyi a közléshez elégséges. Ugyanúgy a társaságban is. Szeretettel hallgatni a többit. Közben meg kell figyelni, mit, hogyan, miért, mennyi ideig mond a másik. A hallgatás szinte senkinek sem fog feltűnni. Sőt az, aki a legkevesebbet beszél, de figyelmesen hallgatja a többit, az lesz az, akinek a legszívesebben mondják el dolgaikat, mert ő nem beszél bele. A körülményekhez képest szótlanná kell válni, még akkor is, ha azt, amiről szó van a „hallgató” talán sokkal jobban tudja. Ekkor sem szabad szólni. Lehet, hogy ezt nagyon nehéz lesz kibírni. De elsősorban nem azért, mert a másik nem fogja tudni, hogy a meg nem szólaló ezt kiválóan tudja, hanem azért, mert ez nem fog – mivel hallgatott – visszatükröződni tőlük feléje. Vagyis tudása és az általa adott biztonság nem a bensőből származik, a létezésérzet nem onnan fakad és hat vissza, hogy tud. Hanem a tudás attól lesz tudás, hogy a másik fél ezt valamilyen elismerés formájában kinyilatkoztatja. A személyiség nem önmagától, hanem másoktól stabilizálódik, de inkább csak függő helyzetbe kerül. Másik példa: két fiatal kézen fogva sétál s közben az egyik megkérdezi: „Szeretsz?” „Szeretlek!” – válaszol a másik. Miután meghallotta, már bizonyosságot kapott. Nem is az a baj, hogy megkérdezte, hanem az, hogy e tényre érzékelni, felfogni, „tudni”, megnyugodni csak a szóbizonyíték után képes. Nézzen a másik szemébe, s ott megkapja a választ. Ha élettelen, „halaszem” néz vissza, akkor biztos nem. Ha pedig egy melegen ragyogó szempár tekint rá, akkor biztos, igen. De még tökéletesebb lenne, ha ezt belülről képes lenne a másiktól megérezni. Önmagunkra nem bensőnkől tekintünk, önmagunkat nem bensőnkől tudatosítjuk-érezkeljük, s épp ezért a másik embert, a világ dolgait sem. Túlságosan hozzászoktunk a külső hatások bizonyító erejéhez.

A szó napjainkra túlnőtt azon, hogy csupán kommunikatív eszköz legyen. Bizonyító eszközzé

vált. Például nem attól lesz valaki az, amit tevékenységével szótlanul bebizonyít – akár éveken át – , hanem ha azt ő vagy mások hangosan kimondják. S a baj itt található.

A csendben megtalálsz önmagad, s a világot.

A „csend gyakorlatok” alatt a külső ingerek fokozatosan leválnak, kikapcsolódnak, eltűnnek számunkra. Figyelmünk, teljes tudatunk befelé fordul, a gondolathullámzások elülnek, s ebben a benső csendben megszólal az anahat-hang, a „szíved hangja”. Ez azonban csak ebben, a benső csendben jöhet létre. Ez a „Benső Hang”. Amikor ez megszólal s dolgainkat az általa kimondott igen és nem szerint alakítjuk, akkor azok „jól sülnek el”. Ellenkezőleg mindig csak baj származik tetteinkből.

A benső csend állapota nem valamiféle különleges jóga állapot. Ez az életünk folyamán – nem is egyszer – mindenütt létre jövő, mindenhol jelentkező bensőséges, meghitt állapot. Például: amikor rácsodálkozunk egy gyönyörű virágra vagy belefeledkezünk egy emberi érzésbe, vagy az alkotó munka folyamatában a felismerés csodálata stb. E szituációk alatt és után mindig mélységes benső csend vesz körül bennünket. Szólni sem tudunk, nem is kívánunk. A gondolkodás, sőt még a lélegzet is szünetel. Minden alkotás után szünet szokott lenni. Elsősorban nem, mert elfáradt, hanem azért, hogy megélje a benső lényegét. Ekkor lényegült eggyé a kettő. Aki csinálta és amit csinált. Ha valamiben jól elmélyedünk, egyszer csak egy nagyot sóhajtunk. Észre sem vettük, hogy nem vettünk levegőt. Ez az egyesült, benső hangulat kizár mindenféle betörő, elvonatkoztató ingert, még a légzést is képes felfüggeszteni. Ekkor a benső csendben nem lehet zavaró szó, mozgás, semmilyen tevékenység, mert felborítaná e méltóságteljes meghittséget. E bensőséget teljeségében még soha senki, semmilyen költő sem tudta még igazából kifejezni. Lehetetlen. Nincs rá szó, fogalom. Ezt csak megélni lehet. Ezért van az, hogy a csend sokkal többet tud mondani, mint a szó.

Azonban, ha állandóan a külső ingerekre támaszkodunk, bizonyosságot csak tőlük várunk, akkor ez a benső egyesülés elmarad. Ezért keletkezik bennünk oly sokszor hiányérzet, melyet, ha nem is tudatosan, de mindenki érez. S hogy ne érezze az űrt, ezért állandóan újabb ingert kíván, mindig mást és mást. Ezt az életérzést nagyon jól kiszolgálja a termelői-fogyasztói társadalom. A reklámok, a legkülönbözőbb termékek özöne pontosan ezt szolgálja. Ez a civilizált ember életérzése. Mit használ ki? A hiányt. Az állandó új utáni „szaladgálást”, sok esetben az értéktől, szükségességtől függetlenül. S az eredmény: még egy ingerrel sem végzett, már ott a második, a harmadik, a sokadik, s valójában egyikből sem profitált semmit.

Semmilyen külső inger önmagában nem képes a benső űrt betölteni. A külső ingerek elvonatkoztatnak az igazi képtől, hogy valójában ki is ő. Ezek a bizonytalanságot, a frusztrációk tömegét okozzák, hiszen az ingerek többségével semmit sem tud kezdeni, egyrészt, mert nem is tudatosulnak, másrészt az időhiány miatt, harmadrészt, mert nem tudja, minek az alapján igazodjon el. Így egyre több és több zavart okoznak tudati-pszichés életünkben. És mégis ez az állandó hatás azt a tévhitet ébreszti, hogy azok vagyunk, amit az inger jelez.

Következésképpen elveszítjük önmagunkat, igazi énünket. Úgy látjuk, mi vagyunk az irányítók, pedig csak szánalmas marionettfigurák kiszabott szerepét játsszuk, s még azt sem jól. Az ok: nincs benső tartásunk, nincs, ami belülről vezéreljen. József Attila írta: „...csillagom bensőmből vezérel”. Sajnos, hiába írta. Nem tudta megtalálni énjét és épp ezért nem tudta helyét sem megtalálni. És jött a gőzmozdony. Bármilyen zseniálisan is felismerte a dolgok igazi mibenlétét. Vagyis más dolog „tudni” és más dolog valamit „élni”.

A csend megtanít tudni is, élni is. Megtanít saját korlátainkból kitörni, felszabadít. Megtanít arra, hogy végtelen létező vagy, voltál, és leszel.

A jóga nem azt jelenti csupán, hogy elmélyülten ásanázzunk, pranayamazzunk, sok maunát s egyéb gyakorlatokat végezzünk. Hanem azt, hogy az életet éljük a mindennapok sodrában. Akkor látod meg ennek benső lényegét, értelmét, ha önmagaddal egy vagy. Ez az egy nem egyszerűen egy, hanem az a bizonyos nagy EGY, amelyben minden egy. A sok is egy. Hogy valójában mi is ez, pillanatnyilag fejletlen agyunk ennek teljes felfogására még nem képes. De érezzük, tapasztaljuk. Ha belegondolunk a szerveződés csodáiba, törvényszerűségeibe, például: miért van szünyog, béka, gólya – csak egy ilyen semmi kérdés – és már megállt a tudomány.

Ezért vallja a jóga bölcsélet: engedd bele magad a koncentráción keresztül a meditatív állapotba. S ekkor belül, magadban megérezed a végtelenséget s a tudást. S ha ez már megvan, miért kell erőlködni a tárgyiasítással, megnevezésekkel? Nap mint nap csodálatos orvosi, kémiai, biológiai, fizikai, elektronikai, pszichológiai stb. eredmények születnek. Mindezek nagyon sokat segítenek

életünkben. Feltehető a jogos kérdés: magát az embert előbbre vitte-e, s mennyire, hova? Magát az embert megismerni segítette-e? Valószínűleg egyik jógamester sem tudta oly jól az anatómiát, fiziológiát, mint a ma orvosa például a tüdőről, a szívről, de azt igen, hogyan kell használni, erősíteni, az ártalmaktól megvédeni. S az orvosok?... A ma embere?...

Sajnos, a beteg emberek száma, már katasztrofális méreteket ölt. Veszélyezteteti a következő nemzedékek létét.

Nemrég a televízió közölte a pécsi dohánygyár reklámját, amelyben azt adják ország-világ tudtára, „kitalálták” a C-vitaminos, füstszűrős cigarettát. Micsoda öröm! Most már bátran lehet dohányozni, hiszen a C-vitamin fontos a szervezet számára. Vagyis mit közölt? Tessék, lehet, szabad dohányozni! Egészséges. Nosza, a dohányzásellenes propagandától, orvosok kijelentéseitől megijedt dohányosok fellélegeztek, lehet dohányozni, hiszen C-vitamin van benne, az pedig köztudottan egészséges, ajánlott. Az emberi tudat-érzelem hiányosságokat könnyedén fel lehet használni pénzszerzésre. A tudat felfog, de nem azonosul a benső hanggal – mert minden dohányos tudja: káros! –, mert a külvilág csábító, harsogó ingerei erősebbek. A benső értelem hangját elnyomják még oly esetekben is, amikor már az életünkről van szó. Így képes úrrá válni a külső illúzióvilág. Pedig pont a fordítottját kellene mindenkinek megvalósítania. A Benső Hangnak, annak vezető értelmének kellene irányítani minden gondolatunk, minden tettünk.

Ahhoz, hogy testileg-lelkileg-szellemileg egészségesek lehessünk, a maunára, a csendgyakorlatokra alapvetően szükség van. A mauna nem azt jelenti, hogy erőszakosan csendet parancsolunk magunkra. Ez nincs időhöz, helyhez kötve, tetszőleges. Mindenki ott, akkor, annyi ideig végzi, ahogy jónak látja. Azonban, ha elkezdte, be is kell tartania. A mauna nehéz gyakorlat. Kezdetben az is elég, ha a szólás idejét, annak szükségszerűségét nyilvánvalóan tudod. Tehát csak akkor, annyit, amennyit feltétlenül kell. Ezután rövidebb, majd hosszabb „hallgatások” következnek. Vigyázni kell arra, hogy a mauna gyakorlásával semmilyen zavart ne okozz a környezetben.

A gondolkodással összehangolt beszéd a legnagyobb energiaigényes tevékenység. Amikor valaki hallgat, akkor e tevékenység felfüggesztett, az energia csak a felfogásra irányul, a beépítésre vagy elengedésre. Abban a pillanatban, amikor beszélni kezdünk, előtte a bennünket ért ingert analizálni, szintetizálni kell. Ítéletet kell alkotni és végül a véleményt kimondani. Ennek megvalósulásához el kell indítani az agy motoros, irányító-mozgató működését. A szükséges idegek, izmok, inak, a hangképző szervek, a beszédet kísérő mozgások koordinációját, a beszéd mechanizmusát és a vele járó összes funkciók sokaságát (pl. biokémiai, bioenergetikai) kell működtetni. S mindehhez még hozzájárul a pszichikum, a mondanivalóhoz társuló érzelmek kifejező közvetítésével. És még ott van az ego!: én beszélek, tessék rám figyelni; s a félelem is: mit szólnak hozzám, okos voltam-e? Ekkor a figyelem, a tevékenység milliányi mozaikra hullik, megosztódik. Már nem kizárólagosan a befogadásra, a hallottra, a látottra, az érzékeltre irányul. Megoszlik a válaszadás testi-lelki-szellemi mechanizmusa között. Már nem lehetséges az inger teljes értékű felfogása, megértése, mert már nem ez van a tudatunkban, hanem elsősorban az, mit és hogyan válaszoljunk. Mindezt a maunában kikapcsolható. A maunában annyira átformálódunk, annyira megtanulunk „benne lenni” önmagunkban és ennek következtében a környezetünkben, mint annak előtte soha. Ugyanis szükségszerűen újra használni kell mindazokat az ősi, az emberben ma is meglévő – bár a használatlanság miatt elfelejtett – képességeket, amelyek még a beszéd kialakulása előtti kommunikációt szolgálják. Ezek segítik a bensőséget, az elmélyedő odafigyelést, önmagam és a másik megértését, megérezését. Ezeket a képességeket a jóga-praxis nemcsak feléleszti, hanem minőségileg magasabb szintre fejleszti, például intuíció, telepátia stb. A beszéd, amely valóban hatalmas vívmányt jelent az emberiség fejlődésében, mert „kifelé megy”, fonák módon gátolja a teljes eggyé válást. A beszéd alatt minden távozik, de „befeleg” nem jön semmi. Ahhoz, hogy úgy tudj beszélni, hogy az befeleg is menjen, szükséges a csend. A bennem lévő csend, amelyben semmi sem kavargog. A gondolatok nem az elme felszínes rétegeiből jönnek, hanem a mélyből, a „bentről”. Nem biztos, hogy ezeket az individualitás hozza létre, inkább az a bizonyos „Benső ÉN”, amely minden tudás birtokosa. A jóga koncentrációs, kontemplációs, meditációs gyakorlatai ebbe a mélységbe segítenek lejutni. Ennek alapfeltétele a csend megteremtése önmagunkban. A benső csendben tényszerűség áll be, mert benne az érzelmek is elülnek, nem visznek félre. A beszédben viszont jelen vannak. A kifelé irányuló beszéd látenszen vagy nyíltan az érzelmek kavalkádja: indulatok, vágyak, hangulatok, egoitás. Ezek mind megszűnnek a hallgatásban, a csendben. Az érzelmeket, azok következményeit, a szenvedéseket a maunában fel lehet oldani, ki lehet kapcsolni. Nem arról van szó, hogy sohase beszéljünk. Hanem arról, hogy nem mindegy, mit, mikor, meddig, hol és ho-

gyan szólunk.

A benső csend-mozdulatlanság gyakorlása, elérése nem könnyű feladat. Nem a gyakorlás a nehéz, hanem az, hogy ki kell türelemmel várni, amíg agyunk, lényünk hozzászokik a külső, megszozott ingerek hiányához, amelyeket létbizonyítékként fog fel. Létünk szükségképpen beszédben-tevékenységben nyilvánul meg. Tévedés lenne azt gondolni, ha nem beszélünk, nem cselekszünk, akkor nem is létezőnk. A sokat tevés csak nyüzsgés, energiapocsékolás, valójában ez az igazi „semmittevés”. Hogy a csendben valóban tegyünk, nyugton kell maradni. A sok-sok értelmetlen cselekvés által kiforgatott önmagunk csak ebben az állapotban nyerheti vissza valódi önmagát. Létezésünk alapja tehát a csendes mozdulatlanság benső, derűs békéje. Ekkor önmagunk belülről érezzük, s nem kell külső bizonyíték létezésünkhöz.

Csak így tud az egyén önmagán segíteni és példája segítségével a másik ember önmagán, ha a külső ingerek hatása alól felszabadul. A tudat éberségével kell látni, mi történik körülöttünk, miért történik, rájőve az ok-okozati külső-belső viszonyokra. S ebben a felismerésben megvilágosodik, mit kell követni és elhagyni vagy átalakítani. És ha a benső csendben idáig eljutottunk, akkor meg tudjuk érteni, mit jelent az, hogy „én vagyok”, hogy az „értelmem vezérel”. Így valóban eljutunk önmagunkhoz, önmagunk bensőjében megtaláljuk önmagunk. Rájövünk: a csend én vagyok.

Idézném Thomas Merton A csend szava című művéből a következőket:

„...le kell ülnünk és nyugton maradnunk ahhoz, hogy létben tarthassuk magunkat.”

„A csend megtanít arra, hogy úgy ismerjük meg a valóságot, ha tiszteljük, s nem mocskoljuk be szavakkal... A szavak elválasztják a csöndet a csöndtől: a dolgok csöndjét saját lényünk csöndjétől.”

„Ha a csöndben igazán találkoztunk a világgal és megismertük, akkor a szavak már nem távolítanak el a világtól, sem a többi embertől, sem Istentől, sem önmagunktól, mert már nem bízunk rá magunkat mindenestül a nyelv valóságközvetítő szerepére.”

## Képzlet

### „Repülj képzeletem hajója,

Evezz távoli vizekre...” – villan be tudatomba e pár sor, amelyet valószínűleg pontatlanul idéztem. De a lényeg így is benne van.

Képzlet. Az emberi értelem teremtő szárnyalása. Az élet folyamatában, az élet élésében, minden gondolatunkban, minden tevékenységünkben rendkívül fontos szerepet játszik.

Szebbnél szebb, az elmét pallérozó művészi alkotást hozott létre: az irodalom, a zene, a képzőművészet, a népművészet terén. A legkülönbözőbb műszaki-technikai csodák, a tudomány számtalan felfedezése mind-mind általa kelhetett életre, valósulhatott meg.

Nélküle sivár, szegényes, unalmas életünk lenne.

A képzelet az evolúció eszköze. Képzelné annyi, mint átalakítani, újat teremteni. A képzelet a megelőző, múltbeli tapasztalatokra épít, de e felidézés sohasem százszázalékos, valamilyen mértékben a felidézettét át is alakítja. A képzelet egyben a múlt elhagyását is jelenti, mert csak így lehet az újat létrehozni, ennek hiánya lehetetlenné tenné az alkotó gondolkodási folyamatot. E képességünk az, amely a régi ismeretek, tapasztalatok alapján, valamilyen új szerveződésben, összefüggésben megváltoztatja, átalakítja a régit, illetve egy teljesen új formát hoz létre. Az emberi képzelet képes arra, hogy a múltbeli dolgokat átszínezza, másképp lássa a megtörténtet. Tehát a felejtéshez is hozzájárul. A képalkotó tevékenység során általa oly dolgok is megjelenhetnek, amelyről a személynek saját tapasztalata sohasem volt, sőt nem is észlelhetett, a valóságban sohasem jelentkezhetett volna.

A képzelet a valóságot képes felidézni, de azt szabadon át is tudja alakítani. Ezt az átalakító megváltoztatást, teremtést minden esetben a személyiség céljai, szükségletei, érdeklődési köre, emocionáltsága, igényei, vágyai, kívánságai motiválják. A képzeletnek különböző szintjei és minőségei vannak, annak megfelelően, hogy az embernek milyen determinációi vannak. Ettől függ az,

hogy mennyire tudatos, aktív, irányított, vagy spontán, passzív, céltalan e folyamat. Az előző a magasabb, az utóbbi az alacsonyabb szintű. Az alacsonyabb szinten a képzelet kezdetleges, önkéntelen, független a személyiség tudatos irányításától. Ez a kevésbé tudatosult igények, szükségletek, vágyak hatására keletkezik. A képzelet működése, aktivitása, irányított összeszedettsége, tudatos volta az alkotásban jelentkezik. Ez a tevékenység az, amely átalakít vagy teljesen újat hoz létre.

A képzeleti képek a tevékenységtől függően konkrétak vagy elvontak lehetnek. Az absztrakt formákban nem az egyedi – mint a konkrét képzeletben –, hanem az általános jelentkezik, például szimbólumok.

A képzelet az alkotó tevékenység alapja, amelynek célja csak akkor valósul meg, ha cselekvésben, létrehozásban realizálódik, akár fizikális, akár szellemi szinten. Amennyiben a képzelet „üres álmodozás” lényegében nem más, mint menekülés, elfojtás, elfordulás a valóságtól. Ezt képzelgésnek, képzelődésnek nevezzük.

„Más a képzelet és más a képzelődés, ahogy más a beszéd és más a fecsegés. A képzelődés az élet törvénye szerint működik és az éhen maradt vágyakat köddel eteti; a képzelet a lét törvényei szerint működik, és amit megteremt, műalkotást, tettet, gondolatot: valódi és igaz” – fejti ki nézetét Weöres Sándor.

Meg kell említeni, mert igen fontos szerepet kap az ember életében az álmodozás, mint a képzelet szárnyalása. Az álmodozás motiválhat a cselekvésre. Ennek során időben előreszalad a gondolat a képzelet szárnyán és már meglévőnek, késznek, beteljesedettnek látja azt, ami még csak csírájában van meg. A dolgok ilyenén „látása”, „érzékelése” rendkívüli módon elősegíti a változás, a változtatás lehetőségét, illetve a benne foglaltak létrejöttét. E képességünk nagymértékben segít az önátalakító munkában, amely az önkifejezést, az önmegvalósítást eredményezi. Ez segít mind testi, mind lelki, mind szellemi változások esetében.

A képzelet szárnyal – szoktuk mondani –, vagyis szabad, független, kevésbé kötődik. Ez a személyiség fejlődésében a nyitottságot, az előítéletmentességet, a befogadást, a szabadság érzetét erősíti. Mintegy kitarja a világ kapuját. Mindez oldja a merevséget, segíti a toleranciát, nem ragaszkodóvá tesz. A képzelet, amely minden ember sajátja, azonban csak akkor lesz igazán előbbre vivő, hasznos, ha azt állandóan fejlesztjük, tudatosra tesszük. Lásd a jóga koncentrációs, meditációt előkészítő gyakorlatait. A képzelet által képzett kép időleges, illékony, nem statikus, állandóan változó, amelybe a figyelem terjedelme, rögzítettsége igen nagy szerepet játszik. A képzelet ide-oda ugrál, tehát a figyelem eszközével kell a tárgyon tartani, különben igazi, mélyreható változás nem következik be. A tudatos éberséggel irányítani kell. Ekkor képes igazán erejét megmutatni.

A képzelet mint átalakító tevékenység is felfogható. Nevezetesen akkor, amikor a jelenség, a tárgy, a fogalom stb. egy-egy részletét ragadja ki hangsúlyosan, s így annak fő lényegévé téve, a megadott irányba fejti ki hatását. Például amikor a szenvedésben annak előbbrevivő, energetikai oldalát látjuk, vagy a beteg állapot helyett az egészség állapotát vetítjük magunk elé, s ez segít a gyógyulásban.

A képzelet óriási jelentőségű életünkben. Az általa létrehozott gondolat tevékenységre serkent. Amit elképzeltünk meg is kívánjuk valósítani. Minél jobban elképzeltünk, annál energikusabban, időben hamarabb és minőségben teljesebb változást, új állapotot vagyunk képesek megvalósítani. Az élet minden tevékenységének, így a jóga gyakorlatainak is teljesen át kell ivódnia a képzelet energiájával. Az elképzelt kép az új állapottól, a kívánt hatástól, az eredménytől óriási mértékben lendíti előre a fejlődést. A képzeletet így autoszuggesztív folyamatnak is felfoghatjuk. Nagymértékben segíti az azonosulást, a beleélést. Bármilyen tevékenységet végzünk, ha előtte elképzeltük mit és hogyan fogunk cselekedni, akkor a végrehajtás is könnyebbé válik. A tanulási, felismerési folyamathoz vezető szerepet tölt be. Hiszen mielőtt bármit is tennénk tudatosan vagy tudattalanul, szándékosan vagy spontán módon, de mindig a képzelet előzi meg a gondolatot, a cselekvést, azt meghatározóan determinálja, energiával látja el.

A képzelet az alapja a megismerő, a felismerő, az analizáló, a szintetizáló gondolkodásnak. Segítségével tudunk mind mélyebbre és mélyebbre hatolni a tárgyban. A bennünk létrejött kérdésekre mindig a fantázia indítja el a gondolkodást, amely választ ad segítségével. Az elképzelés már maga is változás, s ha ez meg is valósul cselekedetben konkrétummá, megtapasztalttá válik. S a tapasztalat újabb képzeletre, elgondolásra készlet. Így lesz ez folyamatos, állandóan megújuló, mindig mást és mást eredményező szellemi-lelki-testi tevékenység.

A képzelet nem szappanbuborék, nem a semmiből keletkezett. Mindig kapcsolódik már a régeb-



ben meglévőkhöz, azokból indul ki. A képzelet állandó, csupán tárgyai változók.

„A Földön mindaz, ami keletkezik és elmúlik, valóságnak nevezetük; csak éppen a képzelet tűnik olyanak, mintha teremtményeit a semmiből húzkodná elő. Az ál-semmi, ahonnan a képzelet merít: a valóság; s a sok külön lévő ál-valóságban csak az a valódi, ami bennük semminek, képzeltnek rémlik: érzékelhetetlen, közös lényegük, a változó megnyilvánulások mögötti változatlan létezés” – írja találoan Weöres Sándor.

A jógázónak azonban a képzeleti képek kavalkádját meg kell szüntetni. Irányítottá, tudatosá kell tenni képzeletének működését. A sok-sok képzett kép zavarólag hat. Tehát ki kell szűrni a feleslegeseket, a lényegteleneket. Mindazok, amelyek akadályozzák az előbbre jutást – képzelgések, meddő álmódosások – megszüntetendők, mert ezek csupán pocsékolják energiáinkat. Az energia-vesztés pedig csökkenti a törekvést, a kivítelt.

A jóga azt jelenti, hogy az elme képalkotó képességét kell kordában tartani, illetve a zavaró képeket kell kiküszöbölni. Ha az elménk állandóan ide-oda csapong, akkor a képek özöne keletkezik. Ezek között elvész a lényeg. Mivel nincs konkrét fogódzó, bizonytalanság, nyugtalanság keletkezik. A bevetült képek sem figyelhetők meg, foghatók fel igazi mivoltunkban, mert az idő rövid a velük való kapcsolódásra. Tehát a képzelet ebben az esetben az „egyeshez” kötődést biztosítja úgy, hogy az egyesülést, a megélést, a beleélést segíti, vagyis az „egyesítettség állapotát” eredményezi. Igaz, hogy ennek során maga a képzelet is átalakul, kiiktatódik. Következésképpen beáll a nyugalmi állapot, megszűnik a képalkotás, létrejön a teljes kiüresedés (maha sunja, szamadhi). Mint láttuk, a képzelet nagyon szükséges, hogy megfelelően tudjunk változni, de miután hivatását betöltötte, ezt is ki kell iktatni. De addig igen komoly és hosszú munka vár rá. Tehát e képességeinket fejleszteni, megismerni, s a célra irányítottá téve hasznosítanunk kell. Segítségével hamarabb jutunk el az út végére.

A költő, Weöres Sándor mondja: „Nem a hegy és nem a völgy a valódi, hanem a szépség, melyet képzeleted a hegyek-völgyek formáin élvez; és a jelenség világ ál-végtelenjéből képzeleteden át vezet az út a benned rejlő igazi végtelenbe.”

## Relaxáció – relaxáltság

A ma emberét egyre több és több inger éri. Ezek az ingerek pozitív és negatív hatást gyakorolnak rájuk, amelyekre a legkülönbözőbb módon válaszolnak.

Az értelmetlenül felfokozott életttempó igen sok stresszhelyzetet, distresszeket, diszharmonikus állapotot, egyre állandósuló feszültséget, félelmet, szorongást eredményez. Ezekkel a legtöbb esetben tehetetlenül áll szemben az ember, szinte teljesen kiszolgáltatottá válik.

A civilizációs fejlődés adta többletingerekre nem tud helyesen válaszolni. Nincsenek megfelelő ismeretei, feldolgozási módszerei, s a megoldást biztosító gyakorlati tapasztalata.

Sajnálatos következménye ennek az úgynevezett „ideges ember”. Az ilyen ember tele van szorongással, agresszivitással vagy épp depresszió keríti hatalmába. A tudat határozatlansága zavart okoz a pszichikumban s az affektív állapotok idegrendszeri átkapcsolódások után a vegetatív funkciókban, a szervek munkáját irányító tevékenység meghibásodását, s végül a szervek konkrét megbetegedését eredményezik. Természetesen nemcsak a test, hanem a pszichikum is traumatizálódik, neurózisok, neuraszténiák, fóbiák, mániák, s a legkülönfélébb pszichózisok jönnek létre. A konfliktushelyzetek többnyire megoldatlanok maradnak, elfolytásuk, áttételeződések azonban semmilyen igazi eredményt nem tartalmaznak. Mindezek továbbra is élősöknek s tudattalanul erősen befolyásolják a személyiség egész habitusát. Nyugalma, egyensúlyi állapota, harmonikus, ritmusos életvitele megbomlik. Feszültségeit feldolgozni nem tudja, azok szinte állandóan növekednek s ebből az „ideges beállítódottságból” tekint a világra, az emberekre, a feladatokra. Eredményeit – ha vannak, – át-meg átszövik e hangulatok, sohasem biztos semmiben. Nincs szilárd fogódzó.

A feszült, ideges ember ingerült, türelmetlen. Ez pedig megakadályozza, hogy az élet dolgait helyesen lássa, s azokra a megfelelő válaszokat adja. Ez tovább növeli frusztráltságát, én-képében megbolygatottá válik, én-stabilitása felborul. Következésképp létélménye negatív irányultságot mutat.

E kellemetlen állapotból azonban van kiút. Ez pedig a relaxáció módszere. A jógában savaszana, jóga nidra a neve.

Relaxáció annyit jelent, mint lazítás, ellazulás, oldódás. A relaxáltság jellemzői a feloldottság, felszabadultság, kiegyensúlyozottság, egykedvűség, harmónia, derű, nyugalom.

A relaxációval kapcsolatosan idézném dr. Bagdy Emőke és dr. Koronkai Bertalan Relaxációs módszerek című könyvéből az alábbiakat:

„Relaxáció összefoglaló néven azokat a gyógyító eljárásokat nevezzük, amelyek a pszichotónus áthangolása segítségével a pszichovegetatív egyensúly kialakítására törekednek.

Relaxáción orvosi értelemben pszichoszomatikus gyógyító eljárást értünk, melyben az izomtónus-szabályozásnak van alapvető szerepe. Fiziológiailag a relaxáció önmagában is pihentető, regeneratív hatású. ...ideg-izoméletteni folyamat, melyben e pszichikus hatások szomatikusan is realizálódnak.

Pszichológiailag kellemes emocionális állapotot, feszültségmentes nyugalmat jelent.”

A módszerből világosan kitűnik, hogy képes áthangolni a vegetatív idegrendszer hibás működését. S mivel testi jó közérzetet eredményez, ez visszahat a pszichés jól létre is. E kettő pedig tudatállapotváltozást hoz létre. Itt is elülnek a zavaró gondolatok, képzeleti képek. Helyüket pozitív élmény foglalja el.

A relaxáció a szervezet működésének megismerését, átélését, a „vele élést”, a „testi-lelki beszéd” felfogását, megértését nagymértékben elősegíti. Minden fizikai-testi állapot maga után von egy pszichés és egy tudati következményt, s e sor fordítva is igaz. E kapcsolatrendszerrel kell felhasználni a gyakorlónak, a jógázónak, hogy testi-lelki-szellemi egészségét létre tudja hozni, illetve azt tartósítani tudja az esetleges külső-belső hatások zavaró tendenciáival szemben is.

A relaxáció az önismeret kiváló alapja, eszköze is. Az általa létrejött nyugalmi állapotban könnyebben lehet feldolgozni, átalakítani, sőt megelőzni a kellemetlen hatásokat. Visszagondolhatunk a szituációra, jelenségre: tulajdonképpen mi történt, hogyan ért engem az esemény, hogyan választam, mit tettem, mi lett az eredmény, legközelebb mi lesz a helyes teendő: mi az oka, a legbensőbb oka, mi van a személyiségem mélyén, amely meghatározza, hogy így vagy úgy álljak a dolgokhoz, fogjam fel őket, és reagáljak rájuk.

Célja a benső nyugalom, a biztonságérzet, az önbizalom felélesztése, a megfelelő én-kép stabilizációja. A gyakorló legyen önmagát elfogadó, optimista és türelmes. Önállóság, kreativitás, aktivitás kimunkálendő személyiségjegyek. Tudja hangulatait, érzelmeit áthangolni, irányítani. Jellemezze az értelemvezéreltséget.

Természetesen először az alaprelaxációt kell elsajátítani. Alapfokként meg kell tanulni a vázizomrendszer érzékelését, befolyásolását. Annak pihentetését, ellazítását, spasztikusság oldását, keringés-, légzés-, anyagcserezavar, az élődsi feszültségek megszüntetését érzük el az ideg-izomtónus csökkentésével. Az affektív distresszek oldása pszichés egyensúlyt eredményez. Testi-lelki regeneráció, jó közérzet, benső béke és csend a következmény.

Az alaprelaxációt – annak tökéletes elsajátítása után – követi az elmélyítő, specifikus fiziológiás történések átélését, megismerését, tudatos irányítását elmélyítő gyakorlatok. Ezek az úgynevezett regulációs gyakorlatok.

A gyakorló a saját élmény-tapasztalás-felismerés-értelmezés alapján a gyakorlatok végzése következtében önmaga számára a következőket vonhatja le:

1. Az igazi, egészséges élet alapja csak a nyugalmi állapot lehet.
2. Ezt az állapotot mások segítségével nélkül – kivéve a tanulás időszakát – gyakorlással, önerőből, saját gondolati-képzeleti vezérléssel bármikor és bárhol létrehozhatja.
3. Testi-lelki-szellemi energiára tesz szert, azok nem fecsérlődnek el, feszülés-feszültségmentes, éber-aktív állapot jön létre.
4. Az ideg-izomtónus csökkentése oldottságot, egyensúlyi helyzetet eredményez a testen keresztül, a pszichikumon át a szellemi szintig.
5. A kialakított feltételes reflexek szomatikus, pszichés szinten akaratlagosan létrehozhatók, segítségükkel irányíthatókká válnak a fiziológiás (élettani), pszichofiziológiás (lelki élettani) funkciók.
6. Az organizmikus átkapcsolás leválasztja az élettani működésekről a tudati-érzemi hatásokat, így a szervek „eredeti, természetes” programjuk szerint képesek regenerálódni, normalizálódni, funkcionálni.
7. Világossá válik az átalakító folyamatban a relaxáció rendkívül fontos szerepe, mert az

autoregulációs szint növekedésével a változások gyakorlatilag érzéketlensé válnak.

A saját élményű pozitív eredmények erősítik az életkedvet, az önbizalmat, a tűrőképességet, a fejlődést elősegítő tudati-érzelmi motiváltságot.

Az alap és a regulációs gyakorlatsor befejeztével elérkeztünk egy olyan testi-lelki-szellemi állapothoz, amely szükséges ahhoz, hogy minőségileg magasabb szintre tudjunk lépni. Nevezetesen a koncentráció (dharana) és a meditáció (dhjana) előkészítő gyakorlatanyagáról van szó. Ezek, s az ezt követő már valódi koncentráció és meditációs fokozatok a legmélyebb ismereteket nyújtják mind a gyakorló személyiségéről, mind a világról mindenféle aspektusukból egyaránt.

A relaxált helyzet azonban nemcsak azt jelenti, hogy a gyakorlás idejére jön létre ez a nyugalmi helyzet. Ettől sokkal többről van szó. Azt jelenti, hogy a gyakorlási folyamatból állapot alakul ki, amely állandó tulajdonságává válik a gyakorlónak. Következésképpen soha, semmikor, senki és semmi nem tudja e nyugalmi-egykedvű állapotából kimozdítani. Ez nem közömbösséget jelent, hanem a mindennapi tevékenységre való összpontosítást. Az élet nem egy felajzott, izgalmi állapot, ilyené valójában az egyén teszi tudatlanságában. A valós életben minden egyensúlyban, harmóniában van. E harmóniát kell magunkává tenni.

A jóga értékét valójában a mindennapi élés során, az életben lehet és kell megtalálni, mert szerepe ott van. A gyakorlások csak felkészítések, terek, lehetőségek, erősítések ehhez. Tehát nem a gyakorlás, – mert az csak eszköz – a lényeg, hanem az általuk történt felismerések, amelyek során önmagunkat megtalálva, a világban betöltött szerepünk is nyilvánvalóvá válik. E bizonyosság biztonságérzetet, önbizalmat, teljes létélményt ad, melynek következtében a derűs, harmonikus életvitel természetes sajátjává válik az embernek.

## A relaxációval kapcsolatos shankalpa

### Shankalpa:

„Nyugodt vagyok. Nyugodt vagyok mindig és minden körülmények között.  
A nyugalom sugárzik belőlem.”

„Napok óta ideges, nyugalan vagyok!”. „Én nem tudom, mi van velem, de nagyon feszült vagyok!”. „Az az ember úgy felidegesített!”. „Olyan nyugtalan vagyok, nem tudom, mi az oka.” „A lámpaláztól megszólalni sem bírok!”. „Tele vagyok félelemmel!”. „Már aludni sem tudok a nyugtalanságtól” – mondjuk, halljuk nap mint nap szinte mindenkor és mindenütt.

Életünk tele van kellemetlen, feszültséget, nyugtalanságot okozó dolgokkal, szituációkkal. Bárhol előfordul ez velünk, otthon a családban, a munkahelyen, az utcán, társas viszonyainkban, épp úgy önmagunk esetében. Sokszor kerülünk nehéz helyzetbe, s nem látjuk világosan a kiutat. Mindezek felborítják egyensúlyunkat, nyugalmunkat. Sajnos, a ma emberéről mindent el lehet mondani, de azt a legkevésbé, hogy nyugodt, harmonikus. Egyik problémából még ki sem lábalt, máris belezuhant a másikba. Kialakult az „ideges ember”, aki egyszer hol bizonytalan, hol túl biztos, egyszer agresszív, másszor depresszív, aki sajnos, egyre többet örömtelen, szenvedő.

E bizonytalan, ideges, nyugtalan állapot oka kettős. Az egyik külső, a másik belső ok. Az egyik a civilizált világ ingerhalmazataitól származik, a másik az önismeret hiányából adódó benső biztonságérzet csökkent volta.

Világunk, a technikai-műszaki civilizáció rendkívül gyorsan fejlődik. A legkülönbözőbb termékek árasztják el a piacot, s mindenhez szeretnénk hozzájutni. A teljesítménycentrikusság, az állandó és mind társadalmi, mind a magánszférára kiterjedő verseny sokszor erőt meghaladó feladatok elé állít. Az elképzelések, az igények, a vágyak irreálisak, egyre nőnek, de ezek megvalósulása messze elmarad a kívánttól.

Az ember egyre jobban elmarad a technika által diktált iramtól. A civilizációs vívmányok hatalmas méretű változása azonban „emberen kívüli fejlődés”. Az ember által létrehozott ez, amelyet alig követett az „emberen belüli fejlődés”. Maga az ember szellemi-tudati, érzelmi szintje alig jutott

előbbre. Nem képes vele lépést tartani, nincs szinkronban a kettő. Ezért van az a sok konfliktus külső és belső világunk között. Figyelmünk csak a külsőre vonatkozik, önmagunk esetében is. A bennünk lezajló folyamatokkal nem törődünk, hiszen legtöbbször fogalmunk sincs. Tudati, etikai-erkölcsi vonatkozásban inkább egyre több korlát közé szorult, mint öntudatosan fejlődött volna. A szabályzók, a tiltások, a korlátok, az elvárások alapvetően szemben állnak az emberi szabadsággal. Tehát megszegjük őket, mert nem a felismertetésre, a megértetésre törekszik a társadalom. Erre nincs idő. Az ember egyre kiszolgáltatottabbnak, tehetetlenebbnek érzi magát. Az újabb és újabb ingerekben elveszik, reagálni sem tud rájuk. Egyszerűen elfogadjuk őket, elidegenedünk – bár függünk – tőlük, mert sem érzelmeinkkel, sem tudatunkkal nem tudjuk követni őket.

A legalapvetőbb hiba – az előzőekből kifolyólag –, hogy önmagunkkal sincs megfelelő kapcsolatunk. Önmagunkat nem szereretjük, nem becsüljük, türelmetlenek vagyunk, nem azt adjuk meg, amire szükségünk lenne. Egész életünk során mások elvárásai, utasításai szerint élünk, s ez alapvetően hibás. Másoktól várjuk az egészséget, a boldogságot, a nyugalmat, munkánk elismerését. Ez állandó feszültséget, bizonytalanságot, félelmet, szorongást, önbizalomhiányt, frusztráltságot okoz. Kiszolgáltatottak vagyunk, helyesebben kiszolgáltatottak önmagunkat az összes külső hatásnak. Ez az állandó „külvilágiságunk” eredményezi azt, hogy önmagunk, a közvetlen, a közvetett, a közeli és a távolabbi környezetben egyszerűen „csak lógunk” a levegőben. Többnyire bizalmatlanok vagyunk, rendszeresen csalódunk ebben-abbban, s konfliktusainknak se szeri, se száma. Azt azonban még csak nem is gondoljuk, hogy mindezek alapja az egyén testi-lelki-szellemi állapota. Ezeket mi okozzuk, hozzájuk léte, s mi szenvedünk tőlük.

Felületes szemlélőnek úgy tűnik, mások okozzák bajainkat, mások akadályoznak bennünket abban, hogy örömmel, nyugalomban éljünk. Az igazság az, hogy az akadály mi saját magunk vagyunk. Mindenki önmagát akadályozza meg s épp ezért saját maga lehet az is, aki az akadályokat, a kellemetlenségeket, a szenvedéseket megszünteti. Ehhez azonban önmagunk testi-lelki-szellemi irányítása lenne szükséges. Ennek volna alapja és segítője az alig-alig észlelt, talán tudatosan sohasem létrehozott és alkalmazott nyugalmi állapot. Ezt eredményezi a megtanulható és felhasználható relaxáció, a lazítás művészete. A lazítottság nem csupán testi szinten értendő, bár kialakítása ezen keresztül történik. A lazítottság, a nyugalmi állapot, a harmónia, a kiegyensúlyozottság elsősorban tudatállapot. Hogy életünk a legoptimálisabb legyen, – egy értelem vezérelt-e alkalmazkodáson, életvitelen keresztül –, az kizárólagosan csak ebben a nyugalmi állapotban lehetséges. Az ideges, nyugtalan, feszült ember sohasem tud teljes értékűen senki és semmi irányába fordulni. Sem gondolkodásában, sem érzelmeiben, sem tetteiben. Figyelme szétszórt. Az ilyen ember sikertelen dolgaiban.

Ahhoz, hogy helyesen tudjunk élni, ne a hangulatok, az érzelmek uralkodjanak, hogy megfelelően tudjunk felismerni, megérteni, tapasztalni egyetlen lehetőség van: a testi-lelki-szellemi nyugalmi állapot. Ezt a totális egyensúlyt, nyugalmat önmagunkban, önmagunk és a külső világ között, hogy meg tudjuk teremteni, szükséges a relaxáció megtanulása. Minden tanulás útján, gyakorlás segítségével valósítható meg. Ez a gyakorlás azonban az élet minden percére vonatkozik. A tudást itt kell kamatoztatni. Ezt ősidők óta felismerte az ember, elsősorban a keleti ember, napjainkban pedig nyugaton is felfedezik szükségét. A jógában énelkül semmiféle igazi eredményt elérni nem lehet. Ez az alapja az összes gyakorlatnak, kiemelkedően a koncentrációs, meditációs formáknak.

A jóga savaszanának (hullapóz) jóganidrának (jóga pihenés-ellazulás) nevezi. Ebből alakul ki először a testi lazítottság, majd az érzelmek elcsendesedése, a gondolathullámok elülése, a bensőben való feloldódás és a kozmikus nyugalom, egyesítettség harmóniája.

Számunkra az elsődleges cél, hogy a gyakorlások segítségével lehetőség szerint minden körülményben igyekezzünk nyugodtak, kiegyensúlyozottak lenni. Mindenkinek saját életvitelében kell ezt megvalósítania, az élet gyakorlatában.

A shankalpával megelőlegeztük magunknak ezt a csodás állapotot, amikor így fogalmaztunk: „Nyugodt vagyok”. Nem baj, ha ezt az állapotot még nem értük el. Tudatunkban azonban már ez van. S ami a tudatunkban egyre szilárdabb, az annál hamarabb valósul meg a gyakorlatban. És ha a testünk, érzelmeink még nem is fogadnak teljesen szót, de egyre bizakodóbban tekintünk a jövőbe.

A nyugtalanság bizonytalanságból származik, s ez pedig önismereti hiányunkból adódó helytelen értékrendszerből keletkezik. A legmagasabb síkról szellemi-tudati szintről kell meghatározni gondolatainkat, érzelmeinket, cselekvéseinket. Ehhez segít a lazítottság állapota, amely a jóga szerint az egész ember külső-belső habitusára jellemző.

A shankalpánk első mondata megállapítás. Egyszerűen konstátálom azt a tényt, hogy nyugodt vagyok. Ez a természetes állapotom. És ha ez a normális állapot, akkor az is magától értetődő, hogy mindig és minden körülmény között. Hiszen tudom: változást csak én magam tudok létre hozni, s ha én nem akarok negatív tendenciákat elindítani, akkor azok nem is valósulnak meg. A rajtam kívül lévő objektív dolgok nem fognak megváltozni, csak az én ilyen vagy olyan viszonyom hozzájuk. S ha én türelmetlen, feszült, ideges leszek, minden csak rosszabbra fordul, semmi sem lesz jobb és ráadásul az egészségem is tönkremegy.

A lazítottság állapota biztosítéka a helyes látásnak, érzékelésnek, felfogásnak. Az önmagunk és a mások iránti nyugalmi tónusból kell mindenhez és mindenkihez kapcsolódnunk.

„Ha minden nap elvégzitek ezt az egyszerű gyakorlatot, csodálatos erőt szereztek. Mielőtt elérték azt, csodálatos dolognak tűnik, de miután megszerezték, nincs már semmi különös benne” – írja Shunryu Suzuki.

## Ötödik rész

### PATANJALI: JÓGA SZUTRÁNI

#### A jóga nyolc angája

A jóga keletkezési időpontjáról, létrejöttének körülményeiről semmiféle bizonyítékként felhasználható adattal nem rendelkezünk. A hagyomány s egyes indiai kutatók szerint ez messze visszanyúlik a történelem előtti időkbe. A guruk úgy tartják, hogy amióta emberi eszmélés létezik, azóta létezik a jóga is. S ha azt vesszük alapul, hogy a jóga az „élés” tudományos módszere, művészete, amely az egyéni saját élményű megtapasztalásokból származó ismeretekben nyugszik, akkor ezen állítás elfogadhatónak mondható. Azt azonban, hogy az egyes korok jógája mit jelentett, mire irányult, milyen gyakorlati szerepe volt, még találgatni is nehéz volna.

Egészen bizonyos, hogy valamilyen formában már létezett. Hiszen a Harappa környéki – Indus – völgyi kultúrát kutató – régészeti ásatások során talált úgynevezett pecsételők közül az egyik a padmá-szana (lótuszülés) nevű jógaülésben lévő emberi alakot ábrázol. Az alaknak három arcú feje van, rajta bikaszarvval díszített sisak. Balra tőle tigris, jobbra egy bika képe, feje felett írásjelek találhatóak. A pecsételők (pecsétnyomók) szimbolikus jelentéshordozók, amelyek sokak által, széles rétegben ismert dolgokat, fogalmakat, jelöléseket tartalmaznak. Lágy, képlékeny, könnyen olvasható anyagba (agyag, viasz) nyomott azonosító, hitelesítő jegyként, jelként volt használatos. A pecsétlőn lévő jógaalak jelentése bizonyára oly ismert volt, hogy azt szimbólumként lehetett alkalmazni. A jellegzetes forma illetően használata pedig logikusan a jógára, a jógázás régi meglétére utal.

Mivel ebből az időből írásos tanító szöveg nem maradt fenn, az ismeretek átadása és így továbbélése minden bizonnyal szójhagyomány útján történt. A guru (jógamester, tanító) a legrátermettebb, legkiválóbb csélának (tanulónak) szóban átadta a tudásanyagot, aki azt szóról szóra pontosan megtanulta mind elméleti, mind gyakorlati vonatkozásban. S a későbbiek folyamán most már ő adta tovább maradéktalanul az újabb kiválasztottnak.

Hosszú évszázadok után Bhagvan Shri Maharishi Patanjali Jóga szutránai címmel összefoglaló, rendszerező művet alkotott. Nem egy új jógarendszert vagy új bölcséleti téziseket hozott létre, hanem a megelőző korok jógáit, bölcséleti megállapításait fogalmazta újra, amelyeket különböző forrásokból gyűjtött.

Hogy ki volt és mikor élt, erről alig tudunk biztosan valamit. A keleti ember számára teljesen lényegtelen volt az individualista egzisztencia. Számukra nem a mű szerzője, hanem maga a mű volt a fontos. A szerzőség és az időbeliség hiánya innen adódik. Egy azonban teljességgel bizonyos, hogy ő maga is mind elméletben, mind gyakorlatban kiváló ismerője volt saját tapasztalatai alapján úgy saját kora, mint a megelőző idők jóga praxisának. Indiában sokan őt tartják az utolsó avatárnak, beavatottnak. A hagyomány szerint a jógát eredetileg a Kozmikus Tudás-Bölcsesség (Hiranyagarbha) tanította, mely megállapítás a Yanavalkya Smritiben is megtalálható. E tanításokat gyűjtötte egybe s rögzítette Patanjali.

A mű keletkezési időpontjára is csak feltételezések vannak. Legtöbben úgy tartják valószínűnek, hogy az i.sz. IV. századig, század elejéig kellett megíródnia, tehát legalább 1600 éves.

A „szutra” szó jelentése: fonál. Jelenti azt az abszolút minimum ismeretet, amely feltétlenül szükséges az ismeretközléshez minden bővítés, magyarázat nélkül. A szöveg lakónikus rövidségű, rendkívül sűrített tartalmú. A leglényegesebb, a legkifejezőbb, a legszükségesebb szavakat használja. A mondatok sokszor hiányosak, szerkezetileg sem teljesek, mert feltételezik az előzőekből adódó kauzalitást. Első olvasásra értelmetlennek és összefüggéstelennek látszanak az egyes szövegek. Példaként mindjárt említhető a szutra 2-es, 3-as, 4-es pontja: 2. „A jóga az elme-közeg változásainak elnyomása.” 3. „Akkor a látó önnön mivoltában nyugszik.” 4. „Máskor ez, az elmeközeg változásainak alakját veszi fel.” E látszattól függetlenül mégis a totalitást fejezik ki. Itt is érvényes az alapszabály: nem csupán olvasni, hanem többször tanulmányozni kell e művet, s akkor kitárul mélyes tudásanyaga.

Annak, hogy ilyen aforizmatikus formában íródott, az az oka, hogy a tételek nem a tanítványok-

nak szóltak – hiszen azok „tudatlanságuk” miatt meg sem értették volna őket. Ugyanúgy járna a ma embere is, ha e művel kezdené a jógázást egyedül.

A tételek kanonikus jellegűek. Elsősorban a már beavatott vezetőknek, jógamestereknek, úgynevezett guruknak szóltak, mintegy „tantervet”, „tanmenetet” adva. A jóga tárgyalásakor a guru elmondott egy-egy aforizmát a tanítványoknak, amelyet azután értelmezett – bizonyára sajátos interpretációban –, megmagyarázott, kibővített a jobb megértés végett. A tárgyalt-megértett anyag rész ezután már beépíthetővé vált, s a csélák fejlődését így már nagymértékben segítette elő.

Patanjali elévülhetetlen nagysága abban rejlik, hogy saját korának, valamint a megelőző korok jógairányzatait, bölcseleteit, elméleti-gyakorlati praxisát szintézisbe rendezte. Azok kvintesszenciáját adja azon az alapon, hogy mindegyikük végső igazsága, mondanivalója azonos. A bennük fellelhető közöset hozta harmonikus, egymásra épülő, egymást szervesen kiegészítő, mind magasabb minőségi kvalitást nyújtó egységes rendszerbe.

A szutráról megállapítható, hogy az a testi-lelki-szellemi fegyelem, saját élményű önátalakító tevékenység tana. Módszerül a legkülönbözőbb gyakorlatok által elérhető testi-lelki-szellemi edzettséget alkalmazza. Mentális-pszichológiai alap a tudatműködés megismerése, fejlesztése, szabályozása, a tudattal a tudattalan tartalmak birtoklása. Lényege kitaró erőfeszítés, munka a változtatásra. Ennek segítségével képes a matéria rabság-bűvöletéből kiszabadulni és eljutni az abszolút szellemi szabadság birodalmába, ahol az anyag fölé kerekedettség uralkodik, a tudat nem függ többé az anyagtól. Ennek következtében az ember igazi eredetéhez tér vissza, azonosul vele. Önön lényegének igazi természetét megismerve a „Kozmikus ÉN” minőségi szintjére jut el a jógázó.

Patanjali által kidolgozott jógapraxis napjainkban is érvényes. Egyetlen jógaiskola sincs, amelyben ne volna – esetleg némi módosítással – megtalálható.

Másik érdeme az, hogy világosan felismerte az írásbeliség, az írásos hagyományozás előnyeit. Azt, hogy a jóga tantételek fennmaradását, valamint azok eredeti, torzulásmentes formáját csak így lehet biztosítani. A leírtak alapján a tanítás könnyítettebbé, több ember számára egyidejűleg hozzáférhetőbbé, terjeszhetőbbé válik.

Patanjali Jóga szutrájában négy rész taglalásában tárja fel azt az utat, amelyen haladnia kell a jógaaspiránsnak. Ezen az úton eljuthat a teljes megszabaduláshoz, az abszolúttal való egyesüléshez.

Az első rész a Szamádhi-páda. Ebben megadja a jóga célját. Az elme, a tudat állapotaival, annak zavaró momentumaival, a helyes és helytelen tudással, azok következményeivel foglalkozik. Nagy súlyt fektet a tudat helyes, zavarmentes állapotának létrehozására, mert mindennek ez az alapja. Ha az elme „zavart”, akkor testi-lelki-szellemi szenvedések, betegségek, tévutak, tévhittek következhetnek be. Ezek elkerülésére a koncentráció és a meditáció gyakorlása ad garanciát. A meditációban való elmerülés meghozza az igazi tudást, a beteljesedett szabadságot.

A második fejezet a Szádhana-páda. Ebben kifejti a gyakorlás módozatait. Szól azokról az akadályokról, amelyek nehezítik a megvilágosodást és csak szenvedéseket okoznak, ezek a klésák. Részletes leírást ad a megvalósítás útjáról: a jóga nyolclépcsős módszeréről. Ezek a jama, nijama, aszana, pranayama, pratyahara, dharana, dhjana, samádhi. (Ezeket a későbbiekben részletesen tárgyaljuk.)

A harmadik rész a Vibhuti-páda. Felsorolja mindazokat a testi-lelki-szellemi gyakorlatokkal elérhető képességeket, amelyek általuk létrehozhatók. Itt még konkrétabban foglalkozik a koncentráció és a meditáció, és az „elmerülés” módszerével. Említést tesz a gunákról, az anyag hármasságáról, s azokon való felülemelkedés lehetőségéről.

A negyedik rész a Kaivalja-páda. Ez a teljes felszabadulás, a kaivaya megvalósításáról szól, amelyben megvalósul a legmagasabb tudatállapot. E tudatállapot teszi lehetővé a végső valóság megismerését, az emberi lét végső princípiumának feltárását. A karma tanról is tesz említést, s a karmák bilincsei alól való felszabadulás módozatait tárja fel.

E fejezetben csak a jóga nyolc ágát tárgyaljuk. Nem cél az egész szutra minden egyes pontjának ismertetése és kommentálása.

## A JÓGA NYOLC ANGÁJA

1. JAMA: a nem-követendő dolgok összessége, tartózkodások; a „külső fegyelem” szabályai, önuralom.
2. NIJAMA: a követendő dolgok összessége; a „benső fegyelem” szabályai, fegyelmezett-ség.
3. ÁSZANA: testtartások, testhelyzetek és az általuk elérhető tudatállapot-változások; a testi, lelki, szellemi egészség megteremtése, uralkodás-szabályzáseellenőrzés a testi működések felett.
4. PRANAYAMA: A légzés eszközével elérhető pszichikus és tudatállapotú változások létrehozása; uralom az „életáram” (prana) felett, az energia szabályozása; uralom a test vitalis erői felett; a „világerők” benső megismerése-uralása; légzőgyakorlatok; a légzésfunkció és a légzőszervek erősítése-fejlesztése, szabályozása ellenőrzése; a légzéssel elérhető testi tisztítások
5. PRATYAHARA: absztrakció; befeléfordulás; a külvilág ingereitől, az érzékszervektől az elme visszavonása és felszabadítása; visszahúzóódás a benső szellemi világba; uralom az érzékszervek felett.
6. DHARANA: koncentráció, koncentrált erőállapot, figyelemösszpontosítás; a gondolatfolyamat megszakítása; az elmeállapot szabályozása; szervézetek tudatosítása; szilárdság, egyensúly.
7. DHYANA: kontempláció; meditáció; elmélyedt, benső szemlélő megélés; az elmelétezés objektív felfüggesztése; a gondolatfolyamat, a képalkotás megszüntetése; a „tisztá létezés” szellemi megélése; az ego időleges felfüggesztése; a szervek és a vegetatív idegrendszer totális szabályozása; külső-benső csend, egyesítettség, megvilágosodás, tiszta tudás.
8. SZAMADHI: egyesülés az „Abszolút”-tal, megtérés az „Eredet”-hez; a „Nagy Felszabadulás”; a „Legmagasabb Tudat” létrejötte, öntudattúlíság; az individuális én (ego) feloldódása, végleges megszűnése, eggyéválása a „Kozmikus ÉN”-nel; a karmamechanizmusok, a karmák teljes kioltódása; megnyugvás, harmónia, totális béke és szeretet.

A nyolc anga szervesen összefügg, egymásra épül. A fokozatosság elve szerint csak egymás után, illetve együttes megvalósításuk után lehetséges helyes eredményt elérni. Az angák egymást feltételezik, szorosan összetartoznak úgy, ahogy egységet alkot az egész természet. Ezért életszerűek és valóságosak a jóga angái, gyakorlatai. A felfedezések, a felismerések objektívek. A saját élményű megtapasztalás útján realizálódik a tudás. Az emelkedő gyakorlatok egyre magasabb minőségi szintre viszik a gyakorlót. Ha nem tartja be az egyes fokozatokat, illetve azok megvalósítása nélkül lép tovább vagy azonnal a magasabb fokokkal kezdi, biztos számára a sikertelenség. Az egymásra épülés nemcsak azt jelenti, hogy egymás után következnek és egyik a másiknak előkészítője, hanem azt is, hogy mindegyik anga benne van a másikban is, mindig magasabb minőségi szinten. Például: a pránayamában benne van az ászana, hiszen jógaülésben, egyenes gerinccel kell ülni. Az ászanában is benne van a pranayama, mert az ászanák légzésszinkronnal történnek. Mindkettőben benne van például a koncentráció is, hiszen a figyelmet arra kell összpontosítani, amit csinálunk. És bennük van a meditáció, az elmélyült egyesülés, megélése a gyakorlatoknak. Tehát az összes, minden egyes lépcső, bár különböző minőségi és mennyiségi szinten megtalálható egymásban, illetve egy gyakorlat végzése közben. A gyakorlatok az ember egészét érintik testi-lelki-tudati síkon egyaránt. Ugyanis minden gyakorlatban megtalálható egy testi aspektus: a testből jövő ingerek, akciók-reakciók, a szervézetek. Van egy lelki aspektus: az előzőkhez társuló lelki élmények, az érzelmek. És van egy tudati aspektus: az előző kettő felfogása, észlelése, szabályozása, analizálása, szintetizálása, következtetés és ítéletalkotás. Ezért globális, kerek egész. Ezért



hibás az a szemlélet, hogy a jóga torna és légzés. Elég, ha ezeket csináljuk. A gyakorlatokat nem öncélúan kell „csinálni”, hanem a bennük rejlő összes aspektus tudásából lehet csak helyesen végezni. Ellenkező esetben az mindenlesz, de jóga, jógázás sohasem!

Minden igazi guru felhívja a figyelmet a fokozatos, kitartó, türelmes munkára. Csak így lehetséges a saját élményen alapuló tapasztalás segítségével – nem spekulatív úton – az igazi tudáshoz eljutni. Ez annál is fontosabb, mert az ember mindenre a tudás pozíciójából tekint. Tudomásul kell venni azonban azt a tényt, hogy az összes megismerés tapasztaláson alapul. A jóga egzakt tudomány. Márpedig minden egzakt tudomány olyasvalamin alapul, ami az egész emberiség számára közös értékkel bír.

Napjainkra elterjedt az a téves nézet, hogy a jóga általi tapasztalások és felismerések nem mindenkinek lehetségesek, csak kiváltságos, kiválasztott emberek juthatnak el a legmagasabb fokokig. A régi nagy mesterek felismerései a mai ember számára lehetetlenek. Tehát törődjünk bele és fenntartás nélkül fogadjunk el mindent, ne igyekezzünk újra felismerni, fogadjuk el a régiek tapasztalatait. Ez bizonyos mértékig nem is baj. A régiek tudásán épül az új. Azonban a tudás, a megtanult ismeret holt anyag lesz, s felesleges idő-, energiapocsékolás, ha azok nem kapcsolódnak, illetve, ha azokról minden egyes gyakorló saját maga által végzett gyakorlatok során mindegyikről testi-lelki-szellemi aspektusuk szerint tapasztalatot nem szerez. Olyan volna ez, mint csupán tudni azt, ha éhesek vagyunk, enni kell, de ennek érdekében semmit sem tettünk. Vagy elfogadjuk, hogy a másik jóllakott, mi pedig továbbra is éhesek maradunk. A jóga egyértelműen azt állítja, hogy minden emberben minden képesség és tudás benne van. Tőle függ, hogy ezekből mit és milyen mértékben valósít meg, önmagából önmaga által mit teremt meg. Ahogy fejlődik, úgy jut újabb és újabb tapasztalat általi tudáshoz, új képességekhez. Ez a fejlődés pedig végtelen.

Patanjali által lefektetett jóga-rendszer az emberiség számára egy gyakorlati-tapasztalati és tudományos alapon kidolgozott módszert ad.

Az, aki a jógát csupán olvassa, előadásokat hallgat, okos megállapításokat tesz, magasröptű filozófiai tényeket fejt ki róla, esetleg fellelkesülten dicséri, semmire sem jut. Rá kell lépni a hozzá vezető útra. A jógát egyszerűen gyakorolni kell és az így megszerzett tudást alkalmazni a mindennapi élet teljes területén. Akik e szerint cselekszenek, eljuthatnak akár a legmagasabb csúcsra is.

Ezek előrebocsájtása után következik a nyolc rész elemzése Patanjali által megadott sorrendben.

## Jama (Yama) és Nijama (Niyama)

Mielőtt az első két anga részletes tárgyalásába fognánk, a következőket kell megemlíteni, mert mindkettőre egyaránt érvényesek. Az első két angát sokan egy pontként kezelik. Ebből azután tévesen nem nyolc, hanem hét angát emlegetnek.

A jama – a nem követendő dolgok összessége –, valamint a nijama – a követendő dolgok összessége – nélkülözhetetlen alapok. Alap ahhoz, hogy megértsük a szutrák szellemét, a jóga célját és értelmét. Alapként szolgál az emberi élet átlátásához, az önmagát megváltoztatni, fejleszteni kívánó egyes embernek is. Alap, melynek hiányában nem lehetséges emberi módon megfelelően élni. Hiszen továbbra is megmaradnak a klésák, a szenvedések, változatlanok azok okai és így továbbra is gátjaivá válnak mindenféle testi-, lelki-, tudati tevékenységnek, amely az előbbre jutást, az önmegvalósítást eredményezné. Mindegy, hogy jógáról, munkáról, társas vagy magánéletéről van szó.

Az első fejezetekben említettük, hogy ezeket a szenvedéseket kívánjuk a jóga eszközével megszüntetni. S ha a jóga, helyesebben az igazi, magas szintű humánus élet, valamint a természet törvényeit betartjuk, ezek szerint neveljük, irányítjuk önmagunk, akkor lehetséges csak a civilizált esztelenségek következtében eltorzított személyiséget újra egységbe olvasztani önmagával, környezetével, harmóniát és egészséget teremteni testi-, lelki-, szellemi-, szociális és környezeti síkon egyaránt.

E két első angát úgy is fel szokták fogni, hogy ezek erkölcsi, etikai előírások, törvények, szigorú szabályok. Bizonyára ilyen aspektusuk is van. Ettől azonban sokkal magas szintűbb tanítások húzódnak meg az egyes „tiltások” és „javallatok” írott alakjai, megfogalmazásai mögött.

Az emberi társadalmakat, erkölcsöket, etikai szabályokat tekintve és azok betartását, végrehajtását mindig nagy zűrzavar lengte körül.

Az egyik társadalom ugyanazt tiltotta, a másik megengedte vagy megkövetelte. Az egyikben le-

hetett, a másikban nem. A hibás társadalmi és egyéni életfelfogások, értékrendszerek – minőségek –, amelyek sohasem voltak stabilak és sokszor aszinkronban vannak –, mindig zsákutcába vezetnek. Ennek alapvető oka, hogy az intelligencia-értelem vezérelte felismerésből fakadó helyes életvezetés, gondolkodás, cselekvés helyett a szabályzó a tiltás, a paragrafusok, a büntetések legváltozatosabb formái szolgálnak. Épp ezért a ma embere mindent korlátnak – ha jó, ha rossz –, individuális szabadsága akadályának tart. Az út közepén a záróvonalat, a közlekedési piros jelzést, a munkaidő meghatározottságát, az egészség- és életbiztonság, az emberi szeretetteljes-segítő társadalmi együttélés érdekében évezredek bölcselete alapján kialakított elveket. Úgy érzi, mindenütt falakba ütközik. Itt keresendő a társadalom alapvető hibája, hogy nem az értelemre, a felismerésekre, a szabadságra nevelünk, nem a megértetett viselkedés-, magatartásmódokra fektetjük a fő hangsúlyt. Hiszen már a legkisebbek tiltásos idomítása: „nem szabad”, majd az óvoda s az iskolák nevelésügyi felületességei, hiányosságai, a gyors eredményre való törekvés nem hagy időt, sem teret az embert emberré tevő, igazi értékek, jellemvonások felszínre hozására, megerősítésére. Elsősorban korlátokra, büntetésekre, szankciókra nevelünk, esetleg a „mézesmadzag” jutalmazások fondorlatos machinációja kap még szerepet. Igen kevés az embert emberként való kezelés, a személyiséget kimunkáló nevelés. Mindezek következtében korcsosul el egyre jobban az emberi faj.

Az emberi szellem eredendően szabad. Születésétől fogva erre a szabadságra törekszik és nem tűr semmilyen idegen beavatkozást, korlátozást még akkor sem, ha az valóban az ő biztonságát, egészségét szolgálná is. Az utasítás, a parancs, a tiltás, az erőszak mindenkiben, mindenütt és mindenkor ellenszenvet, látens vagy nyílt ellenállást vált ki azonnal, esetleg egy későbbi időben.

Az emberek nem egy, a felismerésből fakadó, benső egyetértésből származó valódi, az életet-embert-fejlődést szolgáló-védő-segítő aspektusból látják a normákat, hanem erőszakként élik meg. Ezért van az, hogy bár nagyon sokan tudják helytelen, amit tesznek – akár kicsi, akár nagy –, mégis megcselekszik, mert ezt „szabad” azonban ostoba – önakaratból valósítják meg. Vagyis más tudni-ismemi valamit és más azt bensőleg megérteni-befogadni, és annak értelmében cselekedni a jót, a helyeset, az egészségeset.

Az ego, az „intellektuális én” bonyolult és mérhetetlen nagy csapdája ez. Ebből a csapdából segít kimászni a jama-nijama.

Az élettől s így annak módszerétől, a jógától mindenféle erőszak, a test-lélek-szellem bármiféle „megerőszakolása” alapvetően idegen. A fő eszköz az elme, a tudat, a gondolkodás – majd később a meditáció, amelyben a gondolkodás is megszűnik –, ezek segítenek a fejlődésben. Tehát mindent mentális-tudati síkra kell vinni, bármiféle inger „fogásáról”, feldolgozásáról és válaszadról van szó. Az emberi viselkedést, magatartást elsősorban a tudat kitágításával elért felismeréseken keresztül kreatívan kívánja megfelelővé tenni mindenféle szempontból. Ez a megfigyelés-felismerés alapműveleti, állandó alkalmazását teszi szükségessé. Azt mondja ki, hogy minden gondolat, minden szó, minden tett a felismerésből s az ebből fakadó, most már a megértett szükségzerű megvalósítását célzóan eredjen és realizálódjon. Ez hozza létre a felismerés-létezés, gondolkodás-történés folyamat önfeltáró-önfelhozó tevékenység humán magasztosságát. Így válik az ember „istenivé”. Ez a megértés minőségileg magasabb szintre emeli, mert benne a megismerés, a tudás (vidya), a megkülönböztető képesség (vivéka) az életvitel gyakorlatában és következtében megszilárdul. A külső-belső ingerekre történő reakciók benső meggyőződésből, a dolgok természetes és „nem lehet más” működésének felfogásából, „magától értetődő” alapon gyökeredznek.

A jóga bölcselete azt állítja, hogy nem külső, hatalmi szó, erő az, amivel „rendet” kell teremteni, hanem nekünk magunknak, minden egyes embernek a bensőnkben kell felismerni a valóságot, az igazságot. Ezért közli tényszerű megállapításokként ezeket az elveket, semmint kötelező törvényekként írja elő őket. Egyszerűen megmutatja, mint a kirakat a ruhát. Tessék, ezek így és így vannak. Tégy belátásod szerint, de ha ellenük teszel – hívja fel a figyelmet –, nem jutsz előbbre. Ha valakinek 38-as lába van bizonyára nem fog vásárolni 45-ös vagy 34-es cipőt.

A cselekedetek helyességének és nem helyességének eldöntésére nem a jog, a törvény hivatott, hanem a benső igazi énünk. S ezt csak egyetlen egy dolog irányíthatja: előre viszi-e vagy nem a fejlődést. A gondolat a tevékenység, az egész emberi lét önmagát az embert s rajta keresztül az összemberi társadalmat. Nem külső erőknél s azoknak az egyénre való „ráhatásaiban” kell keresni a társadalomjavítás módját, nem a kollektíva erejében. Ez tévhit és még sohasem ért el igazi eredményt, mert kollektíva nincs, s ereje sincs. Csak szankciói. Az igazi kollektíva csak ott és akkor

jöhet létre, ha az azt alkotó egyének benső meggyőződésből vannak együtt, s a közös elv, terv, cél stb. érdekében munkálkodnak együttesen. Itt azonban a „rendet” bensőjük diktálja és nem az egymástól való tartás, félelem. Nincs elvárásos viselkedés. A jelenlegi „kollektívák” nagy többsége csak emberhalmaz, amelyet az egyéni sokszor önös érdekek és ennek érdekében történő megalakítások tartanak össze. Ezek a közösségek erőszakközösségek, ahol nem a demokrácia, hanem egy ember vagy klikk hatalma dominál. A tagok viselkedését ez, illetve ezek ráhatásai predesztinálják. A helyeslő rábólintás vagy az esetleges negálás a parancs az egyénnel szemben. Itt az egzisztencializmus, a karrier, az önzés, a másokon való uralkodás, a félelem határoz. Ez a mentalitás a családban éppúgy, mint a társadalom széles rétegeiben megtalálható.

A félelem (abhinivésa) az, amely meggátol abban, hogy felszabadultak lehessünk. Ne a külső kényszer, hanem a benső felismerés legyen vezérlője a cselekedeteknek.

Az ember mindig önmagával harcol, a külvilággal alig. Mindig a benne létrejött állapot az, amelylyel szembekerül. Például saját egoitásával, túlzott önbizalmával vagy gyávaságával, a lustasággal stb.

Tehát sohasem a külső az, ami igazán meghatározó az egyén számára. Hanem az, hogy mi van benne. A kapott ingert hogyan értékeli, minek minősíti. A külső ingerek csak akkor és úgy hatnak, ahogy az „én” őket szubjektíválja.

A társadalmak szabálysértésről, vétségéről, bűnről beszélnek. A jóga bölcselete mindezt tudatlanságnak (avidya) minősíti. A megszerzett és alkalmazott tudás biztosítéka ezek értelmetlenné és szükségtelenné válásának. A jóga módszer a szellem „uralmát” jelenti a lélek és a test felett. De ez az uralom sem erőszakos, hanem elfogadó (hiszen a már kialakultnak-működőnek idő kell ahhoz, hogy változzon), de a gyakorlatok segítségével teljes mértékben az átalakítást célozza. Nem elítélő, nem ítélező, hanem feltáró-segítő-gyakorlati megvalósulást nyújtó „etikai technika”.

A jama-niyamat nemcsak etikai, hanem egészségügyi kérdésként is felvethetjük. A bennük foglalt felismerések-javallatok egyben testi-lelki-szellemi egészség tekintetében preventív védelmet is nyújtanak. Amikor valaki úgymond „rosszat” gondol, szól, cselekszik, annak negatív, erkölcstelen voltával minden esetben tisztában van. Lehet, hogy az egoitásból fakadó önmagyarázat-önmeggyőzés a helytelent is a helyesség talmi színeiben tünteti fel elmohályosítva a szellem értelmét, a lélek tisztaságát. Ez azonban csupán önámítás, hazugság, mert „belül” tudja, hogy minden tétel hamis. Ez pedig a személyiség mélyére ledorongolva ugyan, de az élet végéig ott marad az ember tudatában. És mint a „hazajáró lélek” állandóan kísért, kínoz, energiát vesz el, egészséget károsít. Negatív irányba visz – mintegy kompenzációképp – közvetlenül vagy közvetve sok egyéb dolgot, megnyilvánulást is. A tudatba be-betörő emlékképek szükségszerűen további zavarokat okoznak. S ha a tudat nyugtalan, akkor az emocionális életben is egyre több feszültség, konfliktus, trauma képződik. Mind a tudati, mind a lelki egyensúly felborulása kivétel nélkül minden esetben a testben, kisebb-nagyobb mértékben, tudva vagy nem tudva konkrét egészségkárosodást eredményez. Először az idegrendszer, elsősorban a vegetatív idegrendszeregyensúlyát bontja meg mind az érzékelő, mind az irányító-mozgató pályán. Mivel az idegrendszer vezérlő-szabályozza a szervműködéseket, így először azok funkciózavarait okozzák. Majd az ismétlődő atrocitások következtében egyre gyakrabban jelentkező működészavarok a szervek, a szervrendszerek és végül az egész ember értelmetlen, felesleges megbetegedéséhez és a korai halálhoz vezetnek. Fiziológiai értelemben minden feszültség az egész szervezetre kívül-belül – bár eltérő erősségben – izomgörcsösödéseket okoz. A görcsös izom összehúzódásával mechanikusan rászorul a vérerekre, a nagyokat csökkenti, a kicsiket teljesen el is szoríthatja. A vérkeringés csökkenése, esetleges megszűnése a test egyes területén az anyagcsere romlásához vezet, a sejtek rohamosan pusztulnak, úgynevezett ischaemiás állapot alakul ki. Ennek következtében az érintett szervterületek károsodnak, akár el is halhatnak, melynek következtében a szerv csak hibásan, esetleg egyáltalán nem tud működni.

A distressz állapotok csökkentik az immunrendszer erejét. A szervezet ellenállóképességét akár nagymértékben is károsan befolyásolhatja. Az úgynevezett „segítő T” nyiroksejtek számának csökkenése, és a „gyilkos T” sejtek aktivitásának gyengülése következik be. Így a szervezet könnyű prédája lesz a betegségeknek, s kilábalni is nehezebb belőlük. Az ember önmagában birtokolja mindazokat az erőket, amelyek testi-lelki-szellemi egészsége fönntartásában vagy esetleges betegsége esetén a gyógyuláshoz szükségesek. Ezen erők megtartását, sőt erősítését segíti elő az első két anga.

A jama-nijamában foglalt megállapítások nem javasolt és javasolt formái az emberiség hajnalá-

tól húzódik napjainkig. A benne rejlő előrelátó-védő-segítő bölcsesség egyetemes. Így egyformán szól minden társadalmi kor emberéhez, társadalmi hovatartozástól, vallási állásponttól, világnézettől, helytől, időtől, körülményektől függetlenül. Ezek alapvető életelvek, amelyek mindenkor, mindenhol, mindenkire nézve egyaránt érvényesek. Ezért oly fontos őket gondolatban, szóban, cselekedetben állandóan szem előtt tartani, gyakorolni és alkalmazni életvitelükben. A felemelkedő emberiséget szolgálja, aki heroikus küzdelmet vív, elsősorban önmagával. E küzdelemben kíván segítségül szolgálni.

## 1. JAMA

A jama (yama) szanszkrit szó visszatartást, megfékezést, elkerülést jelent.

A következőket foglalja magába:

- a nem követendő dolgok összessége
- tartózkodások
- a „külső fegyelem” szabályai
- önuralom.

A jóga legalapvetőbb bázisát adja. Éneikül semmiféle igazi előbbre jutás nem lehetséges. Ez a helyes életvezetés kulcsa.

„Nem ártani, nem hazudni, nem lopni, nem paráználkodni, nem kívánni valamit egyéni tulajdonul – ez a jama” – írja Patanjali.

A klasszikus jamaszabályok öt fő elvet és hozzájuk tartozó kiegészítő tulajdonságokat tartalmaznak.

Ezek:

- 1) Ahimsza (ahimsa): nem ártás, nem ártani, erőszaknélküliség, totális szabadság biztosítása.

Kapcsolódó tulajdonságok:

- a) Maitri: mindenre-mindenkire kiterjedő egyetemes szeretet, a Kozmikus Tudat szeretete, Kozmikus Szeretet.
- b) Csama (chama): mindenkori türelem, teljes, feltétel nélküli megbocsátás.
- c) Daja (dhaya): kegyelem, azonosulás, megértés, elfogadás, szájalom.

- 2) Szatja (satya): totális igazság, igazságosság, igazmondás, nem hazudás, nem tettetés, közlési tapintat.

Kapcsolódó tulajdonság:

Arajawa: őszinteség, egyensúlyban maradás.

- 3) Aszteja (asteya): meg nem kívánás, nem lopás, tartózkodás mások mindenféle tulajdonának elvételétől.
- 4) Brahmácsarja (brachmacharja): Brahmanban „lenni”, szexuális absztinencia, önmegtartóztatás, tartózkodás az érzékiségtől, vágytalanság, a nemi energia szublimálása; szexuális tisztaság, rendezett nemiség és kapcsolat.
- 5) Aparigraha: nem ragaszkodás, nem kívánás, nem birtoklás, el nem fogadás.

Az első az ahimsza. Értelme: nem ártás, nem ártani, erőszaknélküliség, totális szabadság biztosítása.

Az ahimsza, a nem ártás elve azt jelenti, hogy sem gondolatban, sem szóban, sem cselekvésben soha, semmikor senkinek és semminek, semmilyen körülmény között nem ártok. Sem testi, sem lelki, sem szellemi vonatkozásban kárt nem okozok. Milyen jó lenne, ha csupán ezt tartaná be a ma embere. Nem volna konfliktus, probléma, verseny, hatalom, katonaság, háború. Nem lenne annyi betegség, konfliktus a családban, a munkahelyeken.

Az ahimsza a következőkben gyökeredzik:

Mivel minden, élő és élettelen az Egységből, az Abszolút Egyből fakad, ezért mindenki mindenkivel és mindennel egy. Bármilyen legyen is az, mind energia, ugyanazokból az atomokból, elemekből tevődnek össze, csak az elrendezés, a megnyilvánulás más. A „SZO-HAM”, az én egy vagyok mindennel és mindenkivel lényegisége itt csúcspontot ér el. Ha ártok, bármilyen formában, akárkinek vagy akárminek, tulajdonképpen önmagamnak ártok, önmagamra hat vissza.

Minden gondolat, cselekvés megállíthatatlan láncreakciót indít el. Tudni kell azt, hogy amit elindítottam minden irányba kihat. A betartandó és nem követendő dolgok összessége az Egyetemes-ség bizonyítéka. Ha nem tartjuk be őket, akkor tagadjuk ezt az Egyetemes Egységet. Tagadni lehet, de bele is pusztulunk.

Az Egységet tagadva kiesünk az Egységből. Önmagunkat ejtjük ki, önmagunkat zárjuk ki és ennek egyértelmű következménye a testi-lelki-szellemi hanyatlás és pusztulás. Aki komolyan kíván élni s ennek érdekében jógázni, arra kell törekednie, hogy minden tette a fejlődést szolgálja önmagán keresztül a közvetlen és a közvetett környezetében. Az egyértelműen megérti, hogy: nem „be kell tartani”. Hanem ugyanúgy, mint ahogy a vizet iszom. A vizet sem „kell” inni, és ugyanúgy sem ártani, sem hazudni, sem lopni nem „kell”. Magától értetődően oly világos ez, mint a fény: ezek az elvek az emberi lét fönntartását célozzák. A fejlődésért állapították meg őket, semmiféleképp nem korlátok, hanem segítők. Az ahimsza önmagunkra is vonatkozik, vagyis önmagunknak sem ártunk sem gondolatban, sem szóban, sem tettben. Vagyis előre meg kell fontolni őket. Ezek visszahatásai főleg, ha helytelenek, azonnal önmagunkon, illetve önmagunkban érezni, érzékelni fogjuk. Ha a tudat mindjárt nem is, de a szervezet azonnal „tudja” a hibát, s testi vagy lelki közérzetet produkál mintegy tiltakozásul. A bölcs tehát az, aki önmaga, „jól létén” örködik. Ez semmiféleképp nem egoizmus, mert ha valaki másoknak árt, az „visszaszáll a fejére” közvetlenül vagy áttételesen.

Az ártások egyik igen gyakori formája a bosszú. Ez is felesleges és káros, mert bármilyen furcsa, elsősorban azt üti, aki bosszút kíván állni. A „sértett” órákon, napokon, heteken vagy talán egy egész életen keresztül azon töri a fejét, miként adhatja vissza, természetesen „fölsően” ahelyett, hogy vidáman élne. A legkülönbözőbb variációkat találja ki, hogyan fogja megszégyeníteni, tönkretenni, kinyírni, s még a macskáját is megdöglasztani, amit annyira szeret. S azalatt az idő alatt, amíg a bosszúálló tervezget, erejét-energiáját pocskolja, alvászavarai vannak az állandó feszültségtől, esetleg egészsége is rámeleg, addig a másik vígan él erről mit sem tudva. Ez a tökéletes bumeráng. És, ha valami meg is valósul az elgondolt bosszúból, s ha az sikeres is volt, igen talmi az öröm. A legtöbbször „többe került a leves, mint a hús”. A bosszú önösségi kérdés, a személyiség torz vonása, amely legmélyén mindig a kisebbségi komplexus áll. Ami szintén társadalmi „termék”. Egyik ember sem több és különb a másiknál. Mert ember. A tudás foka és milyensége az lehet más és több. Ezt azonban pozitív célok érdekében és megvalósításukban kell hasznosítani.

Nagyon fontos lenne, hogy a megfelelő posztokra, a megfelelő ember kerüljön. S itt domináns az, hogy „ember”, és nem a szaktudás. A szaktudást meg lehet szerezni, az emberséget nem. Aki benső hitből-emberségből-rátermettségéből lett ez vagy az, az minden esetben a szakmájához szükséges ismereteket – nem a vizsga miatt – igyekszik maximálisan megszerezni és alkalmazni. Ezért lenne oly lényeges azon szakmák felvételi vizsgáin az emberi rátermettség, hivatástudat felmérése, mint az, hogy elérte-e a kellő pontszámot. A sok alkalmatlan óvónő, tanító, tanár, orvos, pszichológus, pszichiáter, jogász, hivatalnok bizonyára megfelelt a felvételi vizsgán, s a diplomát is megszerezte. Az életben azonban megbukott s a frusztráltsága, agressziója áttételeződik azokra, akikkel foglalkozik. Az ilyen emberek számára szakmájuk gyakorlása nem az önkiteljesítés magasfokú öröme, hanem mindennapi keserves robot. S ha hiányzik a tevékenység öröme, hol marad az ember öröme, mi lesz a lét, az élet öröme? Sajnos, ezek az emberek ténykedésükkel a konkrét és az áttételes ártások sokaságát valósítják meg úgy önmaguk, mint embertársaik számára. Ha valahol rendkívül szükséges, akkor ez az a kör, az emberekkel foglalkozók köre, akiknél a legalapvetőbbben szükséges úgy egyéni, mint osztálytársadalmi érdekből az ahimsza szerint élni.

E tárgykörbe tartozik a hatalom, a vezetés, a másokon való uralkodás, az erőszak, mások legyőzése is. Ez az egoitásból fakad. A szerzés, a birtoklási vágy a mértéktelenség és a kisebbségi érzés talajában gyökeredzik. A szerzéshez hatalomra van szükség, amely együtt jár a mások feletti uralommal, mások leigázásával, s a szembeszegülők büntetésével, elpusztításával. A társadalmak annyira elkorcsosultak, hogy csak hatalmi pozícióból – amely a félelmen és egoista érdekelven alapul – képesek működni. Tehát erőszakszervezetek.

Valamikor nagyon régen csak az lehetett vezető, aki a legokosabb, legügyesebb, legerősebb, a

legrátermettebb volt. Szükségszerű volt, hogy ő vezessen. A vezető a közösséget szolgálta, s ha már nem tudta pozícióját ellátni, újat választottak helyette. A természetben, az állatvilágban ma is így van. Napjainkra ez is eltorzult, mint annyi minden más. A vezetőből kiváltságos, a közösség felett álló kényúr lett, akire felnéznek, akit méltatnak, istenítenek. Már nem ő szolgál, őt szolgálják ki. Minden és mindenki őerte van. Nem a nép érdeke az elsődleges, hanem az övé. Lásd napjaink társadalmait. A kocka teljesen megfordult. Az egyes érdeke felülkerekedett a többségén, létrejött a minden irányú emberi, erkölcsi, anyagi, társadalmi kizsákmányoltság, a diktátorok, a kiskirályok kora. E felfogás napjainkra beivódott a családi, a baráti, a társasági, a munkahelyi, a hivatali, az államapparátusi, sőt az országok közötti szférákba is.

Az anyagi, egzisztenciális javak megszerzése azt a tévhitet, azt a hamis képzetet hozta létre, hogy „én vagyok”. Tévesen a létélménnyel azonosítják. Ez a létélmény pedig valójában semmi más, mint ön- és másokat pusztító egoizmus. Az értékrend egyes emberek egoista értékrendje, amelyet hatalmi szóval, ha kell erőszakkal, szankciókkal vagy akár likvidálással is rá kíván kényszeríteni a többire. Lásd: diktátor. Teljesen mindegy, milyen korról, milyen társadalmi berendezkedésről, régebbi vagy a mai társadalmakról van szó. A diktátorok pedig félnek, egyre jobban. Pozíciójuk megtartásáért mindent és mindenkit mindenféleképpen felhasználnak, illetve mindent és mindenkit feláldoznak. Ez határozza meg minden gondolatát és tettét, természetesen ez áll a mellette álló emberekre is. E kétségbeesett ragaszkodás tárházává válik a nem ártás törvényének megszegéséhez. A másik emberre törésnél nincs alantasabb, aljasabb dolog.

Az ahimsza egyik alaptétele: ne ölj! Az életet nem adta senkinek senki, tehát el sem veheti. A mások elleni támadás megszüntetése a békességet teremti meg. E tulajdonság magában az emberben alakul ki, amely a külvilág felé éppúgy érvényes, mint befelé, önmagára az egyénre vonatkozólag. Mindenkihez, mindenhez ezen aspektusból fordul. Senkivel sem ellenséges, támadó. E békesség az alapja a megértésnek, az elfogadásnak, a másokon való segítségnek, a türelemnek, egy szóban összefoglalva: a szeretetnek.

A nem-ártás elve azonban nem jelenti azt, hogy a tévesét, a hibásat, a negatívát, a rossz dolgokat, tendenciákat, megnyilvánulásokat tudomásul vegyük és ne tegyünk semmit ellenük. Ez téves értelmezés lenne, sőt az ahimsza megsértése. Azt jelenti – helyesen –, hogy igenis lépni kell úgy az egyén, mint a közösség érdekében. Ki kell javítani, nem engedni mindazokat és mindazt, aki, ami zavaró tényezőként hat. Az azonban egyáltalán nem mindegy, hogy milyen formában tesszük meg. Úgy kell közbelépni, hogy az érintett vagy érintettek személyisége ne sérüljön a lehetőség határain belül. A közérdeket mindig az egyes érdeke fölé kell helyezni. Hogy a dolgok között jól el tudjunk igazodni, ki kell fejleszteni és minden esetben alkalmazni kell a vivékát, a megkülönböztető képességet. Segítségével elválaszthatjuk a helyest a helytelentől. Ez az életvitel művészete. Ez pedig attól függ, hogy az általános evolúciót szolgálja-e vagy sem. Abból lehet könnyen ítélni, önös érdekből cselekszünk-e vagy sem.

Az ahimsza ellentétpárja a himsza, mely ártást jelent. Felsorolok példaképpen a hozzá tartozó dolgokból. Ez segít a megkülönböztető képességünk, a könnyebb eligazodás felé vezető úton.

Himsza: mások kihasználása, visszaélés a bizalommal, előítélet, rosszindulat, harag játszmák lefolytatása, harag, veszekedés, verekedés, ellenségeskedés, harc, bosszú, gyűlölet, rongálás, pusztítás, ölés, agresszió, depresszió, cinikusság, önzőség, nagyképűség, magamutogatás, féltékenység, félelem, szorongás stb.

E tárgykörbe tartozik a totális szabadság biztosítása minden és mindenki számára, minden körülményre való tekintet nélkül. Minden élőlény szabadnak született, és senki semmilyen okból kifolyólag ezt nem károsíthatja meg. A korlátozás erőszak, a másik életébe való jogtalan beavatkozás, amely mindig valamilyen érdek megvalósítását jelenti. A függetlenség az ÉN szabadsága, önállósága, életének, kiteljesedésének alapja. Ha bárki ezt megsérti, önmaga szabadságát is korlátozza, mert függőségi viszonyt alakított ki, s ez mindig visszahat saját magára is, hiszen ez is ragaszkodás. „Élni és élni hagyni” – ez a természetes, az egyedüli helyes szemlélet.

A felsoroltak és a belőlük származó konfliktusok, traumák mind megszüntethetők, ha az ahimszát betartjuk.

Az ahimsza a maitri-ban, a Kozmikus Szeretetben csúcsosodik ki. Minden és mindenki iránt érzett egyetemes, feltétlen együttérzés, szeretet. Ez a szeretet nem tesz különbséget, nem osztályoz, semmitől, senkitől nem befolyásolható, nem minősít. Mindenkor, mindenhol, minden körülmény között mindenre, mindenkire egyaránt kiterjed. A SZO-HAM egy másik aspektusa ez, amely a szeretetben is azt fejezi ki, hogy minden és mindenki, mindenhol és mindenki egy. Ez úgy is értel-

mezhető – s ez az igazság, bármilyen furcsának és hihetetlennek is tűnik –, a szeretet viszi előre a világot. Nem látványosan, nem nyíltan, sokszor észrevétlenül és titokban. S ez alól még a háborúk sem kivételek. Ott is megtalálható a szeretet, a bajtársiasság. A csata után az együttérzés, a segítőkészség még az ellenséggel is, amikor az „ölési mámor”, a „rám kényszerített ölés, a tömegpszichózis megszűnik. Amikor a helytelen elvekért, célokért való doppingszerként becsöpögtetett mesterségesen keltett tömeghisztéria – mert ez a háború – lecsapódik, kifulladás, akkor lángol fel legjobban az együttérző szeretet. Az embereket, akik nem tudnak a vitézkéről s így nem tudnak megkülönböztetni, helytelenül, de nagyon ügyesen adagolt demagógiával, az érzelmi skálán zongorázva – kikapcsolva az értelmet, s az önösségre, a szerzésre építve – emberellenes eszmék, célok szolgálatába lehet állítani. Ebből azután csalódott kiábrándulás, csömör származik. Sajnos, ez legtöbbször „eső után köpönyeg”.

Minden ember, minden élőlény szeretetre vágyik. Szeretetet adni és szeretetet kapni. Jelenlegi világunk igencsak szűkölködik ebben. Hiába van meg a vágy ez után mindenkiben, valahogy sohasem, sehol sem kapja meg az őt illető magasztos, irányító szerepet. Elnyomott, látens. A ma emberét a nyüzsgés, a törtetés, az agresszió, a szerzés vezérli. S mivel ezek uralkodnak, nem jut elég hely a szeretetnek. Hiánya azonban erőteljesen jelentkezik, bizonyítékául annak, hogy ezen élet-törvénynek milyen hatalmas szerepe van a világban. A betegségek akár testi, akár lelki vagy szellemi mélyén, végső okként mindig ennek hiánya található meg.

Ahhoz, hogy a másik emberhez szeretetteljesek legyünk, legelőször önmagunkban kell rendet teremteni. Önmagunk szeretete, elfogadása, megértése, tisztelete és megbecsülése mind az egyéni, mind a közösségi élet elengedhetetlen alapja. Ez korántsem egoizmus vagy beteges narcisztikusság. Ha valaki nem rendelkezik a fenti tulajdonságokkal, akkor azok hiánya a legkülönbözőbb torzulásokat, konfliktusokat, betegségeket okozza. A benső biztonság, nyugalom, egyensúly, béke instabilitása nem engedi, hogy teljes értékkel tudjunk a másik emberrel foglalkozni. Őket öntudatlanul is saját hiányosságaink pótlékaiként használjuk. Indulatainkat, vágyainkat, szeretetétéségünket mintegy rájuk zúdítjuk. Általuk kívánunk „valaki” lenni. S bármilyen szép szavaink, tetteink is volnának a mások „szolgálatában”, valójában önző okok vezérelnek, bár ezek többnyire nem tudatosak. Ez az út csak a mártíromsághoz, az értelmetlen „önfeláldozáshoz” vezet. Tehát önmagunkat a szeretet szemszögéből kell szemlélni. Ekkor el tudjuk fogadni mind az értékeinket, mind a hiányosságainkat. S ha ezeket ismerjük, képesek vagyunk a változtatásra, képességeink kibontakoztatására, „rossz tulajdonságaink” áthangolására, megszüntetésére. Aki önmagát szereti, hisz önmagában, csak az képes másoknak teljes értékű szeretet, megbecsülést, tiszteletet adni. Csak az képes elfogadni, megérteni és önzetlenül segíteni – érte semmit sem várva – a másik embert.

Szeretni és szeretve lenni. Bármelyik hiányzik, igen komoly traumákat, sokszor visszafordíthatatlan állapotok, cselekedetek (például „gyógyíthatatlan” betegségek, öngyilkosság) valódi okaként kell velük számolni. Az igazi szeretet az adás szeretete. Aki mindig azt várja, hol, kitől, mikor, mennyi szeretetet kaphat, az rendszerint csalódik. Ez nem más, mint nagyfokú egoitás. Ettől, ha meg is kapja, valójában boldog, beteljesült sohasem lesz. Egyfelől félti a már megkapott szeretetet, vajon meddig tart? – tehát ekkor sem tudja élvezni. Másfelől az állandó várás egy túlfeszített hiány-állapotot eredményez.

“Soha semmi sem elég” állapot uralkodik el. Így aztán csak meglehetősen, boldogtalan áhítozó lesz.

Az adás öröme a mások öröme. Ez a beteljesült szeretet. Ez ami felemel, és „mássá tesz”. A szellem s a lélek felszabadul az egoizmus börtönéből. Mindenkire, mindenre egyformán, egyetemesen árad. Ez az úgynevezett Kozmikus Tudat Szeretete. Olyan, mint a Nap sugárzása. Állandó.

E fogalomkörbe tartozik a dhaya, amely azonosulást, megértést, elfogadást, kegyelmet jelent. Hiába igyekszünk szeretettel lenni önmagunkhoz s a többi emberhez, ha nem vagyunk képesek megértést tanúsítani a felmerülő hibákkal, negatívumokkal szemben. A megértés nem egyetértést jelent, hanem azt, hogy átlátjuk a problémát, nem csinálunk belőle még nagyobbat. A reakció segít, konfliktus, hibamegoldó minden esetben. Nem elmarasztaló, dorongoló. Az azonosulás ezt segíti, mert behelyezzük magunkat a másik emberbe, illetve átérezzük állapotát. E kettő hozza magával azt, hogy minden ellenünk irányuló sértő, ártó – akár tudatos, akár nem – szándékban a tudatlanságot látjuk és a szeretetsegítés eszközével leszünk képesek megbocsájtani, kegyelemteljesek lenni.

Hogy mindezt meg tudjuk valósítani, igen nagy szükség van a chama-ra, amely türelmet jelent. Ez azonban elsősorban nem a másik emberre, hanem önmagunkra vonatkozik. Nekem kell türel-

mesnek lenni mindenhez, mindenkihez mindig és minden körülmény között.

Teljesítmény-versenycentrikus, konfekcionált civilizációs társadalmunkból származik türelmetlenségünk. Szinte mindent és azonnal készen kapunk. Ezért aztán mindent egyszerre és rögtön akarunk megszerezni, birtokolni, megvalósítani és élvezni. Az egyikkel még készen sem vagyunk, de már a másikon jár az eszünk. A türelmetlenség valaminek a hiányát, s az arra való törekvést jelenti. Megnyilvánulási formája rendszerint auto-és heteroagresszív. Ez pedig minden esetben valakivel vagy valamivel szembeni küzdelem, harc. Ebben azonban benne van a kudarc, a veszteség lehetősége. Dolgaink rendszerint az elsietettség, a kapkodás, a nem megfelelő észlelés, a szét-szórt figyelem, összerendezetlen cselekvés-akció-reakció következtében nem valósulnak úgy meg, mint ahogy szeretnénk.

A legmagasabb sík, a tudati sík, amelynek meg kell határoznia, irányítania gondolkodásmódunkat, érzelmeinket, cselekvéseinket. Ehhez segít a nyugalom, a lazítottság állapota. (Ez nem azonos az autogén tréningekkel.) A lazítottság, a jóga fogalma szerint az egész ember külső-belső habitusára jellemző. Ennek következménye a nyugalom, egyensúly, egykedvűség állapota. Kizárólag csak ez lehet a biztosítéka a helyes látásnak, felismerésnek, érzékelésnek és az ebből fakadó megfelelő tevékenységnek. Ebből az aspektusból lehet önmagunkat, embertársainkat és a világ összes dolgát helyesen felismerni és helyesen válaszolni. Ebből a minden irányú nyugalmi tónusból, türelmes voltunkkal lehet és kell kapcsolódni mindenkihez és mindenhez. A következmény, a valódi eredmény így már biztosított.

A megbocsájtás képessége is ide tartozik. Ha a dolgokat okiságában látjuk és nem kicsinyes egónk vezet, akkor világossá válik, hogy a létrejött negatívum, a „bűn” nem más, mint tudatlanság (avidya). A meg nem bocsájtás elsősorban a haragvót sújtja, mert állandósítja benne a konfliktust és csak másodsorban a másik félt, akit lehet, hogy ez nem is érdekel. Ha ellenünk követett el valaki valamit, s ez bántja őt, biztosítanunk kell őt teljes megértésünkről, a dolgok átlátásáról, valamint teljes és feltétel nélküli szeretetünkről. Így ő is megszabadul a konfliktustól. Önmagunkat segítve, másokat segítünk.

A jama második elve a szatja (satya). Jelentése: totális igazság, igazságosság, igazmondás, tartózkodás a hazugságtól nem-tettetés, közlési tapintat. Ez sem morális előírás.

Ahogy a felsorolás is mutatja, a szatja nem azonos a hazugságtól való tartózkodástól, a nem hazudástól. A legtöbbben sajnós így értelmezik. Ez nem azonos a szatja magasztos, minőségileg sokkal magasabb szintű értelmével. A nem-hazudás is benne foglaltatik, de ez csupán egy rész az egészből. Nyilvánvaló degradációt követnénk el ezen téves értelmezéssel, s éppen a szatját sértenénk meg.

A sat jelentése: igaz, tiszta, egyetlen. Arról van szó, hogy az embernek tisztában kell lennie az igazsággal, az egyetlen igazsággal, amely a létezés alapja, az eredet, az okság megragadása. Amikor a dolgok felismerése a kauzalitáson (ok-okozati viszony) alapszik, akár az átlátás az igazságot eredményezi.

A külvilág felé fordult tudat azonban a dolgok, tárgyak, fogalmak, szituációk, gondolatok, szavak, tettek indító okát nem azok végső, a benső lényegiségük alapján ragadja meg, hanem a külső, a felszínes megnyilvánulásokat, a látszat okokat a felszínen jelentkezőkben véljük megtalálni. A „felszín” könnyű megfogni, pedig ezek is okozatok. Az igazságkeresés a fonal felgombolyításához hasonló. Például a kérdés: „Miért használsz sminket?” Vegyük sorra a lehetséges válaszokat, a teljesség igénye nélkül. Közülük nem is egy igen elfogadhatónak tűnik. Egyesek, mint rész igazságok, valóban benne is vannak, de valójában egyik sem a végső igazság, az igazi ok, tehát nem az igazság.

Az előzőleg feltett kérdésre a válasz: „Hogy szép és elegáns legyek”. De valójában ez-e az igazi ok? Gömbölyítsük fel. Valóban tetszeni akar? Nem. A magamutogatás? Nem. A figyelem felkeltése? Nem. Valamilyen hiányérzet? Nem. Szeretet utáni vágy? Nem. Önbizalomhiány? Nem. Kisebbségi érzés? Nem. Félelem? Igen. Attól fél, hogy nem tetszik? Nem. Magával elégedetlen? Nem. A változást kívánja késleltetni? Nem. Az elmúlástól menekül? Igen. A haláltól fél? Igen. Ez a végső ok. Bár ez a végső ok csak az individuum, a megszületett ember számára végső. Az igazi az, hogy az individuális tudat – amely tévesen a testtel azonosítja magát, – még nem ismerte fel, nem tette magáévá, hogy az egyéni lélek/szellem (dzsivatman) a megtettesült személyiség determináns tartalmi része azonos a halhatatlan eredettel, az ABSZOLÚT EGY-gyel (Atman)

A jóga-gyakorlatok során az aspiráns a felismerésen keresztül megszabadul a dualitástól – a különállás, a nem-egység hamis képzetétől –, intuitíve ráébred az egység reális lényegére. Így lesz



képes az individuális egót elszemélyteleníteni és feloldódni, beleolvadni a Koszmos Tudatba. Ekkor totálisan felszabadul (móksa), egyesül, eggyéválík (szamáthi) az egyéni lélek/szellem (dzsívátman) a Világ Lélekkel/Szellemmel.

Ezt lehet tagadni, nem elfogadni, attól ez még szatja (igazság) marad.

A civilizált ember számára a halál csúnya, borzalmas. Ezért állítja szembe vele a szépséget. Mivel a testével azonosítja magát, kénytelen a rajta-benne történő kellemetlen változások vagy azok előképzete miatt – amelyek igazi oka a személyiség mélyén húzódnak meg, esetlegesen néha felmerülnek, félelmet keltve tudatosulnak – ellenük küzdeni. Eltereli a figyelmet, a feszültséget levezeti egy önfelhozó, önjutalmazó tevékenységgel. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy ezek után valaki ne lelje örömét és ne sminkeljen az egyéniségének megfelelő módon. Bár a szépség mindig a bensőből, magából az emberből ered, a külsőn csupán megnyilvánul.

A szatja a tudat felismerő, a tényeket önmaguk valóságában átlátó képességét jelenti. Ekkor a hatások tiszta megjelenésükben kerülnek a tudatba, azokat az ego, az individuális lény érdekviszonyai nem torzítják el. Tehát a valóságot ismerjük meg általa. S ha a valóságot, az igazságot ismerjük, akkor a dolgok helyes vagy helytelen voltát is meg tudjuk határozni. A helyes és a helytelen önmaga valóságában, sallangok nélkül tárul fel. Ez pedig segít abban, hogy el tudjunk igazodni önmagunkban, a másik emberben és a világban. Ez az igazság az Önvaló igazsága, amely minden érdek felett áll. Nem egy-egy individuum igazáról, igazságáról van csupán szó, hanem a mindenre, mindenkire egyformán kiterjedő, sőt az emberen túlnyúló egyetemes, és a dolgok egyediségében, természetében rejlő örök igazságról.

A szatja ellentéte a hamisság, amelynek megjelenési formája a hazugság. A hazugság a Valóság tagadása. Ennek következménye csak konfliktusok sokaságát eredményezi. S a szenvedő alany mindig az, akár nyíltan, akár látenszen, aki eltért az igazságtól. Teljesen mindegy, hogy ez mennyire volt szándéktalan vagy szándékos részéről. Mivel megtette, szenved. Mert, ha más nem is, de ő tudja: hazudott. E beállt tény minden esetben szembekerül a mindenkiben benne rejlő Felsőbbrendű Énnel. A benső konfliktusnak még akkor is működik hatásmechanizmusa, ha a hazugság úgymond „jól sült el”. A testben minden esetben – mindegy, hogy milyen nagyságrendben – élettani változások keletkeznek, s ezek valamilyen szerv vagy szervrendszer működésében okoznak zavart. Kibillen az érzelmi egyensúly is, a tudatban pedig egyre jobban kavarnak a gondolatok: rájönnek?, visszaadják?, fejemre olvassák?, megszegyenítene? stb. Téves az a nézet, hogy semmi negatív változás nem jön létre. Csak kívülről tűnik úgy, s akkor sem igaz ez, ha az elkövető „büszke ügyességére”.

Miért hazudunk? Mert nem ismerjük, nem ismertük fel, nem élveztük a bennünk lévő, de nem alkalmazott igazság nagyszerű, fennkölt nyugalma, s a belőle származó biztonságérzetet. A harmóniával, a tisztasággal való egyesülés örömét. A teljes értékű szeretetet.

A másik ok magában az egótól vezérelt emberben keresendő. Illetve annak helytelen céljaiban, vágyaiban, igényeiben, érdekeiben, elképzeléseiben, elégedetlenségeiben, hiányérzeteiben, kisebbségi érzésében, szerepjátásaiban, egyszóval önmaga nem-ismerésében keresendő. Hibáimat be nem ismerni, túltenni másokon, bizonyítani: „én is vagyok ám valaki”, elismerés-csodálat utáni vágy; de ide tartozik a rosszindulat, az ártás, a pletyka, a csalás, a mások kijátszása, becsapása, megsértése, önös érdekek megvalósítása is. Ez a megvalósított önmegtévesztés.

Az ámitás, a mellébeszélés, a hízélgés is a hazugság egyik formája. A „szép szavak”, mondások, az érdekekből való csúrés-csavarása a szavaknak, önös érdekből kényszerít a hazudozásra. De a nagyképűség, a hiúság is ebbe a kategóriába tartozik, mert ez sem más, mint önámítás.

A hazugságok a másik ember ellen irányulnak, illetve nekik van címezve. Ez azonban a látszat. A valóság az, hogy önmagunk miatt térünk el az igazságtól a „kicsi egonktól” vezetve. A legnagyobb kárt az önmagunknak önmagunk által létrehozott hazugságok okoznak. S ma ennek magasiskoláját fejlesztettük ki. Ha valami nem sikerül vagy helytelen, egészségtelen, vágy vezérelte irracionális, vagy miért nem valósítottam meg, azonnal kész a tökéletes „megmagyarázás”. Azonnal „logikusan bebizonyítjuk” mit miért nem. Hibáink elismerését nem merjük vállalni. Pedig ez lenne az az alap, amely a kátyúból való kikászálódást segítené. Az ok, a nevelés, amely nem tanított meg az igazság felismerésére, az igazmondás öröme. A hatalom, amely a „fejére szól, ki szót emel” zsarnokságát erősítette a félelem felébresztésével.

A környezet célba vevése öncélúan eltorzítja a valóságot, az emberrel történést. Az ok, hogy többnek látszódjunk, mint akik vagyunk, vagy mások becsapása segíti valamilyen érdekeink könnyebb megvalósulását.

Az önmagunknak való hazudás a helytelen én-érzet megtartását célozza – bármilyen áron –, hogy a felszínen tudjunk maradni. Ez pedig a tudat elhomályosultsága miatt van. A látszatvilág hályoga a valós világ általi helyes én-tudatot fedi be. S ez meggátolja, hogy kialakulhasson az igaz, helyes szemléletmód, s az ezen alapuló életvitel. Például, ha egy elérendő cél, dolog még nem valós, akkor azt nemcsak hogy nem lehet, de nem is kell valamilyen hazugsággal előbbre hozni. Ez csak hátráltat, energiát vesz el. Ki kell várni, illetve keményen meg kell érte dolgozni. Így a tudat kitisztul, hiszen a tisztaság határozza meg. Létrejön, erősödik a vivéka, a megkülönböztető” képesség, a helyes realitás. A tudatnak ebben a felszabadult állapotában, a tisztaság-egyenesség állapotában már sokkal könnyebb realizálni a célt a helyes módon, hiszen minden energiánk ezt szolgálja.

Amikor az ember helyesen, valóságszerűen, a realitás talaján áll, akkor fel tudja mérni teljes személyiségét. Hazugság nélkül. Vagyis a szatja, az igazmondás az önismeret egyik alappillére. Amikor ide eljutunk, akkor a külső és belső biztonságérzetünk létrejön, létbiztonságunk van. Ez nem az anyagi világ létbiztonságát jelenti, hanem a megtisztult ÉN személyes világának létbiztonságát. Ekkor egyé válik a gondolat, a szó, a tett. Ezeknek mindig meg kell felelni a valós tényeknek. Rámakrishna mondta: „Az ember szíve és ajkai azonosak”. Ez az igazi szellemiség.

A hazugság a valóság megtagadása, említettük. Ez mindenféleképp negatív, hamis. Fölboríthatja azt a picike egyensúlyt, ami még a ma emberében található. Ezért nincsenek „kegyes” és „szükségszerű” hazugságok. Viszont értelmes gondolkodás, szituációteremtés, preventív magatartás van. S van még egy, a hallgatás. A csendben mindig ott van az igazság. Aki hallgat – és értelmetlenül, feleslegesen „nem jár a szája” – az a csendben meghallja az igazság szavát. Képes felismerni és a felismerten felülemelkedni. A felismert igazság azonban a felismerő igazsága és nem biztos, hogy a másiké is az. Tehát nem kell „igazunkat” a másikra kényszeríteni és bizonygatni. A jóga bölcselete azt mondja: igaz-e, amit mondanál, s ha az is, értelme, haszna van-e, hogy elmondod. S ha van, akkor megtaláltad-e a közlés formáját? Csak szeretettel, nyugodtan, ne ártó szándékkal szólj. S mindaddig, amíg így nem tudsz, maradj csendben. És ha már tudsz, csak a lényeget, személytelenül.

A szatja fogalomkörébe tartozik az őszinteség, az arajawa. Vagyis nemcsak akkor kell az igazsághoz ragaszkodni, ha mondunk valamit magunkról, hanem akkor is, ha kérdeznek tőlünk valamit. A válasz azonban bármennyire igaz is, kíméletlen, a másik embert megbántó, megalázó, fájdalmat okozó, az ahimszával szembenálló nem lehet. A válaszban – ha másokról van szó – mindig a szeretet és a segítő szándék kell, hogy domináljon. Ha önmagunkról van szó, csak annyit és úgy közlünk, amennyi épp szükséges. Felesleges a másik embert gondjainkkal, bajainkkal vagy épp túláradó örömmel terhelni. Dolgainkat önmagunknak kell megoldani. Azonban, ha mi szorulunk segítségre, olyan embert kell keresni, aki valóban tud és akar is segíteni. Hozzá viszont teljes őszinteséggel kell fordulni, ha azt szeretnénk, hogy segítségünkre tudjon lenni. A végrehajtást természetesen ekkor is önmagunknak kell elvégezni.

Szólni kell a tapintatról is. Ez nemcsak azt jelenti, hogy a közléseink felelősségteljesek, nem bántóak, a másik embert figyelembevevők. Hanem azt is, hogy kíváncsi, felesleges „érdeklődésünkkel” nem törünk be a másik ember életébe. Ostoba „tudásvágyunkat” kielégítendő kérdéseinkkel, amelyek a magánéletre, az intimszférákra, szituációkra vonatkoznak, sohasem terhelhetjük, zavarhatjuk meg a másik embert. (Magyarországon ez a „felderítés” igen népszerű, külföldön pedig a legnagyobb illetlenségek közé tartozik.) Akit csak ez érdekel, aki csak e téma körül forog, igen nagy „szegénységi bizonyítványt” állít ki önmagáról, már ami a humanitást, a tudásanyagot, a kultúráltságot illeti. Emögött rendszerint az „önmagammal nem merek szembenézni” tézise húzódik meg. Ugyanis, amíg mások vannak a „porondon”, addig saját dolgaim nem kerülnek felszínre. „Más szemében a szálkát is, magáéban a gerendát sem” – mondja nagyon találóan a közmondás. S ha a másik életében valami kivetnivalót talál, diadalittasan erkölcsileg felette állónak, többnek képzelet magát. Ez a pletyka anatómiája. Sivár, olcsó, értelmetlen önámító trükk ez önmagunkkal szemben. Az ilyen ember megérdemli, ha „figyelmes érdeklődésére” elutasítás a válasz.

Minden ember szabad, tehát ő dönti el, mit mond ki és mit nem, s azt is, hogyan. A szabadság azt is jelenti, hogy felelősség, s ennek jegyében állok ki az igazság mellett. Nem azért kerülöm a hazugságot, mert rájöhetnek – „a hazug embert hamarabb utoléri, mint a sánta kutyát” – és különféle büntetésben részesülhetek. Egyszerűen azért, mert felfogtam teljes értelmetlenségét, hiszen szembenáll a valósággal, tehát önmagammal is, s ez a létem, biztonságérzetem, önmagamba vetett becsületes hitem kérdőjelezem meg, illetve veszem el. Életünket úgy kell irányítani, hogy mást

ne, csak az igazságot kelljen mondani. A tisztult szellemű emberben csak az igazság és nem a hazugság uralkodhat. A hazugság, igazságtalanság mindig hiányérzetet fejez ki. Tehát önmagunkban létre kell hozni – nevelni a nem hiányérzetet, vagyis a megelégedettséget, egyensúlyt. Erről a nijama elveknél bővebben lesz még szó. A szutra hangsúlyozza: sem gondolatban, sem szóban, sem tettben ne tény az igazság ellen.

Akiben megszilárdult az igazság, a nem-hazudás elve, annál a szándék, vagyis a gondolat már maga a cselekedet és egyben a „gyümölcs” is.

A harmadik elv az asztéja. Jelentése: meg nem kívánás, nem lopás, tartózkodás a mások mindefféle tulajdonának elvételétől.

„A reménykedés száz bilincsel lekötve, átengedve magukat a kéjnek, a haragnak, érzéki gyönyörök kielégítésére törvénytelen módon iparkodnak vagyont gyűjteni” – írja a Bhagavad Gíta (XVI./12.) Az anyagi világ talmi csillogásába belefeledkezett, értelmét vesztett ember, aki az anyagi jóléttől, a gazdagságtól reméli élete beteljesedését – bár teljesen önmaga kárára – a megszerzés, a birtoklás, a tulajdon vágyát.

Ez esetében mindenkire és mindenre kiterjed. A termelés által felkínált javak óriási mennyisége, változatossága s az általuk nyújtott „öröm”, ezek minél több megszerzésére serkent. Ezt mesterségesen felpörgetik az újabb és újabb figyelemfelhívó reklámok. Az igények hatalmasra nőttek, a vágyak szinte parttalanná váltak. A javak megszerzése pénzbe kerül, s ez nem áll mindenkinek egyformán rendelkezésére.

A társadalom szegényekre és gazdagokra osztott. Létélményt biztosítóvá lépett elő az anyagi javak tömege. A „minél több mindened van, annál jobban vagy valaki” – szemlélete alakult ki. A ma emberét többségében a hiányérzet jellemzi. E hiányérzetet, birtoklási vágyat, negatív létélményt próbálja kielégíteni a javak megszerzésével, s ha ez becsületes úton nem valósítható meg, azok megszerzése miatt a lopástól sem riad vissza. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy a mások javainak eltulajdonításának egyetlen kizárólagos oka a pénzhány, a szegénység lenne. A lopás az anyagi világ törvényei szerint történik. A szerzés, a birtoklás és az ebből adódó torz öröm, amely amellet, hogy talmi, még időleges is. Rövid idejű, mert a megszerzés utáni az „én tulajdonom” az „enyém” tudata kevés időtartamra szól a megszerzettel kapcsolatosan.

A kielégíthetetlen igény hamarosan új megszerzendőre irányítja a figyelmet. Az ember még valójában meg sem ismerte, még igazi kapcsolatba nem is került a „birtokkal”, máris újabb után kutat. Tehát igazi, beteljesült, tartós öröme valójában nincs.

A kezdeti öröm hamarosan ürömmé változik. A lopott „jószág” ugyanis csökkenti és nem növeli a biztonságérzetet. Származását titokban kell tartani, amely csak hazugsággal lehetséges. Állandóan résen kell lenni, félni attól, hogy valaki rájön, felismeri, lelepleződik. S ott vannak még a lehetséges erkölcsi, társadalmi, jogi szankciók. A legnagyobb büntetés pedig az, amely magában az emberben van már a tett elkövetése kigondolásakor, elkövetésekor és a „beteljesülés” után. Az igazi Benső Én-t nem lehet elhallgattatni. Az mindig jelen van és a testi-lelki-szemleli egészséget a legkülönbözőbb módon ássa alá. Még akkor is, ha ezt maga a személy sem és a külvilág sem tudja azonosítani, összefüggésbe hozni. A bűn magában hordja a büntetést. S ehhez még jogra, társadalomra sincs szükség. Sajnos, a moralisták mindent kívülről kívánnak látni, meghatározni és betartatni. Pedig az igazi etika belül van, magában az emberben. Ennek a megsértése rombolja az individuum benső értékét. Az anyagi jólét illuzionális tudata valójában csak talmi öröme, lopott boldogságok, de annál több kellemetlenség, szomorúság, szenvedés kiindulópontja. Az így „nevelt” személyiség képtelen megbirkózni a külső és benső ellentéteivel.

Az anyagi javak birtoklása, megléte a tudatban az állandóság, az örökkévalóság hibás képzetét kelti. A „szerzett” a biztonságérzet látszatát kelti, ez pedig irreális létélményt. Ezért kíván minél többet és többet egyenes vagy görbe úton az ember. A létbizonyosságot, az örök létezés tudatát próbálja magával elhitetni. Pedig a lét véges. Ragaszkodunk. Az élethez. S ezt megtartani – hiszük – az anyagi javak segítenek. Pedig halálunkkor semmit sem vihetünk magunkkal. Ahogy jöttünk, úgy távozzunk. Ezt kell tudni és elfogadni.

A lopás egyben ragaszkodás is. Olyan vágyakhoz, vágyképzetekhez, igényekhez, illúziókhöz, amelyek hamisak, értelmetlenek. Elfátyolozzák a tiszta tudatot. Ezek realizációja a lopásban csúszosodik ki.

A lopás valójában minden esetben önmagam meglopása. Lehet, hogy javakban gazdagszom”. Mégis önmagam nyugalmát, megelégedettségét, biztonságát, emberi értékét lopom meg. Ez az igazi lopás. A többi csak manifesztáció.

Az aszteja nemcsak megfogható dolgokra, hanem szellemi termékekre is – eszme, elgondolás, terv, felfedezés, feltalálás, művészeti elképzelés stb. – egyaránt vonatkozik. Mindarra, ami mástól ered. Ez is önámítás, a valóság tagadása, hazugság. Nehezíti, meg is akadályozhatja az önmegismerő folyamatot, a meglévő és egyre erősödő tudati-emocionális komplexumok oldását, az abból való kijutást. Olyan negatív stratégiai, elhárítási módokat termel ki, amelyek az egyensúly látszatát keltik, valójában éppen ellenkezője következik be.

A nem ragaszkodás az anyagi javakhoz, az igényekről való lemondás nem egyenértékű az aszketikus szegénységi fogadalommal. Ez a szannyaszikra, a szerzetesekre vonatkozik. Az átlagember számára a reális szükségletek kielégítését – a megfelelő mérték szerint – jelenti, de nem a felesleges gyűjtést.

A jóga szutra a nem-ragaszkodással, a nincstelenséggel kapcsolatosan így ír:

A nincstelenség önkéntes vállalása az intuitív megismerés belső gazdagságát adja a „keskeny úton járó zarándoknak”. Ha nincs semmilye, gondolatait, elméjét azok nem zavarják. Tiszta, felszabadult, teljesen szabad marad. Így a benső megérező-ráérező-megéltő-felismerő képessége ki tud alakulni és meg tud szilárdulni. Az anyagi javak féltése nem okoz benne zavart. Mindent egyenlőnek lát. Mert tudja, hogy a világ dolgainak hatásai csupán elméjében jelentkező minősítések, s ezt vivékájával, megkülönböztető képességével tudatosan alakítja, határozza meg. Valójában nem az anyagi javaktól, azok felhalmozásától lesz valaki gazdag, boldog, hanem benső, igazi értékeitől, amelyek mind az egyén mind az osztársadalom javát, evolúcióját szolgálja.

A negyedik a brahmacsarja elve. Jelentése többrétű. Az eredeti, klasszikus felfogás szerint – amely ma is él – Bráhmannel való egyesülést, beteljesedést jelent. E fogalomkörbe tartozik a szexuális absztinencia, tartózkodás az érzékiségtől, vágytalanság, önmegtartóztatás, a nemi energia szublimálása egy magasabb tudati szint eléréséhez. Másik jelentése – amely később alakult ki – a rendezett szexuális életet, a helyes nemi viselkedést, a férfi és a női princípium megfelelését, kapcsolatát, a természet szerinti viszonyát önmagához és a másik félhez, szexuális tisztaságot foglal magába.

A jógi legmagasabb célja a móksa, a felszabadulás, az újraszületések megszüntetése, amelyet Brahmannel való egyesülésekor ér el. Mindaddig ez nem lehetséges, amíg az anyagvilág egyik legfontosabb; tényezője a szexualitás hatalmában tartja. Ez alól csak az önként vállalt absztinencia segítségével menekülhet meg.

A Brahmannel való egyesüléshez igen magas szellemi szint, irányított tudat, tiszta, el nem téríthető eszmeiség szükséges. Az eszme, középpontja Brahman. Tehát semmi más nem lehet sem a testben, sem a lélekben, sem a tudatban. Bármilyen más is volna ott, az már akadályt jelentene.

Az emberi életet két alapvető ösztön, a lét- és a fajfenntartás ösztöne határozza meg. A jógi mindkettő uralma alól kívánja magát megszabadítani. Mindkettő rendkívül erős készletetés, természeti és egyben evolúciós törvény. Épp ezért maximális energiát követel beteljesülésük, mind testi-lelki-szellemi síkon, az emberi élet minden területére egyaránt vonatkozóan. Így óriási energiák veszítődnek el. A szellemi-tudati rész irányítotttsága miatt nem képes elszakadni az anyagi világtól, illetve az állandó zavarokat okoz. A zavarok pedig a szenvedések sorozatát hozzák létre. Ezek lekötik a tudatot, amely így nem képes a spirituális szint eléréséhez. A szexuális képzelet, a nemi vágy, az ezek szolgálatában álló érzelmek, érzékek, testszervek állandó akadályt jelentenek. A megoldás egyértelmű, teljesen el kell tőlük fordulni, s helyükbe Brahmant tenni. A továbbiakban minden képzelet, vágy, gondolat, szó, tett őerte történik. (Itt szó sincs vallásról!) Az önmegtartóztató életforma következtében megmaradt és felgyülemlett nemi energia, valamint a jóga célzatos gyakorlatai által óriási erejű testi-lelki energia gyűlik fel. Ennek az energiának a célra összpontosítása, szellemi szintű energiává alakítása, szublimálása, potenciális szellemi-tudati gyakorlatokat (dharana, dhjana, samadhi) tesz lehetővé. Ezen gyakorlatok, illetve életvitel segítségével valósulhat meg Brahmannel való felszabadulás, a móksa, az ananda állapot, a létforogatóból való kilépés, az újra meg nem születés.

Az emberek, sőt a jógázók nagy többsége e fokozatot, illetve eszményt nem is ismeri. Ha ismerne, nem valószínű, hogy kíváncsian tartaná ennek elérését. De nem is volna ez így szükséges mindenki számára egyformán, hiszen a fajfenntartást biztosítani kell.

Ezen a téren igen nagymértékű a tudatlanság, az önzés, a csapda, a buktató, a szexuális kultúrátlanság. A testi-lelki-tudati szenvedések, konfliktusok, komplexusok nagy része ebből adódik. Szükséges tehát a második értelmezés, amely a rendezett nemiségre, megfelelő nemi életre, a szexuális kultúrára hívja fel a figyelmet.

A tartózkodás a vágyaktól, az élvezettől, az érzékiségtől nem kizárólagosan a nemiség fogalmkörébe vonatkozik. Ezek az élet minden területén megtalálhatók. Érzékiségnek foghatjuk fel mindazt, amely bizonyos ingerek, ingerlések által az emberi érzékszervek közvetítésével az átlagosnál jóval nagyobb fokú örömrészt keltenek. Nem az örömrészt felesleges voltáról van szó, hanem az értelmetlen túlzásokról. Amikor az „öröm beszerzés” vágya öncélúvá válva determinálta teszi a tudatot. Egyre jobban ez határozza meg a személyiség egész világát, gondolkodását, cselekvéseit. Önjutalmazó szerepet kap, amely valamilyen kompenzációként működik. A vágyak, élvezetek újra átélésére, kielégítésére irányuló manipulációk óriási energiákat emésztnek fel. Elvonják az egyént más egyéb fontos tevékenységétől, gátolják értelmes életvezetését, nagymértékben csökkentik annak vitalitását, tudatát beszűkíti. Ilyen az öncélú evés-ivás, a különböző dolgok felhalmozása, a magamat többnek mutatás, a fölösleges és értelmetlen, sokszor csak az egészséget károsító szórakozási formák, túlzásba vitt hobbik, elfoglaltságok, „feledést hozó” narkotikumok „élvezete” stb. Ezek igazából még pillanatnyilag sem szolgálják a személyiség boldogságát, kielégülését, megelégedettségét. Egyértelműen káros hatásúak még akkor is, ha a látszat mást mutat. Igazi megnyugvást sohasem adhatnak. Időlegességük, múlandóságuk, eredménytelenségük – hiszen az alapkonfliktust nem tudják megoldani – ösztönző erőként hat az ismétlésekre. A túlzott ismétlések, illetve azok középpontba való állítása, a „hátha most jó lesz?!” vágya végül szenvedéllyé alakulhat át. Ebből azután már könnyen létrejöhetnek a legkülönbözőbb hiánybetegségek, szenvedélybetegségek.

A jógi számára, aki sajátos körülmények között él, az önkéntes teljes lemondás a spirituális cél érdekében az érzelmekről, a vágyakról, az érzékiségről, az élvezetről, alapvetően szükséges. A mi viszonyaink között ez nem valósítható meg könnyen, de nem lehetetlen. Az azonban feltétlenül szükséges, hogy értelmünket ne irreális vágyak, felesleges, a szükségleteken felüli igények, az érzéki örömszólások kösse le. A szükségesnél több, a túlzásba vitt tevékenységek, a túlzott állapotok megbontják az emberi harmóniát, felborítják a nyugalmat. Minden káros kivétel nélkül, ami túllő az igazi célon. A további manipulációk a személyiség negatív, hiánypótló-ellensúlyozó megnyilvánulási formájaként jelentkeznek. Legyen ez evés-ivás, moziba járás, horgászás, kötögetés, olvasás, szexuális kapcsolat, sport, tanulás stb. Valójában ezek sohasem adnak igazi örömet, beteljesülést, megelégedettséget. Ezek negatív örömforrások az individuális létélményre törekvő vadhajításai. Ezért az eredmény sem lehet más, mint negatív, még akkor is, ha pillanatnyi kielégülést adnak. A következmény újabb és újabb csalódások, elkedvetlenedések, félelmek, szorongások, kiégetések.

A megoldás az, hogy tudni kell az igazi célt, a szükségletet és a körülményeket. Igényeinket ehhez kell szabni. Az így történő tevékenységek eredménye valódi öröm és beteljesedés lesz, mert ésszerű, természetes, előrevivő és sohasem öncélú. Így a személyiséget építi.

„Az érzékek okozta gyönyörök bizony fájdalmakat szülnek, mert kezdetük s végük van. A bölcs nem bennük leli örömét.”

(Bhagavad Gíta V./22.)

„Aki még e földön ki tudja állani, mielőtt testétől megszabadult volna, a vágy és a szenvedély ereje rohamát, az a harmonikus, az a boldog ember.”

(Bhagavad Gíta V./23.)

A következők alapvetően nem tartoznak az eredeti brahmácsárjá-hoz. Azonban az, aki egészségesen kíván élni és a magasabb szellemi lét perspektíváit célozza meg, nem hagyhatja ki e terület rendezését sem. A tisztánlátás azért is szükséges, mert az utóbbi időben óriási változott a társadalom és a sok jó mellett, az emberi felfogásban több hamis, természetellenes tévhit alakult ki, amely igen nagy károsodást okozott már eddig is.

A rendezés-tisztázás először is önmagunkra, saját felfogásunkra vonatkozik. Tisztázni kell a két alapprincípium, a nő és a férfi szerepkörét. Azt, hogy a nő nő, a férfi férfi legyen. Természetesen ez nem mond ellent annak, hogy a nőben vannak-lehetnek férfias és a férfiakban nőies jellegek, megnyilvánulások. Itt a dominancia lényeg. Mindez tükröződjön életszemléletében, ezen alapuló életstílusában, magatartásában, viselkedésében, minden megnyilvánulásában. Napjainkban nagyon sok szó esik az emancipációról, a nők és férfiak egyenjogúságáról. Ezzel mindaddig teljes mértékben egyet kell érteni emberi, társadalmi, erkölcsi, egzisztenciális, munkahelyi, anyagi szinten egyaránt, amíg az nem ütközik a természet törvényeivel. Nem állítja olyan feladat elé a nőt, amely alapvetően ellentétben van testi-lelki konstitúciójával. S ezzel benne és rajta keresztül a közvetlen és a közvetett környezetében a legkülönbözőbb zavarokat szenved el, mindenki kárára. Gon-

dolhatunk itt a legkülönbözőbb munkahelyekre, foglalkozásokra, sportformákra. Megváltozott a társadalomban elfoglalt helyük, egyéni, családi, társadalmi szerepük. Ennek nem minden momentuma szolgálja a női haladást. Sőt, a családszerkezetben, az utódnevelésben mérhetetlen károkat okozott.

Itt említhető a szeretet, a gyengédség, a másokkal való törődés, az empátia kialakulásának nem megfelelő volta. Szólhatnánk a nem megfelelő női és anyamodellről, vagy épp emiatt az úgynevezett „gyes-szindrómáról”. A következmény ideges, neurotikus felnőttnek ideges, érzelemsivár, beteg gyereke. Jól át kellene gondolni a testi-lelki-szellemi szinten megfelelően fejlett egészséges utódok érdekében a nők munkavállalását, annak időleges voltát. Természetesen azt mindenkinek önmagának kell eldöntenie, mit vállal, mire képes, mi az ő érdeke.

A torz gondolkodásmód, amely inkább parancsol, mint felismertet, szembeállította a két nemet egymással, amelyet az inadekvát nevelési „módszerekkel” még jobban elmélyített. A sexualitást, a szerelmet is a két nem „harcaként” fogja fel. A következmény, hogy a nő állandóan több akar lenni, mint a férfi és viszont. „Ki az úr a házban” értelmetlen, ember nyúzó „játszmák” az eredmények, amelyek alapvetően okai a testi-lelki-szellemi betegségeknek. S ezek kicsapódnak a magánszférából a társadalom területére is.

A két princípium, a nő és férfi nem képzelheti el egymást különállónak, ellentétnek. Együtt alkotnak csak egészet, hiszen a fajfenntartás nélkül lehetetlen. Az embereknek és így a nemeknek is nem egymás mellett, hanem „együtt, egymásért” kellene élni. Az együvé tartozás harmóniájának kellene uralkodni, s ez már jóval túlmutat a szexuson és az ösztönön.

A szexus kérdése sem világos. Az emberek egyik része túl nagy jelentőséget tulajdonít neki, míg a másik része lényegtelennek, elhanyagolhatónak tartja. E látásmód mögött mindig az individualitás egoisztikus volta, az ösztön-érzelempéztetés, a saját élményű pozitív-negatív tapasztalatok, valamint az igen hiányos nevelés húzódik meg. A nemiségre, a férfi-nő kapcsolatára az élet, az evolúció, a természet törvényeinek szempontjából – amelyeket nem az ember hozott létre, s ezeket kellene felismerve betartani – lehetséges csak megfelelően rálátni, személytelenül. Ha kizárólagosan csak a személyiség érdekei a mérvadók, az ego követelése, akkor az öröm igen hamar ürmé válik. S csak az „eros csapdáiban” bukdácsol a boldogtalan.

A harmonikus együttléthez alapvetően szükséges a másik fél iránt érzett szerelem, szeretet, tisztelet, megbecsülés, örömadás, elfogadás és a szabadság biztosítása. Két ember kapcsolata nem lehet börtön és számonkérőszék. Egyik sem lehet a másik birtoka és birtokosa. E birtokszemlélet az anyagi javak világába degradálja a nemeket, s az emberi értéket, érzelmet, létrehozva a tulajdonosi, az üzleti, a „hoci-nesze” szemléletet, a féltékenységet, a kisebbségi komplexusokat s következményeiket

A jama utolsó, ötödik tagja az aparigraha. Jelentése nem-ragaszkodás, nem-kívánás, nem-birtoklás, el-nem-tagadás.

E négy fogalom szoros kapcsolatban van. Áthatják egymást, egyik a másiból származik, kauzális viszonyban állnak. Ennek ellenére mindegyik más, nem azonos jelentésű. Hozzájuk kapcsolódik az abhinivésa, a félelem is (erről a klésákról szóló részben szóltam).

A nem ragaszkodás azt jelenti, hogy soha, semmikor, semmilyen körülmény között senki és semmi nem köt senkihez és semmihez. Ez a teljes szabadság állapota. Nem egyedüllét és nem magányosság, de nem is elidegenedés. Nem jelenti az elvek azonnali feladását, a szavak és a tettek gyors változtatásait, mások általi befolyásolhatóságot, köpönyegforgatást. Nem jelent bizonytalanságot, tétovaságot, anarchiát. Nem akadály a valamiben folyamatos elmerülésnek, a megismerő-felismerő folyamatnak. Nem mond ellent a humanitásnak, a szeretetnek, az önzetlen segítségnek, a mások figyelembevételének sem.

A ragaszkodásban, a kötődésben valakihez vagy valamihez az ego egyéni érdekei, érdekviszonyai a dominánsak. Ez egyértelműen negatív tendencia, mert a kapcsolat nem tiszta, hanem érdekeltség, „üzlet”. Ez a személyiség jellemét helytelen irányba viszi, fejlődését gátolja.

A ragaszkodás, a kívánás, a birtoklás, az elfogadás belső lényege azonos. Bizonyítékul szolgál, hogy „én létezem, vagyok, élek, cselekszem, hatok”. Az instabil, önmagában nem biztos ember szükségletei ezek. Tulajdonképpen hiánypótlók. A megkívánt, a szerzett és birtokolt javak, dolgok, tárgyak, szellemi szintű elvek, fogalmak a ragaszkodás által pótlékként jelentkeznek. Attól vagyok, hogy ez meg az a kívánságom, ez meg az kell nekem, ez meg az az enyém, ehhez meg ahhoz ragaszkodom, nekem adták: tehát „vagyok valaki”. E téveszme azt a hamis tételt próbálja ezeken keresztül igazolni, hogy ezek a bizonyítékok által létezem. Ezek a „bizonyítékok” azonban külsők,

az ember által teremtett világ szerintiek, s a benső stabilitást, biztonságot, öntudatot sohasem tudják teljességgel, változatlanul, hanem csak átmenetileg és akkor is bizonytalanul biztosítani. E gondolkodás és felfogásmód az alapja az állandó szerzésnek, versenynek, mértéktelenségnek, amely az egyén minden kapcsolatára kiterjed. Ennek ellenére leszűkíti, beskatulyázza a tudatot és a cselekvések, tevékenységek irányát megszabja. Bizonyos fajta konzervativizmus, óriási egoitás alakul ki. Kizárásos, de egyben bezárásos folyamat is. Kizár mindenkit és mindent, aki, ami nem szolgálja elképzeléseit, érdekeit. Bezáró, mert egyirányúsított gondolkodás és cselekvési megkötöttség jellemzi. Eredményezi a tulajdonosi állapotot, a birtokost és a birtokot, az irigységet, a kapzsiságot, az önzést, a másik lenézését, a kisebbségi érzést, a cinizmust, az ostoba önteltséget, narcisztikusságot, lopást, hazugságot, intoleranciát, elidegenedést, a másik ember meg nem értését, kizsákmányolását, becsapását stb.

A ragaszkodás passzivitás, az újtól való tartózkodást, merevséget is jelenti. Ez gátolja a kreativitást, stagnációt, majd visszafejlődést eredményez. A változtatást, az újítást, a felismert dolgok realizációját nem vagy alig engedi érvényesülni. Egy torz védelmi reakció, a személyiség „zsugorodása”, az „én belégzése” jön létre. A merev ragaszkodás kizár a világ és önmagunk helyes megismeréséből.

A neveltetés-szoktatással, a beidegződésekkel, a programozottsággal, viselkedési mintákkal, elvárásokkal „megszabályozott” ember számára a biztonságérzetet jelenti a ragaszkodás. Fel sem merül benne, vagy igen ritkán, hogy a „betápláltak és megköveteltek” mennyiben helyesek, igazak vagy épp az ellenkezőjük. Automataként él és cselekszik az emberek nagy többsége. S ha mégis változtatni kívánna „a törvényt”, a „mit szólnak hozzá”, a konvenció ereje leblokkolja. S ez újabb konfliktusokat eredményez benne.

A ragaszkodás, a birtoklás következménye a félelem is, amely a „megszerzettek” megtartására, megőrzésére irányul. Ez újból rengeteg energiát, időt, kellemtelenségek sokaságát idézi elő. A félelemnek van egy másik formája is, amely arra vonatkozik, hogy, „meg tudom-e szerezni” a tárgyat. Ez újabb pszichés traumákat idézhet elő. S ha teljesül is a kívánság, az öröm, ez állandóan újabb vágyakat ébreszt. Ez pedig az „én kilélegzésének” további folyamatát okozza, s aztán a szenvedések láncreakcióját eredményezi.

A nem ragaszkodás, a nem birtoklás nem azt jelenti, hogy valakinek ne legyen semmije. Különbséget kell tenni a szükséges és a felesleges között. Ami az éléshez, a célok eléréséhez feltétlenül kell, egyik sem felesleges eszköz, és az emberi tudatban annak szükségszerűsége domináns és nem a megléte, nem a tulajdonosi viszony. Tehát csak eszköz és semmi más értéket, aspektust nem képvisel. Így azok a tudatban tisztán jelentkeznek, zavart nem okoznak, nincs hatással a személyiségre. Csak a hasznossága, felhasználhatósága a lényege, s a célnak megfelelően kreatívan kell őket alkalmazni. Sokan úgy gondolják, hogy a ragaszkodás pozitív dolog, azonos az állhatatossággal, a kitartással. A ragaszkodás érdekképviselet, visszahúzó erő. Az állhatatosság és a kitartás a fejlődést szolgáló erő. Mindkettő a tevékenység folyamatában vesz részt, amelyben igen sok változás, váltás következett be. Az ember e folyamatban a célt látva szabad, nem ragaszkodik elvekhez, kivittelekhez, eszközökhöz. Ha jobbat talál, bátran módosít. A nem-kívánni, a nem-szerezni nem azt jelenti, hogy ne cselekedjünk, legyünk passzívak, nem kell semmit sem csinálni. Itt arról van szó, hogy a cselekvések célszerűek, jól átgondoltak legyenek. Azokat a dolgokat kell megszerezni – nem birtokolni! –, amelyek a célhoz jutásban segítenek. Cél azonban minden esetben csak az lehet, amely a haladást segíti elő. A tevékenységeknek mindenféle érdektől, számítástól függetlennek kell lennie. A tevés nem előny, elismerés, és nyereségszerzés. A tudatlanok ezekhez ragaszkodva cselekszenek, sőt magukhoz a tettekhez is ragaszkodnak. Bár magát a tevékenységet sem élék meg igazán, mert az eredményért, az elismerésért dolgoznak. Annak a félelme is megtalálható, „megfelelő lesz-e az eredmény”. S a figyelem már megosztott, az energia úgyszintén. Kézenfekvő, hogy az oly várt eredmény messze elmarad a kívánságtól. Igazi beteljesedést, örömet nem hoz. S ha nincs megfelelő eredmény, elismerés, frusztrálttá válik. „A tudatlan önmaga javáért, a bölcs a világ javáért dolgozik” - mondja a tanító bölcselet. A tevékenység örömforrás, maga az öröm. A cselekvő, a cselekvési folyamat és a cselekvés tárgya eggyé válik. Ez biztosítja a nem ragaszkodás ellenére a kitűnő eredményt, s óriási energiákat szabadít fel. Ebben az esetben a nem-ragaszkodás azt jelenti, hogy a cselekvő senkitől, semmitől semmiféle elismerést, jutalmat nem vár. A cselekvés maga a lényeg, s egyben a „gyümölcs” is. Ez a tevékenység alkotó, felszabadító, örömteli, energetizáló és érdek-, önzésmentes. Ezért biztosítja a fejlődést mindenki számára. A tevékenységben felszabadul a szellem és a lélek.

Az emberekben igen erős a testhez való ragaszkodás. Nagy többségükben ezt fogadják el egyedül létezőnek. Pedig az embernek nemcsak teste, hanem lelke, tudata, intellektusa is van. S ez még mindig csak az individuális lény. Ettől pedig sokkal több, spirituális, egyetemes és örök.

Az emberi lény minőségi szintjei a szellem, majd a lélek és a sorban az utolsó a test. Azért hiszünk, hogy a testünk vagyunk, mert minden itt manifesztálódik érzékletesen. Mégis minden először a tudatban van, majd a pszichikus síkra tevődik, s végül a testi reakció valósul meg. A test csak végrehajtó, nem vezető, csak színtér.

A test igen nagy úr. Állandó kívánságai vannak. Ezek teljesítése pedig sok energiát követel. Ha nem sietünk ezeket azonnal és mindenáron megvalósítani, az esetek többségében rájövünk, nincs is igazán szükségünk rá. A testiség a gyógyulási folyamatot is nehezíti.

Hiszen annak sérülése, elvesztése állandó szorongást jelent még akkor is, ha ez nem mindig tudatosul. Elsősorban a mentális-pszichés eredetű betegségek esetében áll ez fenn. A beteg nem látja át, nem akarja megérteni-elfogadni, hogy az igazi ok ez, amelynek csupán okozata jelentkezik a testben. Először mint figyelmeztetőjelzés, majd későbbiek során mint konkrét betegség. A gyógyítási-gyógyulási folyamatot tehát a mentális-pszichés síkról kell kezdeni, s vele paralel a test állapotja is javul.

A személyiségnek a csak a testtel történő azonosulása a valós vagy vélt testi hibák esetében igen komoly tudati-lelki zavarokat okozhatnak. Nem engedi a beteljesedett, igazi, örömteli emberi élet létrejöttét, s a megkeseredettség étellenességig is fajulhat. A külső „hibáján” való rágódás sokszor akadály a belső szépség, igazi emberi értékek felszínre kerülését, észrevételét és kiművelését.

Paradox módon – a testiség ellenére – az emberek alig törődnek testükkel. Nem ápolják, edzik megfelelően. Csak akkor figyelnek rá, amikor a baj beállt. S csak addig foglalkoznak vele – amíg a betegség megvan. Múltával mindent ugyanúgy folytat, mint annak előtte, még akkor is, ha nyilvánvalóan tudja, újból káros lesz. Például lásd: visszaeső szívinfarktusos betegek.

Ide tartozik a haláltól, az elmúlástól való félelem is. Aki kizárólagosan az individuális testet fogadja el személyisége egyetlen realitásának, annak a halál valóban a vég. A nem-ragaszkodás, nem-vágyakozás a testérzet uralma alól szabadítja fel a tudatot, emeli egy minőségileg magasabb szintre. Ennek következtében érti meg az élet folytonosságát, kozmikus rendjét, körfolyamatát.

A jógi azonban az újrászületésektől is meg kíván szabadulni. Életvezetésével s a jóga segítségével kívánja ezt elérni, s végül beolvadni az Eredetbe. Az aparigraha az el nem fogadást is tartalmazza. A kapzsiságtól, az elvárástól, az érdek vezérelt cselekvéstől, a mások általi befolyásolhatóságtól, az igazságtalanságtól, a megvesztegethetőségtől, a korrupciótól, a hamisságtól, a lekötöttségtől, a gondolat és a cselekvés megkötöttségétől mentesít, szabadít fel.

Sokan gondolkodnak úgy, hogy céljuk, ügyük hamarabb és jobban valósul meg, ha az abban illetékeseket „megajándékozza” pénzzel, valamilyen tárggyal, vagy lehetőséget biztosít annak érdekei megvalósulásához. „Kéz kezét mos.” Sajnos, az emberek esendők, s a csábításnak nem tudnak ellenállni. Ezzel azonban kiszolgáltatottá válnak, mert a „juttatás” fejében elvárják tőlük, hogy mindenáron teljesedjen a kívánság, előnyökhöz jussanak embertársaikkal szemben. Ennek következtében morális hullá lesz belőle, s mind individuálisan, mind társadalmilag konfliktusok megelője lesz. Ez azonban vonatkozik mind az adóra, mind az elfogadóra.

Ezért mondja az aparigraha: soha, semmikor, semmilyen körülmény között senkitől ne fogadj el semmit.

A nemes ajándék, amely érdek nélküli vagy a jó cél érdekében tett adomány kivételt képez. Ebben az esetben ugyanis nincs semmiféle kötöttség. Tartalmában és megjelenési formájában igaz, humánus célt szolgál. Ez a becsületes, igaz útról senkit sem térít le, mert a szeretet, az önzetlen segítség-segítség, a tiszta szándék vezeti az adományozót. Ezért semmiféle viszonzást, előnyt, hálaát, de még köszönetet sem vár. Egyszerűen így tartja emberinek, természetesnek, magától értetődőnek. A „megajándékozott”-ban sincs semmiféle hálaérzet, „ezt viszonznom kell, mert ő is adott” felfogás. Az emberiség, a lényeg az egymás segítése mindenkor és minden körülmény között, minden lehetséges eszközzel. Ez az adás önzetlen öröme. Így marad magasrendűen tiszta, fennkölt és szabad az emberi szellem, s emelkedett a lélek.

A nem-ragaszkodás, a nem-kívánás, a felismerésen alapuló totális megszabadulás, szabadság állapota. A nem kötődés a megújulás, a változás, a váltani tudás alapja. Az aparigraha segítségével helyes önismerethez juthatunk. Az önismeret segítségével a „ki vagyok én?” kérdése is egyre jobban tisztázható. A külvilág sallangjaitól, béklyóitól megszabadult intellektus befelé fordul, s ott



keresi erre a meg nyugtató választ. Létezése, élete folyama, létélménye valódiság értelmét itt találja meg. Következésként a totális stabilitás, az önbeteljesedés általi biztonságérzet, harmónia, nyugalom mindenkire mindenre kiterjedő időtől, tértől, bármilyen körülménytől független, állandósult, végleges állapota áll be.

A világ megértése csak akkor lesz sikeres, ha a bennünket ért hatásokat helyesen értelmezzük. Ezt az értelmezést azonban nem nehezíti, nem determinálja a már meglévő ismeretanyagunk, szókészletünk vagy éppen társadalmi rendszerünk.

Világosan meg kell érteni, hogy ebben a világban, amelyben élünk csak akkor lehetünk megelégedettek, harmonikusak, boldogok, testben-lélekből-szellemben egészségesek, ha értelem vezérelten, célszerűen teremtünk kapcsolatokat, megfelelően alkalmazkodunk s végezzük dolgainkat. Mereven nem ragaszkodva eszmékhez, személyekhez, tevékenységekhez, dolgokhoz, tárgyakhoz. A megkülönböztetés művészetével (vivéka), mindig a fejlődést szem előtt tartva, egyedül így érdemes és helyes élni. „Ki minden kívánságot elhagy, ki vágyak nélkül megy előre, érdek nélkül, önzetlennül: a Békét az megtalálja.” Bhagavad Gíta 2./71.)

## 2. NIJAMA

A nijama (niyama) szó szerint „vissza-nem-tartottat”, „meg-nem tagadást, betartást” jelent. A következőket foglalja magába:

- a követendő dolgok összessége
- a „benső fegyelem” szabályai
- fegyelmezettség

A nijamában is öt fő elvet és a hozzájuk kapcsolódó tulajdonságokat találjuk meg.

Ezek:

1) Saucsa (saucha): testi-lelki-szellemi tisztaság; természetesség; egyszerűség a gondolat, a szó, a tett területén.

Kapcsolódó tulajdonság:

Hrih: szégyenérzet az előírások be nem tartása miatt.

2) Szamtosa (samtosha): megelégedettség, benső nyugalom, derűs állapot, elfogadás, kiegyensúlyozottság

Kapcsolódó tulajdonság:

Dana: jótékonyosság, önzetlenség, segítség.

3) Tapasz (tapasya): aszkézis; felajánlás; uralom a test és a lélek felett, önmegtagadás, önfegyelem.

Kapcsolódó tulajdonságok:

- a) Dritti: tűrőképesség, állhatatosság, kitartás, erő.
- b) Mithahara: mértékletesség mindenre kiterjedően (táplálkozás, szex, munka, pihenés, szórakozás; a bioritmus betartása.
- c) Laja (laya): szerénység mindenben, alázat.

4) Szvadhjája (svadhyaya): szakrális stúdiumok, öntanulmányozás, önnevelés.

Kapcsolódó tulajdonságok:

- a) Siddhanta sravana: tudásszomj a Védák és a szentírások iránt.
- a) Mati: hit a Védákban; egészséges, ép elme.
- b) Dzsapa (djapa): emlékezés, ismétlés; a gurutól kapott mantra ismétlése a megadottak szerint.

5) Isvara-pranidhána (Ishwarapranidhana): isten iránti odaadó hűség, szeretet és felajánlás; a Kozmikus Tudatban, az Ős okban, a természetben „lenni”.

Kapcsolódó tulajdonságok:

- a) Astikhya: isten, guru, véda létezése, ezek autoritása, szentsége.
- b) Szatszang (satsanga): szellemileg magas szintet elérők társaságában lenni; összejövétel a tanításra.
- c) Vrata: eskü, hűség a szabályokhoz.
- d) Sraddha: hit; önmagamba vetett hit, önbizalom.

A jóga angák második lépcsőfoka (astánga). Olyan elvek, szabályok, a legfontosabb „követendő dolgok összességét” tartalmazza, amelyek a helyes gondolkodásra, a helyes cselekvésre irányítják a tudatot. Ennek következtében a magatartás, a viselkedés determinálttá válik. Nagy előrelendítője az önismeretnek. A személyiségszerkezet pozitív irányú fejlődésének, a mind tökéletesebb humanitás kialakulásának, és a gyakorlásuk következtében megszilárdulásuknak. Az emberiesedés útján haladónak segítséget, biztonságérzetet ad a továbbhaladáshoz.

A nijama felfogható a jamaban megadottak ellenpólusának, megoldási javallatainak is. A negatív tudatállapot, amely zavart okoz, átalakítható, kioltható az ellentétes pozitív tudatállapot létrehozásával. „Ha ártalmas ösztönzések lépnek fel, ellenható gondolatokat kell szembeállítani velük” – mondja a szutra (I. sz. 2. 33). Például: ha harag keletkezik bennünk, úgy kerekedhetünk fölé, ha a szeretetre gondolunk, elsősorban azzal kapcsolatban, akire haragszunk. A harag ellenpólusa a szeretet.

A járna nijama természetesen nem egyszerűsíthető le ellentétpárokra. Hiszen ezek áthatják, kiégszítik, magyarázzák egymást a bölcselet magas síkján.

„Tisztaság, megelégedettség, önmegtagadás, tanulmány, isten iránti odaadás – ez a nijama” – mondja Patanjali.

Az első nijama a saucsa (saucha). Jelentése: tisztaság, megtisztítás-megtisztulás, egyszerűség. A tisztaságnak minden lehetséges materiális és absztrakt formáját tartalmazza. A külső tisztaságot, amely egyaránt vonatkozik a test külső-belső formáira, az anyagra. A benső tisztaságot, amely az érzelmi életre, az érzelmekre, a lelki szférára vonatkozik. Ide tartozik a gondolat, a szó, a tett, a tudati-szellemi sík tisztasága is.

A jógi a testiséget, a testközpontúságot elveti. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ápolatlan. Tudja, hogy minden egységben, kölcsönhatásban, összefüggésben van. Ezért nagy gondot fordít a hordozó, a megjelenítő, a végrehajtó, azaz a test külső-belső tisztaságára, helyes működésére. Hiszen, ha a külső elhanyagolt, ez visszahat negatívan a belső szintekre is, vagyis a mentálhigiénére. A szennyezett, mérgező, anyaggal telített, gondozatlan test a spiritualitást erősen hátráltatja.

Vivekananda jóga guru ezt így fogalmazta meg: „Tested a lovad Szeresd, ápolod, minden szükségességgel lásd el, hogy erős, egészséges legyen. S akkor odavisz, ahová akarsz.”

A személyi higiénia alapja, kezdete a későbbi minden síkra kiterjedő tisztaság megvalósításának.

Napjaink emberének – többségükben – természetes a test tisztán tartása, a szennyeződések eltávolítása mosakodással, fürdéssel. Légzésünkben a bőrünk is részt vesz, s ha pórusai, a test piciny nyílásai elzárta a piszoktól, ez nagymértékben gátolódik. A test belső tisztulása is akadályozott, hiszen a kiválasztó szervek a belső salakanyag egy részét is itt távolítják el. Az elszarusodó, elhalt hámsejtek szintén „bezárják” e kapukat. Mindezek eltávolítása azért is alapvetően szükséges, mert „éltető táptalaja” a legkülönbözőbb baktériumoknak, gombáknak, mikroorganizmusoknak, amelyek fertőzéseket, betegségeket okoznak nemcsak a testfelszínen, hanem bejutva a bőrön keresztül a mélyebb rétegekben is. A rendszeres, hathatós tisztálkodással, a test megfelelő ápolásával sok betegséget előzhetünk meg.

A test külső tisztaságának, ápolásának csapdája, ha ezzel a kellő mértéken túl foglalkozunk. Ez újból testközpontúsághoz vezet, ez köti le elménk. Megzavarja a tudatot, eltéríti figyelmét a lényegesebb dolgokról. Az eredmény a túl jól ápoltság, majd a cicoma, piperkőcség, amelyből kivirágzik a hiúság.

A test külső tisztaságánál sokkal fontosabb annak belső, a szervekre, szervrendszerekre vonatkozó tisztasága.

A környezetből, a táplálékból sok szennyező mérgező anyag kerül be. A szervek működésekor is anyagcsere végtermékek, égés- és bomlásanyagok, váladékok, lepedékek, fel nem használható salakanyagok-amelyek szintén toxikusak – keletkeznek, halmozódnak fel. Ezek közömbösítése, eltávolítása azonban nem tökéletes a természetes úton. Egyrészt, mert a bevitel meghaladja a feldolgozó képességet, másrészt az elsatnyult, gyöngévé tett szervek – a civilizációs ártalmak követ-

keztében – nem képesek megfelelő munkát végezni. A szervezetben nagy mennyiségű, értéktelen, funkciót gátló anyagok raktározódnak, amelyek a betegségek melegágyává válnak. (Például elhízás, székrekedés, gyulladások, rheuma stb.) A napi tisztálkodáshoz a szem, a fül, az orr, a száju üreg, a garat, a belek, az összes testnyílások tisztítása is hozzátartozik. A gyomor és a belek átmosására (dhauti, sankha-praksalana, baszti) nincsen naponta szükség, de havi egyszer-kétszer elvégzendő. A tüdő tisztítása is ide tartozik, amelyet naponta – akár többször is – különböző légzőgyakorlatokkal végzünk. Az egész szervezet általános salaktalanítására, tisztítására gyógyteák ivását, valamint rész és teljes koplalásokat kell végezni. A testi tisztaságon túl, ami ennél minőségileg magasabbrendű és állandóan szem előtt kell tartani, a szellemi-tudati, lelki-érzelmi tisztaságra kell igen nagy hangsúlyt fektetni. Erre szünet nélkül törekedni kell. A jámában foglalt elvek megtartása biztosítja a saucsát. Ezek voltak az ahimszá, a szatja, az asztéja, a brahmácsárja és az aparigraha. Itt mindegyiket újra lehetne szerepeltetni, mert a saucsa velük egyenértékű, azonos, belőlük fakadó. A mentális tisztaság megszünteti az érzelmi zavarokat, rendezi a lelki szintű működéseket. A nevelés és a szerzett tudás ismeretanyaga sok olyan dolgot tartalmaz, amely megakadályozza a dolgok, a cselekedetek valódi helyességének vagy helytelenségének felismerését. A jámában felsoroltak és azok ártalmi szűnnek meg. A tudat feltisztulása következik be. Ennek következtében egy minőségileg magasabb színtről tekint a világra, s annak minden létesültségére, élő, élettelen jelenségére, történéseire. Ebben már nem az individuális ego a domináns, hanem a felülemelkedett szellem. Ez az, amely képes meglátni, felismerni minden létezőnek igazi, benső lényegiségét, hatásmechanizmusát, összefüggéseit más dolgokkal. Ekkor alakul ki a vivéka, a tiszta megkülönböztető képesség. Így biztosítottá válik az igaz-hamis, helyes-helytelen, valódi-nem valódi, lényeges-lényegtelen, tiszta-tisztátalan, értékes-értéktelen minőségek felismerése. Ennek következtében pedig az életben való eligazodás.

A természetesség, az egyszerűség fogalma is a saucsához tartozik. Ez alatt azt kell érteni, hogy az összes létezőt, minden külső és belső jelenséget a maga valódi megjelenésében, természetességében, egyszerűségében kell látni. Semmi sallangot, feleslegest nem lehet ráaggatni. A gondolat, a szó, a beszéd nem lehet bonyolult vagy csűrés-csavarás. Nem lehet több a szükségesnél, csak annyi, amennyi alapvetően szükséges a közléshez. Könnyen érthető, szabatos és világos. A tevékenységekben a felesleges mozdulatok, munkafogások, munkafolyamatok helyett a legcélszerűbb, a legergiaszagosabb minden esetben az, ami a legegyszerűbb. Az individuális én szereti túlkomplikálni, „cifrázni” a dolgokat, mert megoldásuk, eredmény esetén „többnek” érzi magát. Ez a kicsinyes ego töltekezése. Így tornázza fel önmagát a hiúság, a büszkeség, a kivagyiság emelvényére. Ezen túl ez az „én” még instabil, bizonytalan, félelemmel teli is. Ezért oly körülményes, nem tisztánlátó. Így a dolgok esetleg elodázhatók, esetleg nem is kerül rájuk sor. Megmenekülhetett az esetleges kudarctól.

Értelmetlen és teljesen felesleges bármilyen jelenséghez bármit hozzátenni vagy elvenni. Mindkettő az igazságtól térít el. Beszennyezi, valótlanná, tisztátalanná teszi azt. Minden csak önnön valójában ismerhető meg helyesen. Ellenkező esetben a megismerés, a megoldás, s az eredmény egyaránt könnyen hamissá válhat, kudarcot okozna.

Egyes jógamesterek itt tesznek említést a „hrih”-ről. Ez szégyenérzetet, lelkiismeret-furdalást jelent, mely abból következik, hogy az előírásokat, az elveket nem megfelelően tartjuk be. E két fogalom megítélése a nyugati kultúrában, moralításban más. Valódi megszegyenülést, bűnt jelent, tehát negatív tudati és emocionális állapotot eredményez. Ez nehezíti a fejlődést, a felismerést, visszafogja az egyént, növeli benne a distresszek általi testi-lelki-szellemi anomáliákat mindaddig, amíg túl nem teszi rajta magát, függetlenül attól, változott-e vagy sem. A jóga ezt tudatlanságból (avidya) származó téves gondolkodásnak, cselekvésnek fogja fel, tehát nincs a személyiséget dorongoló, leértékelő, negatív aspektusa.

Arra lenne hivatott, hogy a gyakorlót visszatérítse a helyes útra. Az önelemzés művelete – amely ebből fakad – felismerteti a „hiba” okát. A felismert pedig könnyíti a kijavítás módozatait. Így újból „sínre kerül a kocsi”, s haladhat eredeti célja felé.

A szellemi-lelki tisztaság megteremti az elme nyugalmát, derűjét, felszabadultságát. A tudat a niruddha (állandó egyesültség, éberség) magas szintű állapotában, zavarmentesen, értelemvezérelten fordul minden felé. Az érzékek, érzelmek nem determináló, uraltak. A szellemi működések introspektíve, befeléfordulóvá, egyesülővé, szemlélődővé válnak. Mindez visszahat, jelentkezik az ilyen ember magatartásában, viselkedésében. Szeretetteljes, elfogadó, kiegyensúlyozott, harmonikus, nyugodt, mentes az egoitástól, derűs, mosolygós. Számára a dolgok a maguk természete sze-

rint oldódnak meg. Létrejön benne és állandósul a szaccsidananda, a beteljesült boldogság, megelégedettség, öröm. „Aki egyesül a tiszta értelemmel, lemond a tettek gyümölcséről, s a születés bilincseiből felszabadulva az üdvösség honába jut.” (Bhagavad Gíta II./50)

A második nijama elv a szamtósa (samtosha). Megelégedettséget, kiegyensúlyozottságot, benső nyugalmat, elfogadást, derűs állapotot, vidámságot jelent. A jama szabályok közül az aszteja és az aparigraha minőségileg magasabb következményeként is felfogható.

Azt gondolhatnánk, hogy az a megelégedett, sikeres ember, aki anyagi, erkölcsi, társadalmi javakban gazdag. Pénze, háza, autója, víkendnyaralója, aranya van, rendszeresen a legexkluzívabb tájakra jár nyaralni, munkahelyén karriert csinálva magas beosztásban van, elismert szaktekintély stb. Egyszóval olyan ember, akinek mindene megvan. Ez azonban a látszat és egyben tévhit is. A megszerzett javak, pozíciók, elismerések erre nem képesek. Nyugtalanná, feszültté teszik az embert. S a vágyak, a növekedő igények újabbak után kényszerítik. Az újdonság varázsa egy ideig hat, de hamarosan megszokott és megunt lesz minden. S megindul az ördögi kör. A „mindig új”-nak megszerzése torz örömet ad, ferde és nagyon időleges megelégedettséget nyújt. A megelégedettség ilyen felfogása a személyiséget torz irányba viszi. Maga a fogalom is hibás tartalmat kap.

„Aki részrehajlás nélkül szemléli szeretteit, barátait és ellenségeit a különöst, a közömböst, az idegent és a rokont, becsületest és becstelent, az messze kimagaslik” – jelenti ki a Bhagavad Gíta (B G. VI./9.)

A megelégedettség mindig az egyén önnön állapota, önmagára vonatkozik. Mindentől és mindenkitől független. Abból az életlátásból, a tudatnak abból az alapfelfogásából indul ki, hogy a világ összes létezője, jelensége általi ingert egyformának, azonosnak minősít. Mindegy, hogy hideg-meleg, bánat-öröm, teljesen egyenlő. Tudja, hogy mindegyiknek a maga helyén meghatározott szerepe van, s eszerint kezeli őket. Ez az „egyenlőnek látó” képesség megszabadítja a különbségtételtől, attól, hogy bármi után vágyakozzék. A létesült világ semmilyen ingere nem hat rá, nem determinálja semmilyen irányba sem. Így megszűnik rabsága, kiszolgáltatottsága. A létfolyamatnak aktív irányítójává válva ő maga határozza meg helyét, helyzetét a világban. Nem sodródó falevél többé.

A megelégedettség bizonyos fajta közömbösséget takar. Ez nem tagadás és nem igenlés. A dolgokat úgy veszi, ahogy vannak. Nem jelent tompultságot, elfásultságot és nem passzív állapot. Egyfajta nyugalmi, kiegyensúlyozottsági állapot, amely mérlegét semmilyen hatás sem tudja a középpontból kibillenteni. Egyik vagy másik jelenség sem kedvesebb, fontosabb vagy ellenszenvesebb. E kiegyensúlyozottság harmóniát, feszültségmentességet eredményez, mert mindig, minden körülmény között megelégedett. A létesült állapotokat átlátja és elfogadja. Ekkor már felette áll mindennek. A Bhagavad Gíta (II./48.) ezt így fejezi ki: „Cselekedjél hát, óh Dhanandzsaja, egyesülve az istenivel; mondj le ragaszkodásod tárgyairól, siker és balsiker között légy egyensúlyozott: az egyensúlyt jógának nevezik”

A nyugalom, a megelégedettség nem jelenti a cselekvés passzivitását. Csupán a jelen állapot elfogadására vonatkozik, abból semmilyen konfliktust, problémát vagy örömet nem csinál a jógi. Halad a kijelölt úton a legmagasztosabb felé. S ha még nem teljesen érte el a fokozatot, akkor nem a dolgokban látja az okot, hanem azt kutatja, miért nem elégedett ezzel vagy azzal ő saját maga, vagyis látásmódja az okkal kapcsolatosan még nem teljesen tiszta, világos, egyértelmű. A feldolgozásban az értelemvezéreltség, a tényszerűség uralkodik, semmiféle eltorzító érzélem itt nem kaphat helyet. A kialakult feszültségmentes nyugalom biztosítja a szellem tiszta, felismerhető működését. Ekkor világossá válik, hogy bármiféle elégedetlenség valamilyen érdekviszonyból fakad. Ez pedig újból az ego. Az élet lényegének felismerése esetenként katartisztikus állapotokat eredményezhet, de ezt is elfogadó közömbösséggel kell fogadni. Ugyanis az ember boldogságát, szenvedését, örömét vagy bánatát nem annyira a vele történő események határozzák meg, hanem az, hogy tudatával hogyan fordul ezekhez az eseményekhez. Vagyis egyszerűen: minek, milyennek értékeli, minősíti. Ez vezet el az elégedetlenséghez vagy a megelégedettséghez. A testi kényelem vagy kényelmetlenség, a siker vagy kudarc, a hírnév vagy névtelenség, a jutalmazás vagy elmarasztalás egyre megy, teljesen lényegtelen. A dolgokat az egyén látja ilyennek vagy olyannak érdekei szerint, amelyeket megint ő teremt. A helyesen látó számára ezek „csinált kérdések”, valótlanok, lényegtelenek.

Az önmegismerés-önátalakítás következtében kialakul a jelenségek fölé emelkedésének képessége. Így a dolgokat könnyen át lehet látni. Világos, valódi képet, összefüggést lehet kapni mindentől. Megszilárdul az ok-okozati folyamat felismerése. Sajnos, a ma embere legtöbbször az okozatot fogadja el, mert ezt tapasztalja, s így homályban marad az igazi ok. Nem azt kell csupán látni, mi

jött létre, hanem azt, mi hozta létre.

Ha ezt a tisztaságot, felülemelkedettséget megszerezve, a megkülönböztetés művészetét megfelelően alkalmazva élünk, akkor a dolgok helyes értékrendje alakul ki. A tárgyakat, dolgokat hajlamosak vagyunk oly dolgokkal felruházni, amelyek nem sajátjuk. Például az, aki súlyos, 24 karátos aranynyakláncot visel, lekicsinyli azt, aki csak egy bizsu láncot hord. Az aranynak itt emberi „nagyságot” emelő szerepe lesz. Pedig az arany csak arany, s a viselője is csak annyi, amennyi arany nélkül. A külsőség sohasem határozza meg a bensőt, mert nincs közük magához az emberhez. Tőlük senki sem lesz több.

A jóga módszereivel gyakorló egyre közelebb jut a testi-lelki-szellemi egyensúlyhoz, a békeséghez (shanti). A tudat zavartalanságát a benső béke, az állandósult nyugalom, biztonságérzet és a benső rend biztosítja. Ekkor jöhet létre a szemlélődő állapot. A tudat lecsengett, az örvénylések, a téves nézetek megszűntek. „Az Atman – a tapasztaló – tiszta tudat. Úgy látszik, mintha az elme változó színeit öltene magára. A valóságban változatlan” – fogalmazza meg Patanjali (Jógaszutra I./20.)

Az ilyen ember sajátja a derűs nyugalom, a vidámság, az öröm állapota. Sohasem szomorú, semmitől sem szenved, nem haragos.

Említést kell tenni a lemondásról is. Ezt nagyon sokan tévesen értelmezik. Nem a megelégedettség ellentéte. Azokról a dolgokról mond le az életét helyesen vezető, amelyek veszélyeztetik testi egészségét, felborítják lelki életét, zavarják a szellem feltisztulását. Akadályai lehetnek a nyugodt, békés, tudásban teljes életnek. A lemondás semmitől sem foszt meg, sőt hibáinkat küszöböli ki. A fejlődés nem azt jelenti, hogy mindig újabb és újabb dolgokat valósítunk meg, hanem azt, hogy egyre többet elhagyunk hibás dolgainkból, megszokásainkból.

„A jóga által harmonikus, a tisztult énú embert, akin az ÉN uralkodik, aki legyőzte érzékeit, s ÉN-je minden létezőnek ÉN-je, azt bár cselekszik, nem érintik tettei.” (Bhagavad Gíta V./7.)

A lemondás képessége ezen túl a tevékenységek által létrehozott eredménytől, a „gyümölcstől” való elhatárolódást is magában foglalja. „A harmóniában lévő, aki tetteinek gyümölcseről lemondott, az eléri az örök Békét.” (Bhagavad Gíta V./12.)

A szantóságban élő jellemző tulajdonsága a dana, amely jótékonytságot, önzetlenséget, segítséget jelent.

A saját, becsületos munkával megszerzett javak pénz, ruha, élelem, különböző felszerelési, használati tárgyak szétszórása a rászorulóknak között. A szellemi javak, a tudás megosztása is ide tartozik. Senki sem tarthatja „véka alatt” ismereteit. Ha megérett rá, tanítás formájában kötelessége továbbadnia őket, ezzel segíteni a szellemi fejlődést. Általában mindenféle, mindenre, mindenkire kiterjedő jótékonytságot, segítséget jelent.

Jótékonykodni, segíteni csak akkor kell és szabad, ha a rászoruló kéri vagy ez nyilvánvalóan szükségszerű. Sokan „segítés” címén beleavatkoznak mások életébe. Nem kell ráerőszakolni magunkat, nem kell beleszólni mások dolgaiba, még akkor sem, ha tudjuk, hogy nem jól tesz. Joga van ahhoz, hogy úgy tegyen, ahogyan jónak látja. Joga van ahhoz, hogy maga találjon rá az igazságra, s lehet, hogy ezen az úton többször „megbotlik”. Az így segítő tisztátalanná válik, mert az ilyen segítség önzés. A másik tudatlanságán, ügyetlenségén, hibáján keresztül kívánom a magam okosságát, ügyességét, biztonságérzetét, magasabbrendűségét, nagyságát, „humanitását” bizonyítani, mint egy visszatükrözésként a többi embertől a magam számára. Továbbá, mert ítélkezünk, s ehhez senkinek sincs joga. Így csak ártunk a „megsegítettnek”, mert csökkentjük önértékelését, önbizalmát, s agressziót váltunk ki belőle. Ha pedig elfogadja, akkor elősegítjük, hogy megalkuvó, inaktív, cselekvésképtelen, visszahúzódó, vagy lusta és másokat parazita módon kihasználóvá váljék.

A segítségnek-segítségnek egyértelműnek, szükségszerűnek, a segített és a segítő számára egyaránt fejlődést biztosítónak kell lennie. S ha a rászoruló igényli, akkor teljes tudással, felelősséggel, őszinte szeretettel, a legnagyobb segítőkészséggel kell megtenni. Nézőpontja az önzetlenség, az érdeknélküliség. Soha semmit sem szóban, sem tettben, sem valamilyen más módon nem várunk el érte. Ellenkező esetben ez tisztátalan „üzlet”, zsarolás, lekötélkezés, hálavárás. A segítségnyújtásnak, az adományozásnak oly magától értetődő egyszerűséggel, természetességgel kell megtörténnie, mint a levegővételnek. S mint ahogy a levegő sem kér éltető energiájáért semmit, ugyanúgy a segítő sem, még köszönetet sem. Hiszen a levegőnek sem tartozunk köszönettel. Sőt, önmagában ezt semmiféle jósnak nem tekinti, hanem az élet velejárójának. Az ilyen dana nagymértékben segíti az önzés, a hiúság, a büszkeség, az „én különb vagyok” jelen, ségeitől való meg-

szabadulást.

„Az adakozás, a segítség, az önfegyelmzés gyakorlása az értelmesekek megtisztítója.”

„De még ezt is ragaszkodás és haszonlesés nélkül kell véghezvinni.” (Bhagavad Gíta XVIII./5., 6.)

A segítség-segítség módjához és technikájához rendkívül hozzátartoznak az alkalmazott szavak, hangerő, hangszín, hanglejtés, a gesztusok, a cselekvések s azok kivitele. Legjobb úgy segíteni, hogy a másik ne is tudjon róla. Ha pedig ez elkerülhetetlen, igyekezni kell személytelennek lenni. Ne éreztessük, hogy én teszek. A segítség érte van. Vigyázni kell, hogy a segítettben semmiféle tudati, érzelmi konfliktust – önbizalmatlanságot, szégyenérzetet, kisebbségi érzést, hálaérzetet stb. – ne keltsünk. Annak tudását, kreativitását, megoldáskéességét, magabiztosságát kell elősegíteni. Vagyis csak annyit és csak addig, amíg az feltétlenül szükséges. Nem helyette, hanem vele, de úgy, hogy ebben az együttműködésben én csak a segítő, de nem a megoldó-végrehajtó vagyok. Az öröm, az eredmény az övé, s az önmagára találás is. Ő az, aki tesz. A segítségnyújtásnak van egy furcsa módja is, amikor azt megtagadjuk. Amikor valaki akarategyengeségből, butaságból, parazitaságból, érdekből vagy bármilyen negatív okból kéri-kényszeríti a segítséget. A nem teljesítéssel kell elérni, hogy helyes önismerethez jutva ráébredjen saját felelősségére.

Akkor sem segítünk tevőlegesen, ha meg tudná ugyan csinálni, de kevés az önbizalma. Ekkor csupán utat kell mutatni, olyan szituációt kell létrehozni, amelyből ő, ráébredve saját lehetőségeire, győztesen kerül ki. A dana nem ismer kivételt, nem tesz különbséget. Mindenre, mindenkire, mindenkor és mindenhol egyformán kiterjed.

A sorban a harmadik nijama elv a tapasz (tapasya). A fogalomkör jelentése: aszkézis, önmegtagadás, uralom a test és a lélek felett, önfegyelm, felajánlás, megszüntetés.

Az anyagi világgal azonosuló, annak középpontjába önmagát helyező individuális lény tudata zavart. Az ösztönök, érzékek, érzelmek, vágyak zsákutcás kavalkádjában élő ember eltávolodott a valós világtól, az eredettől, igazi énjétől. A test és az érzelmek uralkodnak rajta, elfedve tisztánlátását. Az emberi lét ezek kiszolgálójává, rabszolgájává degradálódott és az öntudat alacsony formáit teremtette meg. Ez pedig a legkülönbélebb testi-lelki-tudati szenvedéseket eredményezi. Létrehozta az individualitást, az egót, az egoitást, amely mindent önmagáért, önmaga mércéjével lát.

Ahhoz, hogy a tudatlanság, az eltévelyedés e mélységes kútjából kijuthassunk, helytelen céljaink, álláspontjaink, beidegződéseink, szokásaink, viszonyulásaink át kell gondolni, és erős elhatározottsággal, konkrét tevékenységgel meg kell őket változtatni. Így visszanyerhetjük a természet, az élet, az ember, a valóság igaz állapotát. Ez az abszolút szellemi szabadság, a mayától való megszabadulás, a felismerő megvilágosodás tiszta állapotához, a végső tudáshoz vezet el.

Sokan összetévesztik a tapasz gyakorlatokat a fakírsággal és az önsanyargatással. Mivel a jóga egyetemes, ezek is benne foglaltatnak úgy, hogy a jóga praxist sajátos céljaikra fel tudják használni. A különbség épp a célban van. A tapasz gyakorlatai nem öncélúak, bár a testtel foglalkozik, a szellemi felszabadítás a cél. A jóga az emberért, az evolúcióért, az életért van, tehát semmiféleképpen nem lehet sem testi, sem lelki értelemben vett kínzás, ártás. Itt is fontos az ahimsza elve. Az önsanyargatást a jóga elítéli, mert ez sem a szellemet, sem a lelket nem emeli, hanem hibás jellemet takar, például mazochizmus, hiúság, becsvágy. Magát a jógát sem célszerű szenvedélyesen, fanatikusan, szélsőségesen művelni.

Így fogalmazza ezt meg a Bhagavad Gíta (XVII. 5., 6.):

„Akik olyan szigorú önsanyargatást gyakorolnak, amelyet nem rendel az Írás, akik a hiúságnak és az önzésnek jegyesei, akiket szenvedélyeik és vágyaik ereje kényszerít.”

„Akik oktalanul kínozzák a testet alkotó, összetartozó elemeket és Engem, aki a belső testben lakozom, azoknak elhatározásai, tudd meg, démoniak.”

A tapasz önként vállalt megismerése és tanítása a testnek. Feltárul a szervezet mechanizmusa, a hibás reflexek, funkciók helyébe helyesek kiépítése történik meg. A gyakorló uralmat szerez a test szükségletei, vágyai, s azok befolyásolása felett. Az őt ért ingerhatásokkal szemben toleránsabb, ellenállóbb lesz, tűrőképessége megnő például fájdalom, hőmérséklet, éhség, szomjúság, betegségek. Ráébred, hogy az úr, a vezető nem a test, nem az határozza meg, nem azonos vele. A test csak hordozó, végrehajtó, a jelenségek manifesztációinak helye. Megtanulja mi a test követelménye, s szükség szerint azokat milyen mértékben elégítse ki vagy ne elégítse ki. A tapasz gyakorlatai nem a testi struktúra felszámolása, hanem mint tisztító folyamat (sat-karman), ami fölösleges, helytelen, kiégeti, felperzseli, megszünteti (kriya). A személyiség fejlődését segíti elő, annak nyugalalmát, harmóniáját, kiegyensúlyozottságát. A lelki-érzelmi hatások nem vagy alig érezhetőek,

azokat át képes hangolni pozitív irányba, például agresszió, harag, elkeseredettség, megbántódás, sértés stb. Viszonyulásaink önmagunkhoz, másokhoz, tárgyakhoz, dolgokhoz, szituációkhoz, tevékenységhez pozitív irányultsággal megváltozik. A jama-nijama elvei itt a gyakorlatban is léteznek, például a lemondás, kitartás, alázat, tisztaság, nem ártás, nem ragaszkodás, nem kívánás.

A tapasztalható az egyes jóga angák (részek, lépcsőfokok) között, szinte észrevétlenül, beépítve. Például: a kriya testi-lelki-szellemi tisztító gyakorlatai, az ászanák kitarottsága, a pranayama kumbhaka (levegőbenntartás) és sunjaka (légzésszünet), a nijama saucsa, a jama ahimsza, a pratyahara érzékszervi gyakorlataiban.

A tapasztal-kriya szellemi gyakorlatai a tudatot letisztítják, megszabadítják a test, az érzékek, érzelmek általi hályogtól. Az úgynevezett jógaerők, különleges képességek kialakulnak, megerősödnek. Megfelelő alapot adnak a további angák gyakorlásához. Ezek segítségével képes úrrá lenni önmagán és a természetén.

„Az önfegyelmzés eredményeképpen megszűnnek a tisztátalanságok, akkor pedig a test és az érzékek sajátos képességekre tesznek szert.” (Jóga szutra II./43.)

A tapasztal a szervezet salakanyagait kitisztítja, eltávolítja. Idegrendszeri hormonális működéseit rendezi. Nagymértékben hozzájárul a pszichoszomatikus betegségek gyógyulásához. A szervezet rehabilitációja, majd normalizációja és a későbbiek folyamán prevenciója valósul meg. Kialakul az ellenálló, edzett jói fejlett test. A vitalitás, az egészség megnő és állandósul.

„Miután már a nehezen elérhető és szépen megalkotott emberi test birtokába jutottál, oka volna a szenvedésnek, ha életedet eltékozolnád.” (Tibeti Tanok Titkos Tanításai I./1.)

A tiszta, egészséges jói funkcionáló szervezet visszahat a pszichikus-mentális területre. A tudatban a harmónia, az egyensúly, a nyugalom ténye állandósul. Kapcsolódik a tisztaság mindenfajta formájához: a fiziológiai, az emocionális, a gondolati-képzlet-tudati síkon. A letisztult tudat olyanná válik, mint a kristály. A melléje letett tárgy képe tükröződik benne, de maga a kristály változatlan. Tehát nem hoz a tárgy létre benne semmiféle változást, hatástalan. Megszabadul az anyagi kötöttségektől. E fok már a későbbi angák: a dháraná, dhjana, szamadhi előfeltételeként létesültté válik a mentális kriyák (szellemi tisztító gyakorlatok) által.

„Miután már a nehezen elérhető és szépen megalkotott emberi lélek és szellem birtokába jutottál, oka volna a szenvedésnek, ha hitetleneket követnél, és a világ káprázatait követők nyomába lépnél.” (Tibeti Tanok Titkos Tanításai I./2.)

A tapasztal végzéséhez szükséges a drítti, amely állhatatosságot, kitartást, erőt, tűrőképességet jelent. Az a gyakorló, aki tessék-lássék módon, rendszertelenül, a nehézségektől megfutamodva, „langyosan gyakorolgat”, az megfelelő eredményre nem számíthat. Ennek oka mindig az elhatározás tökéletlensége, azaz a cél nem világos volta. Az így „jógázók” a „sült galambot” várják, de az nem fog jönni. Minden eredményért kitartóan, lankadatlanul, a nehézségeket átlépve azokat szükségesnek tartva – hiszen ezeket az akadályokat kell legyőzni –, felülemelkedett szellemmel kell megoldozni. A vasból lesz acél. A rendszeresen, türelemmel végzett gyakorlatok erősítik az akaratot, növelik az önértékelést és az elvégzés után felszabadult pszichés állapot újra energiát ad, erőt a továbblépéshez. Mivel a testet állandó és folyamatos „inzultusok” érik – igaz, hogy a fokozatosság elvét betartva – hozzászokik a legkülönbözőbb kellemetlenségek elviseléséhez. Ez mind a testi, mind a pszichikus ellenállóképességet, tűrőképességet fokozza. „A jógi foglalkozzék a jógával szüntelenül, rejtett helyen, magányban, uralkodjék énjén és gondolatain, sóvárgás és reménykedés nélkül.” (Bhagavad Gíta VI./10)

A tapasztalhoz kapcsolódó rendkívül fontos elv a mithahara. Mindenre vonatkozó mértékletességet, illetve mérsékletességet jelent. Kimondja, minden torz, káros, értelmetlen, testi-lelki-szellemi betegségeket, szenvedéseket okoz, ami a szükségletnél, a szükséges mértéknél több. „Ágyúval verébre” – mondja igen találóan a magyar közmondás.

A túlzások az ember valamilyen hiányosságát, hiányállapotát, mintegy kompenzációként, gondolati vagy tevékenységi pótlékként, pótcselekvésként kívánja helyettesíteni. Az individuális én vágyai, kívánalmái, igényei szerepelnek ebben, amelyek valamilyen okként, elérendő célként állnak előtte. A két ellenpólus, a kisebbségi érzés és a nagyvási hóbort, a látszat ellenére azonosak, esetleges megnyilvánulási módjuk miatt tűnnek csupán másnak.

A túlzások valódi oka a nem megfelelő tudattartalmakból, a életszemléletből, az „élés mikéntjének” tisztázatlanságából, az élet valódi, tartalmas, egyre magasabb szintű humánus céljainak nem tudásából fakadnak. A mértékletlenségekkel az elkövető minden esetben valamit bizonyítani kíván. Kivetíti azt környezetére, s annak visszatükröződésében „fürdik”. Függetlenül attól, hogy igenléssel

vagy negálással fogadják. Visszahatólag önmaga szerepét, fontosságát, értékét, létezését szeretné önmaga számára bizonyítani. Ez számára akár pozitív, akár negatív, de létélményt jelent.

„Átengedve magukat kielégíthetetlen vágyaknak, telve hiúsággal, önhiúsággal, dölyffel, tévelygésükben gonosz eszmékbe kapaszkodva, tisztátalan szándékkal tettekbe keverednek.”

„A reménykedés száz bilincsel leköttve, átengedve magukat a kéjnek, a haragnak, érzéki gyönyörök kielégítésére törvénytelen módon iparkodnak vagyont gyűjteni.” (Bhagavad Gíta XVI./10., 12.)

A Bhagavad Gíta igen kemény szókimondással ítéli el az ilyen embereket. A mértéktelenség vonatkozik az evés-ivásra, a tevékenységre, a munkavégzésre, a pihenésre, szórakozásra, a legfontosabbakat említve. E rossz beállítódottság ugyan sok embert tett már tönkre egészségileg, erkölcsileg, egzisztenciálisan, társadalmilag egyaránt. Egyéni életek, családok, társadalmak pusztultak el emiatt. Célját valójában sohasem érheti el, mert nincs megállj! – mindig többet és többet akar. Ez a „soha-be-nem-teljesedés”, a „sohasem-öröm” örök állapotát eredményezi.

A Bhagavad Gíta intelmei a jógázókra – természetesen minden emberre – is vonatkozik:

„A jóga nem annak való, aki falánk vagy aki túlzottan önmegtartóztató, aki túl sokat alszik vagy túl sokat virraszt.” (Bhagavad Gíta VI./16.)

„A jóga minden szenvedését elmulasztja annak, aki étkezésében, szórakozásaiban, tevékenységeiben, alvásban és ébrenlétben egyaránt mértékletes. (Bhagavad Gíta VI./17.)

A mértékletesség a cél tudása, a szellem hatalma az egoitás felett. A legnagyobb gyönyörűség, boldogság (ánanda) lesz osztályrésze annak, aki az érzékek, érzelmek világa fölé tud kerekedni. Ekkor a tudattartalmak a valóságos világot tartalmazzák, nincsenek tévelygések. A személyiség egyre magasabb spirituális szintet ér el, egyre „fénylőbbé”, azaz tisztává válik. E tisztaság a tapasz perzselő tüze által kiégetett hibák, tévtanok, vágyak, érzékek, felesleges időt, energiát pocsékoló tevékenységek megszűntével eredményként jön létre.

A mértékletesség megőrzi az energiát, így egészségbiztosító, gátolja az öregedést, alapja a szenvedésmentes hosszú életnek.

A tapasz egyik velejárója a laja (laya), amely a szerénység és az alázat fontosságára hívja fel a figyelmet. Itt nem álszerénységről, az elért eredmények színlelt szégyenlős elhallgatásairól van szó. Egyszerűen arról, hogy természetes mindaz, ami tevékenységeinkből adódik. Nem valami különös, ami önteltségre, büszkeségre adna okot. A dolgokból származó, a célt látó és érte tevő egyértelműség, önmagától értetődőség kifejezője.

Az alázat nem azt jelenti, hogy valaki vagy valami előtt megalázkodjunk, esetleg valamilyen érdekünk ilyen sunyi módon valósuljon meg. A cél itt is az, hogy az egoitásból származó, a személyiség torz megnyilvánulásaitól megóvjunk, mert ezek újfent tisztátalanná tesznek. Ilyen például a gög, a dölyf, a beképzeltség, a makacsság. Arra is felhívja a figyelmet, hogy nem az egyén a világ közepe, nem ő érte létezik minden és mindenki. Ő is része az egésznek. Nem azt mondja, hogy semmi porszem vagy, hanem azt, hogy te is egy rész vagy. Vedd észre a többi létezőt is, s önmagad valódi értékét ismerve találd meg helyed a világban önmagad s mindenki öröme.

A nijama negyedik elve a szvádhjája. Magában foglalja az úgynevezett szakrális stúdiumokat, öntanulmányozást, önnevelést.

A klasszikus, tradicionális jógát gyakorló számára ez azt jelenti, hogy valamilyen példaképet, eszményt választ magának. Az eszménykép nem lehet negatív, „sötét”. Rendszerint egy választott istenség, aki oly magas szintű tulajdonságokkal rendelkezik, amelyeket kívánatos elérni. A cséla (tanuló) teljes mivoltával, testi-lelki-szellemi aspektusában azon munkálkodik, hogy olyanná váljon ő is, illetőleg a lehető legjobban közelítse azt meg. A kiindulópont a legszigorúbb, önámítás nélküli, mindenre kiterjedő önvizsgálat. A személyiség így feltárt jelenlegi állapota lesz a kiindulópont. A másik elengedhetetlen feltétel a választott istenség tulajdonságainak pontos ismerete, amelyeket önmagában kíván létrehozni. A pontos cél a gyakorló előtt világosan áll, tud mihez viszonyítani. Az önnevelési folyamatban állandóan önvizsgálatot tart, összehasonlítást végez, mit mennyire tudott már elérni, illetőleg mit, milyen mértékben kell még rendeznie. Így fokozatosan egyre magasabb szinteket ér, egyre közelebb kerül az eszményképhez. Mindezt addig végzi, amíg az óhajtott célt eléri, illetve haláláig.

A civilizált ember számára is ismert és alkalmazott a példakép választása, a hozzá hasonulás. A kettő között azonban óriási a lényegi és a célbeli differencia.

A ma embere – legtöbbször – nemcsak felnéz a választott személyre, hanem irigyen tekint rá. Túl kívánja szárnyalni, versenyre kel vele, győzni kíván felette. A célok erősen önösek, például olyan



erős, ügyes, sikeres, híres, gazdag kíván lenni, mint ő. E törekvések a „maya” illúzióvilágából merítették, nem maradandóak, csupán átfutók. Az „erős akaratú” céljai eléréséhez mindenkin és mindenre átgázol. Nincsenek különösebb erkölcsi gátlásai, s ha adódnának, megérteti, elfogadtatja önmagával, hogy azok szükségesek. A „gyenge akaratú” többszöri vérszegény nekifutás, szalmalángú próbálkozás után feladja. Mélységesen leverten, leértékelődve, kisebbségi komplexusában még mélyebbre süllyed. Kompenzációja valószínűleg a legkülönbözőbb fajta betegségbe menekülés, önpusztítás, vagy lappangó irigység, agresszió, rosszindulat, bosszú lesz. Ennek világos következménye a szenvedés. A mozgatórugó az individuális én, az ego. A cél pedig a felülkerekedés. Ez pedig látens vagy nyílt harc. S mivel küzdelem, tele van kétséggel, feszültséggel, szenvedéssel, erőlködéssel, türelmetlenséggel, esetleges kudarcokkal. Önfejlesztésében nem alap az igazi, elmélyült, mindenre kiterjedő önismeret, de a példakép teljes ismerete sem, csak a vágyakozásnak megfelelő rész. Az önnevelés sem lehet így megfelelő, csak célzott és részleges. Az egész személyiségre nem terjed ki egyöntetűen. Az önvizsgálat sem terjed ki az egész emberre, hanem csak a változtatni kívánt részre. A felismert a felismerőben negatív hatást mutat, amely kisebbségi érzését, frusztráltságát növeli. E negatív érzés ad energiát, amely sokszor csökken, nem folyamatos, s mindig újra meg újra „összeszorított fogakkal azért is csinálom” – szükséges. S ha siker koronázza az akaratot, s a példakép általi tulajdonságok elérődnek, esetleg szárnyalódnak, akkor sem biztos, hogy a személyiség pozitívan, előnyére változik meg. Az eredmény az egoitást növeli. Lehet, hogy kezdeti örömmel indul, amely könnyen büszkeséggé, önteltséggé, dölyfös lenézéssé válhat. A félelem azonban továbbra is ott marad, meddig tudom én ezt az eredményt megtartani, ki és mikor fog engem túlszárnyalni.

A jógászzerű önnevelés – napjainkra is érvényes – nem a mayából meríti célját. Legyen a példakép istenség, ember vagy eszme, ahhoz egy teljesen megértett, elfogadott, önkéntes „változtatni szükséges” tudattartalom járul. A változni kívánót öröm hatja át, bensőséges kapcsolat jön létre benne a választottal, abban feloldódik. Vele azonosulni kíván. Nincs irigység, verseny, harc, legyőzés, kudarc. Az önismeretet folyamatosan végzi, mert tudja, csak a biztos tudás vezet eredményre. Ha hibát, helytelenséget, rosszat talál, nem esik kétségbe, nem fogja fel kudarcként. „A bölcs hibáit, mintha kincset lelne, úgy fogadja” – mondja találóan a mondás. Az önnevelési folyamatban az ego, az egoitás egyre jobban elveszíti pozícióját, s helyét egy bölcs személytelenség foglalja el. A mozgatórugó a Felsőbbrendű ÉN önzetlensége, amely az egyén fejlődését ugyanúgy biztosítja, mint általa a közösségét. Az önfeltárási, önnevelési folyamat permanens örömforrás, s ez az energia állandó. Ilyen beállítódottsággal könnyebben és hamarabb lehet a kívánt célhoz eljutni. A jógázó azonban itt is, ekkor is „gyümölcs” és „ragaszkodás” nélkül végzi feladatát. Így a törekvő maga is „istenivé” lesz.

Ahhoz, hogy megfelelő ismeretekkel rendelkezünk, szükséges a szakrális, a „szent” szövegek, a tudás könyveinek tanulmányozása. A legfontosabbak a Védák, az Upanisadok, a Sutrák, a Puránák, az Ágámák, a Sásztrák, a Mahabharata, a Bhagavad Gíta, a Ramajana. Itt nem egyszerű elolvasásról, vagy bármiféle „betanulásról”, hanem egy folyamatos, de állandó koncentrált, elmélyedő, gondolkodó, egyesülő stúdiumokról van szó. Nem az anyag megtanulása, hanem mélységes megértése, s az így létrejövő felismerés a lényeg. Ezeknek a szövegeknek köszönhetően nyílik ki az „én” tudata a szellemi síkok felé. A gyakorló az elméletben elsajátítottakat kötelező érvénnyel valósítja meg a gyakorlati élet minden területén. Így a gondolat, a szó, a tett egysége valóban létrejön. E módszer ahhoz is hozzásegít, a mindennapi élet tapasztalt jelenségei is a tanulmányozás tárgyát képezik, s az abból levont felismerések és tanulságok az előbbrejutást szolgálják. Rendkívül fontos, hogy nyitottan, kötöttség nélkül, előítéletmentesen végezzük e munkát. Csak így tud a maga valóságában, mély értelmében maradéktalanul eljutni a tudatba. A benső elmélyedés adhat csak biztos tudást. Így valóban lehetőség nyílik az élet leplezetlen megismerésére, s ez nem félelmet, szorongást, hanem felszabadult örömet eredményez. A ma embere számára azért nehéz, kemény, sok negatív vonással tarkított e megismerés, mert a kicsinyes személyes én, az ego szemüvegén keresztül tekint mindenre. Hogy ez kivédhető legyen a tanulmányozás (beavatás) is fokozatosan, az értelem fejlettségi fokához mérten növekvő és folyamatos. Dőreség lenne elemistáknak a kvantum mechanikát tanítani. A nem idejében közölt, s így kellően meg nem értett ismeretanyag a félreértelmezésen túl még különböző problémákat – például bizonytalanság, félelem, irigység, kisebbségi érzés stb. – is okozhat. A tanulmányozás egymásraépültséget jelent. E tanulmányozás folyamatos és állandó, szünetnélküli. A legfelsőbb ok megismerése, illetve az okozat tudása így lehetséges csak. „Akinek elméje semmi más felé el nem kalandozik, mert folytonos gya-

korlattal már összhangban van, aki folyvást meditál, az a legfőbb isteni Szellemhez jut.” (Bhagavad Gíta VIII./8.)

Ahhoz, hogy ily elmélyülten, folyamatosan tudjuk a tanulmányozást végezni, szükséges, hogy a tanítványt áthassa a tudásszomj, a siddhanta sravana. E tudásvágy a szent írások, a védák, a tudás könyvei megismerését jelenti. A figyelmet értelmes, komoly, az élet lényegiségét feltáró ismeretek felé kell kormányozni, amelyek a magas szellemiséghez vezetnek el. Ehhez szükséges még a mati, amely hitet jelent az Írások iránt, de jelenti az egészséges, ép elmét is, amellyel a tanításban foglaltakat fel tudjuk fogni. A tiszta, intuitív intellektust (buddhi) ahhoz, hogy jól tudjon működni, előzőleg meg kell szabadítani az ego (ahamkar) képzelgéseitől. Ezt segíti a hit. A szent írásokba foglaltak tökéletesek, autentikusak és örökérvényűek, mivel a valós élet bölcsességét tartalmazza. (Ezért szentek.)

Az írások tanulmányozása egyúttal dzsapát (djapa), ismétlést, emlékeztést is jelent. Az állandó stúdiumok ismétlést is megkövetelnek. Hiszen minél többször kerülünk valamivel kapcsolatba, annál jobban meg tudjuk érteni, annál több aspektusát, összefüggését leszünk képesek feltárni. Az állandó emlékezés a bevésésen túls ez a lényegesebb – a tudat folyamatos éberségét biztosítja, amely vivéka, a megkülönböztető képesség alapja. Így egyre jobban el tudja választani a tanítvány a helyest a helytelentől, a valóst a valótlantól a lényegest a lényegtelentől. Az emlékezés arra is szolgál, hogy a gyakorlatban megfelelően tudjuk ismereteinket alkalmazni.

A dzsapának van még egy aspektusa. A guru (szellemi tanító) a tanítványnak, amikor annak ideje elérkezik, személyes mantrát ad. E szanszkrit kifejezés két szóból tevődik össze: man: elmét, tra: kontrollt jelent. A fogalom az elme ellenőrzöttségét, egy meghatározott irányba való vezetését fejezi ki. A mantra célja a felismerés, a megvilágosodás elősegítése, az igazság feltárása; felszabadítás a karmikus hatásmechanizmus alól; az „én” megtisztítása, az Abszolúthoz való eljuttatása, a vele való egyesülés elősegítése; spirituális kapcsolat létesítése a guru és a cséla között, védelem a tanítvány számára; a kozmikus energia közvetítése; előrevivő-fejlesztő tökéletes tevékenységre sarkall.

E mantra a tanítvány személyéhez szabott rövid formula, amelyet naponta a meghatározottak szerint ismételnie kell. A mantra tartalma az ismétlések által spirituális egységet hoz létre, a tudat egy megváltozott magasabb minőségi szintre kerül. Ennek következtében helyes felismerésekhez jut. A mantrára gondolva életének problematikája megoldódik. Helyesen lát, értelmez, szól, cselekszik. Természetesen ez csak a mantra legmélyebb megismerése, annak koncentrált, elmélyült, rendszeres gyakorlása következtében állandósul, illetőleg valósul meg.

Az ötödik nijama elv az isvara-pranidhana (ishwara-pranidhana) Jelentése isten iránti odaadás, hűség, szeretet, felajánlás; a Kozmikus Tudatban, az Ősokban, a természetben lenni; mindenre és mindenkire kiterjedő egyetemes szeretet. Maga a jóga nem vallás. Sohasem volt az, s ezt egyetlen jógi sem állította. A szövegek olvasásakor az egyes kifejezések, fogalmazások, amelyeket az olvasó nem megfelelően értelmezett, nem kellően mélyült el bennük adhattak okot e téves megállapításra. Ez azonban nem zárja ki, hogy a jógázó, a jógi esetlegesen vallásos legyen és higgyen istenben. De éppúgy lehet ateista is.

Patanjali jógaszutrájában e tételben szó van Isvararól (az istenség neve). Ez az isten fogalom azonban korántsem olyan teológiai formula, illetve formában jelenik meg, mint a nyugati vallásokban. Nem egészen az az isten fogalom szerepel, ami a mai ember tudatát betölti. Az isten nem távoli, a törekvő ember számára nem elérhetetlen. Az isvara fogalma itt az Abszolút Tökéletest jelenti. Ő a mindenség igazi Önvalója. Független a szenvedésektől (klésa), nem határozzák meg a tettek (karma), önzetlen, érték nélküli, s így a cselekvések eredményei, gyümölcsei (vipáka), sem azok szubtilis visszahatásai nem érintik. Ő az ember s minden igazi eredete. Ez az isten fogalom nem különálló. Nincs hatalmas szakadék köztük. Emberközeli. A szvádjhajánál láttuk, példaképként választja őt az ember. A vele való azonosulás a fejlődés csúcspontját és eredményét jelenti, az anyagi világ talmiságából való kiemelkedés biztosítéka. Cél és eszköz is egyszerre. Ez az isten nem büntet, és nem jutalmaz. Az ember önmagában hordja mind a kettőt, s végül ezektől is meg kell szabadulnia. Ekkor olvad bele teljesen s szűnik meg az újraszületések karmikus láncá. Az egyéni lélek eggyé válik az Egyetemes-sel.

A tudatlanság (avidya) hálójába belegabalyodott ember az illúzióktól elkápráztatva, a létezők minőségi állapotától (gunák) befolyásoltan cselekszik, s ezzel a legkülönfélébb dukhák, ártalmak áldozata. Az elszakadt személyiség létezését és lényegét így a külső, a nem tökéletes, a nem eredeti világban keresi. Itt azonban sohasem találja meg boldogságát, útját állják a klésák. Csak az

individuális ego „dolgozik”. Az ilyen „lét”-től megcsömörlött ember zsákutcába kerül. A kivezető út az, amely önmaga igazi tartalmához, lényegiségéhez vezet vissza, s ez a belső út. Út önmagunk önvalójához, eredetéhez. Az úton való járáshoz segítségként választja a változtatni kívánó az isvara-pranidhanát. Itt azonban nem az individuális ego kap szerepet, nem az ő kicsinyes érdekei, például különböző kérések, védelem stb. miatt kíván vele kapcsolatban állni. Felajánlja a megszabadulás érdekében egész emberi, személyes mivoltát a Tökéletesnek, hogy elszemélytelenedve, feloldódva benne magasztosuljon fel. S beleolvadva egyesül vele. Ezért minden gondolata, szava, tette „őerte van” mindenben „őt” látja megnyilvánulni (bhakta; bhakti jóga). Teljes hűséggel, odaadással, az iránta érzett és rajta keresztül minden és mindenki iránti abszolút szeretettel fordul teljes átlényegüléssel.

A jóga praxis sajátos metódusával, eszközrendszerével – koncentráció, meditáció - járul hozzá, hogy a gyakorló céljához eljusson. Ezért tévhit az, hogy a jóga vallás és valójában isten imádása, az ember démoni erőinek megszüntetése. Egyszerűen eszköz, az ember tökéletesedésének módszere. S mint ilyen, a fejlődés biztosítója, amely a személyiség teljes és radikális átalakítását eredményezi. Épp ezért biztos állíthatjuk, hogy mind a szvadhaja, mind az isvara-pranidhana nemcsak a jogázókra, a vallásos beállítódottságúakra, hanem minden változni kívánó ember számára kiváló módszer. Ezek ugyanis általános mindenkor és mindenre érvényes elvek. Lényegük azonos, csupán formájukban, közlési módjukban különböznek. Ez pedig csak az egyes emberre vonatkozó – tudniillik a szemléleti alap, az evolúció szempontjából nézve teljesen lényegtelen. Ezért alkalmazhatja, építheti be önnevelésébe, önfejlesztési módszereibe mind a kettőt bárki minden előítélet, társadalom, faj, nem, világnézet, felekezet megkülönböztetés nélkül, egyetemesen.

A jóga bölcsellete a vallásokról egyszerűen és lényegileg a következőket mondja. Minden vallás egy, lényegében azonos. Mindegyik a Legfelsőbb, az Egyetlen, a Tökéletes felé haladást tűzi ki céljául. Mint ahogy a legnagyobb hegynek csak egyetlen legmagasabb csúcsa van, ugyanúgy a különböző vallások istenei is azonosak egy ponton. A legmagasabb hegycsúcsra azonban igen sok út vezethet. S egyik sem hiábavaló. A különbségek, amelyek látszatok, lényegtelenek, csak az emberek tudatában van meg, ők tették a nem tudás következtében fontossá a formákat. Mindenkinek azt az utat, azt a feljártot kell választani és haladnia töretlenül rajta, amely számára a legmegfelelőbb.

A világ, a lét az emberiség, sőt a vallások alapja, termőtalaja. Ezért senki sem döntheti el, határozhatja meg, hiheti, hirdetheti – netalán kényszerítheti a másikat –, hogy az ő útja az egyetlen, az igazi, a legmegfelelőbb. Minden más elképzelés tévhit, rossz és üldözendő. Az ilyen beállítódás isten-, ember-, élet- és evolúcióellenes. Semmi más ez, mint az individuális ego érdekképviselete, amelyben az egzisztenciális egoitás, hatalom-uralkodás, pénz-gazdagság alapmotívum. Lásd vallási fanatizmus, vallásháborúk. Ezek mindig elfordítják, beszennyeznek, zavarttá teszik az egyén tudatát. S épp ezért az eszmét, az istenséget még megközelíteni is lehetetlenség, nemhogy egyesülni vele. Itt ugyanis a tiszta lényeg nem azonos a szóval és a tettel. A „vizet prédikál és bort iszik” – mindig csak ellentéteket, szenvedéseket, hiábavalóságot, embertelenségeket, halált okozott.

A jogázó számára a tökéletesedés nem szofizma. Az átalakulást nem mástól, nem egy felsőbb, transzcendens lénytől, hatalomtól várja. Nem sóvárog, nem merül ájtatosan, álszenten a vágyakozás tengerébe. Világosan tudja, hogy helyette senki semmit nem tehet. Eredményt csak önmaga által érhet el. Ezért nem passzív. Világos számára, hogy az önfejlesztés munka, s ezért magas fokú szeretettel, örömteli hittel, vidám derűben, céltudatosan mindennap keményen, türelemmel, rendszeresen, szorgalmasan gyakorol. Azt is tudja, hogy a jóga nem cél, hanem eszköz. S ha e módszer szerint él és gyakorol, akkor eljut a helyes tudáshoz. Érti, hogy bármilyen magas szinten képes a gyakorlatokat elvégezni, azok önmagukban nem sokat érnek. Ezért az általuk felismerteket, megvalósítottakat átviszi a mindennapi élet folyamatába és ott őket szükségszerűen alkalmazza. Ezért életszerű, illetve maga az élet a jóga.

Az isvara-pranidhanához tartozik az astikya. Jelentése isten, guru, véda létezése, autoritása, szentsége.

A jogázó tudja, hogy a jogában, védákban, a „szent” könyvekben a guru tanításaiban csak olyan ismeretanyag található, amelyek mind az egyes ember, mind az összemberiség, a haladás javát szolgálják. Biztos abban, hogy bennük semmi ártalmas, ártó szándék, vagy ilyen jellegű gyakorlat nincs. Ezért nem kételkedik bennük, igazságukat elfogadja, s aszerint cselekszik.

Jógázni egyedül is lehet s egy bizonyos szintig a magunk erejéből is el tudunk érni. A beavatottság, a spiritualitás magasabb szféráiba azonban csak avatott vezető, a guru, a szellemi tanító segítségével lehetséges. Csak az tud igazán segíteni, tanácsot adni, aki maga is végigjárta az utat.

Saját élménnyel, tudással, tapasztalással rendelkezik, s erőfeszítései nyomán eljutott a felszabaduláshoz, a megvilágosodáshoz, a Móksához, az Abszolúthoz. Ez a satguru. Az ő vezetése, baráti, atyai jóindulata, szeretete, tudása, az általa adott testi-lelki-szellemi gyakorlatok juttatják el a csélát (tanulót) a vidya (tudás) szintjére. A guruval együtt lenni nemcsak testi jelenlétet jelent, hanem elsősorban azt, hogy szívünkben érezzük őt, elvben egyek vagyunk vele, tanítását maradéktalanul elfogadjuk, összhangban vagyunk vele. A satguru tanítványaiért, annak egész életében, mindenre kiterjedő önmagára vonatkoztatott felelősséget, azok tanítását vállalja, s azt, hogy kivezesse őket a zűrzavarból. A tanítvány szabadságát azonban semmiféleképp nem korlátozza. „A Guru az, aki a sötétségből a fénybe, a tudatlanságból a tudásba, a halálból az életbe vezet” -jelenti ki az írás. Ez a Guru-Kripa.

Szatszang (satsanga), ez a következő fogalom. Jelentése összejövétel, „magas lények” társaságában lenni. Ahhoz, hogy a törekvő, a jógázó helyes úton járjon, s ezen az úton mind eredményesebb legyen, szükséges az, hogy megfelelő társaságot, közösséget keressen. Alapvető tehát olyan emberek között lennie, azok társaságát keresnie, akik előbbrejutását segíthetik. Ők azok, akik már tudásban, elméletben és gyakorlatban egyaránt jó példát mutatnak. Ezek az összejöveteleken – a lehetőség szerint –, ahol tanítások hangzanak el jelen kell lenni. Idetartozik a vrata elve is. Jelentése eskü, hűség a szabályokhoz. Nem elégséges az, ha tudjuk mit, hogyan kellene helyesen értelmezni és csinálni. Az eredmény elérésének feltétlen alapja, ha a megismerteket minden körülmény között, mindenkor igyekszünk betartani. Amennyiben a szabályokat, elveket nem pontosan tartjuk be, azokat nem rendszeresen csak hébe-hóba tartjuk be, nemhogy előbbre jutást nem érünk el, hanem stagnáció és visszafejlődés lesz a következmény. Nem elég tudni, azt meg is kell valósítani az előírt törvényeknek megfelelően. Az elkötelezettség elengedhetetlen feltétele a fejlődésnek.

Feladataink elvégzésében segít a sraddha, amely hitet, bizalmat, önmagamba vetett hitet, önbizalmat jelent. Nélkülük nem lesz energiánk az előbbre jutáshoz. Önbizalmatlanságunk megkérdőjelezi önmagunk létét, cselekvő voltát, változtatni tudását. Nem azt kell keresni, hogy mit miért nem tudunk elemi, hanem azt kell keresni, mit, hogyan tudunk megvalósítani. Bár itt sem az eredmény, hanem a cselekvés a lényeg. Az önismeret segít, hogy értékeinket felismerjük. Rendületlenül bízni kell önmagunkban, s amikor a „gyümölcs megérik, magától leesik”. Tudni kell, hogy az „út” helyes, tehát a feladat is helyes. Az esetleges csalódások, eredménytelenségek – amelyek épp a tudáshiányból adódnak – nem törhetnek le, nem lehetnek akadályai, hanem épp ellenkezőleg, hajtó energiái a fejlődésnek, az önnevelésnek. A „nem tudom”, a „megpróbálhatom” helyébe a „meg tudom tenni” tudatosságának kell lépnie.

A hit kiterjed éppúgy önmagamra, mint másokra vonatkozólag. Hiszek önmagamban, hogy képes vagyok több lenni. Tudom, hogy életszemléletem, gondolataim, szavaim, cselekedeteim a fejlődést szolgálják, s így egyre magasabb szintre juthatok. Él a másik emberbe vetett hitem is. Világos előttem, hogy ő ugyanannak az értéknek hordozója, s hibái ennek nem tökéletes tudásából származik. Ezért nem tekintem soha ellenségnek. Baráti és szeretetteljes vagyok vele szemben, s ha kell, segítek. Hiszek az egész világ permanens fejlődésében, s az esetleges látszat tévutak sem rendítenek meg. Tudom, hogy végső soron ezek is a haladást szolgálják.

„Szükséges oly életmód, mely az ember minden cselekvését az előrehaladásra fordítja” – jelenti ki a Tibeti Tanok Titkos Tanításai.

### 3. ÁSZANA

A jóga angák sorában a következő lépcsőfok az ászana (asana). az ember.

Az ászana fogalomköre:

- testtartások, testhelyzetek és az általuk elérhető tudatállapot változások
- a testi-, lelki-, szellemi egészség megteremtése
- uralkodás-szabályozás-ellenőrzés a testi működések felett.

Szoros értelemben testtartást, testhelyzetet, szilárd, egyenes ülőhelyzetet jelent. Tágabb értelemben a különböző testtartások, testi gyakorlatok, amelyek a legkülönbözőbb kivitelezésű, időtartamú, légzésszinkronnal egybekötött statikus, dinamikus, egy vagy több mozdulattól, mozdulatsor-

ból, mozgásformából állnak. Segítségükkel tudatállapot-változások hozhatók létre, a testi-lelki-szellemi egészség megteremtése, uralkodás a testi működések felett.

E helyütt nem kívánok ismételtén szólni mindazokról a tévedéseiről, amelyek a jógával, illetve az ászanával kapcsolatos. Ezek megtalálhatók a könyv elején a „mi nem a jóga” rész taglalásánál.

Patanjali jóga sutrája nem foglalja közre különösebben az ászanákkal. Csupán azt hangsúlyozza, milyen testhelyzetet, ülésmodot vegyen fel a jógis.

„A testtartás (ásana) olyan ülőhelyzetet jelent, amely biztos és kényelmes” (Jóga Szutra I./46.)

Az sem mindegy, hogy hol, milyen külső körülmények között ül. „Tiszta helyen készítsen magának biztos ülést, nem túl magasat és nem túl alacsonyát, s legyen az egymásra helyezett posztóból, fekete antilopbőrből és kusa-fűből...”. „Törzsét, fejét, nyakát tartsa egyenesen, mozdulatlanul, nézzen kitaróan orra hegyére, nem látó tekintettel.” „Ott elméjét összpontosítva, gondolatait és érzékeinek működését elnyomva, kitaróan ülve gyakorolja a jógát énjének megtisztítására.” (Bhagavad Gíta, VI./11., 13., 12.)

Patanjali előtt és korában az ászanáknak nem volt sok jelentőségük. A fő hangsúlyt a koncentrációra és a meditációra helyezték. A kezdeti időkben a szamjámához (koncentráció, és meditáció) a jógik tetszőlegesen testhelyzetet vettek fel. A gyakorlások során azonban rájöttek arra, hogy a test elfáradva rossz testtartást vesz fel, megmozdul s e mozgások kizökkentik a figyelmet. Megzavarják a tudatot. Ez rövid időn belül is létrejöhet, s ekkor a gyakorlás megszakad. Ezért meghatározták a szamjámához szükséges testhelyzetet, ülésmodot, amelyet ászanának neveztek el. Ezek a szukhászana (könnyű vagy törökülés), a szvasztikászana (biztató ülés), a sziddhászana (tökéletes vagy elmélkedő ülés) és a padmászana (teljes lótuszülés) voltak. Ma is használatos ülésmodok, mintegy alap a szamjámához, egyéb gyakorlatokhoz.

Ezek biztonságos, stabil, háromszög talapzatú ülést, függőleges, egyenes gerincet, emelt fejet és egy pontra fókuszált szemet jelentettek, így a test hosszabb ideig volt képes mozdulatlanul maradni, biztosítva az elmeállapot zavartalanságát. A gyakorlónak tehát először a testét kell megrendezni. Rendszeres, kitartó, fokozatos terheléssel, feszültség nélkül lazán kell az ászanát például padmászana naponta végezni. Az elme ekkor sem a testtel foglalkozik, hanem az ajánlás szerint a „Végtelen”-re összpontosít. A testből jövő ingerek, például zsibbadás, fájdalomérzet elnyomódik, s a test hozzászokik, illetve alkalmassá válik a vázizomrendszer a hosszabb idejű, mozdulatlan üléshez. Így a tudatműködés és a testi működések fölé-alárendeltségi viszonyba kerülnek, s egy idő után szétválnak. A koncentrációs-meditációs állapotot a testérzet már nem zavarja, és az tud szárnyalni. Ekkor a gyakorló felismerve az ellentétpárokat, azokat képes kioltani, például kellemes-kellemetlen, öröm-bánat, hideg-meleg stb.

Az ászanával, az üléssel szilárdá, mozdulatlaná, nyugodttá tett test, már jó alap ahhoz – mintegy visszahatólag –, hogy a gondolatörvénylesek, a figyelem kalandozó szétszórtsága egyre jobban megszűnjön és beálljon a benső csend. E stressz nélküli állapot már önmagában is megelőzheti, rendezheti – csak úgy mellékesen a fő céltól függetlenül – a testre-lélekre vonatkozatható kellemetlenségek, ártalmak, helytelen funkciók, esetleges betegségek sokaságát.

E kettős felfedezésből kiindulva – a test és a szellem kapcsolatáról van szó – a későbbi jóga praxisban az ászanák nagyobb hangsúlyt kaptak. Az ászana szó mint összefoglaló elnevezés már nemcsak az ülésmodra vonatkozik, hanem a legkülönbözőbb testi jellegű gyakorlatokra, testhelyzetekre, egy vagy több mozdulat-mozgásformából álló statikus vagy dinamikus jellegűekre egyaránt.

Az ősi időkben származó ászanák, mudrák az élet szükségleteinek megfelelően, a tudományos felismerések következtében egyre határozottabb formákat, alakzatokat nyertek, lettek kidolgozottak, rendszerezettek.

Az i.sz. XIII. században élt Góráksanátha jógis megalkotta az úgynevezett Hatha jóga rendszerét. Ebben fejlesztette ki, taglalta, foglalta egységbe kora előtti, valamint kora és saját maga által létrehozott ászanákat, mudrákat, testhelyzeteket, amelyben ezek igen komoly szerepet kaptak. Megemlítendő az általa írt könyvek: Hatha jóga, Hatha jóga pradipika, Góráksa-sataka, Geranda samhita. Itt már megjelenik a hagyományos ászanák és mudrák mellett – amelyek inkább statikus jellegűek voltak – a gyakorlatok dinamikus hangsúlyozása, a bhaszkek és a dandalok alkalmazása során. Ha nem is kimondottan jógagyakorlatok, ide kell sorolni a lendítő-lazító gyakorlatokat. Ezek az utóbbi idők termékei, nagy részük a modern tornához, atlétikához hasonló, s nem teljességükben indiai eredetűek.

Az ászanák, mudrák, bhaszkek, dandalok, lendítő és lazító gyakorlatok célja a következőkben határozható meg:

Jól fejlett-fejlesztett egészséges test, amelyre jellemző a vitalitás, az erő, az ügyesség, az állóképesség, a harmonikus, koordinált mozgás, Az eredeti természetes állapotnak megfelelő „tiszta”, teljes értékű szervek, szervrendszerek, s az általuk létrehozott hatékony autó és heterofunkciók. Az egészségtelen, mozgásszegény életmód, az egyoldalú mozgások és igénybevételek következtében először a szervezet funkciói, majd maguk a szervek, szervrendszerek is károsodnak. A helytelen tudattartalmak, a pszichikai stresszhatások megzavarják, indokolatlanul felpörgetik vagy gátolják azok működéseit a vegetatív idegrendszeren keresztül. Ezeket kell megszüntetni, átalakítani, leválasztani a szervek munkájáról. A keringés, az anyagcsere, a légcseré, a hormonműködések normalizálása, a vázizomrendszer erősítése, az ideg-izomtónus optimalizációja, a szervek belső masszírozása. A pszichotónus egyensúlyának megteremtése. A mozgásban, valamint a zsigeri funkciókban manifesztálódott emocionális állapot feltárása, korrekciója. Kizárni mindazon zavaró testi tényezőket, amelyek a magasabb szellemi fokozatok eljutásához akadályt jelentenek.

Ezért fontos a szervi működések, az idegrendszer megismerése, befolyásolása. A testi egészség létrehozása, megerősítése, állandósítása. Az egyes ászanák és a célzatosan összeállított gyakorlatok az egyes célszervekre – szervtréning –, illetve az egész szervezetre fejtenek ki hatást. A vázizomrendszer általános karbantartását, az izmok, inak, szalagok, ízületek erejét, rugalmasságát, lazaságát, toleranciáját, terhelhetőségét célozzák. A gyakorlatokban az izomtevékenység elsősorban izometrikus, statikus jellegű, azok inkább kitartottak időben, mint ismételték. Kevesebb a dinamikus forma, ahol az izotóniusság kerül előtérbe. Az izometrikusság következtében az egyes izmok tartósan és aktívan megrövidülnek, kontrahálódnak, az antagonisták az inakkal, az ízületi szalagokkal túlnyújtódnak. A fokozott extenzió, a statikus kitartás az izmokban indukciós jelenségeket hoznak létre, feszültségváltozások, akciópotenciálok, akciók áramok keletkeznek. Ezek eredményeképpen bioelektromosság, bioenergiák jönnek létre. Igaz, hogy az emberi szervezet minden sejtje bioáramot termel. Azonban a jóga ászanák specifikus formái, látható és nem látható mozgásformái, például a csontokra, izmokra ható terhelés hatására, még nagyobb energetizációt eredményeznek, azaz még több bioáramot termelnek. Ez az elektromos aktivitás elősegíti az anyagcsere folyamatokat, szabályozó mechanizmusokat segíti, például meggátolja a kalcium tartalmú sók elvesztését. A gyakorlatok hatására a csontokban, izmokban, kötőszöveti állományban magasabb minőségi szintűek a fiziológias folyamatok, gyorsabb a regenerálódás.

Az ászanák nemcsak a vázizomrendszerre hatnak, hanem például a cardiovascularis, a szív-keringés rendszerre is. Például fordított testhelyzetű gyakorlatok, amelyek a vér gravitációs áramlásának megváltoztatásával végeznek értornát, segítik a keringést, a szív munkáját. A vérerek állapotát, elasztikusságát, a mozgás általi masszírozással saját keringésüket, anyagcseréjüket lehet javítani. A zsigerek esetében, azok vérellátását, anyagcseréjét, belső masszírozását, karbantartását, a reflexpontok aktivizálását, gátlását idézhetik elő. Az endokrin rendszer működésére, a hormonkiválasztásra vagy csökkentésre is hatással van. E hatást elsősorban a mudrák, a kitartott testhelyzetek szolgálják.

A gyakorlatok végzése közben megváltozik a mell- és hasüreg nyomása, s e váltakozó nyomás kihat azok vérellátására, a felfüggesztő izmokra, masszírozza őket, illetve azok teljes működését befolyásolja.

A gyakorlatok – megtanulásuk után – a szervezet energiaháztartását minimálisan veszik igénybe, például hőtermelés alig van. A laza, feszültségmentes izmok, elsősorban a statikusság miatt alig igényelnek erő kifejtést. A gyakorlat végzése még energiatermelő is, mint ahogy azt a fentiekben említettük. Energiamegőrző-termelő még azért is, mert a tudat-pszichikum feszültségmentes, így nincsenek negatív, felesleges, energianyelő, élősködő mikroinervációk. Csak az izom „dolgozik”, amely parancsot kapott, a többi inaktív, relaxált.

A szervezet működései meghatározott ritmusok szerint mennek égbé, melyeket az idegrendszer, az idegközpontok irányítanak. Az idegi folyamatok zavarai és az érzelmi stresszállapotok megbontják ezeket a ritmusokat. Ezek elhárítására kiválóan alkalmasak az ászanák, amelyek végzésében mindenkor ritmusosság található, s ezek találkoznak a természetes ciklusokkal, ritmusokkal. Az idegsejtekben, idegrostokban, vezetékben, dúcokban igen fontos az elektromos aktivitás. Hiszen az inger, az érzet, a motorikus utasítások az idegrendszer egyik pontjáról a másikra, illetve a célszervhez bioelektromos úton terjed. Az ingerületek, parancsok, jelfogások vezetését nagymértékben képesek az ászanák elősegíteni. Ezen az elven a szervek mágneses tereinek elektromos feltöltése is komoly szerepet kap. A gyakorlatok következtében az idegrendszert rendszeres, fokozatos megterhelés éri a periféria felől a centrális irányba, így azok erősödnek folyamatosan, hosz-

szabb ideig képesek működni. Reflektorikus szabályozásuk javul, illetve azok tudatos befolyásolásával a szabályozó mechanizmusok tökéletesednek. Ugyanakkor az erős centripetális (a központ felé irányuló) impulzusok, amelyek az agykéregben, valamint a kéreg alatti területeken, az agytörzsben, a hálózatos rendszerben (formátio reticularis), illetve ezek közvetítésével, azok idegfolyamatait, mechanizmusait serkentik-gátolják, rendezik. E működések visszahatóan pozitív irányba befolyásolják a szervműködéseket.

A testi működések esetleges hibáit is lehetőségként kell alkalmazni a testi-lelki-szellemi harmónia megteremtéséhez. Az ászanák, mudrák rekreáló jellegűek. Feloldják és megszüntetik a külső: a test és a belső: a tudat közötti ellentéteket, merevségeket.

A saját élményű tapasztalatok elmélyítik az egyén egészséges önbizalmát, biztonságérzetét, önmagába vetett hitét. Jellemzőjük a tevékenység-élmény, szemlélés-felismerés, feloldás-átalakítás-újáteremtés komplexitása.

Az önmegismerés-feltárás folyamata a test, a lélek, a szellem-tudat harmóniájának aspektusából történik. E folyamatban a tudat abszolút éber. Figyelemmel kíséri a test, a lélek minden rezdülését. A figyelemösszpontosítással egybekapcsolt, légzésszinkronnal kapcsolt, lassú, nyugodt, egyenletes mozgással vagy az egyes mozdulatelemek pózkitartásával végzett gyakorlatok a pszichofizikai egyensúlyt eredményezik. Mindez benső stabilitást, egyensúlyt, végtelen nyugalmat ad. Az ászanák végzése egyben a koncentratív, meditatív gyakorlatok előkészítését célozzák, illetve azokhoz kiváló alapot biztosítanak. A fokozatos, rendszeres, szisztematikus gyakorlások introspektivitása eredményezi a testi-lelki-szellemi saját élményeket. A tapasztalásokon alapuló felismerések nemcsak a szervezeti működések és azok akció-reakció szintű alapos ismeretét eredményezik, hanem ennek következtében a változtatni tudás képessége is kialakul. Így a test, a psziché nem uralkodó, hanem irányított, mintegy felülvezéreltté válik, amelyeket az intellektus, az értelemvezérelt tudat határoz meg.

Az ászanák a test fizikális gyakorlatait jelentik. Első benyomásra úgy tűnik, hogy csak a testtel foglalkozik. A testtel foglalkozás alapvető célja a szellem felszabadítása. Viszont testünk az, amelyben minden létrejön, lejátszódik, megvalósul. A test a megfogható, látható, érzékelhető, s minden működés hordozója. Szoros kölcsönhatásban van a pszichikummal és a tudattal. Az utóbbi kettővel azonban nem olyan könnyű a dolgunk, nehezebben tudunk változásokat bennük létrehozni. A test hajlékonyabb, egyszerűbb a befolyásolása, akár az akaratlagos, akár a vegetatív működések átalakításáról, irányításáról van szó. Természetesen ez sem valósul meg egyik napról a másikra. Hetek, hónapok, évek is eltelhetnek attól függően, milyen állapotban van, mennyire gyenge, vagy a már kialakult megbetegedés milyen stádiumban van. A változás mégis az első megértett pillanattól, a gyakorlatok elkezdésekor elindul. Valószínűleg ezek a gyakorlások kezdeti szakaszaiban nem látványosak sem a gyakorló, sem környezete számára. A cél nem kicsi. Az egész szervezet átalakítása. S ehhez idő kell. Azért szükséges az egészet rendbe hozni, mert enélkül a rész problematikája sem oldódhat meg maradéktalanul. A lokális baj is gyógyul az egész gyógyulásával. Tehát nemcsak az okozat – a létesült helyi megbetegedés –, hanem az ok is meggyógyul, megszűnik.

Az ászanákat látva az a tévhit alakulhat ki, hogy ez semmi más, mint torna, illetve sport. A jóga s maguk az ászanák sohasem voltak azok, azonosak, még akkor sem, ha a külső megjelenésük hasonló. Ez a testnevelési órák és a sportok és a jóga felületes szemléletéből következik. Egyrészt azért, mert kronológiailag több száz évvel idősebbek, tehát ezeket megelőzték. A legfontosabb azonban a különböző céljaikban van, amely módszereikben és hatásmechanizmusukban válik nyilvánvalóvá. A mai testnevelés és sport nem tölti be igazi hivatását az ember sokoldalú fejlesztése terén. A rossz nevelés, a versenycentrikusság, az egyéni adottságok sokszor figyelmen kívül hagyása inkább frusztrációt, mint örömeleményt jelentenek. Sem az iskolai testnevelés, sem a civilizált életszemlélet nem kedvez a testkultúrának, amely így az egyes ember természetes életszükségletévé sem tud válni. Abból kiesve, lényegtelen momentummá lett. A nem kellően erős, edzett, ellenálló szervezet azután könnyen válik a megbetegedések táptalajává.

A sportszemlélet – amely a civilizált ember életérzésének, a rohanásnak, a teljesítménycentrikusságnak, az exhibicionizmusnak, a versengésnek felel meg „áldásos” hatását a jógázásra is kiterjeszti. Sok „jógázó” azt hiszi, ha a lehető legkacifántosabb, minél több gyakorlatot sajátítanak el a lehető legrövidebb időn belül, akkor ők igazán komoly előrehaladást értek el a jógában. Ez azonban sohasem volt és sohasem lesz jóga. Amit művelnek az jóindulattal csak torna, akrobatika. Valójában magamutogató egoizmus, nagyfokú tudatlanság. A jóga ászana nem attól

lesz jóga, hogy ki milyen csodálatos pózokat mutat be, akár akrobatákat megszégyenítő módon. A jóga nem mutatvány és nem cirkusz. Azok a jóga ászanák, amelyek – a képeket tekintve – mégis ilyen megjelenésűek, nem a meghökkentés, nem a „lásd én milyen csodálatos és ügyes vagyok” öntetszelgőssége, hanem kivétel nélkül, mindig valamilyen szervspecifikus hatást kíván vele elérni a gyakorló. Ezek épp ezért nem ajánlottak mindenkinek. S ha mégis csinálja, csak árt önmagának. Aki így jógázik, az nemcsak hogy nem jógázik, hanem megzavarja testi-lelki-szellemi működéseit, vagy még betegebb lesz. Ha valaki cirkuszi attrakciót csinál az ászanákból, akkor pontosan az ellenkező hatást éri el. Nem a tudás, a tisztaság, az öröm irányába, hanem a tudatlanság, a szenvedés, a tisztátalanság irányába halad. Az eredmény tévút és kudarc. Ugyanis minden mozgásnak, mozdulatnak, legyen az torna, edzés, sport, vagy épp a jóga, megvan a hozzá tartozó érzeti, érzelmi és tudati vonatkozása, hatásmechanizmusa.

Az ászanák ugyan külsőnek tűnnek, de valójában a „bensőt” célozzák. Elsősorban nem azért végezzük őket, hogy testünk szép, harmonikus, erős, edzett, ellenálló legyen, s szerveink olajozottan működjenek. Ez is benne van. Célja az előkészítés, a kemény, erős alap létrehozása ahhoz, hogy a pszichikum meg tudjon szilárdulni és segítségével a magasabb létszférához eljuthassunk. A szellemi szint művelése a cél, a testen, a megfoghatón, a láthatón, a külsőn, a durván keresztül eljutva a legfinomabb szubsztanciához.

A jóga ászanák abban is különböznek a testneveléstől, a testkultúrától, a testnevelési és sportgyakorlatoktól, hogy nemcsak a testet, hanem az egész embert komplexitásában kívánja művelni. Nem a test áll a középpontban. Az ember külső (test) és belső (lélek-szellem) aspektusát kívánja harmonikus egységbe, szintézisbe hozni, a köztük lévő ellentéteket megszüntetni, az alá-fölrendeltségi viszonyt tisztázni, amelyet a civilizált életstílus felbomlasztott. Az ászanák segítségével létrejön a benső szilárdság, a mudrák pedig a céltudatos határozottságot eredményezik.

Mivel az ászanák célja a tudatformálás-felzabarádítás, ezért nem azok minőségi kivitele a lényeges. Ezek erősségi fokát minden esetben az egyes gyakorló testi-lelki-szellemi állapotához kell mérni, s csak a neki megfelelőket szabad végeznie. Az egyes gyakorlatok végzésénél a „gyakorlatban levés”, azok megélt, koncentrált átélése sokkal hangsúlyosabb, mint az esztétikai kivitel. Itt a kívánt fiziológiai pszichológiai történések, változások létrehozása a cél. A mozdulatok célszerűségének alapvető fontossága van a kivitelben – például nyújtott térd, megfelelő irányba hajlított gerinc –, a szép mozdulat mintegy önkéntelenül ebből adódik. Bármilyen szép, akrobatikus egy gyakorlat, a kívánt eredmény elmarad, ha nincs benső átélés, vagy a cél csupán a testiség. Az ászana attól lesz ászana, jóga gyakorlat, hogy mind a három – tudat-lélek-test – megfelelő dominanciával, és alárendeltségi viszonyban jelen van és együttesen művelendő. Például egy csuklókörzésben benne van a test, a testrészt mozgásával járó fizikális érzékszervi érzet, benne van az érzet kiváltott érzélem, s benne van a létrehozó tudat is. Csak ebben a hármas egységben, e hármas tudatosságban lehet jógát gyakorolni. Ha nem így tekintünk a jógára, az ászanákra, akkor a megismerési folyamat, s ezen keresztül az önmegismerés nem jöhet igazán létre.

Nem véletlen, hogy Patanjali a jóga szádhana elejére helyezi az ászanákat. A kezdő jógázó ugyanis a testével, annak működéseivel azonosítja magát. Tudata, figyelme is erre irányul. Számára ez jelenti a létezését, a biztonságot. Ez az, amit konkrétan tud érzékelni, felfogni. S így minden megnyilvánulást jelenséget testinek értekel. E testközponitú szemléletet nem lehet azonnal megváltoztatni, hiszen maguk az ászanák is – mivel a testtel dolgoznak, s abban hoznak létre érzéketes változásokat – ezt sugallják. A gyakorlót felesleges az első időben terhelni új szemlélettel, amikor még ilyen irányú saját élményű tapasztalata nincs, nem ért el valamilyen konkrét változást. Az ászanák végzése közben szinte maga jön rá, hogy a létrejött változás igazi elindítója a tudata, és a teste csak végrehajtotta a kapott utasítást. Így a valóságot felismerve, meggyőződve róla világossá válik benne, hogy az ászanák igazi célja a test „rendbehozása”-val a szellem művelése. Amikor idáig eljutott, megszabadult sok olyan negatív elképzeléstől, hatástól – például betegségtudat, képzelgés, minden a test –, amelyek bizonytalanná teszik, ha testében valamilyen kellemetlenséget tapasztal. Nem veszi el lába alól a talajt, képes tudatosan a beállt állapotban változtatni. Felismeri, hogy az ember anyagi teste egyedül nem maga a személyiség, a test alárendelt jelentőségű, a tudat, a képzelet és az akarat alá helyezhető. Nem azonos az ÉN-nel, nem azonos azzal a lényvel, aki fölötte rendelkezik. A testtől való elszakadás folyamata az ÉN anyagi megnyilvánulásától elvonatkoztat és egyre jobban személyiségének feláldozásához, megszüntetéséhez, a személytelen éntudat (ego-nélküliség) kialakulásához vezet. A test „leigázása” a legelső lépés a személyiség, az individuális ego feletti „uralom” megvalósításához. Elhárítja mindazokat a gátló hatásokat – pél-



dául külső megjelenés, fizikum, alak, forma, szervműködés és szervkárosodás, betegség –, amelyek zavaró, elterelő ingerként hatnak a pszichikum, a karakter, a figyelem, a tudat, a spirituális előbbre jutásban.

Az ászanák mindenkor bizonyos szubjektív érzéseket is keltenek a gyakorlóban. Oly érzeteket és érzéseket, amelyekre az eredményes gyakorláshoz szüksége van. Ezek fokozzák biztonságérzetét, bátorságát. Érzékeltetik a test alárendeltségét, tudatára felemelőleg hatnak. Erősítik elhatározásaiban, hitében, átsegítik az esetlegesen előforduló nehézségeken, segítik szellemi erőfeszítéseit. Az egyre jobban funkcionáló szervek, a hajlékony, erős test nagymértékben segíti elő a merev karakter lebontását, növeli alkalmazkodóképességét, toleranciáját. Sok olyan testi működés irányítását tanulja meg, amelyek az „akarattól függetlenek”. Felismeri, megtanulja az agy funkcióinak befolyásolási lehetőségeit. A beállított, kitartott pózok, testhelyzetek (mudrák) a figyelem összpontosítását célozzák a „művelt” testrészeire. A test különböző szervei a tudatra befolyást gyakorolnak. Így a benső világra is. Ha működésüket a kívánt irányba tereljük, akkor azok visszahatnak a tudatra, s pozitív változást hoznak létre a benső világban is. A tudat „megfékeződik”, csapongása megszűnik. Következésképp a tudatba került ingerek, információk felfogása, feldolgozása, a válaszadás is egyre jobb és célzatos. Nő a produktivitás, teljesítőképesség testi-lelki-szellemi szinten egyaránt.

Az ászanák, mudrák a jóga praxis magasabb angáinak: pranayama, pratyahara, dharana, dhjana mintegy előkészítői, megalapozói. Mindegyikük, ha látens és differenciált mértékben is, de megtalálható bennük. Mindenféle testgyakorlat a megfelelő, de különböző légzésszinkronnal (pranayama), a külső ingerek kizárásával (pratyahara) figyelemkoncentrációval (dharana) és egyesült beleéléssel – amikor a gyakorló, a gyakorlat és a gyakorlási folyamat eggyé válik – (dhjana) történik. A hosszabb ideig kitartott testhelyzetek a tudat fókuszálódásával, éberségével egy bizonyos fokú meditatív állapotot eredményeznek. Így mutat utat, így mutat előre s nyújt betekintést a második anga a következő fokozatokhoz.

Az ászanák az élet ritmusát is kifejezik, mintegy szimbolizálva azt. A gyakorlat eleje a születés, a póz kitartása az élet folyása, a funkcionálás és a befejezése az elmúlást jelenti. Egyben ezt a körforgást is érzékelteti, hiszen egyik ászana követi a másikat. A teremtés-elmúlás, az összehúzó-disszolválás-feloldás-ellazulás folyamatossága, egyetemessége, az ellentétpárok szimbolikáját testesítik meg. A gyakorló tudatába beépülve a végtelenség érzését eredményezi.

Az egyes ászanák közötti rövidebb idejű, illetve a gyakorlatozás befejeztével megtartott hosszabb idejű relaxáció (savászana) elengedhetetlen. Az ászanák végzése közben az „akció”, míg az azt követő relaxációban a „reakció” jön létre. Ez különleges pihenés, mert ezalatt a „kifáradt” szervszervrendszer a regeneráció aktív, élő folyamatainak központja. Ekkor változik a szervezet. Az egyes gyakorlatok közötti savászana többirányú. Az első szakaszában levezeti, pihenteti a dolgoztatott testet, a középfázisban létrejön az oldódás, benső nyugalom, s a kívánt változás, s az utolsó rész a következő gyakorlatra való ráállás, tudatosítás, töltekezés. Teljesen hibás, ha sok ászanát végzünk egyszerre, s azok között nincs savászana. Így egy felpörgetett tornaszerűség lesz, s megfelelő eredmény aligha. Tevékenységet nem követhet tevékenység. Tevékenység-pihenés-tevékenység. E ritmust nem lehet felborítani. Minden változáshoz a szervezetnek időt kell adni. A gyakorlatok befejeztével elengedhetetlenül szükséges a hosszabb idejű relaxáció. Ez a teljes elernyedést, a feloldódást, a pihenést, a még mélyebb benső csendet és nyugalmat, valamint az ászanák utáni kellemes hatást hathatósan érzékelteti. Ez biztosítja az örömmélményt, s ad energiát a későbbiekhez.

Az ászanák, mudrák, dandalok, bhaszkek és más egyéb jellegű gyakorlatok esetében felmerül a kivitelezés milyensége, illetve azok időtartama. A kivitelnél alapvető, hogy a fiziológiás és pszichofiziológiás hatások létrejöjjenek. A gyakorlatok végrehajtásánál figyelembe kell venni az egyén általános állapotát, korát, adottságait. Ehhez mérten kell végezni a gyakorlatokat. Ha valaki merev vázizomrendszerrel rendelkezik, semmiféleképp sem jelent akadályt, mint ahogy előnyt sem, ha valaki hipermobil. Ez csak a versengő, teljesítményre „dolgozók” esetében lényeges, akik a „külsőért”, külsőképpen végzik a gyakorlatokat. Mindenkinek egyéni adottságait, lehetőségeit, korlátait kell látnia, s ennek megfelelően közelíteni a kívánt változást, amely a rendszeres gyakorlat-végzéssel elérhető.

A jóga ászanái többféleképpen alkalmazhatók. Egyes, önálló gyakorlatként vagy célzatosan összeállított gyakorlatsorok formájában. Mindegyik esetben a mozdulatok a célnak megfelelően lehetnek lazák, könnyedek vagy bizonyos erő kifejtését, terhelést megkövetelők. Lehetnek mozdulat-

lanok – egy póz felvétele –, lassítottak, gyorsak, egyenletes vagy váltakozó sebességűek. A gyakorlatok esetében igen fontos az egymásra épültség, a kiegyenlítő-ellentétes hatásúság, a fokozatos terhelés, az egyszerűtől, a könnyűtől a bonyolultabb, nehezebb irányába, amely emelkedőtetőző-ereszkedő görbét ír le, az élettani megfelelés. A jóga gyakorlatok esetében kihangsúlyozzák sokan a lazaságot, a könnyedséget. Ez igen fontos, de a gyakorlás kezdetén ezt testi-lelki-szellemi okok gátolják. Hiszen a test gyenge – például izmok, inak, ízületek –, s a legkisebb terhelés is sok esetben izomremegéssel, „erőlködéssel”, néha bizony fájdalommal jár. Emiatt tévedés lenne a gyakorlatot „lecsökkenteni”, hiszen akkor a kívánt hatás elmaradna. A szabály: fokozatosan terhelni igen, de túlzottan erőltetni, erőlködni nem. A fontos, hogy a tudat, a lélek ne erőlködjön. Itt legyen a könnyedség, a céltudatosság, az öröm. A test ettől még „izzadhat”. (Lásd tapasztalások.) A test nagy úr, sokszor kényelmes, lusta, hamar rámondaná: elég. Így azonban soha sem érnék el megfelelő eredményt. Érzelmi világunk zaklatottsága, feszültsége is akadály. Ez jelentkezik a vázizomrendszer tónusemeltségében, görcseiben. A tapasztalatlanság, a gyakorlatok nem kellő ismerete jelenti a tudati akadályt. Hiszen rendszerint a tudat és a pszichikum „görcse” okozza a testi feszültséget. Ezek megszűnéséhez idő kell, s ezeket botorság lenne figyelmen kívül hagyni. Természetesen ezek – mivel múltó állapotok – nem kontrázzák meg az alaptételt: céltudatosan, lazán, könnyedén, erőlködésmentesen, derűs örömmel, hittel, szeretettel kell a jóga gyakorlatait végezni. Ez visszahat a testre, s a kívánt állapot bekövetkezik. Patanjali erről azt mondja a szutra II./47-es aforizmájában:

„A testtartás a test természetes hajlandóságainak megrendszabályozásával és a végtelenen való meditációval tehető biztossá és könnyeddé. A jóga ászanák végzése tanulási-öntanítási folyamatot is jelent. Képtelenség volna azt hinni, hogy azok „azonnal mennek”. Először meg kell tanulni magát a gyakorlatot, ezután jön a mozgáslégzésszinkron összehozása, majd végül a légzés-mozgás-kitartás egysége. Az idáig eltelt idő valójában nem fogható fel igazi ászanázásnak. A megtanulás után már megvalósulhat a zavartalan, erőfeszítésmentes, laza, egyensúly állapotú, könnyed kivitel. Innen számít az ászana ászanának.

A gyakorlatok ismétlési számánál, időtartamánál még nagyobb a zűrzavar. Induljunk ki a jóga céljából és az azt megvalósító egyénekből. Az utóbbi kezdőkből és haladókból áll. A kezdők mentálitása még nem szakadt el a rohanó élettempótól, az anyagi világ követelményeitől. Beszédük, mozgásuk többségük esetében gyors, koordinálatlan, érzelmi életük instabil, tudatuk csapongó. Felhalmozódott, determináló feszültségeik – a természet által kifejlesztett mentesítő mechanizmus következtében – öntudatlan levezetése miatt izgók-mozgók-nyüzsgők, nem képesek egyenletes nyugalmi tónust, viselkedést, élettempót produkálni. Hiszen a mozgás oldja, levezeti a feszült ideg-állapotot; preventíve mentesít a nagyobb testi-lelki-szellemi traumáktól; lazítja-oldja az izmok görcseit, helyreállítja-javítja a keringést, az anyagcserét; „kisüti” az emocionális állapotot, csökkennek a distresszhatások, a funkcióelváltozások; a tudat „zavarodottsága”, a gondolatok örvénylő száguldása a „nemtudomholahelyem”, a „miacsudavanvelem”, a „jajmittegyek”, a személyiséget instabilizáló hatás csökken általa. Az ilyen „beállított” habitusú ember – s sajnos ez a többség – számára a jóga gyakorlatok megfelelő igazi elvégzése óriási feladatot róna, s csak frusztrálás lenne az eredmény. Ennek megfelelően a kezdeti időszakban(!) a gyakorlatok ismétlési száma a fontosabb. Ezt kívánja meg a tanulási fázis is amelyben a célszerű, helyes mozgásformák megtanulhatók, megérthetők, ismételhetők, korrigálhatók, bevészethetők. Náluk a figyelmet az új és új mozgás tartja meg, hiszen koncentrálni még nem tudnak, s így a figyelem gyorsan elszalad a gyakorlatról. A vázizomrendszer és a szervek gyöngék, nem képesek tartós munkára. Az agyból jövő idegingerületek is rövid idejűek, hamar kimerül az „akkumulátor”.

A jóga célja az egyesülés, ez pedig állapotot, hosszabb időt jelent. Miután a kezdőből haladó lett, s a gyakorlatok végrehajtása már nem jelent problémát (kivitel, mozgás-légzésszinkron) számára, következhet a testi szintnél magasabb pszichés és tudatállapotok elérését célzó forma megjelenése, vagyis az egyes pózok kitartása minél hosszabb ideig – a kellemesség határáig. Ekkor már nem maga a gyakorlat a lényeg, hanem a vele elérhető változások, s ennek konkrét megtapasztalása, átélése. Ehhez pedig időre van szükség. Kitartás alatt a figyelem a gyakorlat által létrehozott úgynevezett szervérzeteken, a keletkező emóciókon nyugszik. Ekkor jön létre a felismerés, a „dolgokra rájövés”, az összefüggések megértése. A tudat ekkor pallérozódik, válik egyhegyűvé, tisztul meg a felesleges, zavaró tartalmaktól. A test a gyakorlat alatt vagy mozdulatlan teljesen, vagy csak akkor mozdul meg, ha kilégzések, légzésszünetek alatt a mozdulatot még tovább viszzük, ahány kilégzés, annyi továbbmozdulás a gyakorlat befejeztéig. A légzés ekkor vagy egyéni

szabadlégzés, vagy célzatosan ritmikus és szabályozott, mind időtartamban, mind a légzésfázisokat illetően. Ekkor már nem a gyakorlatok ismétlési száma a lényeg, hanem azok 3-2-1-szeri elvégzése. Ahogy a gyakorló egyre előbbre haladottabb, úgy csökkennek az ismétlési számok és növekednek a kitartási idők. A mozdulatlan test külső nyugalma egy benső aktivitást takar. A pszichikum és a tudat aktivitását. Ez azonban semmiféleképp sem feszültség, hanem felismerő, teremtő energia. Itt minden a benső csendben, a békés nyugalom harmóniájában történik. Ekkor a tudat a legmagasabb éberségi állapotban van, amely irányulhat a test egy meghatározott területére, vagy kiterjedhet az egész testre.

Az ásana ezen a szinten teljesen erőfeszítés nélküli, a test laza, könnyed. A test-lélek-szellem harmonikus egységbe olvadt. Így valósul meg a külső és a benső tartalom szoros szintézise.

Az ásanák mindkét kitarthatós változatát természetesen ahhoz kell adaptálni, hogy milyen speciális célt, hatást kívánunk általuk elérni. A lendítő, lazító gyakorlatok, s bizonyos mértékig az erőfejlesztők is nem statikus, hanem dinamikus jellegűek. Ezeknél is lényeges a megfelelő mozgás- és légzésszinkron. Itt inkább a gyakorlatok ismétlési számának van szerepe. Az előzőekben többször utaltam a mozgás- és légzésszinkronra. Ezzel kapcsolatosan a következő, Pranayama című részben lesz szó részletesen.

A jóga a pszichohigiénét sarkalatos pontjának tekinti. A személyiség fejlődését már az ásanák végzése is nagymértékben elősegíti. Végzésükkor ugyanis sokfajta érzet és érzélem keletkezik. Ezek megfigyelésére, feldolgozására, hatásaik átalakítására vagy szükségszerű megszüntetésére igen jó alkalom nyílik. A rendszeresen végzett gyakorlatok erősítik az akarati elhatározásokat, pontosságra, „minőségi munkára” szoktat. Hiszen eredmény csak a helyes gyakorlás következménye lehet. A jól funkcionáló, egészséges test növeli a létélményt, a létérzetet, az élet igenlését. A megtanult szervezet-testirányítási képesség óriási önbizalmat, biztonságérzetet, benső nyugalmat, s energiát ad. A végzett ásanák, mudrák, statikus és dinamikus gyakorlatok nagy stresszoldó hatást jelentenek. A mozdulatlan testhelyzetek, a kitartott gyakorlatok a benső nyugalom, relaxáltság békés állapotát teremtik meg. Az izomtónus egyenletessége visszahat a pszichotónus egyensúlyához, megszűnnek a szélsőséges érzelmi reakciók. Az egyenletes sebességgel végzett gyakorlatok, valamint egyes gyakorlatok közötti úgynevezett átvezető mozgásformák, mozdulatok is sebességazonosak, s így biztosítják az azonos szintű pszichotónust, amely az állandóság, a végtelenség érzetét kelti, s így növeli a biztonságérzetet. Az ásanákkal szabályozott test az emocionális életet is szabályozza, helyes mederbe tereli. A pozitív testérzet az énkép formálásában igen komoly szerepet kap. Megszűnik a vele kapcsolatos, esetleg fennálló kisebbségi érzés, az önértékelés ezen a vonalon is helyreáll. Az egészségért aggódó betegségtudatot felváltja az egészségtudat, amely a betegséget jelzésként kezeli, s felhasználja szervezetének javítására, kiküszöbölve a felismert okokat. Ezek alapján képes változtatni életvitelén, tehát alkalmazkodó képessége, toleranciája nő. Kreatív tulajdonságai erőteljesen előtérbe kerülnek, hiszen tulajdonképpen önkísérletet, s ennek alapján önátalakítást végez. Ez elősegíti alkotó kedvének, vitalitásának erősödését. Mivel a gyakorlatok benső koncentrációt is igényelnek, ezáltal közelebb kerül személyisége igazi értékeihez. Megtanulja szeretni, tisztelni, elfogadni, megbecsülni önmagát. Kialakul a helyes értékrend. A gyakorlatok sokszori elvégzése, ismétlése újabb és újabb korrekciót, javított formákat, új felismeréseket biztosít. Ennek eredményeképp nő az alkotó fantázia, s vele együtt a cselekvőképesség. Megszűnik a tehetetlenség, a kiszolgáltatottság érzése. A jóga gyakorlata a biztonság érzetét teremti meg, ez pedig határozottságot, a céltudatosságot, s az ehhez szükséges bátorságot eredményezi. A megnövekedett önbizalom, az önmagam hitéből fakadó erő az önmagam, s az élet leplezetlen megismeréséhez, feltárásához, s annak megváltoztatásához kimeríthetetlen energiát ad. A gyakorlatok elősegítik az önismeretet, a képességek, lehetőségek, korlátok testi vonatkozású felismerése segítik az eligazodást önmagán és a világban elfoglalt hely tisztázását. Következményeképp mind az önmagával, mind a közvetlen, a közvetett környezettel szemben pozitív irányú viszony fejlődik ki. Növekszik a szeretet, az empátia, az identitás, az önzetlen segítség képessége, amely a gyakorlatban kamatozódik. A gyakorlatok szabályozottsága, rendje az önfegyelem és az önszabályozás megtanulásához vezet, a legkülönbözőbb szituációkban biztosítja az eligazodást, így a konfliktusmentesség egyre jobban elérhetővé válik.

Dr. Popper Péter pszichológus így ír erről: „A testi létezésnek, a saját test lehetőségeinek és korlátainak, formálhatóságának és felhasználhatóságának olyan tudatosági szintje fejlődik ki a jógázónál, ami a civil világban sohasem jelenik meg.”

Nagyon fontos, hogy a gyakorló tudatában milyen gondolattartalmak vannak, mert ezek segíthetik, tévútra vihetik, sőt leronthatják annak jótékony hatásait.

Negatív hatású, ha a gyakorlat testi-lelki-szellemi célját, annak hatásmechanizmusát megfelelően nem ismeri; ha exhibicionista, egoista szemlélet vezet; ha a tudat figyelme nélkül, lélektelenül, gépiesen végzi; ha túlzásokba esve verseny-, teljesítménycentrikusság az irányadó; ha a másik ember fölé kíván kerekedni; ha a gyakorlat végzése közben „máson jár az esze”; ha türelmetlen, nem hisz abban, amit csinál; ha önmagában nem bízik.

Pozitív, előrevivő, ha világosan érti a célt, s a cél valóban helyes, minden szempontból embert építő, formáló; ha tudatát teljesen leköti a gyakorlat, eggyé válik vele, azt teljesen megéli; figyelmét, gondolatait kizárólagosan erre, a tapasztalt történésre: érzet, érzelem, felismerés, kapcsolatát a test-lélek-szellem harmonikus egységében látja; tudja, hogy megfelelő eredményt csak szorgalmas, kitartó, rendszeres, fokozatos, türelmes gyakorlással érhet el; ha a gyakorlaton annak végzése előtt, végrehajtás közben és utána elgondolkodik a várható, illetőleg létrejött változásokon, s ezek alapján halad tovább; ha a gyakorlatok hatásmechanizmusát ismeri; ha hittel, örömmel és bizakodással gyakorol; ha az esetleges „eredménytelenségek” nem törnek le, hanem a hibát megkeresve, mert számára ez is útmutató, újult erővel folytatja a megkezdett munkát.

Tehát a gyakorlat végzése közben a tudat mindvégig megőrzi és fenntartja irányító, felfogó, kontrolláló éberségi állapotát. Természetesen ez nemcsak a gyakorlat idejére, hanem az élet minden percére vonatkozik.

Az előzőekből világosan kitűnik, hogy a jóga gyakorlatai a legteljesebb rekreációt valósítják meg. Az önmagamnak az önmagam általi tervszerű, tudatos, rendszeres gyakorlatvégzés hozza meg az eredményt, a testi-lelki-szellemi egészséget. Itt a gyakorló teljes aktivitására van szükség, tehát önismereten alapuló önnevelés, önújraalakítás. Nyilvánvaló az is, hogy alapvető a hármasság a prevenció-normalizáció-rehabilitáció tekintetében is. E tulajdonságai miatt alkalmazható az élet minden területén egyaránt.

Végezetül leszögezhetjük, hogy a test ugyan fontos, mint hordozó, érzékelő, felfogó, hiszen rajta keresztül, benne realizálódik a dolgok összessége, de nem a test a cél. Mint alapnak, fontos a karbantartása, mert ez az eszköz is, s mint ilyennek, egyre tökéletesebbnek kell lennie a cél érdekében. Az egyetemes fejlődés érdekében.

## 4. PRÁNAYÁMA

A pránayáma kifejezés két fő fogalom, szó összetételéből keletkezett. Prána őserőt, a legelső energiát, áyama ennek az energiának bevitelét, megtartását, irányítását, szabályozását jelenti.

A fogalomkör igen tág. Jelenti:

- a légzéssel mint eszközzel elérhető pszichikus és tudatállapotváltozások létrehozását;
- az „életáram”, a prána feletti uralmat;
- az energia bevitelét, megtartását, szabályozását;
- irányító hatást a test vitális erői felett;
- a világerők benső megismerését és uralását;
- a légzőfunkció helyes kialakítását és a légzőszervek egészségének létrehozását, megerősítését;
- a légzéssel elérhető testi tisztításokat.

Az előzőekből világosan kitűnik, hogy a légzés, a légzésfunkció, légzőszervek állapotváltoztatása, a különböző légzőgyakorlatok nem jelentik a pranayamát – ahogy ezt tévesen sokan hiszik –, hanem annak csak egy kicsiny részét.

A régi időkben, ugyanúgy, mint az ászanáknál, lényegtelen volt maga a légzőapparátus, csupán a légzéssel elérhető pszichikus és szellemi-tudati állapotváltozások voltak a központban. A jógi nem kívánt sem tüdőkapacitást, sem perctérfogatot, sem más egyéb légzésélettani változást elérni, hanem kizárólagosan a pránaenergia vezetés, irányítás eszközét látta benne. Célját a figyelemkoncentrációt, tudat az elme lényegtartását, a gondolatörvénylesek megszüntetését, a szellemi éberséget, a meditációt, a számádhit elősegítendő gyakorlatok egyikeként kezelte.

## Ákasa, Prána – ákasa, prána

Az indiai felfogás szerint a kozmosz két alapvető szubsztanciából tevődik össze. Az egyik neve Ákasa. Ez egyrészt jelenti a mozgást, illetve amiben ez a mozgás megtörténik. Ez a tér, amely mindenütt-mindenben jelenlévő, s az azt átható közeg. Ez a máhákasa. Ebben a közegben a dolgok anyagivá, jelenségekké válva dimenziós kiterjedésűek, testi megjelenésűek. Az Akasa egyben jelenti a tudatteret is, ez a tudat dimenziója, ez a cittakasa. Amikor az individuum feloldódik a legmagasabb szellemi szinten és egyesül az „Eredettel”, ez a tér a cidakasa.

Maga az Ákasa oly subtilis, hogy szenzorosan közvetlenül nem érzékelhető. Érzékszerveinkkel csak abban az esetben tudjuk felfogni, ha megnyilvánult alakot vett fel. Legdurvább megjelenési formája az anyag. Ezek is emelkedő finomságot mutatnak sorrendiségükben: föld, víz, tűz, levegő. Az akasa finom elve a szellem és durva elve az anyag, másképpen az emberben a tudat és a test. Ezek szoros egységben kölcsönhatásban állnak egymással.

Ahhoz, hogy valami megnyilvánulhasson, alakot vegyen fel, szükséges a másik szubsztancia, ami létrehoz, ami mozgásba hoz, ez a Prána. A kozmikus ciklusok – születés és elmúlás – elején és végén minden létesült dolog, anyag jelenség ákasa, újra Ákasává válik, és az őt mozgásba hozó erő, a prána, amely megnyilvánult bennük újra subtilissé vált Pránává alakul át. Az újabb ciklusokban e Pránából jön létre majd mindaz az energia, erő, amely az ákását újra mozgásba hozza.

(Megjegyzés: amikor az Ákasa, a Prána szó nagy kezdőbetűvel íródik, akkor az írásmód a kifejezések, fogalmak absztrakt-szubtilis elvformájára vonatkoznak. Amikor a kezdőbetű kicsi, akkor az ákasa, a prána, a létesült, megnyilvánult energiát, az anyagi megjelenési formát jelenti.)

„A Prána az az energia, amely a világegyetemben megjelenik, s ennek az energiának minden megnyilvánulási formáját jelenti. Vagyis az összes természeti erőt. Hő, fény, elektromosság, mágnesség mind-mind a Prána megvalósulási formái. Minden erő, képesség, hatalom és Prána közös, egyazon forrásból ered, Atmantól (Világ lélek, Abszolút Egy, Ősök, Brahman). Bármilyen is, amit ebben az érzéki-árnyékvilágban birtoklunk, minden, ami mozog, működik, nem más, mint a Prána megnyilvánulása, kifejeződése. A Prána kapcsolatban áll az elmével, azon keresztül az akarattal, az akaraton keresztül az egyéni lélekkel (dzsivatma), az egyéni lelken keresztül pedig a „Legfelsőbb Lénnel.” „A pszichikus prana-vibráción keresztül, azok révén éled az elme és ezáltal alakul ki a gondolat. Látsz, hallasz, beszélsz, énekel, gondolkodsz, érzel, akarsz és tudsz – mindezt a Prána által és segítségével teheted. A Prána a kozmikus élet legfelsőbb lényege. Az a finom elv, amely az egész világegyetemből fejlődött ki jelenlegi formájában, és amely a végső cél felé halad. A pránát úgy is meg lehet határozni, mint a mindenben meglévő, legfinomabb életerő, amely mozgás és tevékenység által látható fizikális síkon és gondolat formájában a mentális síkon” – írja Raja jóga című munkájában Swami Sivananda.

Baktay Ervin így ír a pránáról: „Ezt az erőt a hindu bölcselet prána néven ismeri. A prána kiárad a létforrásból, a prána tölt be mindent, a prána mozdít, mozgat, keringtet mindent az anyagvilágban. Prána a mindenséget életben tartó erő, prána a vonzás és a taszítás, mely a naprendszeret, égitesteket egyensúlyban tartja szédítő pályáikon, prána az atommagban munkáló erő, prána az elmeközeg vibráló működésének mozgója, prána sugárzik az értelem fényében, prána árad végig az idegpályákon az érzékelés és a cselekvés folyamatában, prána alakítja a gondolatot. Minden, ami élet, nem egyéb, mint a prána áramlása az anyagi alkatban. Valóban a lét árama. Prána árad a fényben, a villamosságban, a hangban, mindenben, ami rezeg, vibrál, árad, sugárzik, hullámzik. Vagyis az egész mindenségben, hiszen ez nem más, mint az egyetemes anyag mozgása.”

📖(A diadalmas jóga 105. o.)

A pránafogalom tartalmi szempontból tehát kettős értelmű. Egyfelől jelenti a működő energiát, a mozgató erőt; a be- és kilégzéskor áramló levegőt fizikai-biológiai értelemben. Ez anyagi jellegű, az élethez szükséges „durva minősége” (szthúla) az energiának, a sűrűdurvatest életenergiájának egyik formája. A fogalom másfelől szellemi-teremtő energia, szubtilis (finom) hordozót értünk alatta, az igazi életelv megtestesítője. Nem anyagi jellegű, csupán a hordozója az. A Prána durva megnyilvánulásait a test, a finom megnyilvánulásait a szellem fogja fel. Ezek szellemi energiafolyamatok. „Ebben az értelemben a prána a „szellemi levegő” vitális árama.” (Baktay Ervin). Az energia, a prána erőhatás, amely valamilyen ellenállást győz le. E tevékenysége közben mozgás jön létre. Mivel a prána mindent alkot, ezért az anyag (ákasa) minden atomi részecskéje, amely az Univerzumot betölti, állandóan létezik és szakadatlan, végtelen mozgásban van. Minden változás az elemi részecskék változásával, újra- és újrarendeződésén alapul. Az energiamozgás minden formája:

hő, fény, elektromosság, mágnesesség, s ezek legkülönbözőbb megjelenési formái az energia más és más manifesztációi, az anyagi részecskék helyzetváltozásai. Ez az energia állandó, mindenben benne van, lényegiségében azonos, csupán megnyilvánulási formái változnak. Ez az általános pránaenergia meg nem fogható, de az általa létrehozott jelenségek sokasága igen. Értelemszerűen ez az energia egészében nem befolyásolható, mindig ugyanaz marad, tehát valóságos.

Az anyagi világban állandó mozgás, áramlás van, s ezért ez a relatív világ. Az ákasának (anyagi formátum) valamennyi létező formája szüntelenül mozog. E mozgás tulajdonképpen rezgés, hullámozás, vibráció, amely különböző ritmus szerint dolgozik. Az egész világmindenség durva és finom rezgésekből áll. Az ákasának, annak minden részecskéjének, formátumának megvan a rá jellemző saját ritmusú rezgése, rezgési sebessége. E mozgást szokás a Kozmosz Légzésének is nevezni. A kozmikus természetben nincsenek szünetek, mindig létrehoz, működtet, alakít és megszüntet. Ez a lüktető prána energiája. Az akasa ennek az energiának durvább megjelenési formája. E Prána szubsztancia nyilvánul meg minden erőben, cselekvésben, mozgásban. A prána azonban nem azonos az anyaggal, mint ahogy a benzin sem azonos a robbanással.

Ramacharaka jógi így ír erről: „Az anyag elképzelhetetlen energia nélkül, azonban energia (Prána) anyag nélkül igenis létezik. Prána volt, mielőtt anyag (ákasa) lett volna, bár ebben az esetben az Energia Elvéről van szó, azaz nyugvó és meg nem nyilvánult állapotban, és így egyáltalán nem ugyanaz, mint az a valami, ami az energiának (prána) az anyagban való működése révén jött létre, s amit mozgásnak vagy erőnek nevezünk. Az egyik a „nem cselekvő”, a másik a „megnyilvánult cselekvés”.

A prána mindenben az életerőt jelenti. A felületes meg nem értés miatt a levegővel, esetlegesen az oxigénnel szokták azonosítani. Az upanisádok világosan kijelentik, hogy a prána egyetemes, általános energiát jelent. Mindenféle mindenhol megjelenő, jelenlévő energiát. A Prana Upanisád erről így beszél:

„Akkor Bhargava odament a tanítóhoz és ezt kérdezte: „Uram, hányféle erő tartja össze a testeiket? Melyek közülük a legnyilvánvalóbbak? És melyik a legnagyobb?” A bölcs ezt felelte: „Az erők: az Élet a Levegő a Tűz, a Víz, a Föld. Ez az öt elem, amely a testeket alkotja. Rajtuk kívül van még a beszéd, az elme, a szem, a fül és a többi érzékszerv. Ezek az erők egyszer azt a nagyképű kijelentést tették, hogy ők tartják össze, és ők tartják fenn a testet. Mire a Prána az eredeti energia, a mindegyikük fölött álló, így szólt hozzájuk: „Ne ámítsátok önmagatokat. Én egyedül, miután öt felé osztottam magam, tartom össze és tartom fenn is ezt a testet.” De azok bizony nem akartak hinni neki. Akkor a Prána, hogy bebizonyítsa nekik igazát, úgy tett, mintha el akarná hagyni a testet. Amint azonban felállt és menni készült, a többi rájött, ha a Prána elmegy, nekik is vele kell menniük. És amint a Prána leült, a többi is megtalálta a maga helyét. Mint ahogy a méhek is kirepülnek, ha a királynőjük kirepül és visszatérnek, ha ő visszatér. Úgy volt ez a beszéddel, az elmével, a látással, a hallással és a többivel is. Meggyőződven tévedésükről, dicsőítették a Pránát, mondván: „A tűz képében Prána ég, a Nap képében Prána süt, a felhő képében Prána adja az esőt, Indra képében ő uralkodik az istenek felett, a szél képében fúj, a Hold képében táplál mindent. Ő az, ami látható és az is, ami láthatatlan. Ő a halhatatlan Élet.”

A prána azt az energiát, életenergiát jelenti, amely életet hoz létre, életben tart, életműködéseinket alkotja. Pránát veszünk magunkhoz nemcsak akkor, amikor levegőt szívunk magunkba, hanem akkor is, amikor például táplálkozunk, napozunk. Az egész természetben mindenütt megtalálható az energia és az anyag. Mi emberek is ennek megjelenési formái vagyunk egy sajátos humán létstruktúra szerveződésében.

A prána természeténél fogva végtelen finom, semleges energia, amely egyenletesen áramlik kering. Az emberben a prána milyensége, pozitív (fehér) vagy negatív (fekete) minőséget és annak megfelelő hatásmechanizmust vehet fel. Aszerint, hogy a személyiség pozitív vagy negatív tudat- és emocionális állapotban van. Ha a gondolat tartalmak, az érzelmek pl.: derűsek, nyugodtak, felszabadultak, a pránát – amely ekkor egyéni – pozitív irányba, ha azok zűrzavarosak, kapkodók, dühösek, elkeseredettek, szomorúak, akkor negatív irányba befolyásolják a pránát, s az ilyen irányba motiválja tovább a testi-lelki-szellemi állapotot.

Minden ember kvalitása attól függ, hogy milyen a személyes pránaállapota. A jógázó – természetesen mindenki számára is – esetében ezért alapvető és elengedhetetlen, hogy gondolatai, szavai tettei, érzései tiszták, ártalmatlanok legyenek (jama, nijama), mert így pránáját nem befolyásolja negatív irányba. Igyekszik a lehető legjobban, derűs nyugalomban, megelégedetten, mosolygva élni. Hiszen az élet rövid, hamar megöregszünk és az életünknek vége. Felesleges, értel-

metlen gondolatokra, érzelmekre, cselekedetekre, amelyek csak arra jók, hogy lényegesen megrövidítsék, megkeserítsék, megnehezítsék az életet a pránát negatív irányba vite, semmi szükség sincs. „Életed utolsó napja ma van!” – mondja a bölcsesség. Tehát így kell vezetni, ennek megfelelően kell előbbre vivő tartalommal kitölteni.

Ehhez mindenekelőtt szeretetre van szükségünk, amely szabad az önzéstől, elkötelezettségtől, ragaszkodástól. A szeretetteljes pozitív beállítódottság legyőzi, felülkerekedik a negatívumokon.

Pránánkat (prána-shakti) tehát ellenőrizni kell, mi és hogyan hat reánk. A pránayama gyakorlása ezért oly fontos mindenkinek. Átala vagyunk képesek önmagunk minden funkcióját irányítani, s pránát elraktározni. E raktárból mindig vehetünk, amikor csak szükség van rá pl.: rossz közérzet, kellemetlen érzelmek, zavart tudat.

A pránát mindenki képes önmagából kisugározni, ám nem mindegy, hogy ez mit hordoz. Az egyén kisugárzásának milyensége függ annak gondolataitól, érzelmeitől. Mindenki lehet jó vagy rossz. Ezen állapotok határozzák meg a kiáramló pránahatást, pl. a dühös ember dühös, a derűs-vidám megelégedett, a betegséggel telített betegséget vetít ki másokra. A cél, hogy legyőzzük magunkban a negatív tendenciákat, erőket (asura) és az értelem-intelligencia (buddhi), valamint a megkülönböztetés (vivéka) eszközével az igazi humanitást fejlesszük ki önmagunkban.

A prána, amely mindent betölt és mozgat szabadon jön-megy, áramlik. Betölti magát az embert is. Annak halála után a testet elhagyva visszatér az univerzumba s újra semlegessé válik.

A prána keresztülfolyik a testen és fény formájában körülveszi azt, amely a szivárvány színeiben lesz láthatóvá. Ez az emberi aura, a prána kisugárzása a testen kívülre. Az aura színe, ereje, kisugárzási távolsága függ az egyén test-, lelki-, szellemi állapotától, mindenkori változása annak tükröképe. Az emberek nagy többsége az aurát nem képes látni, de a szovjet fizikus által készített fénykép (Kirlián-fotó) ezt mindenki számára érzékelhetővé-láthatóvá teszi. A tudomány bizonyítja azt, amit a jógik már évezredek óta tudnak, természetes jelenségnek tartanak.

A Prána az ember testi-lelki-szellemi síkján egyaránt megjelenik, más-más formátumokat, jelenségeket, működéseket hozva létre.

E három síknak megfelelően a legdurvább anyagi megjelenéstől a legfinomabb szellemi princípiumig terjedően jelenik meg a Prána. E Prána az emberi struktúra öt burkában (kósha = burok) jelentkezik. Az öt burkot három csoportba lehet osztani:

1. fok: sűrű (durva) test (szthula-saríra) ezt nevezik annamáya-kóshának, anyag-testnek; ez a fizikai-biológiai struktúra, amely a „sűrűsödött anyagból (táplálék) épül fel; ez a legkülső, látható, érzékelhető burok;
2. fok: finom-test (szúksma-saríra), amely újból három részre oszlik:
  - a) lélegzet-test, a pránamáya-kósha, ez a kívülről haladva a második, a prána-életáram jellegű burok, amelyben ez a vitális erő, amely a légzéssel a levegővel kerül a testbe és ott áramlik, funkcionál, a Prána módosult megjelenési formája,
  - b) gondolat-test vagy mana-máya-kósha, ez a harmadik, az „ész jellegű” burok, amely a figyelem, az észlelés-érzékelés, a gondolkodás, a következtetés, az összefüggések meglátásának területe, a külvilágból összegyűjtött benyomásokat regisztrálja,
  - c) szellem-test vagy vidzsnjánamáya-kósha az elme (csitta) felismerő, megkülönböztető, eldöntő, képzelet-akarat elindító aspektusa, ez a negyedik burok;
3. öröm (üdv)-okság-test (szusupti-saríram), az ánanandarnáya-kósha, a Prána ősprincípiumának a legszubbtilisebb, legmagasabb szintű formája e „burokban” – ez az ötödik – egyesül az örök oksággal, Atmannel, a Teremtő Valósággal, ez a legszentebb, legvalóságosabb, legmagasztosabb öröm-boldogság-nyugalom (ánanda) állapota.

Ezeket a „burkokat” nem külön-külön kell elképzelni, hanem úgy hogy a „legkülsőtől” az annamáya-kóshától a legfinomabb az ánan-damáya-kósháig a finomsági szintnek megfelelően egyre több burkot hatnak át. Természetesen minden kóshának megvan a maga helye szerepe és fontossága.

A klasszikus leírások a Prána ötféle megnyilvánulását említik a testben. Ezeket – ebben az értelmezésben – váju (vayu = szél, levegő) szóval jelölik. A szervezet mikrokoszmikus egységében egy-egy meghatározott területre vonatkoznak, ott fejtik ki hatásmechanizmusukat.

**Ezek a következők:**

1. prána-vāju: területe a szív és környéke, színe sárga vagy koráll, funkciója a légzés, a szív, a vérkeringés és rendszere, a táplálék gyomorba juttatása;
2. apána-vāju: területe a végbél, a medence, színe narancs vagy vörös, funkciója a levegőbeszívása – segíti a prána vájut – a széklet, vizelet, ondó lefelé-kifelé haladó mozgását aktivizálja, a magzat méhben tartásában van szerepe, megindítja a szülést, a menstruációs ciklus lezajlásában vesz részt;
3. számana-vāju: területe a köldök tájék, színe zöld vagy füstszín, funkciója az emésztőnedvek kiválasztása, az emésztés, a felszívódás, a bélműködés, a béltartalom továbbítása, egyensúlyban tartja a prána-és apána vájut;
4. udana-vāju: területe a torok és környéke, színe világoskék. funkciója a hangképzés, a beszéd, az ének, segítségével a durva érzékelések fölötti régiókba juthatunk, finom esszenciája táplálja és fejleszti a szellemi képességeket, a memóriát;
5. vjana-vāju: területe az egész test, színe élénkpiros vagy rózsaszín, funkciója a testfolyadékok cirkulációja a test minden részéhez a megfelelő mértékben, a vért az agyhoz irányítja, kontrollálja a test összehúzódását és elernyedését, szabályozza a verejtékezést, meghibásodása az immunrendszer védekező erejét csökkenti, a testet betegség támadja meg.

Ha mind az öt váju működése károsodik, bekövetkezik a halál. Az öt fő vájuhoz tartozik még, bár jelentőségükben kisebbek, a következő vajuk:

1. naga a csuklás, a hányás,
2. kurma a szemmozgások,
3. krikas (krikkasa) az éhség, szomjúság, tüsszentés,
4. devadatta (devadadha) az ásítás,
5. dhananjaya az egész sűrű testet áthatja; illetve ezek a működésekért felelnek. (Vigh Béla: Joga és idegrendszer).

A prána-vájuk – tehát a kifejezés, megnevezés a vajuk összességére vonatkozik, nemcsak az egy prana vajura – a különböző motiváló erők, amelyek a testre és az elmére hatnak. Azokat aktiválják az életre, a fejlődésre, egyensúlyra, illetve ellentétes hatásokat, egyensúlyvesztést, felbomlást, elmúlást hozva létre. Mint ahogy a világegyetem makrokoszmoszában ez ugyanúgy megtörténik.

A pránayama gyakorlásakor prana-energiát (prána-vāju), kilégzéskor apana-energiát (apána-vāju) hozunk létre. Az előbbi a „felszálló”, a centrum felé halad, az utóbbi a periféria felé „leszálló” mozgást végez. Ha a kettő egyesül a pránayama végzésekor a kumbhaka (levegő benntartás) ideje alatt, akkor a legelső granthiban (nagyon finom csomó, mirigy) másképp a muladhara csakrában hatalmas energiák szabadulnak fel (kundalini-shakti) és a legfelső szahaszrára csakra felé indulnak el a szusumna nádin (középső fő vezeték).

A pránaműködés legalacsonyabb foka az, amely az ösztön szintjén (tudatalatti) mozog, legmagasabb rendű megnyilvánulása a gondolkodás (tudat), a legszubtilisabb megjelenési formája, amikor átlépi az öntudat, az értelem határait (szamadhi), ekkor a tudatfölöttes tartományban közvetlenül hat.

## **Pránayama**

A pránayama emberi cselekvés. E tevékenység során a világmindenséget mozgató, szervező, irányító, aktivizáló energiának a szervezetbe való bevitelét, megtartását, szabályozását, vezérlését



jelent. E folyamatban megértjük a prána titkait. Oly eszköz, amely segít abban hogy a gyakorló felismerhesse saját testében, a mikrokozmoszban az egész világmindenség törvényeit, erőit, vagyis a makrokozmoszt. A gyakorlatok segítségével a kozmikus erőket kívánja magáévá tenni, s általuk egyre jobban tökéletesedni. „Ha ismered, hogyan lehet szabályozni azokat az apró pránahullámokat, amelyek az elme által az elmében működnek, akkor az egyetemes Prána szabályozásának is birtokában vagy” – állítja Swami Sivananda.

A pránayáma tudományával az ember testi-lelki-szellemi szintű mély rétegei válnak megismerhetővé, s a megismerés következtében irányíthatóvá, melyet a tudat tesz lehetővé. A jóga különböző gyakorlataiban saját élményű, közvetlen kapcsolat, egyesülés, tudatosulás jön létre a pránával.

Ahogy egyre jobban civilizálódik a társadalom, s az egyes ember is, egyre több idő telik el az ember megjelenésétől, annál jobban távolodik a természettől, a természetességtől, a kozmikus tudatformától a matéria felé haladva, miközben a finom szellemi struktúrák mind határozottabban elvesznek számára. Az emberi tudattartalmat betölti az anyagi világ képzete, s az ember által „teremtett világ” struktúrája. Az anyag lépett elő meghatározóként, amely a klésákat eredményezi.

A pránayámával visszakerülünk a finomabb síkokhoz, a pszichikus, a tudatos és a tudatfelettes formákhoz. Így újból világossá válik, hogy az ember nem elkülönült része és csúcsa a kozmosznak, hanem annak szerves része. Az ember e fejlődés folyamán fokozatosan és egyre jobban eltávolodott a világegyetem-természet ősi ritmusától.

A céltudatos tevékenység, amely a biológiai ritmust figyelembe vette tűnőben van. Helyébe létrejött a termelés meghatározta fogyasztói társadalom. Ennek következtében megteremtődött a teljesítmény versenycentrikusság, s az eredeti, ősi, helyes életritmus teljesen felborult.

Létrejött egy természet- és emberellenes lét, életszemlélet és életstílus. E negatív ritmusváltás szinte minden egyéni és társas, közvetlen és közvetett viszonyainkban diszharmóniát eredményezett (egyén, család, társadalom, tevékenység). Következmény a szenvedés, a boldogtalanság. Világunk eltorzult. A cselekvések legtöbbször nem egy benső oksági viszonyból származnak, szükségyszerűségüket nem az evolúció szempontjai határozzák meg, hanem azért történnek, hogy általuk az ember önmagának bizonyítsa létezését, valamiféle biztonságérzethez jusson.

A pránayáma fölismerteti az anyagi világ, az ember által teremtett világ hamisságát. Azt, hogy teljességben a külső dolgok az embert nem határozhatják meg, s létezik egy magasabb létszféra, a spiritualitás. Az emberi tudat képessége, hogy a hétköznapi tapasztalatokon, objektivitáson, racionalitáson túli szubtilisebb formában létezzen. Ez a meditáció tudatfeletti állapota, a számádhí. Ekkor a tudat oly tényekkel ismerkedik meg, amelyek a hétköznapi értelem számára fel- és befogadhatatlanok. A pránayámával a test-szellem finomabb erői megfelelő irányítottsága biztosítja a felsőbb régiókba való eljutást. A tudatfelettes állapot az anyagi világon való felülemelkedettség után magasabb rendű tapasztalatokat, tudást eredményez és elvezet a „Benső Én” felismeréséhez.

A pránayámával elérhetjük, hogy újból bekapcsolódjunk a kozmikus harmóniába. Felismerjük azt, hogy e harmónia bennünk van. A természetben teljes egység, kiegyensúlyozottság van, s mivel mi is a természet teremtményei vagyunk, bennünk is ez munkál. A természetben nincs diszharmónia. Diszharmonikus csak az ember tudata, ezért látja a világot is olyannak.

A pránayáma célja fő vonalakban a következők szerint foglalható Össze:

- az élettanilag helyes légzés kialakítása, a légzőszervek erősítése, egészségessé tétele, a légzőfunkciók szabályozása kisebbrészt testi okokból, nagyobbrészt, hogy a jól működő szervek biztos alapot adjanak a légzés eszközével elérhető pszichikai és tudatállapot-változásokhoz;
- a Prána mint szubtilis teremtő elv, illetve prana az előző energetikai, megjelenési formájának felismertetése;
- a prana bevitele, megkötése, irányítása, az emberi struktúra vele való feltöltése, az „életáram” vezérlése;
- a nádik (vezetékek) megnyitása, kitisztítása, a pránaáramlás biztosítása;
- a légzési folyamat lelassítása, megfékezése, egyetlen folyamattá olvasztása, szüneteltetése a tudat lecsendesítése érdekében;
- minél hosszabbra nyújtani a szunjakát (kilégzés utáni légzésszünet), hogy a benső csend, a „felismerő egyesülés csendje” időtartama megnövekedjék;
- a kumbhakat (belégzés utáni visszatartás) növelni a pránatermelés, megkötés, irányítás miatt, vitalitás erősítés;
- a tudat, a gondolatörvénylesek lecsillapítása, megállítása, nyugalmi állapotának létrehozása;

- a humán létstruktúra mélyebb, finomabb megismerése, az összefüggések felfedezése;
- az ember-természet-kozmosz egységének, harmóniájának megteremtése, helyreállítása;
- megszabadulás az anyagi világ kondíciójától, béklyójától;
- elérni a tiszta szemlélődés állapotát (ekkor a testérzet megszűnik, az érzelmek lecsengenek, a gondolkodás felfüggesztődik);
- az elme előkészítése a koncentrációra, a meditációra;
- egyesülés a „Belső Énnel” és az „Abszolút Eggyel” (Atman, Brahman)
- a kundalini energia felébresztése, áramoltatása a csakra rendszeren keresztül;
- különböző testi-lelki-szellemi gyógyítások elérése.

Az előzőekben szó volt arról, hogy a pránayámában benne foglaltatik a légzés, a légzés mechanizmusa és a légzés szabályozása. Ez azonban elsősorban nem az élettani történések szempontjából fontos a jógi számára, hanem mint gyakorlati segítőeszköz jelentkezik. A vele bevitt energia tárolása, a szervezet energetizálása sokkal fontosabb. A mai, főleg európai jogázók nagy többsége azért nem szeret pranayamat végezni, mert egyrészt ez nem látványos, másrészt alig érti a célját. Azt hiszi beszívja, benntartja, kifújja, nem vesz egy ideig levegőt és kész. Így válik unalmassá, értelmetlenné. Nem érti benső lényegét: az én és a kozmosz közötti ritmus, harmónia megteremtését. Természetesen a légzőgyakorlatok a tüdőt, funkcióját fejlesztik, de nem elsődleges célja.

A pránayáma eszközével – a légzésművelet által – a tudatot kívánjuk felszabadítani, megtisztítani az értelmetlen, zavart okozó gondolatoktól (klésák), nyitottá tenni, hogy képes legyen befogadni a magasabb szellemi síkokat, illetve önmagába, befelé tudjon fordulni, hogy ott fedezze fel a világmindenséget.

A légzőgyakorlatok az anyaggal, a testtel, annak működéseivel foglalkoznak és igen sok fajtájuk ismeretes. Mivel a gyakorlatok jól érzékelhetők, jobban értelmezhetők, felfoghatók, magyarázhatók, ezért szívesebben végzik a gyakorlók. Pedig ezek is valójában, annak ellenére, hogy a testet művelik, a szellemi emelkedettséget célozzák. A pránayámának csak igen kicsi része foglalkozik az organizmus és a gyógyítás szempontjából fontos légzésekkel, légzésszabályozással. Nagyobb része a légzést, mint segítő eszközt alkalmazza a legkülönbözőbb testi-lelki-szellemi szintű kívánt állapotok elérésére.

A légzőgyakorlatok is azonban csak akkor lesznek hasznosak, ha működési hatásmechanizmusukat ismerjük, céljukat tudjuk. Sajnos, a jogázók nagy többsége még ezzel sincs tisztában, s nem veszik a fáradságot, hogy ezekről ismereteket szerezzenek. Így aztán többnyire csak marad a „látványos torna”.

A légzőgyakorlatok a testtel, a testi funkciókkal kapcsolatosak, vagyis a jóga nyelvén az anamaya-kóshával, a sűrű (durva) testtel. A pránayáma nagyobb része – amikor a légzést eszközként használjuk –, amikor a pszichikai és mentális síkot kívánjuk uralni, befolyásolni, akkor már a pránamaya-kóshát és az ánándamaya-kóshát vesszük célba.

A pránayámák kettő, három vagy négy légzésfázisból állnak. Azaz van, amelyiknél csak kilégzés (récsaka)-belégzés (puraka) két fázis van (például nadi-sodhana 1-2-3, sahaj pranayama, Aum, Szó-Ham légzés, kevali 1-2, amelyiknél kilégzés-belégzés-benttartás (kumbha-ka) három fázis van (pl. nadi-sodhana 4, kriya-légzések, kumbhak-légzés, Yógendra-légzés); amelyeknél belégzés-benttartás-kilégzés-légzésszünet (szunjaka) van (például nadi-sodhana 5., kriya-légzések). E pránalégzések csak akkor helyesek, ha a légzésfázisok bizonyos váltás, ritmus után követik egymást. Kezdetben e ritmus megtalálásához számolás segít. Csak addig végezzük így, amíg az egyes ritmusokra rá nem érzünk. Ez csupán mankó, a tanulás fokán. Amikor az időtartamra „rээрzett” a gyakorló, számolás nélkül kell a légzéseket végezni. Bár a számolás bizonyos mértékig – főleg kezdetben – segíti az odafigyelést, mégis ezt a lehető leghamarabb el kell hagyni. A tudatot a számolás leköti, s a pránayáma igazi célja elveszik. Az egyes légzésfázisok a kitartott időtartam alatt szervérzeteket produkálnak, amelyek a befelé figyelőt eligazítják a helyes ritmus kialakításában.

A pránayáma a légzés két fázisát célozza meg elsősorban, ez a benttartási (kumbhaka) és a kilégzés utáni légzés szüneti (szunjaka) időtartam. A kumbhaka alatt a prána-erő megkötődik, fejlődik, felerősödik, irányíthatóvá válik. Élettanilag a szervezet számára ez nem éppen megfelelő, mert egyre jobban nő a szén-dioxid-, szénsavtartalom. Itt nem elsősorban a légzésszabályozásokkor előállt oxigén telítettség megszüntetése a cél, hanem a prána-áramlás létrehozása, a szervezet

működéseinek befolyásolása, s a megfelelő tudatállapot elérése. A szunjakát a „szent csend”-nek is szokták nevezni. Mivel a jógi a gondolatfolyamatokat kívánja lelassítani, illetve megállítani, ehhez a kilégzés utáni légzésszünet a szunjaka kiváló lehetőséget nyújt. Tehát mindaddig nem vesz levegőt, amíg az nem szükséges. A gyakorlatok azt célozzák, hogy ez minél hosszabb időtartamúvá váljék. E szünet a tiszta szemlélődés, a fokozott koncentráció, meditáció elősegítője. A gyakorlatok során a jógi megtanulja testérzetét, annak szükségleteit uralni, megszűnik a gondolkodás, s nem jut el a tudathoz a belégzés szükségessége. A belégzés az anyagvilágban való visszatérést jelenti, az érzetet és annak következményeit. A cél minél tovább maradni e statikus-nyugalmi állapotban, hogy biztosított legyen a kapcsolat az önvalóval, ki tudjon szakadni az anyagvilágból, hogy transzcendens létezését éljen meg.

Szükséges a pránayáma fázisait egybefolyóvá, meg nem szakítottá tenni, mert ez az állandóság érzetét segíti elő.

A pránayáma azt az igen lényeges dolgot fedezte fel, hogy az ember érzelmi-tudati állapota szoros összefüggést mutat a légzés milyenségével, ritmusával, erőteljességével, számával, az egyes fázisok időtartamával. A feszült, ideges ember légzése gyors, felületes, kapkodó, ritmustalan, a nyugodt állapotban lévőé lassú, mély, ritmusos, kiegyenlítődő. A tudatállapot minősége zaklatott-zavart, illetve nyugodt-csendes volta is ezzel magyarázható. A légzési folyamat tudatos, fokozatos gyakorlással a minimumra csökkentése az agyi folyamatok, a tudatműködés megfékezését, időleges megszüntetését eredményezi. „Ha a lélegzet vándorol, akkor a szellem is nyugtalan. Ha azonban a lélegzet nyugodt, úgy a szellem is az” (Hatha jóga pradipika II./2.) Patanjali a jógaszutrában így ír: „A lélegzetet belülről vagy kívülről lehet megállítani vagy a mozgás közepén, és szabályozni lehet hely, idő és számszerűség szerint úgy, hogy a megállítás lehet rövid vagy tartós.”

A légzés gyorsulása a tudatműködés anyagiságát, kifelé fordulását, az érzékszervekkel felfogható világ gondolati tükröződését eredményezi. Ilyenkor a gondolatok mint a háborgó óceán hullámzanak, mindig újabb és újabb gondolathullámok keletkeznek. A légzés lassulása e gondolathullámok elcsendesedését, elülését, lenyugvását, az anyagvilágtól való elfordulást, a befelé tekintést hozza létre. A légzés az az egyetlen természeti jelenség, amely az emberi szervezet fizikai, érzelmi és finom szellemi területeit befolyásolni képes. A testi ritmusok mindenkor kölcsönhatásban állnak a pszichikai-mentális ritmusokkal. A világmindenség erői kétféle mozgást produkálnak. Egyszer potenciális erőként aktivizálódnak, majd lecsillapodnak, megnyugszanak. E tevékenység folyamatos körforgásként működik. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy az univerzum lélegzik. Ez manifesztálódik az emberben mikrokozmosz méreteiben. A belégzés tulajdonképpen a külvilág befogadása, beszívása – tehát az anyagi struktúráké is -, illetve annak összezsugorodását, az ÉN összenyomását jelenti, amely a tudatban jelentkezik. A kilégzés a külvilágba való visszatérés, az ÉN kiterjeszkedése, az anyagvilágból való megszabadulás történése. A pránayáma e mozgáson való uralkodást jelent. Ha a gyakorló hosszas és rendszeres gyakorlással képessé válik a légzésén uralkodni, akkor az érzelmi és tudati vonzatok fölött is befolyást nyer.

A pránayáma az emberi létszinteknek megfelelően több célt szolgál. A fizikai-biológiai-testi szinten biztosítja a légzés mechanizmusát, a légcserét, hat az anyagcserére, önmagára a légzés funkciójára, a légzőszervekre, a szív-érkeringésrendszerre, a hasi szervekre, az idegrendszerre, a vázizomrendszerre, az immunrendszerre, segíti az egészség megtartását. A pszichikai szinten az ösztön, érzelemvilágot befolyásolja, a beidegződések, kedélyállapotok áthangolását teszi lehetővé, a lelkifolyamatok állapotváltozásait, nyugalmi tónust alakít ki. A szellemi-tudati síkon a képzeleti képek, a tudat zaklatottságát szünteti meg; a Benső Én reakcióinak felismerését; a gondolati úton történő affektív és szervi változások létrehozását; a karakterképzést; az elme figyelemállapotát eredményezi; a szemlélődő, a részt nem vevő állapot, a semleges egykedvűség biztosítását jelenti; kapcsolódást a transzcendens Abszolút Egyhez (Atman). E síkok nem elkülönülten funkcionálnak, hanem egymást áthatják, alakítják kölcsönösen, de mindig a minőségileg magasabb rendű képes arra, hogy az alsóbb fokozatokat lényegesen befolyásolja.

A légzési mechanizmus, illetve a megismert lélegzés mindhárom formája nagymértékben segíti elő az önismeretet. Az akciók-reakció viszonylata a benső „én” struktúráját, funkcionálását ismerteti meg, így jó alapot ad annak megváltoztatásához. A pránayáma segítségével a gyakorló képessé válik arra, hogy mikor milyen tényezők uralkodnak személyiségében, s ennek megfelelően változtasson, ha az szükségessé válik. Természetesen a cél a derűs, békés, nyugodt letisztult tudatállapot érdekében.

## Kundalini jóga

Az ember a mikrokozmosz, a világmindenség a makrokozmosz. Az emberben, annak minden síkján (test-lélek-szellem) mintegy tükörképként leképezett az egész kozmosz. Így az azt létrehozó, mozgató, irányító ősi energia, energiaközpontok is. Ezek az energiák, energiaközpontok az ember sűrű (durva) és finomabb régióiban fejtik ki hatásaikat. Ezt az ősi energiát a jógi, amely önmagában és a kozmoszban éppúgy megtalálható, kívánja egyesíteni, mobilizálni, akkumulálódni és a tudata által irányítva felhasználni, hogy mind magasabb szellemi szinteket érhessen el. Ez, a gyakorlatok segítségével „felhozott” energia valójában a tudás (vidya) és az önmegvalósítás képességének létrehozása, az önfelismerés-irányítás magasiskolája. A kundalini a rádza jóga csodálatos erejű tudománya, az emberi teremtő szellem és kitartó akarat energiaforrása.

A hagyomány szerint a „kundalini kígyó” összetekeredve, a farkába harapva és elzárva szájával a szusumma nádít (középső fővezeték) „alszik” a kundába (kanda-mula), amely a gát felett helyezkedik el és négy ujjnyi nagyságú tojásdad alakú. Az elképzelés szerint ezt a kígyót kell felébreszteni, aktivizálni úgy, hogy elinduljon felfelé kúszva a legalsó részből a gerinc mentén a fejtetőig. Haladtában különböző központokat ér el, s ezek elérésekor energiák, erők, képességek, felismerések birtokába kerül a jógi.

Ha ezen elképzelést csak mint segítő, megjelenítő képzeleti szimbolikus képként fogjuk fel, akkor ez semmi problémát nem okoz, sőt segít a gyakorlásban. Azonban pontosan tudni kell, itt nincs semmiele kígyó, nem tekeredik fel semmi a gerinc mentén. Sajnos, sokan helytelenül értelmezik a „kígyó-erőt”, annak „emelkedését”. Param-hansa Swami Maheshwarananda a helyes értelmezésre hívja fel a figyelmet. Tehát a gyakorlat eszközével „elérni a tudást és az önmegvalósítás képességét”. Továbbá azt is kiemeli, hogy csak azok beszélnek a jógáról és a kundalíniról, mint „veszélyes technikák”-ról, akik nem rendelkeznek igazi tapasztalattal és tudással. Akik így vagy úgy próbálkoztak vele, de a meg nem értés, a türelmetlenség és a szakavatott guru (tanító) vezetése nélkül csak kudarcot „takarítottak be”. „A kundalíni ilyen értelmezése hasonlít annak a rókának a példájához, amely savanyúnak titulálta a szőlőt, pedig csupán nem volt képes azt elérni”. Sajnos, számos jóga-könyvet olyan könyvmolyok írtak, akik az igazi tudást, tapasztalatot nélkülözik és pusztán könyvek alapján alakítják ki véleményüket. Akinek kundalínija igazán felemelkedett, annak semmiféle problémája nincs. Csak az ír veszélyről, csak az panaszkodik, akiből egója és féltékenysége szól. Nem kell semmitől sem félned, ne engedd, hogy bebeszéljék neked: ez az út veszélyes” - mondja teljes joggal Swámi Maheshwarananda, hiszen ő igazán avatott, tudós mester.

A prána energia áramlása mind a pránayámában, mind a kundalini jógában vezetékek rendszerre (nádi-rendszer), s e vezetékek kapcsolódásai által létrejött központok (csakrák) segítségével történik.

Vegyük őket sorjába. Először a vezetékeket, majd ezután a központokat tárgyaljuk.

### Prána nádik

A pránayáma segítségével a bevitt prána a kozmikus energia, az életerő úgynevezett nádikon (nádi = vezeték) halad keresztül, illetve bennük kering. E vezetékek oly finomak, hogy szabad szemmel nem láthatók, semmilyen anatómiai egységhez (idegek, erek) nem tartoznak, nem párosíthatók, nem kimutathatók a testben. A hagyomány szerint 72 ezer nádi van. Ezek alkotják az úgynevezett pranamaya-kóshát, a pránatestet. Alapvetően három fő nádiról beszélhetünk, amelyekből oldalágakként terjednek a kisebb és kisebb nádik, amelyek a test-elme finom szféráiban szerteágazva, hálózatosan helyezkednek el. A három fő nádi neve szusumna, ida és pingala. A szusumna a test képzelt függőleges tengelyében – szimbolikusan a gerincoszlop mentén – helyezkedik el. Kiindulási pontja a gát tájéka, a muladhara csakra. Felfelé haladtában körülbelül a torok magasságában elülső és hátsó ágra oszlik és a Brahmánandába (Brahma-kapuja) a legfelső szahaszrára csakrában végződik.

A szusumna, a középső fővezeték rendszerint zárt. Aktivizációs ideje igen rövid. Általában hajnalban (napfelkelte) és szürkületkor (napnyugta) működik. Ekkor a három fő nádi „árama” egy áramlatként a szusumnában folyik tovább. E felső találkozási pont a két szemöldök közötti rész a homlokon, amelyet adzsna csakrának (ajna chakra) hívunk, illetve a pont neve a csakrában trikúti.

A szusumna nádi megnyitása több módszerrel lehetséges. Az egyik az önmegtartóztatás által létrejött óriási szexuális energia szublimációja (ódzsas); a második a kundalini-sakti energia felébrésztése és felküldése a legalsó, a muladhara csakrából a legfelső szahaszrára csakrába, például pránahajtó kriya légzések, egyes ászanák, mudrák, bandhák segítségével; a harmadik a figyelem teljes koncentrációjával a gondolathullámok megszüntetésekor a meditáció, a számádhi állapot esetében. Amíg a szusumna nádi zárt, inaktív, addig az elme „zavart”, a gondolatok, érzelmek, ösztönök káosza uralkodik. Az emberi életben igen sok konfliktust okoz (klésák) mind magában az egyénben és rajta keresztül a társadalomban. A szusuma, azaz az összes nádi megtisztítása, felszabadítása után – biztosítva a pranayamával a teljes átjárhatóságot – szabad és irányított áramlását biztosítja a pránának az apánától felfelé. Ekkor a trikútiban egyesülve a pránaerő megszünteti a gondolatok hullámzását, a chitta-vrittik elülnek, s létrejön a szaccsidananda (sat-csitt-ananda) az „öröm-üdv”, a „legfelsőbb boldogság” harmonikus nyugalma. Ennek megvalósítása a jógi célja.

A szusumnától balra az ida nádi, jobbra a pingala nádi helyezkedik el. A két oldalvezeték a gerinc aljától felfelé haladtában, jobb és bal oldalt váltakozva hat helyen fonják át, keresztezik egymást és szusumnát. A találkozási pontoknál egy-egy energiaközpont, csakra (chakra) alakul ki. Ezekből a csakrákból ágaznak ki a prána-nádik, illetve áramlik ki a prána a test minden részébe. E metszéspontokban gyűlnek össze a Nap és a Hold bipoláris erői, amelyeket a szusumna erősít fel.

A pingala nádi a pozitív, a férfi princípium, a solar (Nap); az ida nádi a negatív, a női princípium, a lunar (Hold) jellegű. Ezeket a minőségeket különböző nevekkkel látták el, például Ha-Tha, Agni-So-ma, Mitra-Varuna stb. A pozitív aspektus sűrűbb, tömörebb, mint a negatív. A párok elve a két asviniben jut kifejezésre a világegyetem iker-energia erőiben, melyek a Nap-Hold, pozitív-negatív, bipoláris oksági erőkkkel, minőségekkel hozhatunk kapcsolatba.

Az idá kiindulási pontja a jobb here/petefészék, áthalad a csakrákon és a bal orrnyílásba vezet. A pingala a bal heréből/petefészékből ered felfelé haladtában szintén átmegy a csakrákon és a jobb orrnyílásba torkollik. A három fő vezeték a szusumna, az ida és a pingala az öntőben (glabella) találkozik egy közös pontban, ez a trikúti. A két oldalsó vezeték a két orrnyíláson keresztül irányítja, szabályozza a lélegzés menetét, ritmusát, illetve a behatoló prána energia tevékenységét, áramlását. A csakra energiaközpontokhoz a nádikon keresztül jut el a prána.

A Prakriti (a lélek és a test legelemibb, differenciátlan anyaga; természet) két aspektusát jelenti az idá és a pingala nádi. Az idá nádiban a Prakriti alacsonyabb rendű, negatív vonzáskörű ritmusa, míg a pingala nádiban ennek magasabb rendű, pozitív vonzáskörű ritmusa nyilvánul meg. A kétfajta energiaáramlás egymással ellentétes irányba mozog. Az áramlás a nádikban egyszer idá túlsúlyú, tehát a bal orrnyílás a nyitottabb, másszor a pingala nadi erőteljesebb, a jobb orrlyuk a nyitott. E váltás általában kétóránként áll be. A csakrákban a bal (Hold) vagy a jobb (Nap) princípium természetének megfelelő minőségek, jellegek, tulajdonságok jönnek létre. A Hold, az az a lunáris energiák az „éjszaka” erőit jelképezik. Ezek a tudattalan az introvertalitás (befelé fordultság), a passzivitás, paraszimpatikusság, a nyugalmi tónus, centripetális pránaáramlás, az egyesülés előmozdító, a női princípium erői, a benső egység (differenciátlanság). A Nap, azaz a szoláris energiák a „nappal” erőit képviselik. Ezek tudatosság, az intellektus, a felismerés, a megkülönböztetés, az extrovertalitás (kifele fordultság), a szimpatikus tónus emelkedése, az aktivitás, a centrifugális áramlás, a férfiprincípium, a differenciáltság. A baloldali pránaáramlás, a bal orrlyukú légzés a testre, az anyagra hat elsősorban (apána), az alacsonyabb rendű megnyilvánulásokra hat. A jobb oldalú pránaáramlás, a jobb orrlyukú légzés a pszichikumra és a mentális szint, a személyiség szubtilis, felsőbb rendű aspektusaira gyakorol hatást. A két fél azonban nem egymás ellen dolgozik, hanem mint ugyanannak a dolognak két aspektusa, kiegészítik egymást, illetve a teljességre, az egyensúlyra törekszenek. A pranayama célzatos kiegyenlítő tevékenység. A személyiség viselkedése, gondolkodása, érzelmei, cselekvései ezek hatására változik, ezek irányítják, szabályozzák, változtatják. A jóga az egyensúlyra, a harmóniára, az „egykedvűségre” törekszik. Ezért a pranayama gyakorlatok segítségével, például nádi-sodhana kiegyenlíteni kívánja a két aspektust (ida-pingala) és a középső, semleges szusumna nádiba irányítja a pránát. Míg az egyik vagy másik nádi túlsúlyakor a személyiség negatív vagy pozitív, addig a középső pránaáramlás esetén megtörténik az elszemélytelenedés és a tudat feltisztul, kiegyensúlyozott helyzete alakul ki. Ez az állapot biztosítja a teljes felismerést, a helyes látásmódot, a megkülönböztetés tisztaságát. Ilyenkor semmi zavaró momentum, illetve semmilyen negatív vagy Pozitív inger nem zökkenti ki a jógit ezen állapotból. Ez a vairagja, a szakrális közömbösség, egyállapotúság jelenléte.

A három fő vezetéken kívül, amelyek a csakrákat képezik, újabb fő vezeték indul ki, ezek:

1. a kuhu: nemiszervvezeték,
2. kismedencei vezeték,
3. vishodara (visvadari): ágyéki vezeték,
4. 4. varuna: alhasi vezeték,
5. pagasvini: jobb hátsó
6. sankhini: bal hátsó vezeték,
7. jaskasvini: kéz-kar-váll vezeték,
8. pusha: szem-törzs vezeték,
9. hasztidzsihva: szem-láb vezeték,
10. gandhári: szem-comb vezeték,
11. szaraszvati: nyaki vezeték. 📖 (Vígh Béla: Jóga és idegrendszer).

A pránayáma gyakorlataival pránaenergiát, életerőt szívunk be magunkba, amelyek a nádikon keresztül áramolva a test minden pici részébe eljut. A különböző működésekhez szükséges megnyitóság felhasználandó, az esetleges többletek az energiaközpontokban, a csakrákban halmozódnak fel.

A pránayáma a nádikon keresztül haladva megtisztítja a lerakódott szennytől, mérge-, salakanyag végtermékektől, a negatív tudattartalmaktól, a kellemetlen pszichikai állapotoktól az egész embert, testi, lelki, szellemi síkon egyaránt. Ameddig a nádik nem tiszták, a szellemi felszabadultságot, feltisztulást nem lehet elérni. Ászanázzhat valaki reggeltől estig, s estétől reggelig, valójában csak a minőségileg alacsonyabb fokokat érheti el, csak az anyagi síkon marad, azt „gyakorolja”. Igazi szintre sohasem jut el, az élet teljességét sohasem ismerheti meg. A pránayáma az, amely az alacsony szintekről fölvezet, kivezet az anyag hatalmából. Aki rendszeresen, a megadott fokozatok szerint végzi, az nyugodttá, kiegyensúlyozottá, harmonikussá válik. Ezért a jógaterápiában igen nagy szerepe van. A pránayáma nem látványos, kívülről és főleg gyorsan semmi sem látszik, a történés belülről jön létre. Az odafigyelő jógázó a gyakorlás minőségétől, rendszerességétől függően mégis hamarosan ráérez. Az látszik, hogy valaki eszik, az viszont nem, hogy belül mi történik. A cél a nádik megtisztítása, az ember testi-lelki-szellemi struktúrájának energiával telítése, a Benső Énhez való eljutás. Ez a benső ember tulajdonképpen a kozmikus teljesség, minden ember teljes. Ami benne nem teljes, az csak a szokásaiban, vágyaiban, a helytelen tudattartalmakban van meg. A jóga így fogalmaz: nem vagyok a test, nem vagyok a lélek, nem vagyok a tudat, ennél sokkal több vagyok, maga a Kozmikus Egység.

A nádik áttisztítása, pránával telítése egy magasabb tudatfolyamat, egy magasabb szellemi szint eléréseért történik. A sűrű-durva testtől haladunk a finomabb szubsztanciák felé. A pránát tudatosan áramoltatjuk, a tudatunk segítségével (kumbhaka). Nem elég helyesen ülni, tudni hogyan kell a gyakorlatot, a légzést végrehajtani. Ez még a test. A tudattal kell irányítani – nem automatikusan –, beleélve, megélve, felfedezve, a történésekre összpontosított figyelemmel kísérni a jelenségeket. Igen alkalmas erre az úgynevezett ida-pingala szadhana, amikor csak képzeletben „játsszuk” végig a pránayámát, a tudat irányításával gondolatban kísérik végig a pránayámát. Ez a tudat ébersége, amely azt jelenti – ebben az esetben –, hogy semmi más nincs bennem, semmi mással nem foglalkozom, csak azzal, amit csinállok. Így ez már koncentrációs gyakorlat is egyben. Ezért fontos az abhjasza („a gyakorlat én vagyok”) szerinti munka. Ezért szükséges kezdetben az ingerszegény környezetben végzett gyakorlás, mert így a figyelmet nem vonja el semmi. Később, ha már a külső környezet nem zavar, bárhol lehet végezni, semmi sem tántorítja el a figyelmet. Így valóban értelme lesz a pránayámának, mert tudjuk mi az, amit csinálunk.

A jóga nehéz út a türelmetleneknek. A hatások nem azonnal jelentkeznek érzékletesen, ki kell őket várni. A ma emberének jellemző tulajdonsága, hogy nem képes előre látni, elképzelni a kívánt eredményt, mert tudattartalmát a jelen anyagságához, érzelmeihez, érzeteihez köti. Ezért leblokkolódik, előre nem tud megfelelően tervezni. Bizonytalan létállapotában nincs helyes létélménye, telített félelemmel, szorongással, rosszkedvvel. Ezeket szünteti meg a pránayáma, biztosságot, önbi-zalmat ad.

Patanjali a jóga szutrában írja: „A pránayáma negyedik fajtája a lélegzet megállítása, amit a külső vagy belső tárgyakra való koncentráció hoz létre”. „Ezáltal a citta (tudat) fényét eltakaró fátyol szétfoszlik.” Vagyis a figyelem középpontjában nem a belégzés-kilégzés, hanem a benntartás, illetőleg a kilégzés utáni légzésszünet áll. Ez nem a lélegzés teljes megszűntét jelenti – hiszen ez lehetetlen –, hanem azt, hogy akár a kumbhakában, akár a szunjakában hosszabb időt kell eltölteni. A benntartás energiagerjesztő. Ha gyorsan, kapkodva, sekélyesen légzünk, akkor óriási energia-

vesztés lesz a következmény, könnyebben megbetegszünk, életünk lerövidül. A feszült-ideges ember, aki így lélegzik, törvényszerűen igen hamar kifárad, kimerül. A gyors ki-belégzések „kiröpítik” az energiát. A nyugodt ember lassan egyenletesen, mélyen lélegzik, mind a belégzés, mind a kilégzés után szünetet tart önkéntelenül is. Így az energia alig csökken, könnyen pótolható. A pránayáma gyakorlásával a gyakorló a tudata ellenőrzése alá vonja a légzéstörténetét, a fizikális élettani jelenségeket, az érzeteken-érzelmeken keresztül ráérez az életerőre, melynek megtartása a cél. Ehhez szükséges az előzőkben említett figyelem. Az ember gondolatai, mint a méhkas állandó „nyüzsgésben” van. A kavargó-csapongó gondolatok megakadályozzák a tárgyon maradáást, a koncentrált állapot létrejöttét, s így akadályai az igazi, kauzális megismerésnek. A világ megismeréséhez józan nyugodtságra van szükség. A pránayáma a gondolatok örvénylését csökkenti, illetve szünteti meg. Az elme nyugalmi állapotát kívánja létrehozni. Amíg pránayámával ezt az örvénylőkavargást (csitta-vritti), a tudati anarchiát nem tudjuk rendezni, addig a szellemi síkon sem tudunk tovább lépni. Amikor a gyakorlatok következtében a gondolatok „elülnek”, akkor jön létre a harmónia, a nyugalom. Akkor tudunk fel- és megismerni, megfelelő válaszokat adni, célszerűen élni. A pránayáma tehát nem légzésgyakorlat, hanem a tudat megnyugtatása is.

Amikor a légzés felgyorsul, ritmustalanná válik, a gondolatörvénylések felgyorsulnak, a figyelem csökken, semmi sem sikerül ilyen állapotban. Amikor a légzés lassú, mély, egyenletes, a gondolatáradat lecsökken, a dolgok megvilágosodnak.

A mindennapi életben, de a pránayáma, a légzőgyakorlatok végzésekor alapvető hibaként jelentkezik, hogy a légzés, a légzésfolyamatok-fázisok nem könnyedén folynak át egymásba, hanem szaggatottak. Ezt kívánjuk megszüntetni, mert ez az életfolyamat szaggatottságát, folytonosságát, hullámozását eredményezi. A gyakorlás biztosítja a részek különállásának megszüntetését, a teljesség egysége alakul így ki. A pránayáma az egyre lassuló légzéssel egy „statikus” állapotot hoz létre. Ez nem más, mint a „tisztá szemlélődés” állapota. Ez nemcsak az előbb említett helyes önismerethez vezet el, hanem az anyagi világ és a szellemi világ közötti különbségek felismeréséhez is. Nevezetesen, hogy melyik a lényeges és melyik a lényegtelen, azt, hogy egyik a másikból folyik. E rendkívül fontos szemlélődő állapot pránayáma nélkül nem valósítható meg.

A ma emberének rendkívül nagy tudatlansága, hogy mozgását és légzését nem szinkronizálja. (Sajnos, még a sportolók sem látják ennek igazi jelentőségét.) Következménye az, hogy mind a fizikai, mind a szellemi teljesítőképesség igen hamar csökken. A légzés-mozgás szinkronjával ritmust hozunk létre. A mozgást kapcsoljuk a légzéshez és nem fordítva. Ezzel közelítjük a természet kozmikus ritmusát is, vagyis az életenergia áramlását folyamatossá téve fizikálisan sem fáradunk ki olyan hamar. Megfelelő teljesítményt kizárólagosan csak a légzésszinkronnal végrehajtott és a nyugalmi alaptónusból indított tevékenységgel – legyen az bármiféle – lehetséges elérni. A nyugalom fenntartását a légzés biztosítja, éppúgy, mint az energetizációt is.

A pránayáma kis részét teszik ki a kimondottan légzőgyakorlatok, légzésszabályozások. Azonnal előre kell bocsátani, hogy mind a pránayámát és a légzőgyakorlatokat csak szakavatott vezető útmutatásai alapján szabad végezni. Könyvből nem lehet jógázni. Sikertelenséget, testi-lelki-szellemi anomáliákat kerülhetünk el. A gyakorlásokat is csak úgy szabad végezni, ahogy a kapott utasítás szól.

Mielőtt a légzőgyakorlatokhoz fogna valaki, tanácsos a légzéssel, a légzésmechanizmussal, a légzőapparátussal megismerkedni. Ha ezekkel nem vagyunk tisztában, helyes eredményre sohasem juthatunk. Tudni kell, milyen hatást gyakorol a szervezetre a gyakorlat, mit lehet vele elérni. A gyakorlás mindig tudatos és ismeretekre épülő. A fentiek alapszabályok. Aki testi vonatkozásában nem érti a légzőgyakorlatokat, az annak pszichés, szellemi (mentális) vonatkozásait sem ismerheti meg. Ugyanis a gyakorlás során igen sok érzet, szervéretet jön létre, amely rávilágít arra, hogy a testet hogyan lehet alakítani, szabályozni funkcióit a tudattal. Fizikálisan megérzi, hogy energiával telített, pszichésen, hogy nyugalmi állapotban van, szellemi szinten pedig azt, hogy gondolatai világosak, tiszták, illetve elcsendesedettek.

A légzőgyakorlatok nem kezdődhetnek légzésszabályozással. Legelőször meg kell ismerni megszokott, bevált légzési tendenciáink a különböző élethelyzetekben (például: feszült-ideges állapot, terheléses helyzet, nyugalmi állapot), de meg kell úgy is ismerni, ahogy egyáltalán, önkéntelenül, spontán lélegzünk. Lehet, hogy ez egyáltalán nem természetes, nem normális, élettanilag hibás. Akár jó, akár helytelen, a saját légzés megismerése alapvető. Ugyanis a későbbiekben ebből kell kiindulni. A következő lépés a légzést előkészítő, alapozó gyakorlatok megtanulása, majd ezt követi az élettanilag helyes légzés elsajátítása, majd jóval ezek után következhetnek a speciálisabb

légzésszabályozások, légzésgyakorlatok. E felvázolás nagy léptékű, de ezekről nem e könyv lapjaiban történik a mélyebb, módszeres ismertetés.

Az élettanilag helyes légzés a szervezet lég- és anyagcseréjét, a keringési-emésztési műveleteket, a belső szervmasszírozást, hormonális és idegrendszeri hatást hozza érzékletesen létre. A légzés eszközével a test összes szervére, szervrendszerére és azok funkcióira, funkcionálására képesek vagyunk hatni. Pszichés hatása sem elhanyagolható, hiszen ritmusával, elmélyítettségével a nyugalom, az egyensúly állapotát hozza közelebbre, illetve valósítja meg. S a tudati funkciók is nagymértékben javulnak. Tehát itt a fő szerep a légzésé, ez az alany és a tárgy is.

A pránayámában a helyzet megváltozik. A légzés, mint olyan megszűnik a tudat számára. Csak az van benne, hogy a légzés csupán eszköz. A figyelem a vele elérhető pszichikai és mentális változásokon nyugszik. A pránayámában a légzés könnyed, finoman-szabadon áramló, erőlködésmentes, akaratlagosság nélküli, a test szinte részt sem vesz benne. Rendkívül óvatosan, a tanító által meghatározott módon szabad csak gyakorolni. Rendszeresség, óvatosság, fokozatosság, odafigyelés, megélés, tolerancia, elemzés, ellenőrzés, további gyakorlatok a saját élményű tapasztalás és megismerés után. Ezek az alapszabályok. Itt nem a levegő, hanem vele, a szállítón keresztül a prána bevitel, energetizáció, áramoltatás, szabályozás a cél, illetve a tudat rendezése, a Kozmikus Én megérezése. Ennek eredménye valószínűleg nem azonnal jelentkezik, hosszabb időre, kitartó munkára van szükség. Ebben az esetben az eredmény sem marad el. A céltudatosan végzett pránayáma – benne a légzőgyakorlatok – biztosítják az egészséget, növelik az élettartamot, az élés örömet, a létélményt.

## A csakrák

Amint már az előzőekben említettük, a mindent átható, betöltő Prána folytonos, meg nem szűnő, nem csökkenő áramlásban, rezgésben van. A működő energiák a vonzás-taszítás-egyensúly törvényei szerint találkozáva, örvénylő mozgás következtében kapcsolatba kerülnek egymással s csomópontokat, energiaközpontokat, pithákat hoznak létre. Az egész univerzumban megtalálhatók ezen rendszerek a különböző naprendszerekben, ahol egy-egy csillag, bolygó ugyanolyan központ, mint az emberi létstruktúrában található energiák és azok központjai. A pithákat másképp csakráknak is szokták nevezni. A kundalini energia ezeket a csakra erőközpontokat érintve jut egyre magasabbra.

A csakra (chakra) szó jelentése kerék. A világegyetemből folyó energiák, hullámok, sugarak a központokba jutva, forgó-örvénylő „kerék” mozgással szívódnak be – mint a víz a csapból a lefolyóba – és belőlük áramlik tova a nádik (vezeték) sokaságán a test minden részébe.

A csakra energiaközpontok három foka az emberi test három területe szerint oszlik meg. Az első, a legalacsonyabb s egyben a legalsó szinten helyezkedik el a láb öreg ujjától a gátig, a medence aljáig tart. Ezek az „állati szint” csakrái, a Pashu Chakrák. Mivel ezek az emberi tudatszintet egy minőségileg alacsonyabb irányba terelnék és komoly pszichikai-tudati zavarokat okoznának, ezért a jógaierodalom bár tud róluk, de a velük való foglalkozást károsnak minősíti, s így nem foglalkozik velük.

A második szint a gáttól a gerincoszlop felső csúcsáig tart. Itt öt központ található az öt Tattvával (föld, víz, tűz, levegő, éter) együttesen. Ezek az „emberi szint” csakrái, a Vira Chakrák. A harmadik szint a gerinc felső csúcsától a koponyatetőig húzódik. Ezek a „fenséges szint” csakrái, a Devik Chakrák.

A csakrák az emberi létstruktúrának megfelelően három síkon működnek. Az első sík a fizikai test, az anyag síkja. Az itt található központok a szervek, szervrendszerek munkáját biztosítják, irányítják, az egészséges állapot megtartásáért felelnek. A második sík a pszichikai vagy asztrál sík, ez már finomabb működés. Az érzelmek, hangulatok, vágyak, igények, az ego, az individualitás területe ez. A harmadik sík a legmagasabb, a szellemi-tudati szint. Az elmeműködés, az értelmi tevékenységek, a kauzalitás, a felismerés, az önismeret, a tudás, a minőségileg magasabb kvalitások színhelyei e csakrák.

A csakrák az univerzum alapelemeivel és erőivel azonosak. Ezeken az energiaközpontokon a testi, lelki folyamatok átfolyanak egymásba, kölcsönhatásban állnak egymással, sőt oda-vissza át is alakulhatnak. E testi-lelki-szellemi központok a valóság átélését teszik lehetővé. Vagyis az észlelés tárgyát megéltté, felismertté és ezzel objektívvá teszi. A ma embere úgy gondolja, hogy a gondolkodásával megismert világ a létező valóság, s a világ abban foglal helyet. A valóság azonban az, hogy a



világmindenség sokkal több, mint amennyit agyunkkal képesek vagyunk felfogni. Tehát gondolataink, amelyekkel a világot átéljük, csupán csak gondolataink világa, amely benne foglaltatik az univerzumban. A csakrák megismerésével egy új világ tárul fel, amelyben a diszkurzív (következtető, okoskodó) gondolkodás csak az egyik a megismerő folyamatban és nem is a legmagasabb szint. A jóga azt állítja – e rendszeren keresztül –, hogy a tudat nem kizárólagosan az agy sajátja, hanem a test különböző részeinek megfelelően a tudatfajták is különbözőek. E pontok elsősorban az energiaközpontok, a csakrák. Ezeknek megfelelően a tudatminőségek is különböznek egymástól. Egyedül csak ezek összességével érhetjük el a teljes tudást.

## A csakrák leírása

Az első, a legalsó a Muládhára csakra. Képzeletileg a gerincoszlop alsó részénél, a gát fölött helyezkedik el. Jelentése: alap, forrás, gyökér. Az életfa gyökerét is jelképezi, amely a muládhárából, a föld, a tudatalattiból nő felfelé a testen, az energiaközpontokon, a tudat egyre magasabb síkjain át a legmagasabb szintig, a koponyatetőn lévő szahaszrara csakrába, az igazi tudást elérve. Benne az individuális, az egyéni (dzsívátman) tudatállapotok-tartalmak emelkednek fel és kapcsolódnak az Eredettel (Paramatman). Ekkor a tudat feltisztul.

### A csakra:

színe: a karminvörös (vitalitás); eleme: (tattva) a föld (Prithvi, Prithvibhuta, erő energia, a föld alapelemei, tápanyag); mantra szótagja: LAM; alakja: négyszirmú lótuszvirág; állatképe: a hétornányú elefánt (bölcesség, bőség, jelképezi a hét fő ásványt); istensége: Pashupati Mahadév (az állatok istene); női aspektusa: Dákini; érzékszerve: az orr, a szaglász; csakra szerve (karmendria): a nemzés szervei; jelképe: a Síva-Lingam (tudatosság); sárga négyzetben csúcsára állított háromszög (teremtés, nemzés, aktivizálás); jellemzői: a tudattalan, a korábbi életek karmái (cselekvések következményei) az állati és az emberi tudat közötti határ, a kundalini székhelye; mirigyje: (granthi) az ivarmirigyek, központja a kereszt-farkcsonti (sacrococcygeális) plexus, illetve a plexus pelvis.

### A második a Szvadhishána csakra (Svadhishthan-Chakra).

A fejlődés második szintje, az „önmagán alapuló”. Színe: cinóberpiros vagy narancs (aktivitás, energia, öröm, remény, ébredő öntudat); eleme: a víz (Jal, Varuna, Aposz; lágy, nehéz legyőzni); mantra szótagja: a VAM; alakja: hat szíromlevelű lótusz (hat érzék, az ahamkara (személyiség); állatjelképe: a krokodil (mozdulatlanság, veszély, a karmák jelképe); érzékszerve: a nyelv, ízlelés; csakra szerve: a kiválasztás szervei; mirigyje: a mellékvese; központja: az alhas (plexus hypogastricus); istensége: Brahma (tudatosság, a Teremtő); Sarasvati (tudás, Buddhi (intellektus), Vivéka (megkülönböztető képesség), női aspektusa: Rákini; jellemzője: közvetlen összeköttetés a tudatalattival, (Pralabha) érzelmuraltság, alacsony szintű tudat (vágyak, szenvedések, kontrollhiány), a tudás fejlesztése, Hírnaya Garbha (az „Arany Méh” = „tudást szülő”), az emberi fejlődés első szintje, a maya (illúzióvilág); tulajdonságai: szenvedély, harag, gyűlölet, féltékenység, büszkeség, kegyetlenség, góg, kétely, lustaság.

### A harmadik energiacentrum a Manipura csakra.

Igen fontos központ. Jelentése „ékes város”, Tejas „tisztá drágakő”. Színe: zöld csíkos narancs-sárga (vagy füstszínű); eleme: a tűz (Agni elpusztító-tisztító tűz, az „élet tüze”, a tápanyag elégetése, a helyes pránaerő keletkezési helye); mantrája: a RAM (e központ nádi rezgésének kifejezése); alakja: a tíz levelű lótusz (a lét teljességét, a személyiség lezárt egységét fejezi ki); állatjelképe: a kos (erős vitalitás, aktivitás, tüzeesség); érzékszerve: a szem, a látás; csakra szerve: a helyváltoztatás szerve, a lábak; mirigyje: a hasnyálmirigy (alapenergia-termelő); központja: a köldök és tájéka (plexus solaris, plexus epigastricus, a reprodukív erők teljessége); istensége: Vishnu (Teremtő-teremtés, evolúció, tiszta „emberi tudat” kifejeződése) Laksmi (bőség jelkép); női aspektusa: Lákini; jelkép: csúcsára állított háromszög (ébredés-életrekelés, emelkedő tudás, öntudatosuló erő); jellemzői: a tattva-erők kozmikus be- és kilépési helye, a prána és az apana metszéspontja találkozása, együttes felfelé egyirányítása, prána elosztó, a bindu csakra „nektárjának” elégetése; tulajdonságai: tisztaság, biztonság, öntudat, boldogság.

### **A negyedik pszichikai erőközpont az Anahát csakra.**

Szív csakrának is szokták nevezni. „Ana” végtelent, „Hát” határtalant jelent. Színe: világoskék, narancs és zöld, más források szerint narancspiros illetve vérpiros; eleme: a levegő (Vaju, kapcsolódások, érzelmek) mantrája: a JAM; alakja: a tizenkét levelű lótuszvirág; állatjelképe: az antilop (éberség, figyelem, megszabadulás); érzékszerve: a bőr, tapintás; csakra szerve: a tevékenység szerve, a kéz; mirigye: csecsemőmirigy (thymus); központja: szív-szívtáj (plexus cardiacus); istensége: Shíva (tudatosság) Parvati (Shíva felesége, női energiaprincípium – shakti); női aspektusa: Kákini; jelképe: hatszögű csillagot formáló két háromszög (Shiva és Shakti találkozása), jellemzői: ez az utolsó „durva” struktúrájú erőközpont, átmenetet képez az anyagvilágból a szellemi szubtilitásba, a természet uralása, illetve azon való felülemelkedés az ember isteni voltának ráébredése (TAT TVAM ASZI = te is AZ vagy), a tapasztalatok, a megvalósítások központja, a szeretet (Bhakti) központja; tulajdonságai: megbocsátás, részvét, megértés, elfogadás, egyetemes szeretet, áhítat, poétikus hajlam, a Bhava-Samadhi, a csodálatos érzelmek, érzések, gondolatok létrejötte, a mantra folyamatos belső ismételtetése (Ajapa-Japa).

### **Az ötödik a Vishuddhi csakra.**

Jelentése: méregtelen, kitisztító. Szoros kapcsolatban áll a Bindu csakrával, s a benne képződő hormonokat fogja fel a Vishuddhi, nehogy a Manipura csakra ezen életfontosságú „nektárt” elégesse. (A Bindu az Adzsna és a Szahaszrára csakra között, a fejben található). Színe: ibolya, máshol szürkéspiros; eleme: az éter (Akasha, tér űr); mantrája: a HAM; alakja: a tizenhat levelű lótusz; állatjelképe: a hat agyarú fehér elefánt (tisztá bölcsesség); érzékszerve: a fül, a hallás; csakraszerve: a beszéd szervei; a hang és a mantrikus szó hatalma megszületik, mirigye: a pajzsmirigy (thyroid); központja: a garat-nyak és környéke (plexus cervicus); istensége: Brahma (a Teremtő, tudatosság); jelképe: a Hold (elme), felkelő Holdkarély és a telehold (abszolúttá vált anyag); női aspektusa: Sákini; jellemzői: fizikai: méregtelenítés, tisztítás (táplálék, sugárzás, levegő, mérgek, Bindu csakra nektárja); lelki: érzések, érzelmek ellenőrzése, szellemi gondolatok, szavak megtisztítása, kontrollja, a szellemi lét tisztasága, a test megújulása a Bindu csakrából eredő „nektár” (hormon) szabályozása révén, a Pascienti-hang székhelye; tulajdonságai: tisztaság (test-lélek-szellem), türelem, ellenőrzőképesség, világosság, az érzelmek kifejezése (vers, ének (bajan)).

### **A hatodik pszichikus erőközpont az Adzsna csakra (Ajna-chakra).**

Ez a „Harmadik Szem” székhelye, szemcsakrának is szokás nevezni. Ennek ellenére a gerincoszlop csúcán, a fej hátsó oldalán helyezkedik el, innen sugárzik ki energiája minden irányba. Ezek az erők nagy többsége az ember elöl elzártak, csak a jógával lehet őket mobilizálni. A szusumna fővezeték az adzsnát nem érinti, mintegy mögötte halad el az idá és pingala nádi által közrefogottan. Ennek következtében a nádi ritmusok nem érintik. A Muladhárától a Vishuddhi csakráig az első öt csakra szoros kapcsolatban van a karmákkal, a cselekedetekkel. Az Adzsnában a karmahatások megszűnnek, véget érnek. Az adzsna szó parancsot jelent, tehát e központ az, amelyből önmagunknak vagy másoknak parancsot adunk, ezért „Guru csakrának” is nevezik. A csakra passzivitása eredményezi mind önmagunk, mind mások meg nem értését, s így sok konfliktus jöhet létre. Aktiválni a tratak gyakorlatokkal lehet. Színe: ragyogó fehér (világosság, tisztaság, abszolút üresség (súnjata)); eleme: a „szubtilis szellem” (Anupada-Tattva); mantra szótagja: az AUM (OM; a teljesség); alakja: a kétlevelű lótuszvirág; a bal a Hold (passzív); a jobb a Nap (aktív) jellegű; jele: csúcára állított háromszög; állatjelképe, érzékszerve nincs; istensége: Shiva (tudat tudatosság) és Shakti (természet); női princípiuma: Hákini; szimbóluma: Shíva-Lingam (tudatosság, teremtés); jellemzői: kapcsolat az emberi és isteni tudat- és létformák között, az ida-pingala-szusumna kereszteződési pontja (trikúti), a „Harmadik Szem” (benső látás) helye, a Benső Guru székhelye, a karmák megszűnése, a bipolaritás (Hold-Nap jelleg); tulajdonságai: egység, üresség (sunya, sunjata), tudatosság (chitta), öröm-boldogság-gyönyör (ananda), megkülönböztető képesség (vivéka), intuíció-inspiráció (művészi tevékenység), magas szellemiség (Buddhi).

### **A hetedik, Szahaszrára csakra (Sahasrar-chakra)**

A legmagasabb minőségi szintet a legfelső, a koponya felső részében elhelyezkedő Szahaszrára csakra (Sahasrar-chakra) képezi. Ez a célállomása a kundalininek, minden jógi célja ennek elérése (szamáddhi). Az összes előző csakrától különböző szubtilis központ. Jelentése: „ezer”, illetve „végtelen”. Csupán az ember, a legfejlettebb lény rendelkezik e „kapuval”, amely az

istenséghez, a legmagasabbhoz vezet, azaz csak az ember képes egyesülni vele. Egyes magyarázók az adzsna csakrával együtt nem is tartják igazi csakrának, illetve a kettőt egynek veszik. Színe: fehér, máshol színtelen (mentes minden támasztól (anyagiságtól), radzsasztól (mozgástól), abszolút sattvikus (tiszt), semleges; eleme: az abszolút szubtilis lélek, az Adi-Tattva; mantrája: a szakrális AUM (OM: végtelen, mindent kifejező és magában foglaló egyetemes szent hangvibráció), alakja: az ezer szíromlevelű lótusz; szimbóluma: a telehold, benne egy csúcsával felfelé mutató háromszög (ébredés) közepén a „bindu” pont, egy emberi alak (ardhanári), melynek bal fele női alak, jobb fele férfi alak (totális egyesülés, egység); állatjelképe, érzékszerve, csakra szerve nincs; mirigye: a tobozmirigy (corpus pineale); központja: az agy (plexus cerebrális); istensége: Shíva (felsőbb, Legmagasabb Tudat, tudatfölöttes); jellemzői: az igazi önvaló székhelye, az önmegvalósítás beteljesedése, az Isten-Tudat megvalósulása, a számádhi létrejötte, Shíva egyesülése Shaktival, a totális felismerés és megszabadulás (Moksha) állapota; tulajdonság: abszolút egység, béke, egyetemes szeretet, fennkölt öröm, állandósult magasztos üdv-boldogsággyönyör (szaccsidananda) állapot. E fokon a jógi megvalósította önmagát, Brahmanistha-Shrotria, Tattva-Darschi lett.

## 5. PRATYAHARA

A jóga szádhana ötödik lépcsőfoka a pratyahara.

Jelentése szintén többértelmű:

- elvonatkoztatás (absztrakció),
- befelé fordulás (introvertáció),
- a külvilág ingereitől, valamint az érzékszervektől a tudat visszavonása és felszabadítása;
- visszahúzóds a benső szellemi világba,
- uralom az összes érzékszerv felett.

A koncentrációs-mediációs technika alappillére, elő foka ez. Ez az utolsó anga, amely a külsőhöz, a külső világhoz, anyaghoz és annak megjelenési formáihoz kötődik. Úgy is felfoghatjuk, hogy a megelőző négy lépcsőfok, az alacsonyabb minőségek – amelyek a testtel annak főleg külső megnyilvánulásaival foglalkozik – összekötő, átmeneti határállomása a minőségileg magasabb szféra, a bensővel foglalkozó utolsó három anga – koncentráció (dharana), meditáció (dhjana), számádhi (egyesülés, felszabadulás) – között.

Sajnos, a pratyahara ugyanolyan „mostohagyermek” a legtöbb jógázónak, mint a jáma-nijama. Mindenki nagy erőbedobással látványosan „ászanázik”, vagy azonnal és tévedhetetlenül az „egot ostromolja” és a meditációt, a számádhit tekintve csak egyes-egyedül lényegesnek, „cél tudatosan” gyakorolnak. De a jáma-nijama lényegtelen-érdektelen, a pránayámat még egy kicsit csinálják, ezt is többnyire unottan, a pratyahara pedig szinte sehol sincs. Mondani sem kell, e hozzáállás – a türelmetlenség – mindig csak a kudarcot, a kiábrándultságot eredményezik.

A pratyahara az a határmezsgye, amely a külső és a belső angák közötti teret foglalja el. Szerepe óriási, mert e kettőt kapcsolja össze. E lépcsőfok azért nem kultivált, mert gyakorlatai nehezebbek, mint a megelőzők, egyáltalán nem látványos, nem lehet mutogatni, sok időt vesz igénybe, csak lassú előrehaladást nyújt, s a mai civilizált ember rohanó létélményével nincs szinkronban. Azért sem foglalkoznak vele igazán, mert ismereteinkkel sem azonosak állításai, amikor azt mondja, hogy érzékszerveink nem az igazi megismerés eszközei, könnyen becsaphatók, nem adnak teljes képet, ismeretet a világról, sőt a tudatot, a tisztánlátást homályosítják el. Pedig ezt igen könnyen be lehet bizonyítani. Amikor valaki forró vízbe dugja a kezét, azt nem forrónak, hanem hidegnek érzi, s ha jégdarabot fog meg úgy érzi, sűt. Vagy a szemünk: ha két párhuzamos vonalat rajzolunk egymás mellé, s az egyiket balról jobbra lefelé, a másikat jobbról balra lefelé vonalkázzuk be ferdén, akkor egyszer összetartónak, másszor széttartónak látjuk a párhuzamosokat. És lehetne tovább sorolni az érzékcsalódásokat a hallás, az ízlelés, a szaglás, vagy akár a kinesztetikus érzékelések köréből. Az érzékszervek tehát a valós világról nem minden esetben képesek hű képet adni. Az esetleges torz közvetítés folyamán olyan ingereket, jelzéseket küldenek a tudathoz, amelyek irreálisak. Ehhez nagymértékben társulhat még az egyén pszichikai állapota, társul a szerzett tudás, a vágy, a képzelet, az igény, amely az egészet átszínezheti. A tudatunkban a dolgoknak nem az oksági-reális képe jelenik meg.

A pratyahara megtanít arra, hogy az érzékszerveken túl is van érzékelés egy minőségileg ma-

gasabb szinten, amelyben a valós dolgok belső lényegiségét tudja megfogni.

Patanjali a jóga szutra 2. pontjában kifejti: „A jóga az elmeszubsztanciák (csitta) funkcióinak (vritti) elnyomása.” Másképpen az elme gondolathullámain, a gondolatok örvénylésein való uralkodás, azok forgatagának megállítása. Különbözőképpen lehet fordítani, de a jelentés azonos. Hogy a pratyaharát és a későbbi koncentráció (dharana), meditáció (dhjana) egyesült elmélyedés-szemlélődés (szamadhi) fokozatokat világosan megértsük, szükséges néhány fogalom tisztázása.

**Az elme (csitta) három részből tevődik össze:**

1. A gondolkodó szerv (manasz), amely az érzékszervek (indriya) közvetítésével a külvilág jelenségeit, ingereit érzékeli, felveszi, rögzíti.
2. A meghatározó képesség (buddhi), amely a benyomásokat, az akciókat értékeli, osztályozza, s megfelelő válaszokat, reakciókat hoz létre a megkülönböztető képesség (vivéka) segítségével.
3. Az „énelv”, az „énerzet” (ahamkar), amely nem más, mint az individuális én (self), aki magára vonatkoztatja, illetve sajátjának minősíti a hatásokat, azonosul velük, a leszűrt tanulság, ismeret pedig az „én” tudása. Ezeket összefoglaló néven antahkarana (antarkarana)-nak nevezzük. A gondolathullámokat, amelyek a csittában keletkeznek vrittiknek nevezzük, ez szó szerint forgatagot, örvénylést jelent.

Érzékszerveink öntudatlan eszközök, felfogó szerszámok csupán, amelyek az adott ingerületet felveszik és szállítják az agykérgi vagy kéreg alatti érzékszervi központokba (például látómező, látásközpont), ahol az inger vetülete jelenik meg, a bevetültet felismeri értékeli, dönt, választ ad rá az az értelem. Az előzőek anyagi jellegűek, míg az utóbbi a Prána subtilis megjelenése.

A gondolkodó szerv, a manas azonban még mindig „szerszám”, a külvilágot érzékeli, ragadja meg. Érzékeinken keresztül a külvilág ural bennünket. Ezek bevetüléséből gondolathullámok keletkeznek. A gondolathullámok az objektum, a világ önmagában való tiszta, eredeti képét elnyomják. A hullámzó felszín lehetetlenné teszi a mélység nyugalmanak felismerését. A csittát (elmeszubsztancia) megakadályozzák az érzékszervek, amelyek kifelé irányítják figyelmét. A kifelé irányultság a figyelem szétszóródását eredményezi. Ezt a kifelé irányultságot kell megszüntetni, tehát a figyelemkoncentrációt kell növelni a befelé fordulással. Valamint az érzékszervek állandó változásait, hatásait kell megszüntetni, lehántani ahhoz, hogy befelé tudjunk menni, figyelmünk a benső lényegi magra tudjuk koncentrálni. Ez adja az igazi megismerést, a meg-, felszabadulást a szamadhi állapotát, a mokshát. A benső megismerés azonban csak akkor lesz igazi értékű, ha a megkülönböztető képesség (vivéka) kifejlődik, és világosan el tudja a dolgokat lényegiségük, helyességük szerint egymástól választani. Vagyis az okságeredet szerint lát és nem csupán az esetlegesen létrejött víziók, illúziók, az anyagvilág jelenségei szerint. Nem a „ruhát”, hanem az „embert” kell látni. Nem a jelenséget, hanem a létrehozó erőt. A mi, mit, miért, hogyan a lényeg.

Konkrétabban úgy is kifejezhetnénk, hogy meg kell szüntetni, a bevetülő ingerről le kell fejteni mindazokat a ráakódásokat, amelyek a személyiség érdekviszonyai, vágyai, érzelmei, egyszerűen az egója tesz rá. Ugyanis ekkor már nem a „dolog”, hanem az „én” szerint átalakított formátuma jelenik meg a tudatban. Ez pedig lehetetlenné teszi az igazi megismerést. Az „én” által keltett gondolatok, vágyak újabb gondolatláncot, vágy-vágyakozás láncot teremt és ez megállás nélkül kigyózik tova. Ezek aztán különböző beállítódásokat hoznak létre, amelyek például a viselkedésben nyilvánulnak meg, amire tévesen azt szokták mondani, ez a természete. A gondolathullámok egymást teremtő körforgását szamszkáranak nevezzük. Ha mindig egy erős gondolat ül meg bennünk – beállítódás –, akkor ez alaptermészetünké válhat, például mindig jókedvű, vagy állandóan haragos. Az előbbi mindent kellemesre, pozitívrá („csupa szív” ember), az utóbbi mindent kellemetlenre, negatívra fordít („epés” ember). Természetesen ezek nem megváltoztathatatlanok, a szamszkárákat is módosíthatjuk, ha vele ellentétes gondolatokat vetítünk be, illetve állítunk szembe. Például a betegségtudat helyébe egészségtudatot hozunk létre.

Az elmét, a tudatot csak a jóga módszer képes egyedül tisztává varázsolni. Hasonlíthatjuk egy csodálatosan tiszta, teljesen átlátszó, ragyogó kristályhoz. Az elme szubsztancia a kristály, alacsonyabb szinten megfertőződik, megszíneződik, olyanná válik, mint a bevetült dolog, plusz a hozzákapcsolódott éntartalmak. Ez megzavarja a buddhit, az intellektus legmagasabb szintű működését, az intuíciót és a felismerést nehezíti, vagy lehetetlenné is teszi. Nem a tárgyat, a dolgot látjuk, mert énünk hozzákapcsolódott és megszínezte. Az elme, ha nem azonosul a bevetülttel, akkor független

marad, akkor tudja a bevetültet önmagában szemlélni. Tehát a jóga magasabb szintjeit nem a dháranával, dhjánával, számádhival kell kezdeni, hanem épp a pratyaharával, hogy világosan lássuk a kül- és belvilág aspektusát, szerepét, látásmechanizmusát, az érzékszervek akciós-reakciós rendszerét, működését, illetve a tudatra gyakorolt hatását.

„Amikor az elme visszavonul az érzékek tárgyaitól, az érzékszervek is visszavonulnak tárgyaiktól, az elmeközeghez hasonlúnak” (Jóga szutra II./55.).

Alaptörvény az, hogy ami a tudatban van, az van a pszichikumban és a testben. Ez azt jelenti, ha tudatunk vágyakkal telítetten a külvilág felé fordul, akkor a külvilágot felfogó szervek – érzékszervek – is oda irányulnak, a vágy tárgyaira, hordozóira. Tehát az érzékszervek követik a tudat irányultságát. Az érzékek felfogva a vágy tárgyait, élvezetet, „örömet” nyújtanak. Ezt az örömet azután a vágyakozás, az újra élvezés készítése (vágykészítés) a tudatban hiányérzetként jeleníti meg, s arra kényszeríti a személyt, hogy újból és újból megvalósítsa, szerezzék meg az „élvezetet” adót. Ez azután végtelen körforgásként jelentkezik, különböző szenvedélyek alakulhatnak ki. Következménye az, hogy az elmét teljesen a külvilág köti le, így önmaga és a dolgok belső lényegisége nem kerül napvilágra. Az ilyen élet élvhajzás és szenvedés telített lesz.

Ha igazi valóságunk, világunk kívánjuk megismerni, akkor tudatunkat befelé kell irányítani, a központba. Ahogy tudatunk visszahúzódik, az érzékszervek szerepe csökken, illetve megszűnik. Az általuk bevetített képek, érzetek elcsendesednek, eltűnnek, nem zavarják a továbbiakban a megismerő tevékenységet. Az érzékszervi működések lezárásával azok hatása blokkolódik, leáll. Az elme feltisztul a zavaró hatások alól, az érzékelést sikerül elvonni a külső objektumoktól.

A Bhagavad Gíta így szól erről:

„Aki lemond, óh Pártha, szívének minden vágyáról és az ÉN által Énjében elégedett, annak megértése tökéletes.” (B. G. II./55.)

„Akinek elméjét kínozták között sem gyötri aggodalom, aki gyönyörök között közömbös, akit elhagytak már a szenvedélyek, a félelem és a harag, azt tökéletes megértésű bölcsnek nevezzük.” (B. G. II./56.)

„Kit nem köt már le jó- vagy balszerencse, nem vonzódik és nem idegenkedik, annak felfogása jól megalapozott.” (B. G. II./57.)

Kialakul a finom belső érzékelés és az érzékelés tárgya maga az elme, elmeműködés lesz. A figyelem egyre jobban képes érzékelni a belső történéseket (például vegetatív működések), a tudatalatti közelebb kerül, az érzékek, érzelmek, gondolatok fölötti uralom megnövekszik. Az érzékek beépülnek az elmébe és a jáma, nijama, pránayama gyakorlása következtében tiszta gondolatokká válnak. Ekkor együttműködik a kettő.

Az érzékek, érzékelés feletti uralom azt is jelenti, hogy egyre jobban megszűnik a külvilágból származó hatások rossz vagy jó volta, az érzelmek egyensúlyi állapotából megszületik a totális szeretet, nincs már ezt szeretem, ez jó, ezt nem szeretem, ez nem jó. Ez a totális szeretet egy bizonyos fajta egyállapotúság-közömbösség-semlegesség. A jógázó többé már nem rabja az érzeteknek, érzelmeknek, hanem irányítói azoknak. Az ellentétek hatásai alól ki tudja vonni önmagát, mintegy felülről szemléli azokat. A jelenségvilág objektumai, ha útjába kerülnek, akkor sem jelentenek számára semmit, teljesen hatástalanok, nem indítják cselekvésre.

A pratyahara a magasabb szellemi működésekre felkészítő gyakorlatrendszer.

„Aki az érzékek tárgyaitól úgy vonja vissza érzékeit, mint a teknősbéka páncéljába tagjait, annak megértése helyes.” (B. G. II./58.)

Tehát a külvilág ingereitől, az érzékek tárgyaitól kell visszavonni érzékeinket, a látást, hallást, ízlelést, szaglást, tapintást, mert ezek zavarják a tudat feltisztulását.

A tudomány azt állítja, hogy az érzékszervek segítségével ismerjük meg a világot. Ez azonban korántsem ad egységes ismeretet. Például, ha száz ember lát egy piros színt, az százféle változata a pirosnak, s e szín mindenikből más érzetet és más érzelmet, hozzáállást, értékelést vált ki.

Patanjali szerint az elmélyedés jógája csak akkor jön létre, ha az érzékeket uralni leszünk képesek, mert azok nem megfelelő irányultságát adják az elmének.

Az érzékszervek természetesen az embert szolgálják, hogy a külső világból jövő ingereket megfelelően tudja érzékelni „fogni”, s ezeket megfelelően reagálja. Ha ez nem lenne, akkor az ember állandó veszélyben lenne. Az érzékszervek által közvetített kellemes ingerek az elmét egyre jobban a külvilág felé fordítja. Így a megismerés károsul, rossz irányba terelődik a figyelem. Például, ha valaki úgy gyakorol jógát, hogy állandóan a tükörben nézi önmagát, akkor a látás szerve, a látási ingerek kellemes vagy kellemetlen látványt közvetítenek, amelyek csak a külsőségekre irányítják a tudatot, a pszihikumot. A gyakorlatok kivitele, szépsége, az izmok ereje, játéka, a hajlékonyság, az akrobatika jut kifejezésre testi szinten, a pszichi-kumban pedig megjelenik a gyakorlat végzési minőségétől függően büszkeség, önteltség, kivagyiság, nagyraértékelés, önimádat vagy rosszkezd, önértékelési konfliktusok, szégyen, sikertelenség. Ha a tükör szerepe csak az ellenőrzés és minden más kioltott, akkor talán kezdetben használható. A helyes azonban az, ha csukott szemmel, bensőképzeletlátással, megeléssel végezzük a gyakorlatokat. A tükör és a látvány a lényegtől von el, a benső megismeréstől, tehát a látást és az azon keresztüli érzékelést meg kell szüntetni. Nem a test alakja, látványa, szépsége elsősorban a fontos, hanem az emberi tartalom.

A pratyahara megértését nehezíti az a tény, hogy az előző angák, főleg az ászanak a figyelmet a külsőre irányítják. Ez természetesen azoknál alakul így, akik a jóga igazi mibenlétét nem ismerik, s rossz vezetőtől tanulnak. Ez az anga megtanít arra, hogy a külvilágból jövő ingereket helyesen értékeljük, helyére tegyük, információikat megfelelően hasznosítsuk, képesek legyünk a lényeges legfontosabb egyet kiemelni, középpontba helyezni. Ehhez azonban ismerni, irányítani, uralni kell tudni érzékszerveinket.

Érzékszerveink napjainkra igen elkorcsosultak, satnyák, sokszor egyoldalúan használtak, például a látás, ha szemünk becsukjuk, azonnal elveszítjük biztonságérzetünket. A ma embere, ha hirtelen az őskorba cseppenne, bizony állandó életveszélyben lenne érzékszervei erőtlensége miatt, szemben az akkori emberrel, aki környezetével, a természettel, annak külső-belső hatásaival közvetlenebb kapcsolatban élt és annak jelzéseit maximálisan tudta fogni. És itt nemcsak a külső érzékszervekkel felfogható ingerekre, hanem a benső érzékelésre is gondolok. Egyesek elképzelhetőnek tartják, hogy a telepátia a beszéd előtti időből származik, a metakommunikációval együtt s ezek voltak a közlés, felfogás eszközei. Jelen korunkban az emberek nagy többsége még azt sem tudja érzékelni, felfogni, ami közvetlenül az orra előtt van, amibe „belebotlik”, amitől valójában szenved. A külvilág által irányított, meghatározott, egyirányúsított, sok esetben blokkolt tudatállapotaiban érzékszerveink sem tudnak helyesen működni. Például hányszor tudatosult teljességgel az étkezés, a bevitt táplálék szervezetre gyakorolt hatása, az ezt szolgáló ízek, illatok? Legtöbbször „belapátoljuk” az ennivalót, s csak a legerősebb íz, illat lesz domináns, de az is csak pillanatnyilag, mert eszünk „máshol kalandozik”. A jóga szerint az étkezés szakrális esemény, szertartás, amely során pránát veszek magamhoz, s a világmindenséggel egyesülök. De ki törődik ma ezzel?

Ahhoz, hogy érzékszerveink irányítani, uralni és hatásmechanizmusukat megszakítani tudjuk, meg kell őket ismernünk, meg kell őket tanítani helyesen dolgozni, hogy az ingereket megfelelő értékkel hozzák a tudatba. A tudatnak viszont azt kell megtanulnia, hogy az ego hozzátevéseit le tudja róla választani. Tehát alkalmazni tudja a vivékát, a megkülönböztetőképességet. Például, ha valakinek keserű gyógyteát kell innia egészsége érdekében, akkor az érzékelő nyelv közvetítése, hogy ez keserű, a tudatot nem befolyásolhatja úgy, hogy akkor nem iszom meg. A tudatnak felül kell bírálnia az érzékszervi jelzést, s mivel tudja, hogy fontos a tea megivása, ezért különbséget tesz a lényegtelen kellemetlen íz és a lényeges, a gyógyító hatás között, következésképp a teát megisszuk. Ugyanakkor rájövünk, hogy a keserű nem is olyan kellemetlen, csupán tudatképünk, beállítódásunk ez róla. (Ez jó tapasztalat is. A jógában minden terület egységben, állandó egymást kiegészítésben, segítségben van.) Meglehet, hogy rájövünk, hogy az íz kellemetlensége összefügg, egybe esik valamilyen kellemetlen eseménnyel, s ennek az élménynek nyomán alakult ki bennünk. A meglévő ismeretet ezután a kontrollálás után át lehet a teljes irányba transzformálni. Ha azonban érzékeink rabjai maradunk, akkor kárt szenvedünk. Meg kell ismerkedni szervezetünk természetes működésével, az érzékszervekkel, mert nem ellenségeink ők, csak helyes irányba kell működésüket vezetni.

A pratyahara azért nehéz, mert – látszatra – frusztrációkkal jár. Amíg az ego gondolkodik, nem fog szabadulni. Amikor az ízt megszüntetem, az ego is megszűnt, mert az íz az egohoz kapcsolódik. Következésképp ilyenkor elszemélytelenedik az ember, vágyai igényei kikapcsolódnak. Nincs ego, nincs vágy. Ezért óriási jelentőségű a pratyahara, mert a kilépést biztosítja az individuális én uralma alól, mert annak van szüksége a különböző ingerekre, hiszen ezek bizonyítják létét.

Erre egy elszemélytelenedett-feloldottnak nincs szüksége. Amíg a méz az üvegben van, addig a kanálra szükség van a kiemeléshez és a teába tevéshez, de amikor már benne van és feloldódott, a kanálra többé szükség nincs. Vagyis a kanál az ego, ez veszi ki. Ha megszüntetem, akkor megszüntek a vágyak, képzetek, gondolatfolyamatok, amelyek megzavarják a tudatot és ez újra csak az egót erősítenék.

Ahhoz, hogy valamit meg tudjunk változtatni vagy megszüntetni, először konkrét, helyes ismeretet kell róla szereznünk. Ha azt kívánjuk elérni, hogy az érzékszervek általi jelzések ne zavarják a tudat megismerő tevékenységét, akkor azokat kell megismerni ahhoz és ezután már tudjuk mit, miért, hogyan állítsunk le. A pratyahara feltételezi: tudatom tudja, mit csinálok, hogyan választom szét a vivéka segítségével a lényegest a lényegtelenről. Például: a szaglás: a levegő által az orromba került részecskék által érzékelem egy tárgy illatát. Ha ezt tudom, akkor tudom, mit kell megszüntetni. Minden érzethez valamilyen érzélem kapcsolódik, s ez az érzet-érzelem anyag érzet-érzelem tudatot eredményez. Ez pedig eltér az eredeti ingerforrás objektivitásától. A jelentkező érzetek, érzelmek az önismeret kimeríthetetlen forrása, s ez a pratyaharaban nagymértékben realizálódhat. Viszonyom önmagamhoz, dolgaimhoz, az engem ért ingerekhez, a másik emberhez, a külső-belső hatásokhoz, a természet egyéb élő és élettelen világához. Ez a tudás kulcsa.

A különböző gyakorlatok során létrejött érzeteket meg kell ismerni, értékelni, a helyére tenni és a hozzájuk kapcsolódó érzelmekkel is ugyanígy kell eljárni. Amikor valaki ászánát végez és az fájdalmat kelt, ez az érzet, az okozat. Az érzethez kapcsolódik: a miért fáj? kérdése. Következik a megállapító minősítés: a milyen vagyok?: merev, gyenge, erőtlenség, alig bírom a fájdalmat, érzékeny, ijedt stb. Ez az elsődleges ok. Innen egyenes az út: elkeseredtem, kisebbségi érzés vett erőt, leértékeltem magam, irigy vagyok másokra, esetleg dühös, agresszív leszek. Ez az érzélem, ez is okozat. Sőt, ámíthatom magam: „értelmetlen ez a jóga”. Ez pedig a kibúvót kereső ego által determinált tévúton járó tudat. Megint csak okozat. Meg kell ezektől szabadulni és világosan látni az igazi okot: az életet, annak célját nem látom megfelelően, helytelen az életem és az életstílusom, nem törődöm testi-lelki-szellemi egészségemmel. Tehát változnom, változtatnom kell. Tehát a pratyahara igazságfeltáró önmagunkba tekintés.

Világosan kell tudni, hogy figyelmünket nem a tárgyaktól, dolgoktól, szituációktól vonjuk vissza, hanem azok ránk való hatásától. Itt már nemcsak az első, hanem a második jelzőrendszer is a gyakorló okozati-tudati tevékenységének lesz a függvénye. Így elérhető a megismerő állapot, s a létrejött introspektivitás tökéletesebb lesz, a jelzések jobban foghatók és értemezhetők. A kapott információk birtokában például a szervműködések befolyásolhatók. A megfigyelt segít abban, hogy a létrejöttét megváltoztatni képesek legyünk. Érzelmi akció-reakció minőségeink is felszínre kerülnek, s így azok is kezelhetőkké válnak. Ebben az állapotban komoly perspektívák nyílnak, mely a gyakorló számára: a változás-változtatás képességének csodálatos élménye. Magas szint, ha a bennem lévő feszültséget, szorongást felismertem, s át tudom alakítani a kellemetlent, a feszítő testi érzeteket. A gyakorló így közvetlen ismeretet szerez önmagáról.

Dr. Vigh Béla szerint: „a jóga, ezen gyakorlataival az agytörzsi működéseket veszi célba, paradox módon a kortikális (az agykéreghez tartozó) részt, valamint a formáció reticularist (az agyi idegek összefüggő hálózatos rendszere) és ezek segítségével jut el a szervek működésének megismeréséhez... Mivel az egyszerűbb idegközpontok közelebb állnak az élet lényegét jelentő energetizációs vegetatív működésekhez, ezeken keresztül könnyebb halni az életműködésekre. A jógi azért teszi ki magát jó vagy rossz hatásoknak, mert azt megéli befelé. A külső és belső ingereket egyformán képesek vagyunk fogni. Ezek az úgynevezett interoceptív érzetek és a szervezet belső érzetei, amelyek a vegetatív idegrendszer szenzoros, érző idegein át jutnak el az agyhoz, az agykéreghez, az ősi középagyhoz, nyúltagyhoz, agytörzshöz és ezek működését megismerve a központból az új aggyal tudjuk az ősi agyat kontrollálni, például: légzésszabályozás. Ezeknek a mechanizmusoknak megismerését úgynevezett szervtréninggel biztosítja, azt, hogy a szervek működését befolyásoljuk, például az agytörzs (kisagy-nyúltagy) területe ellazítható az arc ellazításával, csak ezt ellazítva a test többi része is ellazul, de fordítva, ez nem igaz. A tratak gyakorlatok az agykéregből közvetlenül a retikuláris részbe jutó idegi pályák működése ismerhető meg.” (Jóga és idegrendszer)

A legfontosabb idegműködésekről kapunk képet, amely biztosítja, hogy a vegetatív idegrendszernek tudatos harmóniáját létrehozassuk. Ez a mindenkori közérzetben reálisan érzékelhető: jól vagyok, jól érzem magam, nincs bennem feszülés, feszültség.

A pratyahara energiamegőrző, tudatmegnyugtató gyakorlat. Ha az idegrendszer nem zaklatott,

hanem egyenletesen, ritmusosan működik, az energiák megmaradnak, illetve nem pocsékolódnak el.

A gyakorlónak, miután képes érzékelni a külső-belső ingereket, azaz képes figyelme tárgyaként megtartania, el kell érnie, hogy csak figyelje, érzékelje, de ne fűzzön hozzá semmit. Hagyja, hogy megjelenjen, funkcionáljon és elmúljon. Csak élje meg. Az információfolyamattal szemben ne legyen semmi ellenállás, ezek tudatosulás nélkül folyjanak át, kivéve azt az egyet, amely a megfigyelés tárgyát képezi. A belső szubsztancia megismeréséhez szükséges, hogy a külsőtől elszakadjunk. Tehát a tudatot nem az érzékszervek általi jelzésekhez kell kötni, hanem a figyelem tartalma maga az elmeműködés folyamata. A belső történések felismerése a lényeg.

Ennek a mindennapi életben igen nagy hasznát tudjuk venni, hiszen minden zavaró, minden stresszhelyzet kivédhető, kikapcsolható. Így magasabb szellemi síkokat tudunk megközelíteni. Segít megszabadulni az illuzórikus, látszatvilágtól, amelyhez az érzékszervek kötnek. A helyes megismerés befelé irányuló útjából vissza kell vonni érzékszerveinket, hogy ne okozzanak problémát. Ez természetesen nem jelenti az anyagvilág megtagadását, csupán hatásai alóli felszabadulást, a helyére kell tenni. Tudatunk képes arra, hogy megszüntesse a közte és a tárgyak közötti kapcsolatot, s ezáltal azok szuggesztív hatása alól kivonja magát. A tudat visszahúzódása azt jelenti, hogy a hatások, bár bevetülnek az érzékeken keresztül, de nem tudatosulnak, mint a szitán a levegő, csak átmennek rajta, nem hatnak rá.

Születésünktől halálunkig igen sok „programot” tanulunk meg, amelyek nem valószínű, hogy mind helyesek. Ezeket beállítódottságnak, kondíciónak nevezzük. Ez a kondicionáltság is megszüntethető a pratyaharaval.

A további fejtegetés a „kivonás” szó körül folytatódik. Mit vonunk ki? A tudatot vonjuk ki az érzékek hatása alól. Ezzel felszabadítjuk a tudatot, tisztává, önállóvá tesszük. Patanjali szerint „a pratyahara nem más, mint az érzékeknek a tudat természetét követő működése, a saját tárgyaikkal való egyesülés hiányával”. Amikor az érzékeket külvilági tárgyaiktól leválasztjuk, akkor az érzékek működése mintegy a tudat természetének utánzásává válik, vagyis az érzékek a tudat finom belső mozgását követik. Amíg az érzékek magukhoz kapcsolják a tudat mozgását, addig akadályozzák. Miután az érzékek befelé való hatását leállítottuk, ezután azok a tudatot nem kifelé irányítják, hanem a befelé irányított elmeműködéshez kapcsolódva, annak belső mozgásához, azaz önmaga működésének érzékeléséhez, felismeréséhez járulnak hozzá. Ezután a tudat képes önmagában lenni.

A pratyahara az okra világít rá, s segítségével teremődik meg a külső és belső harmóniája. Ugyanakkor eljuttat egy kvalitatív belső tudatszinthez. Nagymértékben segíti elő az egykedvűség, a közömbös semlegesség (vairágja) kialakulását. Lehetővé teszi, hogy a gyakorló képes legyen gondolatait visszavonni az érzékek tárgyaitól, a külvilágtól vagy teljesen szabadon tovaillelni. Önmagától függően tud így bármikor befelé fordulni vagy kifelé fordulni. A gyakorlat ideje alatt, valamint a mindennapi életben tevékenységei során az embernek tudnia kellene figyelmét összpontosítani a figyelem tárgyára és minden más ingert kikapcsolni. Ez nagymértékben növelné munkateljesítményét.

## **Az elmeszubsztancia figyelemállapotai**

Világunk, a benne lévő élettelen és élő jelenségek ingerforrásként hatnak ránk, amelyeket érzékszerveink közvetítésével hatnak az agyra. E hatásként érzékelés, érzet, érzelem, észlelés, gondolkodás és ezek következtében igen sok testi-lelki-szellemi funkció keletkezik. Mindezek a külvilág tükröződései a tudatban. Ezeket a hatásokat nem egyformán, hanem különbözőképpen fogjuk fel, s ez agyunk egyik igen jellegzetes, életfontosságú képességétől függ. Ez a figyelem, amely tudatunk egy meghatározott ingerre, hatásra történő rövidebb vagy hosszabb ideig történő irányultságát, fókuszáltságát, összpontosítását jelenti.

A figyelem irányultsága, odatapadása lehet önkéntelen, spontán, amikor valami véletlen ragadja meg figyelmünket, például egy erős inger, hang, fény, ez rendszerint rövid idejű, nem tartós, nem mély. Amikor nem a jelenség vonzza oda, hanem az ember által tudatosan irányítódik ez az összpontosítás a figyelem tárgyára, ez a szándékos, irányított figyelem, amely rövid és hosszabb idejű, sekélyes vagy igen mélyreható lehet. Ekkor részlegesen vagy teljesen kizárjuk a lényegtelen, nem a figyelem tárgyát képező többi ingert. Ahol nincs figyelem, ott nem létezik tudatos kapcsolat.

A figyelemmel kapcsolatosan annak kétféle funkciójáról beszélhetünk. Az egyik az, hogy az ér-



zékelést felerősíti, élesíti, határozottabbá teszi. Ennek egyik módja, hogy az érzékszervek irányítottá válván, s így nagyobb ingerhatást tudnak felvenni, illetőleg ez az érzékelő felület sajátosságától, optimális felvevőképességétől függ. A felerősítés nem az inger erősségére, hanem annak bevetült hatására vonatkozik. Tehát nem maga az inger a hang, a fény erősödik, hanem azok hatása a szervezetre nézve, azaz ez belső felerősítés.

A másik funkciója a figyelemnek a kiválasztás, a szelekció. A mindennapi életben az ingerek tömkelege ér bennünket. E hatalmas mennyiséget sem felfogni, sem értelmezni nem lehet. Tehát ki kell választani azokat, amelyek valamilyen szempontból lényegesek, fontosak. Ezeket felerősíti, a többit, a lényegtelenet elnyomja, illetve kizárja az agyi tudatos tevékenységből. E szelekciós tevékenység szándékos, akaratlagos. Meg kell említeni, hogy a figyelem irányultsága összefügg az egyén érdeklődési körével, hiszen elsősorban ezek a figyelem tárgyai.

A figyelem biztosítja az inger befogadását, amely a megértés-felismeréshez alapvetően szükséges. Segíti az emlékezetbe vésést, az ismeret-jártasság-készség tevékenységi fokozatának létrejöttét. Hatással van az elhatározási-akarati tevékenységre, a céltudatos, a kitartó, a nehézségeket is leküzdeni tudó cselekvésre.

A figyelem alapsajátossága a mozgás, a vándorlás. Figyelmünket ugyanarra az ingerre csak igen rövid ideig tudjuk koncentrálni, pár pillanat múlva már át is ugrott egy másik hatásra. Ez a figyelem biológiai (orientációs) funkciójából adódik. (A létezés, az életben maradás fontos eszköze, hogy a környezetből jövő negatív hatásokat felfogva még időben a szükséges intézkedéseket meg tudjuk tenni.) Bár minden erős, intenzív inger magára vonja a figyelmet, de az csak addig marad rajta, amíg a megfelelő választ a szervezet meg nem adja. Utána más ingerre terelődik. Ilyen például a hirtelen változások, a szükségletek, az érzetek, az érzelmek, a szervezet állapota. A szándékos, tudatos figyelem létrejöttéhez szükség van a megismerő törekvésre, az új ismeretek céltudatos begyűjtési szándékára. Ebben az esetben az állandóan mozgó-vibráló figyelmet meg kell állítani, a célra rögzíteni. Ez azért nehéz, mert alapvetően a biológiai-létfenntartási ösztönrel, s a figyelem ősi sajátos természetével kerülünk szembe. Egyrészt ki kell zárni minden elterelő momentumot – ez sem könnyű –, másrészt rögzíteni, a tárgyra kell koncentrálni a figyelmet. Ennek óriási jelentősége van életünkben. Ha a figyelem szándékos irányítottságát, egy adott dologra való hosszan tartó koncentrációját elérjük, könnyen kialakulhat az állandósult megfigyelőképesség, az éberség. A koncentráltság és a figyelem tartóssága nagymértékben függ a személyiséget ért ingerek jellegzetességeitől, a tevékenység jellegétől és természetesen az adott ember egyéni tulajdonságától. Például a feszült, ideges, rossz állapotban lévő idegrendszer, lelkiállapot erős akadálya lehet a szándékos figyelemnek. Ezért oly fontos, hogy a jógyagyakorlatot milyen állapotban végezzük. Igen fontos tudati működés a figyelem átkapcsolhatósága. Ez azt jelenti, hogy a figyelmet előre átgondolt, akaratlagos módon tudatosan állítjuk át az egyik ingerről a másikra, azaz az előző megfigyeltről a másik fontosabbra. A pratyaharánál ez igen nagy szerepet kap, amikor az érzékszerv által közölt ingerületről a figyelmet áttereljük a végbemenő idegrendszeri hatásra. Ekkor tulajdonképpen átkapcsolódnak az agykérgi izgalmi gócok.

A tudás alapja az ismeretek elsajátítása, s ehhez alapvetően szükséges a figyelem. Az ebből kialakult tudatos megfigyelés a felismerések oka.

Ahhoz, hogy a magasabb szellemi szintű jógyagyakorlatokat (pratyahara-dhárána, dhjána, szamádhí) elérhessünk, egy befeléfordulási műveletet kell végrehajtani, amelyben a figyelem irányított, koncentrált egy adott ingerre. A jóga kiemelten foglalkozik az elme, a tudat figyelmi állapotaival. Jól tudja, hogy mind a külső, mind a belső világ és annak megismerése az elme figyelmi minőségi fokozatának függvénye. A megismerő-felismerő tevékenység csak akkor lehet teljes, ha tisztában vagyunk tudatunk, koncentrációerőnk mindenkori állapotával.

Az elmeszubsztancia működése a figyelmi állapot megléte és erőssége alapján, amely a gondolkodási minőség, képesség fokozatait, eredményességét teszi lehetővé, ötféle lehet.

1. **Mudha:** az elme ebben az állapotában nem tevékeny, úgynevezett „tompult” állapotban van. Ekkor a figyelem látens, nem aktív. Ez a helyzet jön akkor létre, amikor fáradtak, kimerültek vagyunk, az álomtalan alvásban a relaxáció egyes részeiben és az eszméletlenség esetén is. Ha nem alszunk és ez az állapot áll fenn, akkor „bambán bámulunk”, igazából semmi sem jut el hozzánk, automatikusan „léteünk”. Sem a külső, sem a belső ingerekről nem, vagy csak rendkívül felszínesen veszünk tudomást, cselekvési készlettel nélkül. Ez egy elengedett, „hagyom állapot”. A mudha állapotot úgy lehetne érzékletessé tenni, ha elképzeljük, hogy valaki egy vi-

ragoskertben sétál, de ebből semmit sem vesz észre. Mint az alvajáró, úgy viselkedik. Nem volna helyes, ha ezen fokozatot negatívnak ítélnék.

Agyunkat az élet minden percében igen sok külső-belső inger éri, amelyeket felfogni, tudatosítani, értékelni, rendszerezni kell és rájuk megfelelő választ adni. E szerteágazó, rendkívül bonyolult tevékenység hatalmas energiamennyiséget igényel. Ez azonban nem végtelen. Ennek pótlására, önmaga újbóli feltöltésére feltétlenül szükség van ahhoz, hogy újból képes legyen tovább működni. Ha a figyelem ekkor is funkcionálna, megint csak ingeráradat lenne a következmény. Márpedig ez újbóli munkát és energiaelvonást jelentene. Agyunk, sőt egész szervezetünk is veszélybe kerülne. Hogy ez ne jöhessen létre, agyunk „nem fog” semmit sem. Tehát ez a belső ingerszegény állapot több funkciója: a védelem, a pihenés, a regeneráció, a felkészülés időszaka.

2. **Ksipta:** a figyelemnek az az állapota, amikor minden cél nélkül, ide-oda „ugrál” összefüggéstelenül, logikátlanul. Ami spontán épp eléje kerül, azt egy pillanatnyi ideig megtartja, de a következőben az erősebb inger felé fordul. Ez az odafordulás azonban mindenféle érdeklődés nélküli. A látott kép, azaz az inger nem tudatosul, illetve még rövid idejű emlékképet, emléknymot sem hagy. A figyelem úgy Pásztázik az ingerek között, mint a szél a lehullott falevelek között, hol ide, hol oda fújja őket minden cél és következmény nélkül. Gondolataink, emlékképeink, a felfogott ingerek rendszertelenül kavarnak bennünk. Ez a csitta-vritti, az elmeműködés örvénylése. Bár a figyelem mindenhez odakap, de semmire sem figyel, szétszórt. Ekkor a megfigyelés szünetel, az észreveszés is minimális, tehát ez egy dekoncentrált állapot.

Életünk során, mindennapi életünkre nagy többségben ez az állapot a jellemző. Ekkor a gondolatok, események, egyszóval minden hatás egymást kergeti, csak automatikusan fűződnek egymáshoz.

Ha maradunk az előző példánál, akkor a változás annyi, hogy a sétáló már észreveszi a virágoskertet, tudja, hogy benne jár, de független marad tőle. A kert egyetlen része sem „ragasztja meg” figyelmét, elsikkad felettük. Sőt, olyan tudattartalmak is felszínre jöhetnek, amelyek véletlenszerű kapcsolatban sincsenek a virágoskerttel.

3. **Viksipta:** nagy részében ez is szétszórt figyelem, amelyet időnként felvált valamilyen pillanatnyi, hirtelen felmerült cél által determinált igen rövid idejű – esetleg másodpercek – fókuszált figyelemállapot. Jellemzője, hogy a gondolatok az adott ingerrel kapcsolatosan egymásba, összefüggően fűződnek, úgynevezett logikai sort képeznek. Ezek tudatosulnak bennünk, vagyis a felismerő folyamat minimálisan megindul. Igaz, hogy közben a figyelem mindig elkalandozik – a figyelem terjedelme kicsi –, de a pillanatnyi érdekeltség mindig visszatereli az adott ingerre. Ez a visszatérő figyelem. A mindennapi életben ez a második, legtöbbször megvalósuló figyelemállapotunk.

Folytatva az előző példát, a sétáló a virágoskertben már meg-megáll és örömmel nézi a virággyászokat, figyelmét megragadják a virágok formái, színei, de egy zümmögő méhecske röpte máris más irányba tereli figyelmét. Az előbb még arra gondolt: virágok, szép fehér, sárga, piros tulipánok, karcsú szárúak, aztán ugrott egyet és arra gondolt, közeledik egy fontos névnap, virágot kellene venni, ezt meg azt, de hopp jött a méhecske és annak röpte, formája, munkája kötötte le, terelte új irányba gondolatait.

4. **Ékágra:** a fordításban ezt egyhegyűségnek nevezzük. A kifejezés igen érzékletes. Mint például a meghegyezett ceruza alakja, a csúcsban, egy pontban végződő formája kitűnő jelképe lehetne. A figyelem ekkor már nem önkéntelen, nem egy külső inger ragasztja magához, hanem a személyiség határozott, tudatos, célirányos, akaratú tevékenysége következtében kapcsolódik a figyelem tárgyához. Ez a figyelem már hosszabb ideig tart, terjedelme nagy, egy kiválasztott dologra való összpontosított állapot. E képességeink következtében tudunk akár szellemi, akár fizikai munkát igazi precizitással elvégezni. A megismerő-felismerő gondolatműködések, analízis, szintézis, általánosítás, következtetés, ítéletalkotás, a kauzális gondolkodás ezúton valósulhat meg. A figyelem ilyen spontán irányultsága elég ritkán jelentkezik, ez többnyire akaratlanos elhatározás következménye. Erősen befolyásolja a figyelem tárgyának milyensége, illetve közelsége, azaz érdeklődési vonatkozásai az adott emberben.

Ez az elmeállapot az alkotás állapota, például művészetek, tervezések. A koncentráció itt már

igen magas fokú. A jógában ez a pránayámában már megtalálható, a pratyaharakban határozottabban, a dhárana egyérezet-figyelésében pedig határozott formát ölt. A figyelem egy pontra rögzítése, s annak a figyelem tárgyán való hosszabb idejű megtartása önmagától spontán talán a párkapcsolatban, a művészi alkotás létrehozásakor, a tudományos alkotómunka folyamatában fordulhat elő, de valószínűleg itt is fehér holló. Ismert a szórakozott tudós alakja (Newton), aki tojás helyett az óráját „főzte”, annyira elmerült gondolataiban. A figyelem koncentrátsága attól is függ, mennyire világos a cél, amely érdekében koncentrálni kell.

Az ékagrában valamit el akarunk sajátítani, fel akarunk ismerni, ehhez állandóan meg kell különböztetni és össze kell hasonlítani, így egyre erősebb izgalomba jön tudatunk a tárgy révén, s minél erősebb ez az izgalom, annál erősebb a szándékos figyelem.

A jóga gyakorlatai kiválóan alkalmasak a figyelem megfogására megtartására. Tudni kell azonban azt, hogy a gyakorlatok a figyelem eredeti funkciójával ellentétesen működik, az „igába hajtás” bizony esetenként hosszadalmas, de igen gyümölcsöző.

A szándékos figyelem fontos mozzanata az erőfeszítés, ami az ember akaratától, s ez a céltudatosságtól függ. Hogy az ilyen erőfeszítésre való képességet kifejlesszük, szükség van a cél teljes tisztázására, megértésére, kívánására és az azt megvalósító akarat megerősítésére. Az, aki ráneveli magát arra, hogy az útjába kerülő nehézségeket legyőzze, aki kifejleszti magában a kitartást, az önállóságot, a döntési készséget, az kineveli azon képességeit is az előbbieken keresztül, amelyek a szándékos, irányított, egy adott ingerre összpontosító figyelemhez feltétlenül szükségesek. A jóga tapasztalásai erre kiválóan alkalmasak.

Nagymértékben segíti a koncentráció nemcsak a tanulás, az alkotás folyamatát, hanem elvezet a dolgok valódi természetéhez, azok benső lényegiségük megismeréséhez. A figyelemtartás, szándékos irányítottsága létrehozza a személyiség egyik legalapvetőbb tulajdonságát, a megfigyelőállapot képességét. Vagyis minden dolog számára, a figyelem tárgya, bármihez nyúl. Ez igen nagy mértékben segíti elő tudását, ismeretei növekedését, lelki síkon pedig önbizalom, biztonságérzet alakul ki. Minden helyzetben megtalálja helyét, képes eligazodni az élet forgatagában.

Vegyük alapul továbbra is a sétálót, aki már nemcsak a kert szépségét, harmóniáját, az egyes virágok alakját, színét, illatát látja, hanem megáll egy virágnál s arra az egyre koncentrálni. Majd a virág ingerei közül a számára a legérdekesebbet kiválasztva például a színt, csak azon van a tudatának figyelme. Minden más elhalványodik, bár körülötte ugyanúgy folyik tovább az élet. Ő viszont a tulipán pirosába „felejtkezett bele”, számára a világ „megszűnt”. Ez az elmélyedés már valóban a megismerés, a lényegbeható tudás. Ha az ékagra állapotában lévő tudat ismételtlen foglalkozik ugyanazzal a tárggyal, akkor a koncentráció ezen magas fokán egy villanásnyi idő alatt is létrejöhet. Következmény az azonnali felismerés, az intuitív ráismerés.

5. **Niruddha:** azt jelenti, leküzdöttség. De mit küzdünk le, s egyáltalán küzdés-e ez? Legelőször leküzdjük a figyelem természetes, eredendő mobilitását. Tökéletesen uralva azt, képessé válunk annak hosszú ideig való – mondhatnánk tetszés szerinti -- szándékos, célirányos formátumot adni. Ez az ékagránál megtanult, megismert-megtapasztalt koncentráció magasiskolája. Másodszor leküzdjük, helyesebben felülbíráljuk, megszüntetjük az individuális én kívánalmait. Elszakadva tőle, egy elszemélytelenedett, feloldódott, egyesült lelki-szellemi állapotban képessé válunk egy magas fokú meditatív állapotba kerülni. Nem valószínű, hogy ezen a magas fokú, különleges szellemi állapotban leküzdésről lenne szó. Ez inkább érzékletes kifejezés. Hiszen ezen a szinten a szükségszerűség, a dolgok benső lényegi felismerése, s az ebből adódó stressz nélküli, nyugalmi állapot semmiféle igazi akarati megfeszülést már nem feltételez. Nincsenek ellentétek. Béke, csend, harmónia, derűs életszemlélet a világ látásának alapja.

A niruddhában egyetlen, kiválasztott tárgyra, dologra, érzetre, érelemre stb. figyelünk, még hozzá úgy, hogy ez egy állandósult koncentrativitást eredményez. A megfigyelt most már nemcsak időlegesen, hanem hosszú ideig teljesen betölti az elmét, a tudatot, semmi mást nem fogunk fel, azaz minden jelentkező inger zárt kapukat talál. Zöld jelzést csak az az egyetlen jelenség kap, amely a figyelem tárgyát képezi. Mivel a figyelem megfigyeléssé alakul át, arról az egy dologról, amit a figyelem fókuszába állítottunk, mérhetetlen mennyiségű külső-belső információt nyerünk, feltárul annak teljes tartalma, visszanyúlásai, összefüggései, legbensőbb tulajdonságai. Ekkor a figyelem szemlélődéssé alakul, s a megfigyelő, a megfigyelt és a megfigyelési folyamatművelet eggyé vált.

A niruddhában van még egy ennél is magasabb szellemi tevékenység, az igazi teljes értékű introspekció. Arról van nevezetesen szó, hogy a szemlélődési folyamatban egyre jobban elhalványul, majd kiiktatódik a tárgy, s a megfigyelés objektuma maga az, ami érzékel-észlel-feldolgoz-felismer-dönt, maga az elme, s a benne történő funkciók. Tehát a koncentráció önmagára irányul. Ez a fokozat sehol sem található meg, csakis a jóga szádhana gyakorlataiban. Ez a meditáció (dhjána), illetőleg a szamádhí (abszolút egyesültség, azonosság) totális állapot. „A szemlélet tárgya kizárólag maga az elme illetve ennek működése, a tárgyakkal való kapcsolódás folyamata” – írja dr. Baktay Ervin a Diadalmas jóga című könyvében. Mivel az elmében a gondolathullámok elültek (vrittik), minden inger kiküszöbölődött, az elme kiüresedett, s így ezen üres térbe, önmagát tudja bevetíteni, tehát tárggyá, önmaga megfigyelt tárgyává vált. Itt egy megdöbbenő felismerés következik be, az, hogy ha az elme tárgy lehet, akkor ezen felül van még valami fölöttes, s az elmeközeg is anyagi energia (finom prana) okozat. A Fölöttes Énhez jut el így a felismerő én. Ez azonban már túl van a szubjektum határain. Igen nehéz ezt a nyugati ismereteken felnőtt embernek megérteni. Ennek az az egyszerű oka, hogy tanulmányai során a megtanultról alig van saját élménye. A filozófia is a legtöbbször az individuum szubjektív „okoskodás-tengere”, tapasztalatok nélkül. Hány filozófus tette át gyakorlatba és valósította meg elméletét? Maradjon ez továbbra is kérdés. A jógi, a jógázó azonban mindent megtapasztal, saját, tőle el nem vindikálható konkrét ismerete van. Ezt semmilyen „tudományos” állítás, vagy tagadás nem képes megmásítani. A jógi biztos a dolgában, a filozófus nem. A jógi a bensők legbensőbbjéhez tart útjában, a filozófus csak a felszínt tapogatja, s a „teremtett világban” keresgél. „Akkor a Látó önnön (Eredeti) mivoltában nyugszik” – állítja Patanjali. A „Látó” (aki felismerte az eredetet) világosan tudja, hogy az elme, a tudat, a gondolat is csak eszköz, tükör, feldolgozó, de nem Önálló, nem a végső ok, irányított ő is. Ennek működését, önmaga folyamatainak mibenlétét, annak felismerését valami irányítja. A kocsi önmagától nem képes gurulni, a gurulást valaminek létre kellett hozni. Igaz, a kocsi „érzékelteti” a mozgást, a zötyögést, minden egyes porcikáját, de azt, ami gurulásra készítette, nem. Ez az energia nem más, mint amit igazi Benső Énnek, Önvalónak, Ősoknak, Atmannak nevezünk. Ez a „névadás” azonban semmit sem jelent, névvel nem lehet megfogni a „Tiszta Lényezet”. Ezt a gyakorlatok során meg kell keresni, meg kell élni, fel kell ismerni. S ez az út a gyakorlás útja s a vele szerzett tudás mindenki számára lehetőség.

A jóga szerint az ember olyan, sokszor úgy viselkedik, mint akinek fogalma sincs, hogy ki ő.

Pedig ennek tudása ott van mindenkiben, csak a takaró, elfedő fátylakat kell elhúzni.

A bölcsélet azt tartja: „Mindenkiben minden tudás, képesség, lehetőség benne rejlik. Csupán önmagától függ, mit hoz fel önmagából, s mit, hogyan hasznosít.”

A sétáló ember már nem külön virágot szemlélő, hanem ő maga a virág, s a virág is ő. Ez a SZO-HAM, a TAT TVAM ASZI állapota, amely azt fejezi ki, hogy mindenki és minden mindenkor azonos. A niruddha állapota az aszampradnyata szamádhiban csúcsosodik ki, a meditáció legmagasabb fokán.

„A tökéletességet akkor érzük el, ha elménk olyan tiszta már, mint maga az Atman” (Patanjali Jóga szutra I./56.)

## 6. DHARANA

E szanszkrit szó a dhri igéből származik, jelentése figyelemirányítás, figyelemmegtartás.

Fogalomköre a következőkre terjed ki:

- koncentráció, összpontosított erőállapot, figyelemösszpontosítás egy adott-kiválasztott ingerre;
- a gondolatfolyamat megszakítása, az elmeállapot szabályozása;
- szervézetek tudatosítása;
- szilárdság, egyensúly, nyugalom.

A szamjáma (a dhárana, dhjána, szamádhí együttesen) első lépcsőfoka és egyben az első belső anga (antaranga).

„Minden lélek célja a felszabadulás és uralkodás-felszabadulás az anyag és a gondolat szolgálása alól, uralkodás a külső és a belső természetben” – állítja Swami Vivekananda Rádzsa jógájában.

Az ismeretek, a tudás csak akkor jöhet létre, ha azt valamiféle megfigyelésen alapuló, azt elősegítő koncentráció is jelen van. Aki nem tud jól koncentrálni, az csökkent értékű fizikai, szellemi munkát tud csak nyújtani. Tehát a koncentráltság alapvetően meghatározza a fizikai, szellemi munka minőségét, hatásfokát. Ezért ezt felismerve a jógi minden gyakorlatuk nélkülözhetetlen, kiemelt fontosságú elemévé tették. Nemcsak a gyakorlatok esetében, hanem a mindennapi életben is vallják, hogy a figyelem az élet megismerésének alapja, amely mindig és mindenre kiterjed. Lehet ez általános és egyes is.

A dhárana, az egyéretfigyelés, az összpontosított figyelmi állapot elérése sem a végső, hanem csak rész cél, eszköz a meditációs technika elsajátítása érdekében. Eszköz, melynek segítségével feltárhatók a szervi működések, érzelmek, gondolatok és az idegrendszeri működések közötti összhang. De ugyanúgy bármi, amelyet a koncentráció tárgyává teszünk. Ekkor az elme egyetlen pontra, ingerre rögzítődik. Ez történhet külső vagy belső dologra. Külső pontként egy természeti jelenség, tárgy, dolog stb., belsőként egy érzetet, érzelmet, valamelyik csakrát, elvont fogalmat stb. tehetünk. A koncentráció alatt konkrétan csak egyetlen inger és a hozzákapcsolódó gondolat-hullám van az elmében, amely ekkor minden más tevékenységét felfüggeszti. Ekkor az elme többnyire az ékagra állapotában van.

Ez az idegrendszer számára szokatlan megterhelést és fokozott aktivitást jelent. Itt is idegrendszeri folyamatról van szó, a második jelzőrendszer kapcsán. Az „egyéretfigyelés” az egyes szervek pillanatnyi állapotában, állapotváltozásaiban, a limbikus rendszer érzelmi vonatkozásaiban vagy szellemi szintű absztrakcióban is megnyilvánulhat. E sajátos introverzió során a nem tudatos működések, folyamatok a felszínre kerülnek. Az így szerzett tapasztalatok hasznosíthatók mind a szomatikus, mind a pszichikus, mind a mentális szinten.

A dhárana azt is jelenti, hogy a „teremtett világból” már kivont tudat rögzítődik. A tudatot kivonva belőle most már „befelé” megyünk figyelmünkkel, hiszen már érzékszerveink jelzéseit sem fogjuk, kizártuk őket a külvilággal együtt (pratyahara). A tudat megismerő tevékenysége ezen a fokon még fennáll, azonban a figyelem csapongása, szétszórtsága már megszűnt. A dhárana az egyetlen pontra, tárgyra, ingerre való összpontosításban valósul meg, miközben a gyakorló teljesen elnyom, kikapcsol mindenféle más hatást, a szervezetből jövő vegetatív ingereket is.

Ez a tökéletes elnyomás a tudatot egy nagyon fontos állapotba hozza, a megismerő állapotba. Ebben a koncentrációs gyakorlatban minden esetben adott, kiválasztott a megismerendő. Nemcsak azért, mert a relaxációban végzett gyakorlatban elaludhat valaki, hanem azért, mert az önmagában végzett üres koncentráció nem nyújt segítséget a megismerési folyamatban, márpedig ez is célja. Például a mantra jógában a koncentráció tárgya valamilyen szó, hang, a jantra jógában pedig különböző képeket, mandalákat állítanak a központba. Ezek lekötik, terelik a figyelmet, segítik a gyakorlást.

A Bhagavad Gítában (VI./34.) így beszél a figyelem, az elme egy ponton való tartásának nehézségeiről Ardzsuna: „Mert az elme, bizony igen nyugtalan, óh Krisna, heves, erőszakos, nehéz azt vezetni. Úgy vélem, oly nehezen fékezhető, mint a szél.”

Valóban nem könnyű féken tartani a kavargó hatásoktól megzavart elmét, egy ponton tartani a figyelmet. Ehhez gyakorlás (abhjász) és elhatározó akarat szükséges. Hiba volna azonban azt hinni, hogy ez egy erőszakos akarat. A gyakorlatot sohasem szabad „csinálni”, erőszakot elkövetni a tudaton. Ez sohasem vezet dháranához, hanem csak értelmetlenül kifárasztjuk agyunkat és pszichésen is feszültekké válunk. Az erős akarat pont azt akadályozza meg, amit el kívánnánk érni. A helyes az, hogy erőszakmentesen, békés nyugalomban, a felfedezés örömeivel nyúlunk a figyelem tárgyához, s a képzeletünket aktivizáljuk. Így türelmes, szeretetteljes munkával képesek leszünk célunk elérésére.

Felfoghatjuk a dháranát olyan fokozatnak is, amely a totális felszabadítás-felszabadulás (móksha) irányába viszi az egész személyiséget. Amikor nem vagyunk felszabadultak az azt jelenti, hogy az embert érő ingerek miatt az egyik „börtönből” a másikba zuhan. A figyelem az ingeráradat miatt kellő mélységben semmit sem tud felfogni, mert a hozzájuk kapcsolódó érzetek-érmek a tudatot elhomályosítják. Ezek a technikák azt eredményezik, hogy le tudjuk választani a megfigyeltről a fölösleges dolgokat és az önmaga tisztaságában ismerszik fel.

Hogy valóban megtörténjék az ismeretszerzés, a figyelmet oda kell rögzíteni egy bizonyos időre a tárgyhöz. A dhárana nemcsak azt jelenti, hogy a figyelem és a tudat irányítottá válik és feladatot végez, hanem azt is, hogy a tudat önmagában nyugszik, elcsendesedik az elterelő körülmények, nem zavarják az elmét a megismerő tevékenységben. A létrehozott ingerszegény állapot nem von-

ja el a tudatot tárgyától, illetve biztosítja a zavartalanságot. Hasonló ez az alváshoz, az est, a csend, a puha, meleg ágy, a külső körülmények elindítják az alvási folyamatot, mint feltételes reflex. Sokszor azonban mégsem tudunk aludni, mert a tudat nem tud elnyugodni. Hiába van inger-szegény környezet, a tudatban lévő örvénylések, a feldolgozatlan napi élmények tovább hatnak, kavarnak. Csak akkor tudunk elaludni, ha ezek feloldódva megszűnnek.

A jóga úgy értelmezi a dháranát, hogy az elme önmagában nyugszik, üres. Ezt az ürességet kívánjuk megtartani annak érdekében, hogy semmi elterelő tényező ne kerülhessen be s az elme figyelme csak egyetlenegy pontra rögzüljön. Patanjali így fogalmaz: „Az elmeszubsztancia irányítottóságban való tartása egy meghatározott tárgyra”. Másképpen: a dharana a figyelem összpontosítása egyetlen tárgyra a testben vagy azon kívül és azon kitartva. A Trisíkhi-Brahma upanisád erről így szól: „A koncentráció tudománya a tudat mozdulatlanságban való megtartása”. A lényeg az, hogy a kiüresedett tudatban a figyelem és a figyelem tárgya eggyé váljon, illetve csak arra figyelünk és mindenféle más ingert kikapcsoljunk.

A külső szemlélők és a felületes elképzelés a dháranát azonosítják a tétlenségi állapottal. Az igazság az, hogy még fizikális szempontból sem az, a szellemi-tudati működés oldaláról pedig egy igen aktív munkaállapot. Nevezhetnénk felismerő-feltáró, kreatív-teremtő folyamatnak. Ennek segítségével a gyakorló átalakítja teljes személyiségét, teljes tudattartalmát, ismeretanyagát hatalmasra duzzad. Mind önmagáról, mind a világról helyes értékelést, képet kap. Egész életében, minden tevékenységében állandóan alkalmazza, mint a megismerés alapeszközét.

A céltudatos megfigyelések nagymértékben segítik az önmagunkon és a világon való eligazodást, a dolgok helyére tevését. Növekszik a megkülönböztető képesség (vivéka), amely a dolgok összefüggéseire, ok-okozati, lényeges-lényegtelen viszonyaira ad pontos feleletet, eligazítást. A dhárana következtében testünk fizikai-biológiai, valamint pszichológiai része egy különleges állapotba kerül. Például a lélegzetvétel-erősség a minimumra csökken, megnyúlik a kilégzés utáni légzésszünet (szunjaka), az oxidációs-asszimilációs-kiválasztási, egyszóval az organikus működések, folyamatok lecsökkennek, esetlegesen fel is függesztődnek. A fiatalítás eszközeként is felfogható. Hiszen a „nem dolgozó” részek pihennek, regenerálódnak, feltöltődnek. Az öregedési folyamat lassul. Mint energiamegőrző is nagy szerepet kap. „Az életerő (pavana) fölötti uralom a pránayámmal, az érzékek visszahívásával és a pratyaharával érhető el, így a tudat megpihenhet egy alkalmas helyen” – fogalmazza ezt meg a Visnu-purana (6. 7.45)

A koncentráció sohasem öncélú. A jógaszemlélet mindig globális szemléletmód, nem önmagában való megfigyelés, felismerés. A tárgy minden aspektusát megismerve, annak kapcsolataira, összefüggéseire is fény derül. Nem az összefüggéseit keresem, hanem a tárgyat, mert e nélkül az előző sem valósulhat meg. Így a megismerésben az egyes és az általános, az analízis és a szintézis tökélye valósítható meg, ennek valós alapja.

## A kondíció

A benső angák a dhárana, dhjána, szamádhí (együttesen szamjáma) egyik igen erős akadályát képezik a kondíciók. A fogalom a tudat beállítódottságát, determináltságát, beprogramozottságát jelentik. Jelen értelmezésben nem a fizikális állapotról – ki milyen erőnlétű – van szó. A kondíciók az egész életben létrejövő, funkcionáló, a személyiség mindenféle aspektusát befolyásoló, esetenként végletesen meghatározó viszonyulását jelentik mindennel és mindenkivel kapcsolatosan. Beállítódottságaink egész életünket alkotják, s e szemüvegen keresztül látjuk az egész világot, s ennek megfelelően fogjuk fel, értékeljük, válaszolunk a bennünket ért hatásokra. Ezek a kondíciók egyaránt vonatkoznak a testi, lelki, szellemi szférára.

A kondíciók nem maguktól születnek, hanem az élés során, a nevelés-ismeretszerzés következtében alakulnak ki az emberben a születés kezdetétől és tulajdonképpen a halálig tart keletkezésük és funkcionálásuk. A szokás-gyakorlás következtében kötöttségekké, korlátokká válnak, s a mindennapi életünk „szürke eminenciáiként” az emlékezetben elraktározódva irányítják tevékenységünket, részt vesznek bennük. Az esetek nagy többségében nem tudatosulnak, a „mélyből” hatnak. A beállítódottság a személyiség mindenféle irányultságát, fejlődését nehezítik. Az újhoz fordulást, a nyitottságot, a befogadóképességet akadályozzák. Gátja a megismerő-felismerő tevékenységnek, mert mindent ennek alapján lát, ítél, utasít el. Blokkolólag hat a tevékenységre, a kreativitásra. Az érzelmi életben merevséget, toleranciahiányt, az újtól való félelmet,

konzervativitást eredményez. A vágyak, érdekek, szükségletek szintén kondíciók, meghatároznak bennünket.

A kondíciók elsősorban a szerzett tudás körébe tartoznak. Helytelen lenne azt állítani, hogy ezek egytől egyig nem megfelelőek, rosszak. Lényegileg nem is a kondíció tartalmáról van szó, hanem arról, hogy az egyént ezek mennyire korlátozzák. Hogy az individuum lemerevedett struktúrává válik-e tőlük vagy nem. A másik lényeges momentum, hogy ezek mindig valakitől, tehát egy-egy szubjektumtól származnak, tehát annak látásmódját, érdekeit képviselik, tehát semmiképp sem lehetnek ezen intenciók totálisak. Ugyanakkor nem az egyén saját felismerései ezek, tehát nem önmagából származók, hanem másokéi, idegenek, s már emiatt is többnyire inadekvátak. Vegyük például a könyveket. Sok hasznosságuk mellett egy sem lehet „szentírás”. Az lenne az igazi, ha ezeket olyan emberek írnák – nem a szépirodalomról van szó –, akik megtanultak személytelenné válni. A Védák azért szatvikusak, „tiszták”, mert szerzőik megszabadultak az egótól. Teljességükben, személytelenné válva a tiszta igazságot, az igazi valóságot tudták közölni.

A jóga útja az egyetlen, amely elvezet oda, hogy a kondícióktól meg tudjunk szabadulni.

A hatások, amelyek az egyént érik, s az általa adott reakciók a kondicionáltság következtében nem a személyiség sajátos felfogó-megismerő, tudatosító munkája következtében alakul ki, hanem a minták, a tanult sémák alapján. Az egyén tudatát, annak értelmi működéseit, „éberségét” megkerülve, egy szinte öntudatlan, automatikus szférából, a „raktárból” indul a válasz. Egyáltalán nem bizonyos, hogy az így felszínre került válasz a legmegfelelőbb az adott hatásra. A gyakorlat azt mutatja, hogy az esetek többségében – a válaszadás és a személyiséget ért inger elmúltá után – hibás volt a reakció. A lezajlott szituáció után jön rá a válaszadó – amikor már nyugodtabbá vált, az érzelmek és a minták kevésbé zavarják –, hogy mit is kellett volna gondolni, mondani és cselekedni az értelem, a megfelelőség szerint, illetve úgy, hogy az teljesen kifejezze azt, amit és ahogy kíván.

A kondíciók azonban nemcsak blokkolják a tudatot, hanem a személyiség irányultságát, gondolkodásmódját, érzelmi életét (vágyak, hangulatok, indulatok) cselekvési késztetését, tevékenységeit hamis irányt ad, annak valódi benső szükségleteivel nem azonosul, sőt nem egyszer azzal teljesen szemben áll. Olyan befolyásoltságot eredményeznek, amelyek az egyén testi-lelki-szellemi fejlődését nem segítik elő, érdekeinek nem megfelelő irányba terelik, gátolják. Például: a hamis boldogság és örömtudat, amely a legkülönbözőbb reklámokból árad az emberek felé, akik ezek láttán azt hiszik, minél több mindenem van – akár erőn felül is – az anyagi javakból, annál lelelgedettebb, boldogabb és „valaki” leszek. Vagy a szórakozás fő formája az evés-ivás-mulatás. Vagy az „emberség megtartásához” szükséges a méltóság, az önérzet és a sértődés stb. A beültetett, állandóan hangoztatott sémák a tudatot megkerülik, s az alakul ki az emberekben, hogy ez vagy az tényleg helyes, szükséges, az „bizony nagyon jó és kell”. Anélkül fogadják el és teszik meg, hogy átgondolnák, valóban az-e. A kondíciók mindig a „teremtett világ” szekerét tolják, sohasem a valóságát.

A ma emberét az evés-ivás-dohányzás-szerzés kondíciója köti le legfőképp. Ezek nagyon gyakran hiánypótló cselekvések. A be nem teljesedett vagy a nem úgy alakult dolgok miatt menekülést, kielégülést, megnyugvást, örömforrást jelentik az egyén számára. A kondíció az: „ha finomat és sokat eszem, jól érzem magam”, „ha iszom, elfelejtem, jó kedvű leszek”, „ha cigizek, megnyugszom”, „ha sok mindenem van, vagyok valaki”. Ezek már alapjaiban mozgatják meg a személyiséget, hiszen létélményt, „én-vagyok-akarok-érzetet” nyújtanak. Igaz, hogy ettől semmilyen probléma sem oldódik meg, csak nő. Egyfelől egészségkárosító, másfelől a „cselekvő” is tudja, hogy semmi sem változott, s ez a további pótcselekvésekre, növelésükre ösztönzi.

A kondíciók mindig valamilyen energiát képviselnek. Ezek azonban minőségileg alacsonyabb szintűek. Nem az egyén saját energiái, hanem külső szuggesztív hatás következtében elfogadott energia. Ezek a személyiség érzelmeit, vágyait veszik célba s testi szintű, valamint pszichés energiákat szabadítanak fel és mobilizálnak. A kondíció még mélyebb síkú is lehet, egészen le a lét- és fajfenntartás ösztönvilágáig, amelyekből érzelmek, vágyak, indulatok, érdekek, egoitás, szexualitás energiáira hatnak. Ezeket az irányultságokat, hatalmas energiákat át lehet és kell is alakítani, oly tevékenység mozgatórúgóivá tenni, amely a személyiség valós érdekeit, szükségleteit képviseli, a pozitív irányú fejlődését segíti elő. Ellenkező esetben leépülés következik be. Például, ha valaki alkotóképes tervező lehetne, de „éjjel-nappal” csak eszik és örömet ebben találja meg, akkor ez a negatív kondíció az evésre állítja be minden energiáját, gondolatát, tevékenységét, egyre kevésbé fog alkotni, végül „kialszik”. Így válhat egy minőségileg magasabb szintű szellemi energiapotenciál egy minőségileg alacsonyabb testi szintű energiává.

Kondícióinkat a neveltetéssel „kapjuk”, illetve mi magunk hozzuk létre őket. Ezeket a felismerés után ellenőrizni kellene, mennyiben helyesek, előrevivők, illetőleg mennyire akadályok. A kondíciók önmagukban nem veszélyesek, hiszen ezek sem mások, mint bármely ismeret. Általuk viszont a megismerés-felismerés-eligazodás-vélemény-ítélet befolyásolódik. Illetőleg a veszélyt az okozza, hogy a személyiség alapvető szabadságáról, önállóságáról, kreativitásáról, igazi szükségleteinek, értékeinek tudatos felismeréséről, megvalósításáról mond le.

A kondíciókat meg kell tanulni elengedni. Főlöszlegesen ellenük harcolni. A bennük lévő ismeretanyag akár pozitív, akár negatív, hasznunkra lehet, tehát felhasználjuk őket, azaz átalakítjuk saját szándékainknak megfelelően. Ezzel tulajdonképpen meg is szabadultunk tőlük, nem zavarják a helyes megismerést, a tudatot. Így többletenergiahoz lehet jutni, s egy nyitott, befogadó-értelmező-tanulmány-levonó tendencia jut kifejezésre.

Beállítódottságainkat nem elfojtani kell, mert ez így negatív hatást gyakorol az egyénre, akiben különböző feszültségek jöhetnek létre. Ezek azután a további magatartást meghatározzák és önmaga számára éppúgy, mint a külső környezet számára, zavaró momentumokként jelentkeznek. A kondíció mindig az egyéni szabadságot kontrázza, bezár, blokkol, tehát a fejlődés gátja. Tudomásul kell venni, hogy a kondíciók nem az egyén sajátja elsősorban, hanem a mások elvárásai – ki-nek milyen céljából, érdekéből – szerinti viselkedés kondíciói. Ezért nemcsak a saját, hanem a mások általi irányítottágot – szuggesztívot – is el kell hárítani. Nem azt jelenti ez, hogy mások jóakarató tanácsait ne hallgassuk meg. A tanácsokhoz – sajnos – rendszerint újabb tanácsokra van szükség, hogy a tanácsokat hogyan tanácsos végezni.

Állandó kondicionáltsággal igazi életet lehetetlenség élni. Egyszerűen azért, mert a személyiség alapstruktúrájával, alapbeállítódottságával kerül szembe, aki abszolút függetlenségre, önállóságra, önmegvalósításra törekszik mindig és minden körülmény között. Minden erőszak konfliktust eredményez. Nem „megerőszakolni”, „beprogramozni” kell az embert, hanem felszabadítani. Ekkor már nincs szüksége kondíciókra, mert világosan érti-látja-tudja a világot a megismerés-felismerés-szükséglet alapján. Gondolatait, szavait, cselekedeteit ez irányítja, amely önmaga bensőjéből ered, s nem egy külső erőhatás következménye.

A kondíciókhoz, kondicionáltsághoz szorosan kapcsolódik a ragaszkodás elve, amely nem más, mint a helytelen érzet. Ez újból a függőségi helyzetek sokaságát eredményezi személytől, tárgytól egyaránt. (A ragaszkodásról, illetve a nem ragaszkodásról az ötödik jama elvben beszéltünk, ezért itt újra nem részletezem.) Ez is akadály, hogy a személyiség önmagához eljusson, mert mások által vezérelt. Ez alól szabadít fel a tisztánlátás (vivéka), amely a koncentrációval (dhárana) a tárgyon való maradással eljuttat az igazi oksági viszonyokhoz. A további lépcsőfokban, a meditációban (dhjána) pedig már az okságot is szemlélőként látjuk, tehát semmilyen formában már nincs hatása.

A kondíciók ismeretében azoktól meg tudunk szabadulni. Azonban ez nem történik meg azonnal, mert reflexekké váltak bennünk, és valószínűleg még többször jelentkezve, befolyásolnak bennünket. Ilyenkor a helyes eljárás az, hogy a felismerés után minden önbántás nélkül elengedjük őket. Erre időt kell hagyni, értelmetlen a türelmetlenség. Ha magunknak nem csinálunk belőle problémát, akkor az is „elenged” bennünket. S a ragaszkodás megszűnt.

A kondicionáltságot és az attól való felszabadult állapotot kiválóan, igen találóan ábrázolja egy indiai tanító történet.

A Gangesz folyó partján két szerzetes sétált elmélkedve. Mind a kettő brahmácsarja fogadalmat tett, mely szerint a női nemet, annak mindenféle aspektusát a látástól az érintésig, de még a rá-gondolás is tilalom alá esik. Séta közben segítségkiáltásokat hallanak a folyó felől. Odanézve egy felborult csónakot látnak, s a vízben vergődő gyereket, asszonyt és egy férfit. A férfi a kisgyermekkel már a part felé úszik, de a nő fuldoklik. Látva ezt, az egyik szerzetes beugrott a vízbe és partra mentette a szegény asszonyt, aki ekkorra már eszméletlen volt. Habozás nélkül hozzálátott a szannyaszi az újraélesztéshez, szájából szájba lélegeztette, majd gondosan az egész női testet át-masszírozva melegre dörzsölte. Miután látta, hogy az asszony magához tért egy fának támasztotta, s azt ajánlotta, pihenjen még egy kicsit, s mondta neki, mindenki szerencsésen megmenekült. Ezek után, mintha mi sem történt volna, egykevé, derűs állapotban folytatta a sétáló meditációt. A történetek alatt a másik mindennek hátat fordítva, becsukott szemmel tétlenül állt, s a dolgok rendeződése után ő is követte egy kicsit lemaradva az ashram (kolostor) felé a másikat, s közben jelentőségteljesen hümmögött, krárogott és rosszallóan nézett társára. Amikor az ashram kapujához értek, elé-be állt és szóban is kifejezte nemtetszését: „A történetek után te ide többé nem léphetsz be, mert



tisztátlanná tetted magad. Nemcsak odanéztél, még meg is fogtad, végigmasszíroztad a testét, szájból lélegeztetted, tehát teljes mértékben megsértetted a törvényt, fogadalmadhoz hűtlen lettél. Az ashramban nincs többé helyed, be sem léphetsz, mert megszeztelenítened e szent helyet és a többieket.” Az előző türelmesen végighallgatta a szóáradatot, majd röviden így szólt: „Én sohasem, de te még mindig tartod őt (mármint a nőt).” És bement a kolostorba.

Értelmezve: az első brahmácsárja kizárólagosan az életet látta, amely a teljesség egy szikrája. A haláltól tehát az életet mentette meg. Érzékszerveivel, tudatával egy pillanatig sem „látta” a nőt, csak az életveszélyt. A második valójában még nem szabadult meg érzékeiben és tudatában a nőtől, egész idő alatt az járt a fejében. Mert ha a megkülönböztető képessége (vivéka) fejlett lett volna, ő sem a nőt látja, ez meg sem fordul a fejében, sőt teljes egykedvűséggel folytatta volna meditációját, mintha semmi sem történt volna. Az első az ahimsza (nem ártás), a maitri (egyetemes szeretet), a saucsa (szellemi tisztaság) és a dana (önzetlen segítség) értelmében járt el, fogadalmát nem szegte meg. A második mindezt megsértette a társával szemben éppúgy, mint az élettel kapcsolatosan.

Tehát a kondíciók elősegítik a fanatikusságot, akadályozzák a tisztánlátást, a bölcsességet, az életben való helyes eligazodást. Ezek a viselkedésben tudatosan vagy tudattalanul megjelennek, érvényesülnek. Tanulmányozásuk, kontrolljuk kiváló alkalom az önismeret számára. Nem a viselkedést, a gondolatot, a kimondott szót, a cselekvéseket kell elsősorban a vizsgálódás tárgyává tenni, mert csak okozatok, hanem rajtuk keresztül el kell jutni az igazi miérthez, az okhoz. Ekkor szabadságunk, önállóságunk, a dolgoktól való felismerés útján történő megszabadulásunk könnyebben valósul meg.

## 7. DHJANA

A jóga angák hetedik fokozata.

A fogalom jelentése:

- kontempláció, meditáció
- elmélyedt, benső szemlélő megélés
- az elmelékezés objektív felfüggesztése
- a gondolatfolyamat, a képalkotás megszüntetése
- a „tisztá létezés” szellemi megélése
- az egó időleges felfüggesztése
- a szervek és a vegetatív idegrendszer totális szabályozása
- külső-benső csend
- egyesítettség, megvilágosodás, tisztá tudás
- elmerülés az Önvalóban
- rá- és felismerés az igazságra
- magas szintű, megérző benső intuíció

Ez az elme, a tudat figyelemállapotának legmagasabb szintje, a niruddha állapota, melyben a figyelem tartós, folyamatos. Egy kiválasztott dologra összpontosul, ekkor már minden érzet és érzélem megszűnt. Ezen a szinten, ha e történést testi szinten nézzük, a jógi már ismeri az interoceptív, a szervezet benső jelzéseit. Ezeket képes befolyásolni elhatározása, illetve szükségletei szerint. Pszichés konfliktusai nincsenek, érzelmi állapota harmonikus, stabil, illetve az érzelmeknek semmilyen befolyása nincs már rá. Koncentrált tudatával „le tud nyúlni” a tudatalatti régiókba, s a pszichikum, a személyiség legmélyén rejlő tartalmakat is képes feldolgozni, vagyis a személyes tudatlamba is képes behatolni.

Ez az eredmény azonban hosszú, rendszeres, kemény munka, koncentrált tanulás eredménye. A meditáció a helyesen kivitelezett koncentráció következő fokozata. Ebben a figyelemállapotban – állandósult egyéret-figyelés –, a gyakorlót a szemlélődés tárgya, a vele való tökéletes azonosulás, annak minden irányú megértése, megismerése vezeti. Ezt a megismerő tevékenységet már semmiféle más külső vagy benső inger nem zavarja.

„A meditáció (dhyana) a gondolat (figyelem) szüntelen áramlása a koncentráció tárgya felé”. Más fordításban: „Ha ez egy megszakítatlan megismerési áramlat, úgy ez a dhyana” - fogalmazza meg Patanjali (Jóga sutra III./2.).

Jógik meditációs állapotát vizsgálták, s közben több erősen zavaró ingeret keltettek. A jógikra kapcsolt EEG az ingerhatás első pillanatában kb. egy másodpercnyi deszinkronizációt mutatott, amely bizonyította, hogy a kísérleti alanyok „hagyták átfolyni” az exteroceptív ingereket, vagyis az érzékszervek felvették az ingereket és a központba el is jutott, de tudatuk nem foglalkozott velük, nem értékelték-minősítették-tudatosították őket. Ezután a „nem zavaró” momentum után továbbra is ritmusos alfa hullám volt látható a monitoron. Vagyis a teljes figyelmi koncentrátságból egy minőségileg magasabb elmélyedő, eggyé váló állapotba kerültek. Egyszerű példával megvilágítva: ha valaki valamilyen tevékenységet (olvasást) teljes odafordulással végez, figyelme rátapad, akkor bármilyen inger (ajtócsukódás) csak átfut rajta, de semmi sem marad meg benne belőle.

A meditációs állapot következtében a kikapcsolt működések energiamegőrzést, a szervezet egyéb területeinek a pihenését, regenerálódását eredményezi. Nemcsak azért, mert a jógi képes a szervezete folyamatait irányítani, hanem azért is, mert ilyenkor minden élettevékenység lecsökken, a minimum szintre állítja őket. A testi szinten túl az elme, a tudat is nyugalmi állapotba kerül, illetőleg kizárólagosan csak egy pont dolgozik, a gondolatok örvénylése, áramlása egyre jobban lefékeződik, sőt meg is áll. Nincs gondolatláncolat, nincs semmiféle képzettársítás. Ekkor nincs feldolgozás, nincs gondolkodás. „A retikuláris rendszer és a vele kapcsolatos figyelmi központ állandósult stimulációjáról van szó. Ebben benne van a limbikus rendszer érzelmi szférája is, amely az úgynevezett „ánanda” (öröm, gyönyör) állapotát hozza létre” (Vigh Béla: Jóga és idegrendszer).

Az elme folytonos észlelése és áramlása következik be, amely csak egyetlen tárgyra irányul, elteríthetetlenül.

A meditációhoz, a meditatív állapot eléréséhez alapvetően szükséges – ha csak nem ilyen jellegű terápiáról van szó – az, hogy mind testi, mind lelki vonatkozásban a már megszerzett egészségi állapotban, tehát egészségesen végezzük a gyakorlatokat. Ugyanis bármilyen zavaró tünet, betegség akadályozó, mert a figyelmet kizökkenti. Ezért fontos, hogy a megelőző lépcsőfokokat – jáma, nijama, ászana, pránayama, pratyahara, dhárana – végigjárjuk, mert ezek az egészség, a kitűnő erőnlét megteremtői, egyben előgyakorlatai is a magasabb szintű angáknak a dhjánának és a számádhinak.

A pszichikum, a tudat rendszerezéséhez előtanulmányként, előgyakorlatként mindenkinek meg kellene tanulnia a relaxációt, s az ezen alapuló kiegyensúlyozott, harmonikus, nyugalom és értelem vezérelt életstílust. Addig, amíg valaki nem tud relaxált állapotban lenni – ez egyaránt vonatkozik a testi, lelki, szellemi szintre –, addig nem lesz képes a jóga, helyesebben az élet magasabb szintjeire szert tenni. A stresszhatások alól fel kell szabadítani önmagunkat, el kell érni, hogy ezek semmiféle hatást ne gyakoroljanak. A jelentkező ingereket, amelyeket lényegtelennek tartunk, mint szita a levegőt, át kell engedni, hagyni kell, hogy csak átfussanak rajtunk, de egyikre sem ragadunk rá, nem reagálunk.

A relaxáció alap és regulációs gyakorlatai elősegítik a dhárana, dhjána állapotok kialakulását. Ezek után a tudat képes lenyúlni a személytelen tudattalanba, majd ezen is áthaladva a kollektív tudattalan tartalmak felhozását teszi lehetővé. Természetesen e folyamat nem ilyen gyors és egyszerű, s e szint csak a legutolsó fokozatban, a számádhiban valósulhat meg. Ezen lehetősége teszi alkalmassá a meditációt arra, hogy a beteg, neurotikus emberen segítsen, állapotát javítsa, rendezze. Épp úgy alkalmas arra is, hogy az egészséges ember mind pozitívabb tulajdonságokkal rendelkezzen, egészségét stabilizálja, sőt, ha valamilyen kreatív képessége van, akkor azt teljességében kibontakoztassa önmagából, valósítsa meg. Ezáltal személyiségét kiteljesíti, azaz az önmegvalósítást hozza létre. Amikor a tudattal lenyúlunk a tudattalanba, akkor az onnan felhozott és mozgósított energiát hasznosítjuk erre a célra.

Önmagunkból csak az érzékelhető, tudatosítható részt ismerjük. Személyiségünk azonban sokkal több rétegű ennél. A pszichének van egy tudattalan régiója, amiről legtöbbször és legtöbbször nem tudunk. Ennek ellenére ez igen fontos és determináns terület. A neurózisok, komplexusok, elfojtott indulatok, kellemetlenségek belső raktára ez, amely visszahat a tudatot megkerülve az egyén életére. E zavaró momentumok manifesztálódnak a testi, a lelki, a szellemi problémákban, amelyekből betegségek származhatnak. A jóga meditáció ezen negatív hatásokat kívánja felhozni, megoldani, s ezen keresztül a személyiséget pozitív irányba terelni, a szenvedésektől megszabadítani.

Szokás a tudatos és a tudattalan síkokat szembeállítani, de ez alapvetően téves. Ezek a személyiség kiegészítő területei. A cél épp az, hogy a kettőt összehozzuk, hogy egyikkel megismerjük a másikat, illetve kölcsönhatásaikat tisztázhassuk. Avégből, hogy az esetleges problematikát felfe-

dezhessük és rendezhessük. Ekkor lehetséges a megszabadulás a konfliktusoktól, s a személyiség fejlődését akadályozó lépcsők ekkor alakíthatók át, szüntethetők meg. A jóga meditáció e kettősséget, sőt hármasságot, tudattalan-tudatos-tudat felettes kívánja feloldani, egységbe, szintézisbe hozni. Ez teszi lehetővé, hogy a lélek és a szellem minden rejtekét helyesen ismerjük meg, működését, pozitív-negatív tulajdonságait, lehetőségeit, korlátait.

A ma embere korántsem érte el lehetőségeinek, fejlődésének csúcsát. A homo sapiens még igencsak gyermekcipőben jár. A jelen emberi létstruktúra még igen távol áll a totalitástól. Sem testi, sem lelki, sem szellemi szinten nem vagyunk valami magasan. A ma még csak az emberiség hajnala. Sajnos jelen életszemléletünk és az ebből fakadó életvitelünk inkább korlátozza, zavarja, mintsem előre viszi úgy az egyes embert, mint az egész emberi társadalmat. A jóga jelen korszakunkat a sötétség, az embertelenség, a pusztulás-pusztítás korának – káli yuga – nevezi. Sajnos, igen jól. Ebből a sötétségből, a nem tudásból (avidya) vezethet ki bennünket a koncentratív-meditatív technika. Hiszen a jóga bölcselet világosan megfogalmazta: „Minden emberben minden tudás, minden képesség, minden lehetőség ott van benne, tőle függ, mit hoz ki önmagából”.

Ha a koncentrációhoz a figyelem egyre hosszabb ideig tárgyának terében tud maradni, és az azzal kapcsolatos megismerési folyamat állandósul és semmi más nem zavarja e tudattevékenységet, akkor beszélhetünk egy egységes áramlásról, vagyis a dhjanáról.

Ahogy a víz felveszi az edény alakját, amelybe töltik, az elmetudat ugyanúgy felveszi a kontemplált (szemlélt, megfigyelt) tárgy alakját. Kontempláció azt a folyamatot jelenti, amelyben szemléljük, megfigyeljük a figyelem központjába helyezett tárgyat, dolgot, objektumot, szituációt, jelenséget. A kontempláció a meditációnak része, annak inkább az első szakaszára jellemző. A meditációt időbeli homogén koncentrációnak is felfoghatjuk, s ekkor ennek a tárgyba beható mélysége is van. Ilyenkor a tudat áttetsző és tiszta, csak a meditáció objektuma színezi meg – fogalmazza meg a szutra. Ekkor az ego (ahamkar) minden kívánalma megszűnik, semmilyen formában nem ragaszkodik az érzékek tárgyaihoz, tevékenységeiben feszültségmentes, oldott, lemondott a gondolati megismerésről, a „formaképző akaratról”, az elme üres és csendes, s ebben a benső csendben a pusztá szemlélődés állapotában van.

A meditáció folyamatossága sem egysíkú, illetve a meditatív technikának is van egy egyre magasabb minőségi szintre való emelkedése. E három minőség így épül egymásra: durva, fénylő és finom. A Ghéranda Szamhitá megfogalmazásában: „Háromféle elmélyedés van: durva, fénylő és finom. A meditáció akkor durva, amikor annak tárgya egy guru vagy őrző istenség. A meditáció akkor fénylő, amikor annak tárgya Brahman sugárzó természete. A meditáció akkor finom, amikor annak tárgya a kundalini energia. Az elmélyedésnek ez a három fajtája mindvégig fennmarad.”

A spirituális előbbre jutásban nagyon fontos, hogy a meditáció tárgya szattvikus, tiszta legyen. Így a jógi egyre magasabb, magasabb szintre kerül általa, nem alacsonyodik le a helytelenül választott tárgy következtében, nem zuhan vissza az alacsonyabb szintekre, tehát az anyagi világ egyre jobban kiszűrődik tudatából. Ha a tárgy „tisztá” nem „szennyezi” az elmét, akkor következik be a tárgy hatásaitól független felszabadult megismerés. A gondolatörvénylések (csitta-vrittik) megszűntek, a teljes felismerés bekövetkezik. Ez nem egy erőszakolt koncentratív állapot már, hanem a figyelem mintegy magától történő természetes, folyamatos ráfolyása a szemlélt tárgyra. Egy elengedő, egy átengedő folyamat, amelyben a tárgy szabadon tud minden oldaláról megmutatkozni.

A tudatban létrejött felismerések a szemlélet tárgyának benső, lényegi megismerését adják. A feltisztult tudatban az oksági és összefüggési viszonyok világossá válnak a tárgy belső és külső kapcsolataiban egyaránt. A meditációra úgy kell tekinteni, hogy ez a megismerő, felismerő, megfigyelő tevékenység, a már megszabadult jógi tudatát nem befolyásolják. A tükörben látszik a rózsaképe, de maga a tükör sohasem lesz rózsaképe. Tehát a tudat tiszta marad. Ez azt jelenti, hogy az „edényt kiürítettük”. Kiöntöttünk belőle mindent (kondíciót), nincs benne semmi (maha sunja). E kiüresedettség állapot nem más, mint a folyamatos gyakorlással megtanult „elengedés”, vagyis a semmihez sem ragaszkodás. Amíg bármihez is ragaszkodunk, kötődünk, az mindig béklyóba ver bennünket, determinál, mozgósítja az egót, vágyakat kelt, akadályozza a tiszta megismerést.

Ahhoz, hogy idáig eljuthasson a gyakorló, egy állandó önkontrollal kell rendelkeznie, illetőleg arra kell nevelnie önmagát, hogy ez kialakuljon benne. Hogy ez az önkontroll helyesen működjön, meg kell tanulnia azt, hogy a világ dolgaira sem pozitív, sem negatív előjellel ne tekintsen, illetőleg ne így hassanak rá, hanem csupán tényként, amely előbbre viszi vagy hátráltatja fejlődését. Az előbb említett nem ragaszkodás módszerét kell alkalmaznia, mert ez lehet csak alapja a változtatásnak-változásnak. Így egy magas szintű kontrolláció jön létre, amely alapja és egyben létrehozója

is a megkülönböztető képességnek (vivéka). A jóginak, helyesebben az életet értően élő embernek állandó önkontrollban kell lennie. Helyes, nem helyes és miért az.

Az önkontroll hiányát, s az ego előretörését példázza az ősi történet, amelyben a jógi, aki hatalmas képességekre tett szert önmaga áldozatává vált.

A remetét, aki mély elvonultságban élt barlangjában, egyszer felkereste látnok alakjában egy déva (isteni lény). Megkérdezte tőle, hogy hosszú remetesége, vezeklése, tanulása és gyakorlatai során milyen eredményre jutott, milyen képességekre tett szert. A remete állította, hogy képességei, erői oly hatalmasak, hogy az amire gondol, azonnal beteljesedik. A déva tudomásul vette és várta a „produkciót”. A szent ember gondolata-képzelete erejével először finomabbnál finomabb ételeket, italokat, majd egy kényelmes fekhelyet „teremtett”. Lefeküdve rá, a barlang mennyezetére tekintve teljesen spontán az a gondolat vetült be: ez a barlangtető be is omolhatna. S abban a pillanatban a leszakadó mennyezet kövei halálra zúzták a szerencsétlen remetét.

Ha a remete minden gondolatát képes lett volna kontrollálni és az egoitása, amely mégiscsak feléledt nem viszi tévútra, akkor világossá vált volna, hogy valódi eredményre jutott. Így azonban tudatlanságáért halállal fizetett. A megszerzett képességeket úgy kell alkalmazni, hogy azok önma-ga és mindenki számára használjanak.

A mindennapi élet során számtalan meditatív állapotot élünk meg. Ezek azonban rövid idejűek, rendszerint nem is tudatosulnak, s így nincs is legtöbbször tudomásunk róla. Ilyen állapotba kerülünk mindannyiszor, amikor a tudatunk, figyelmünk egyetlen dologra irányulva minden más hatást kizár.

Például kiránduláskor az ösvény végére érve a hegytetőről letekintünk az alattunk, előttünk elterülő tájra, s annak szépsége ámulatba ejt. Varázsos képe mindent elfelejtet velünk, s a belénk ivódó látvány elnémít, elbűvöl, teljesen betölti testünk-lelkünk, és oda semmi más nem kerül be. Elfelejtjük, hol vagyunk, kik vagyunk, miért vagyunk itt, kiesik minden belőlünk, csak a kitaruló csodálatos látvány „él” bennünk, teljességével feltölt. Ekkor gondolatok nélkül élünk meg mindent, egyesülünk, azonosulunk a tájjal. Még lélegzésünk is „megáll”, s vele minden. Valami fenséges élményt élünk meg, s ráérzünk az élet, a természet benső lényegére, az univerzum egységére. Hasonlóképpen járunk, ha belefeledkezünk egy virág nézésébe.

Ezek a hétköznapi meditatív állapotok rövid idejűek és spontán alakultak ki. Így az élmény kellő mélységben nem tudatosul, s kíváncsi sem marad ilyen állapotok tudatos kiváltására. Bár a keletkezett örömlélmény hangulata megmarad, s ha halványul is, hosszú ideig még emlékezetünkbe tudjuk idézni, még akkor is, ha a vizuális kép egyre elmosódottabbá vált már. Ez az alapja annak, amikor valaki azt mondja, hogy például én úgy szeretek hegyet mászni, túrázni, vagy a tengerben búvárokodni. Ami a régebbi időben mint kellemes élmény teljesen kitöltötte a tudatot, a figyelmet megfogta, az a személyiség pszichikus mélységében örökre elraktározódik.

A mindennapi életben a rövid idejű meditatív állapotot számtalanszor megtalálhatjuk szinte minden munkavégzésben – ha az örömmel végzett tevékenység – elsősorban a munka befejeztekor. Ilyenkor a konkrét ingerhatás megszűnik, létrejön egy kiüresedettségi állapot, s csupán az élmény marad. „A jól végzett munka öröme” szokták mondani. A jóga az életből leste el „tudományát”, ezt bizonyítja az előbbi jelenség is. Nincs benne semmi kitaláció, hiszen egyetlen jelent magával az élettel, a saját élménnyel. A jógapraxist nem az íróasztal mellett találták ki. Ott van a mindennapok tevékenységében. Ezért egyetemes, autentikus, egyértelmű és megtámadhatatlan. Mert egyéni tapasztalat.

Lama Anagarika Govindra írja: „Valójában a meditáció sokkal természetesebb dolog, mint aminek általában hiszik az emberek. Amennyiben tudatos lények vagyunk, egyáltalában nem is tudunk mást tenni, mint meditálni. A meditáció úgyszólván velünk született tulajdonság... A meditáció csak azt jelenti, hogy az ember képes arra, hogy rövid időre csendben maradjon – hogy megadja a kialakulás lehetőségét a belső tapasztalás számára –, és hogy magasabbra jusson és megnyilvánuljon... A meditáció csupán a nyugalom természetes állapotának egy fajtája, melyben mindazon dolgok, melyek bennünk visszaszorítatnak és elnyomatnak, felemelkedhetnek... A meditáció a teremtő intuíció állapotába való behelyeződés művészete.”

A meditáció segítségével a személyiségben lévő, illetőleg annak külső-belső viszonylataiban létrejött ellentéteket fel lehet oldani. Ezek azonban látszólagos ellentétek, valójában az ego az, amely itt zavart kelt, az önös érdek, amely a helytelen tudattartalmak alapján látja a világot. Ezeknek a felismerése, átalakítása és megszüntetése történik meg a dhjanában.

A meditációt csak akkor tudjuk létrehozni, ha előfeltételeit megvalósítjuk, a testi-, lelki-, szellemi

lazítottság állapotát. Ekkor lehetséges az áthangolás, a vegetatívumon való uralkodás, s ezen keresztül a szervműködések irányítása.

A rendbe tett szervezet után a magasabb sík, a pszichikai sík, az emocionális élet rendezése következik, majd a tudat irányítottsága a benső élet felé. Amikor az elmének nincs tárgya, akkor a gondolatok tárgyiasulatlan formát öltenek. Ekkor az elme megszűnik. Ez a tökéletes befelé fordulás. Ezen az úton a legbelsőbb, legfelsőbb igazsággal lehetséges a találkozás, azzal, ami az emberi létezés lényege. Ez a tudatfölöttes síkja. Ez a kristálytiszta tükör, amelyben a világmindenség visszatükröződik. Ezzel találkozunk, ezzel egyesülünk. A meditációt teoretikus tudással megszerzeni lehetetlen. A hozzájutást elősegíti, ha a gyakorló egyre jobban a szintetikus, globális gondolkodást részesíti előnyben az analitikussal szemben. Az előző mód segítségével a dolgok igazi mélyére sokkal jobban el lehet jutni, a lényegét meglátni. A steril tudás nem sokat ér. Igazi értéke annak a tudásnak van, amely a mindennapi életből táplálkozik, a gyakorló saját élményen keresztül jut el hozzá. A spirituális életben a megtapasztaláson alapuló felismerés a lényeg. S ez többet ér, mint könyvek sokasága. Ami igazán szükséges, az a szellem békéje, a szellem tudása. Ezt pedig a könyvek, lexikális tudás megadni nem tudja. Bár a teoretikus tudás szükséges az előbbre jutáshoz, mert az ember értelemmel, intellekussal rendelkezik és szükséges, hogy ilyen jellegű igényeit ki-elégítse. Ami kell, az egy megfelelő, optimális egyensúly a szellemiségünk és a belső világunk között. A külvilág az tamasztikus, statikus; a szellem a radzsasztikus, dinamikus, változó; a legbensőbb világunk az a szattvikus, tiszta és fénylő. A szattvikus erővel tudjuk elérni az igazi, a végső célt, a teljes felszabadulást, a móksát. A szellemiségünk, az értelmünk is segíthet, de önmagában egyedül sohasem lesz képes a végső célig eljuttatni. A sattuva gúna az az erő, amely elvezet ide, ahol találkozhatunk a központtal. Paramashivával. Jelképe egy háromszög, amelyet az a három erő (támasz, radzsasz, szattva) képvisel, amikor e három erő egyensúlyban van. Még egyik erő sem aktivizált. Ennek középpontja, kontrollpontja a központi erő. Ez az az ajtó, amelyen keresztül eljuthatunk a Legfelsőbb Tudattal való egyesültséghez.

A jógában a gyakorlás rendkívül fontos. A valódi jógik teóriákkal valójában nem sokat foglalkoznak, hanem meditálnak. Ha megkérdezzük őket, hogy mi a meditáció, akkor azt válaszolják, hogy a szellemi tevékenység megállítása. Semmi mást. Mert ez a minden. Ha valaki túlságosan kötődik az elméletekhez, nehezebb lesz számára a „dolgok megérezése”, az intuitív felismerés. Gyakorolni kell. A legvégső igazságok belső dolgok. Tehát megélés és tapasztalat. A spiritualitás a legfelsőbb sík, amely egyben megfigyelő erő és egyben tanúsító erő is. Egy visszatükröző tükör, amely a lét tanúsító ereje. Van az emberben egy olyan tanúsító erő, amely azt mondja: „én tudom, hogy létezem” és van egy másik, amely azt mondja: „én vagyok”, és van, amelyik azt mondja: „én tudom, hogy létezem”, ez a tanúsító erő a legfelsőbb tudat, a Kozmikus Tudat. Amikor meditálunk, akkor látjuk, hogy ott van a test, a szellem, de nem vagyunk vele azonosak. Ezek különálló, megjelenítő tényezők csupán. Az a tudás, amelyet az ember intellektuálisan megtanulhat, az a szellem síkján nem emelkedik túl, az csak a szellemi szférában létezik. Ahhoz, hogy ezen túllépjünk, szükséges a niruddha állapota, az összpontosított értelem-intellektus (buddhi), amely minden zavaró tényezőtől megszabadult. Ebben az állapotban leszünk képesek teljesen kinyílni, kiterjedni. Ekkor a szellem mint só a vízben teljesen feloldódik. Egyek vagyunk mindennel és mindenkivel, az egész kozmikus világgal.

## Kontempláció

A meditáció kezdeti szakasza, egy belső szemlélődési folyamatot jelent. Napjaink embere e belső szemlélődést nem, vagy alig ismeri, s ekkor sem tartja lényegesnek. Rohanni, nyerni, megszerzeni újabb és újabb ingereket, érzeteket, érzelmeket beszerezni. Hol marad idő egy csendes zugban leülni, mozdulatlanul csendben lenni. Valahogy nincs idő élni, mert annyira szeretnénk élni! Türelmetlenek, habzsolók, mértéktelenek lettünk. Így azonban még a dolgok külső formátuma sem ismerhető meg, nemhogy azok benső, oki lényegisége. Ezért jelenünk embere valójában semmit sem tud igazából megismerni. Csak részeket, sokszor azonban itt sem a lényegest.

A szemlélődés fogalma, illetőleg a szemlélődő állapot napjainkban sem ismeretlen dolog. Csak nem kellően ismert, épp ezért nem kellően alkalmazott. Hiszen, amikor a városi betonrengetegből kiszabadulunk az erdőbe, a természetbe, mintha az egész testi-lelki-tudati állapot megváltozna. Igazából ekkor nincs tudatos gondolkodás, hanem átéljük, megéljük a körülöttünk lévő természetet. Egyszerűen jól érezzük magunkat, nem igényeljük, hogy tudományosan vagy érdekeink által vezé-

relten lássuk környezetünket. Csak élvezzük, vidámak, felszabadultak vagyunk. S ez már jó alap ahhoz, hogy szemlélődjünk, befogadjuk, beengedjük minden skrupulus nélkül a megéltet. Nem mondjuk, hogy ez egy virág, ez egy fa, ez egy nyúl, ez egy madár, ott a felhő, a víz, a nap. Csak megéljük, megérezzük, ráérezünk. A megézés lényege, hogy mindent beengedünk, és én kiárasztom magam. Nem fogalmi, nem dologi, nem egy tudatos gondolkodási folyamat ez. A látás-mód, az érzékelés-észlelés-felfogás globális. Ha ekkor valamilyen kiválasztott dolgot teszünk figyelmünk fókuszába, akkor hamarosan a külvilág megszűnik. Ekkor a szemlélő, a szemlélt és a szemlélődési folyamat eggyé vált. Semmit sem kell „csinálni”, csak „hagyni”, hogy minden magától jöjjön. A szemlélődés spontán. A szemlélődés nem tudomány, hanem művészet. A művészet és a bölcsélet kapcsolata. Az egyesítettség, az elmerülés s az így létrejött intuitív ráismerés művészete a kontempláció. Ezekben a felismerő ráérezésekben a személyes és kollektív tudattalan ismeret-tapasztalatai spontán jönnek fel. S ha megfelelő minőségi-mennyiségi szintet értek el, akkor az egyén számára is tudatossá válnak. Ekkor a természet, az élet a maga teljességében nyilvánul meg, s ezt gondolatokkal felfogni, kifejezni szavakkal lehetetlen, mert ez a megvilágosodás misztikus élménye. A megszokott tudati állapot, a megszokott gondolkodási manőver nem teszi lehetővé, hogy a dolgok benső titkait kutassuk.

A szemlélődésben nincsenek konfliktusok. Ez azt jelenti, hogy a kezdeti gondolkodás tárgya, vagyis a szemlélődés tárgya lehet ugyan egy adott problematika, konfliktus, szituáció, tárgy, dolog, amelyet fel akarok dolgozni. A koncentratív-kontemplatív állapotban azonban a figyelem-tudat mentes már az érzékek, érzelmek hatásaitól. A központban semmi más nem marad, csak maguk a tények. A tény, amely semmi más, mint befogadás. Beengedem magamba azt és csak azt, amit szemlélni-megismerni akarok. Valahogy úgy, ahogy a levegőt beengedem-beszívom magamba. Ezen sem gondolkodom, csak teszem s ez tény. A kontempláció tapasztalati tudomány, öntapasztalás. Megtapasztalások, felismerések, amelyeket nem biztos, hogy szóban ki lehet fejezni. De az ismeret mégis megvan. Az életben minden tapasztalás, egyéni tapasztalás. Erről a másik embernek fogalma sem lehet. Csak arról, ahogy ő látta, megélte, felfogta a dolgot. S ha többen ugyanarról beszélnek, ez csak látszat. Mindegyik saját tapasztalatát közli, s ebből próbál következtetni a másik ember élményére. Azonos azonban sohasem lehet. Annyi világ, ahány ember. Ha többen belerúgnak egy kőbe, a saját fájdalma alapján gondol a másikéra, de azt sohasem érezheti, tudhatja. Ezért nehéz a meditációban felismert dolgokat közölni. Ez saját élmény, más által meg nem ismerhető. A személyiség magatartása, viselkedése azonban valamit közvetít, kisugároz magából, elsősorban metakommunikatívan, s ezt „megérzi” a másik ember „belül” önmagában. De ez sem gondolat. Intuíció. Ugyanaz a dolog a másik embernek teljesen más. Azonban a szemlélődés testi-lelki-szellemi állapota mégis képessé tesz, hogy azonosulás jöjjön létre – én azonos vagyok veled –, vagyis az elme hullámai egymással teljes fedésbe kerülnek. Én „érezlek-tudlak” téged anélkül, hogy az érzékszerveim, a gondolkodásom, a tudatom ebben részt venne. Kimondani nem tudjuk, megmagyarázni sem. De tapasztalni igen. Például: amikor teljesen eggyé válik valaki a végzett tevékenységgel, akkor minden megszűnik ezen kívül, még önmagunkról is elfeledkezünk. Mégis az így végzett munka a tökéletes eredményt, örömet nyújtja. Ha azonosulni, ha befogadni tudok, akkor adni is tudok. Ha megélni tudok, akkor érteni is tudok.

A kontemplációban nincs negatív és nincs pozitív, csak tény. Minden abszolút objektív és abszolút független. Az „én” viszonyulása teszi ilyenné vagy olyanná a dolgokat. Vegyünk például egy fekete táblát. A tábla önmagában tábla és semmi több. Azonban az egyik embernek lehet kicsi, a másiknak nagy. Az egyiknek nem elég fekete, a másiknak túl sötét. De a tábla ugyanaz maradt. Önvalójában saját magában marad. A szemlélődésben is a szemlélt önmaga marad. Erre kell törekedni, s így az ismeret nem lesz téves. Ezért nincsenek a kontemplációban érzelmek, érzékletek, konfliktusok. A dolgokat-felismeréseket hagyni kell, hogy jöjjenek. Tudomásul kell venni, hogy a formaalkotó, fogalmi gondolatlánc gátja a megismerésnek. A szemlélődés totális absztrakció. Engedni a dolgok megjelenését konklúziók erőltetése nélkül, lassan, könnyedén, higgadtan. Igazolás és ítékezés nélkül. Egyedül a „megéltet” a fontos, de nem az ahhoz fűzött szubjektív megítélések. Az ember először mindent durva kategóriákba sorol. Érzeteket, érzelmeket, gondolatokat, dolgokat, tárgyakat stb. Ezek megismerését torzítja az „én”. Ha azonban e torzításokon túlemelkedett a szellem, akkor kitarul az egység, az egész. Az egész kozmosz egység. Csak az emberi ego torz érdekei hoztak létre falakat, határokat. Ez illúzió. Meg kell érteni, „nincs külön” semmi sem, csak egység. S ha ezt megbontják, az csak az emberi tudatban bontódik szét, a valóságban sohasem.

A ma embere skatulyákban gondolkodik ettől eddig, innen oda, itt-ott és elfelejti azt, hogy „min-

denütt”. Kialakult egy mesterséges bezártság, s ez nemcsak agresszívvá, szemben állókká tesz az embereket, hanem gondolkodásmódjukat, látásmódjukat beszűkíti. Így a megismerés erősen korlátozott. Beszűkített tudattal nem lehet a végtelent felmérni. Az egység nem látása, az „egy”-ben a „minden” látása, a „mindenben” az „egy” látása, e kettő egységesítése, feloldása az, amely a kontempláció-meditáció során megvalósul. Ennek a nem felismerése okozza a konfliktusokat. Amikor én elhatárolom tőled magam, és te éntőlem magadat. Következmény a torz életszemlélet, a világ bezáródott. A beteljesedésből, a felemelkedésből, az ÉN tisztaságából, a megértésből agressziók és depressziók lesznek.

A szemlélődés könnyedén áramlik, ahogy az elme fellazul a relaxáció következtében és a tudathatárt átlépve jut el a felismerés állapotába. Természetesen ennek alapja a tökéletes koncentráció. A szemlélődésben a lényegyet kell megtalálni, az egyetemeset. Rágondolunk például egy emberre és egyszer csak „érzékelni” fogjuk, bár érzékszerveink nem működnek. Hamarosan ráérzünk annak az egy embernek aspektusaira, s a legfontosabbra, az „emberségre”. Ekkor már az egyén eltűnt. Rajta keresztül az összes emberre, majd az élőlényekre s ezen túl az egész világmindenséghez jutunk el, az egységhez, az élet egységéhez. Nem fűzünk hozzá semmit, nem értékelünk, nem minősítünk, nem analizálunk. Egyszerűen csak rágondolunk: ember.

Az eredet, a „mag” mindenki bensőjében, szívében ott van, várva a gondozást, hogy kibújhasson, szárba szökkenhessen, virágozhasson, gyümölcsöt hozhasson és önmagából még több termést, magot teremjen. Ugyanis, amit kaptunk vissza kell adni. Vissza kell adni, hogy az élet beteljesedjen. S ez az egyén élete, amely lehetőség a valóság felismeréséhez. Az életadás, egy állandó folyamatos adás. Az élet ritmus, dallam. Úgy kell énekelni, hogy a lényeg dallama hasson át s rajtunk keresztül mindenki meghallhassa. S ha erre a dallamra ráébredve az én az illúziók világán, a Maya felhőin felülemelkedett, leküzdötte az érzelmek hevét, akkor visszatér az Eredethez, a megértéshez, a Bölcsességek Bölcsességéhez. Az Egység állapota ez. A Teljességben az ÉN tisztasága sugárzik. S ez nemcsak bensőnköt hatja át melegségével, szeretetével, hanem az elkülönültség sötét, értelmetlen falát dönti le, fényt árasztva másokra is.

A szemlélődés folyamatának állandó állapotá kell válnia. Ehhez tudni kell, hogy csak jelen van, a mindenkor jelen. Egyik pillanatban ezt hallod, a másokban azt. Azt hiszed, hogy az egyik múlt, a másik jövő lesz. A jelen állapota van, s a szemlélődés ezért állapot. Így lehet önmagunkkal s az egész kozmosszal, a Forrással, a Végcéllal egy bensőséges, meghitt szoros kapcsolatba kerülni. És ez a boldogság, amely a benső csend örömteli dallama. „A napsütötte Igazság arany éneke ez, amely betölti a lelket, amint a megértés kapui megnyílnak.”

Ehhez a kulcsot adja a jóga fokozatai, a koncentráció, kontempláció-meditáció, szamádhí, egy szóval a szamjama.

## 8. SZAMADHI

E szanszkrit szó két szó összetételéből ered: szam = együtt és adha = irányítani, szó szerint: egyesíteni, együtt irányítani.

Ebben az esetben is fogalom-jelentés-értelmezés körről beszélhetünk.:

- végleges megvilágosodás-megvilágosodottság
- egyesülés-egyesítettség az „Abszolút”-tal
- megtérés az „Eredet”-hez
- ez a „Nagy Felszabadulás”
- a teljes tudás, a „Legmagasabb Tudat” létrejötte, tudattúliség
- az individuális én (egó) feloldódása, végleges megszűnése, eggyéválása a „Kozmikus Én”-nel
- a karmák, a karmamechanizmusok teljes kioltódása
- megnyugvás, harmónia, totális béke, mindenre-mindenkire kiterjedő egyetemes szeretet.

A jógapraxis legutolsó fokozata ez, minden jógi eszményképe és végső áhított célja. A jógi ahhoz a folyóhoz hasonlítható, aki hosszú és küzdelmes útja végén az óceánba torkollik, s örökre eggyé válik vele, megérkezett véglegesen.

A szamádhiról beszélni, megmagyarázni, mibenlétét feltárni rendkívül nehéz. Hagyományos ismeretelméleti módszerekkel, „materiális” alapon az érzékszerveken túli érzékelésről, a gondolaton túli észlelésről, az idáig megtapasztalton túli világról csaknem lehetetlen fogalmat alkotni. Azért

nagyon nehéz erről beszélni, mert azok, akik már benne voltak, megtapasztalták, sem tudták igazán elmondani élményeiket, felfedezéseiket. Legfeljebb szimbólumok segítségével próbáltak valamit közölni, de ez is inkább arra vonatkozott, hogyan jutottak el ebbe az állapotba, illetve a számadhi alacsonyabb fokán mi történt, mi jelent meg. Az anyagi világban élő ember számára ez teljesen felfoghatatlan, semmit sem tud vele kezdeni. Valahogy úgy van vele, mint a két dimenziót ismerő ember, aki a térnek csak hosszát és szélességét ismeri, s a kerti asztalon lévő csokoládéhoz képtelen hozzájutni, mert a doboz oldalai zártak, bár a teteje nincs rajta. A három dimenziót ismerő egyszerűen felülről belenyúl a nyitott dobozba, s kiveszi a csokoládét. Az elsőnek lehetetlen az és teljesen értetlenül áll vele szemben, ami a másiknak természetes és magától értetődő.

Maga a számadhi már nem megfogható. Sokan próbálták ezt magyarázni a szervezet, az idegrendszer, az agyműködés oldaláról, a pszichikus szintről, de ez a kapu mindenféle vizsgálódás előtt zárva maradt. Az ok végtelenül egyszerű: csak saját élmény, tapasztalat nyújthat betekintést. S ez is csak a kitartó gyakorlás (abhjasza), s a guru segítő-útmutató szeretete eredményeként valósulhat meg.

A jógabhásja így fogalmaz: „Jóga: (a) számadhi”. Semmi több. Ez a tökéletes jóga.

Legelőször még úgy mondtuk, hogy a jóga a gondolathullámok, a gondolatörvénylések (csittavritti) elnyomása, feloldása, megszüntetése. Az újabb megállapítás nem ellentétes az elsővel, de egy minőségileg jóval magasabb szintet jelöl. „Itt, sok küzdelem után a jivat-man (dzsivatman, egyéni lélek) különböző síkokon át, különböző érzéseken és kellemes, valamint kellemetlen helyzeteken keresztül eljut eredeti otthonába. Itt találja meg az Amrit Pan-t (Amrit = nektár, halhatatlanság; Pan = öröm, egység)” – írja Swami Maheshwarananda a Tudás ösvényében.

A számadhi a teljes tudás állapota. Teljes egygyé válást, azonosulást, teljes felszabadulást és totális érvényű, mindenre és mindenkire, vagyis az egész kozmikus rendszerre, a létező világmindenségre vonatkozó megvilágosodást jelenti. Ez már nem tudati, hanem tudat felettes fok. Ez a legmagasabb szint, ahova ember eljuthat. Ekkor az érzékektől, érzelmektől, a testtől, a pszichikumtól, a tudattól, a gondolkodástól, az agytól és idegrendszertől, magától az értelmi működésektől, műveletektől, még a képzelettől is, amely idáig oly sokat segített, teljesen mentes az ember. Az észlelés szemlélődéssé alakul, egy szubtilis szemlélődő állapotról beszélhetünk. Ekkor a szemlélődés tárgya önnön igazi léte realitásában jelenik meg. Az előző lépcsőfokokon (angákon) a szervekre, a szervezetre, annak működésére és befolyásolására irányult a figyelem. A különböző szervzeti tapasztalásokon keresztül a központi és a perifériás idegrendszer segítségével, annak irányításával akaratlagos hatások voltak létrehozhatók a test és a pszichikum vonatkozásában. Ebben az utolsó szakaszban magát a vezérlő szervet, az agy működését kívánja megismerni és ennek a befolyásolását tűzi ki célul a jógi. De még ez is csak részcel, mert valójában csak eszköz ahhoz az állandósult szaccsidananda (szatt-csitt-ananda) érzethez való eljutáshoz, a legfelsőbb, a beteljesült öröm, felszabadultságérzet, a mindennel és mindenkivel egyesülés kozmikus érzetének az eléréséhez. Tehát az első fokon magát az észlelő matériát (manasz) mint alacsonyabb szintet, az agyműködést, az idegrendszert kívánja ellenőrzése alá vonni. Ez a szabályozás pedig alapja mind a szomatikus, mind a pszichikus szférában való uralkodásnak. Itt különleges idegrendszeri kapcsolásokról van szó. A jógi „...különleges élményeit annak köszönheti, hogy az idegműködés fő kapcsolótábláján a köztiagyban dolgozik, amely a fogalmakat adó agykéreggel és az érzelmeket szolgáló hipotalamusszal, valamint a szervezet összenergiája fölött felügyelő retikuláris rendszerrel van egybeépítve. Ezeknek a területeknek a működése jelenti örömmünket, bánatunkat, legintimebb gondolatainkat és érzéseinket, ezek kézben tartása magát az életet jelenti, és nem csoda, ha általa szinte „mindenre képes” a jógi – természetesen a szervezete adta lehetőségeken belül” – írja dr. Vigh Béla Jóga és idegrendszer című könyvében. A köztiagy működését célozza meg a jógi a relaxáció és a koncentráció segítségével és a retikuláris rendszeren keresztül kapcsolatba kerül a magasabb idegműködésekkel. A második jelzőrendszert magában foglaló agykéreggel, az érzelmi központtal a limbikus aggyal és a fő belső elválasztású miriggyel, a hipotalamusszal. A figyelemösszpontosítás (nirudha) különleges idegkapcsolódásokon keresztül jön létre. A megjelenő pozitív közérzetváltozás, amely a retikuláris rendszerben valószínűleg valamilyen izgalmi állapotot hoz létre. Ennek tónusfokozása nélkül aktivitást eredményez a hipotalamuszban, de feszültségfeszülési állapot nem jön létre csak egy kellemes, általános jó közérzeti, felemelkedett állapot. Ezt felfoghatjuk egy eufóriás állapotnak, amely az endorfin felszabadítás-termelés következményeként jött létre.

A meditáció a koncentrációból kiinduló fejlődési folyamat. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy egy



devolúciós folyamat. Ez azonban leépülést jelent, nem visszafejlődést, hanem egy bizonyos irányított leépítést – nem negatív értelemben. Mindazokat a tudattartalmakat, amelyek zavaró momentumként vannak jelen és akadályoznak a megismerést, csak azokat kell megszüntetni. Ugyanis az elmélyedés kezdetén külsődleges jegyek, külső ingerek és ezek a tényezők irányítanak és innen, ebből a felszíni rétegből halad a gyakorló egyre mélyebbre, önmagába. Ennek a módszere pedig az, hogy a jelenségek vizsgálata alatt vagy után, a mögötte meghúzódó legmélyebb okot, kauzalitást keressük. Ez természetesen csak a niruddha hosszan tartó koncentratív állapotában érhető el, mely segítségével egyre mélyebbre és mélyebbre tud hatolni, a tárgy valódi mivoltát fedezi így fel. A tárgynál, a tárgyban maradván annak tiszta, differenciálatlan képe jelenik meg, egyesül a tudattal.

A jóga legmagasabb fokán, a számádhiban a tudatba való összpontosítás történik. Ekkora szubjektív-objektív teljesen feloldódik. Megszűnik a személyiség individuális volta, megszűnik a különbségtétel. Az eggyé válás, a teljes egység érzete jön létre, a Kozmikus Tudat. Ekkor az abszolút „nem ragaszkodás” állapota jön létre, ez az úgynevezett aszampradnyata számádhi.

A cél nem a tudat képző tevékenységeinek a gyakorlatoztatása, tehát nem a képzelet, a reprodukáló vagy kreatív képzelet és emlékezet fejlesztése, vagy épp a jelen dolgainak a megélése. A cél mindezek kizárása. A tudat képző tevékenységének, az asszociatív kapcsolódások megszüntetése. A tudatműködés megáll, csak a szemlélődés, a szemlélt tárgy van meg. Itt koncentráció és elmélyedés van, s ezek még tudatállapotok. A számádhi magas fokán már ez sincs. Benne a valós világ igazi feltárulásáról van szó. Ehhez a régi, megszokott megismerési mód már alkalmatlan.

A számádhiban a gyakorló egy önátalakító tevékenység során valósítja meg a magas rendű tudatosság, a tudatfelettség megteremtését, s eközben a zavaró tendenciák mindenféle-fajta leküzdésére tesz szert. Elkülöníti magát mind a természet megnyilvánulásaitól, mind saját maga benső tartalmaitól is. Lényegében az individuális tudat felszabadul, érdek nélkülivé válik és a természet, valamint a létezés fölötti állapotba kerül. Vagyis az Abszolút Léthe. Ekkor egy abszolút tudati egyensúlyi állapot jön létre. A cél ennek az állapotnak az elérése és megtartása. A megelőző empirikus tudat-tapasztalás teljesen átvált egy magasabb minőségi szintre. Ez valójában egy kontemplatív intuíción alapuló állapot. Ebben az állapotban az emberi lét meghaladja önmaga anyagi természetét és az empirikus tudatforma kozmikus tudatformává alakul át. Lényegében a személyes ént leküzdő gyakorlatokról van szó, illetve folyamatokról, amelyek a testi funkciók szabályozásainak a megkövetése után – ászana, pránayama, pratyahara és a samjáma (dhárana, dhjána, számádhi) alkalmazásával jöhet létre.

Patanjali két fő kategóriát állít fel a számádhi tudatállapotaiban. Az első az úgynevezett kozmikus tapasztalás, amelyben a szubjektum és az objektum elkülönült és a karmikus lánc még élő, ez a számpradzsnyáta számádhi. A számádhi magasabb szintjén az aszampradzsnyatában minden személytelenné válik, a karmikusság megszűnik, a tárgy közvetlen és érzék feletti tapasztalás útján ismerhető meg. Ez az állapot a nirvikalpa, a különbségnélküliség. Ekkor a megfigyelő, a megfigyelt és a megfigyelési folyamat tökéletesen egyesült, egybeolvad.

„Amikor a meditációban felragyog a tárgy igazi mivolta, anélkül, hogy az észlelő elméje eltorzítaná, akkor ez az elmerülés, a számádhi (Patanjali: Jóga szutránai III./3.).

A mindennapi életben az ember érzékszervi észleléseit, az észlelő képzelete eltorzítja, átalakítja, színezi. Egyéni érdekeink, felfogásunk az észleletet ilyenné vagy olyanná alakítják – annak valószínűsége ellenére –, amely számunkra a legmegfelelőbb. Ez pedig az igazi látást, felismerést zavarja, nem az objektum valóságát fogjuk meg, hanem az általunk képzett képet.

A számádhiban az érzékek feletti észlelésben jelennek meg a tárgyak önnön valójukban, az individuális én torzító hatása nélkül. A számádhi közvetlen megismerés. A megismerés élménye, amelyben a dolgok valódi benső lényegének felfedezését jelenti, az Önvalót. A számádhiban a tudat mérhetetlen mélységekre nyit kaput, s a tudat kiterjedése végtelenné válik. Ekkor a tudás és a tudni vágyó egyesül.

Eltűnik a formavilág ellentétsorozata például: szubjektív-objektív, anyag-szellem, én-nem én, hideg-meleg, tudás-nem tudás, tudat-tudattalan stb. Ezek teljesen egybeolvadnak egy transzcendens intuíción alapuló állapotban. A létfokozat ezen síkján egy intuitív szemlélő-egységesítő-feloldó-teremtő állapot jön létre. Vagyis szemlélem azt, ami éppen a tárgy, megteremttem ennek minden aspektusát anélkül, hogy ez engem zavarna és fel is oldom, megszüntetem annak mindenféle hatását. Ez a számádhi „durva” formája a számpradzsnyáta számádhi két alapformája a vitarka és a vicshára fokozat. Ez tárgyas, illetve fogalmi meditációt jelent. A jógi „...a tárgynak, illetőleg a fogalomnak az agykérgi

képét, avagy a hozzákapcsolt (hipotalamikus jellegű) érzelmi jegyét figyeli-e tovább... Az előzőt „értelmi”, a másikat „érzelmi” meditációnak is nevezhetnénk. Az egész dologban az az érdekes, hogy a jógi rájött: ez a két (kérgi és hipotalamikus) jelleg nem ugyanaz, és a fogalmak ebből a két elemből vannak összetéve” (dr. Vigh Béla: Jóga és idegrendszer).

„Amikor az elme azonosságot ér el a koncentrációnak valamely durva tárgyával és ebben a tárgy neve, minősége és ismerete is belejátszik, akkor ezt szavitarka számádhinak nevezik.” (Patanjali: Jóga szutráni I/42.)

„Amikor az elme azonosságot ér el a koncentrációnak valamely durva tárgyával és ebbe nem játszik bele a tárgy neve, minősége és ismerete, akkor ezt nirvitarka számádhinak nevezik” (Patanjali: Jóga szutral./43.) „Ha a koncentráció tárgya finom tárgy, hasonlóképpen megkülönböztethető a számádhik két formája, amelyet szavicsharanak és nirvicsharanak neveznek” (Patanjali: Jóga szutráni I./44.). A számádhik első fokozatában még úgynevezett indítékkal történő, „maggal” rendelkező formáról beszélünk, ahol az értelmi-elvi és az érzelmi vonatkozások a kutatás tárgyai. A számádhik magasabb fokozatához már nincs indíték, nincs „mag”, nincs karmikus hatás, csupán egy szubtilis, transzcendens létélmény. Ez az aszampradzsnjáta számádhik. Az aszampradzsnjáta számádhik eredménye a kaivalja, a totális felszabadulás. Az elméből, a tudatból minden teljesen kiégett. Itt a meditáció hármassága – a szemlélő, a szemlélt és a szemlélődési folyamat eggyé válása – is megszűnik. Minden gondolathullám elcsendesül, megszűnik. A gúnák közül csak a szattva legszubtilisebb formája van meg, sem tamasz, sem radzsasz már nincs. Ebben a fokozatban az elme, a tudat „megsemmisült”. Az előző fokozatok folyamán nyert összes benyomások megszűnnek. Mivel az elme-tudat semmit sem talál, amit megragadhatna, önmagát oltja ki. A jógi akkor abszolút szabadabbá vált. Felismerte valódi, halhatatlan lényegét, természetét. Ekkor eggyé válik az Eredettel, az Örökkévalóval. Ekkor az önvaló teljesen feltisztul, és eggyé válik a Kozmikus Léttel. Teljes beolvadás a „mindenségbe” úgy, ahogy a teába tett méz föloldódik és nem lehet a kettőt megkülönböztetni, szétválasztani. Ez az Eredet Fénye, amely beragyogja a jógit.

A két számádhik fokozat a dharmamegha számádhikban válik eggyé, mintegy szintéziseként jelentkeznek, egymásból egymásba átfolyva. Akkor valósul meg a mindentől való teljes megszabadulás, teljes elkülönülés, a kaivalja. Ez már tudatfölötti állapot, szakrális üresség, a móksa és a mahasunja állapota. Ekkor a jógi a megismerés legmagasabb szintjét elérve az abszolút, tökéletes igazság birtokosává válik. „Az így nyert megismerést igazságnak nevezük.” (Patanjali: Jóga szutra I./40.) Ekkor már nincs bizonyítás és következtetés, mert teljesen feleslegessé válik.

„Az ismeret, amit következtetéssel és az írások tanulmányozásával nyerünk, az ismeretek egyik fajtája. De sokkal magasabb rendű az a tudás, amelyet a számádhikban nyerünk. Túlmegy az a következtetésen és az írásokon.”

Vagyis a tanítást tettekkel végre kell hajtani és mindazt elérhetjük, amelyekről az írások szólnak. Ez a fok az „ahova sem észlelés, értelem, következtetés el nem érhet, s ahol a tanításon kívül minden más lényegtelen” – írja Vivekananda Rádzsa jógájában.

A dharmamegha számádhik az „erény felhőjének” is nevezik. Amikor a jógi a megszerzett tudásról, képességekről, hatalomról lemond, akkor nyeri el a számádhikban a megvilágosodás tiszta fényét. Az a jógi, aki megértette és elsajátította a 25 tattva lényegét, és aki szert tett az anyag és a szellem megkülönböztetésének képességére, elnyerte a „minden dolgok tudását”. Ekkor lesz telített tisztasággal, bölcsességgel. Eléri az igaz tudást a teljes béke és szeretet állandósult állapotát.

„A legtisztább örömet érzi az a jógi, akinek elméje békés, szenvedély-természete megnyugodott, aki büntelen és természete az Örökkévalót tükrözi.” (Bhagavad Gíta VI./27.)

„Ha tudatára ébred annak, hogy a lények változatos léte az Egyben gyökeredzik és abból árad szét, eléri az Örökkévalót” (Bhagavad Gíta XIII./30.)

A számádhik fokozatok összefoglaló leírása a következő:

- I. Szampradzsnjáta számádhik (szavikalpa): indítékkal, „maggal” végzett
  1. vitarka: tárgyra vonatkozó tudatkapcsolódás
    - a.) szavitarka: gondolati-elvi vonatkozások
    - b.) nirvitarka: érzelmi vonatkozások
  2. vicshára: fogalomra vonatkozó szubtilis vonatkozások
    - a.) szavicshara: gondolati-elvi vonatkozások
    - b.) nirvicshara: érzelmi vonatkozások
  3. ánanda: öröm-üdvállapot

---

#### 4. aszmita: az öntudat kitágulása, kondicionáltság állapota

II. Aszampradzsnyáta szamádhí (nirvikalpa): indíték, „mag nélkül” végzett dharma-méga szamádhí: teljes szabadság, lemondás, totális megismerés, végső cél.

A koncentráció, a meditáció és a szamádhí hármasa együttesen alkotják a szamjámát. „Amikor ez a három – koncentráció, meditáció, elmerülés – egyetlen tárgyra irányul, akkor szamjamanak nevezzük őket.” (Patanjali: Jóga szutra III./4.)

A szamjama egysége, folyamata biztosítja, hogy a szemlélt objektum valódi mivolta teljesen felismerhető legyen. Ekkor a forma, az idő és az állapot – a tárgyra vonatkozóan – megszűnik, de megszűnik a tudat számára is.

A szamjama következtében a jógi a legkülönbözőbb okkult képeségek birtokába juthat. Azonban erről is le kell mondania, mert ezekhez az ego visszahúzó erőként jelentkezhet s az elért eredmény elveszhet. Shri Ramakrishna „egy rakás szemét”-nek nevezte őket. Patanjali felsorolja ugyan, de óva int, hogy ezek csak akadályai lehetnek a spirituális előre jutásnak: „Ezek erők a világi állapotban, de a szamádhinak akadályai”. Tehát ezektől is meg kell szabadulni, s ekkor tisztává válik, maga lesz Atman. S így visszatérünk a szutra elején megfogalmazotthoz: „Akkor a Látó önnön (eredeti) mivoltában nyugszik.” (Patanjali: Jóga szutra I/3.) S ez az igazi, egyetlen végső cél.

A szamádhí tökéletes állapota szavakkal nem kifejezhető, kizárólag csak gyakorlás útján érhető el. Okoskodni, bizonygatni, vitázni lehet, de igazi eredményt ezek sohasem fognak adni.

Élve Swami Mahcshwarananda szavaival:

Mert:

„Csak az tudja milyen finom a vaj, aki már egyszer odaégette.  
Csak, aki érzett már fájdalmat, tudja, mi az a fájdalom.  
Csak az, aki egyszer is szeretett, tudja, mi az a szeretet.  
És csak az tudja, mi a Samadhi, aki már egyszer elérte.”

## Hatodik rész

### BEFEJEZÉS

#### Utószó

Az élet és az élés módszere a jóga oly hatalmas bölcséleti-elméleti és gyakorlati praxis, amelyet lehetetlenség egy könyvecskében leírni. Ezért a könyv nem a teljesség igényével készült.

A cél az volt, hogy alapvető lényegi betekintést nyújtson jelen életünkbe. Mintegy tükröt tartani, felismertetni hova jutott az emberiség. Mi az oka boldogtalanságunknak, mi okozza szenvedéseinket. Mi veszélyezteti testi-lelki-szellemi egészségünk, mi nehezíti, hogy mind magasabbra jussunk az evolúció és az emberiség-emberség fejlődésének létráján. Továbbá az, hogy a jógát igazi valóságában, mibenlétében ismertessem, a félreértéseket kiigazítsam, a hiányos tudást pótoljam. Mint megoldási lehetőséget bemutassam a jóga praxist bölcséleti-elméleti és gyakorlati oldalról. Bevezessem szeretettel az olvasót annak lényegi alapjaiba. Feltárjam azt a végtelen lehetőséget, amely úgy az egyes ember, mint az egész társadalom igazi javát szolgálja.

Mivel a könyv nem a jógázók szűk körének, hanem mindenki számára íródott, ezért nem volt szándékomban „tudományos művel” írni. Arra törekedtem, hogy minél jobban közérthető, világos és megfelelő irányultságú legyen. Lehetőség szerint kerültem a „szakszavakat”, illetve ha szükséges volt őket alkalmazni, megpróbáltam őket érthetővé tenni. Remélem, hogy az is, aki először vesz kezébe ilyen jellegű könyvet, s az is, aki már jógázik és más egyéb szakemberek is egyaránt haszonnal alkalmazhatják.

Az egyes fejezeteknél nem adtam semmiféle testi-lelki-szellemi gyakorlati útmutatót, hogyan kell az egyes lépcsőfokokat megvalósítani. Ennek oka az, hogy nem ez volt a könyv célja. Bevezetést, ismertetést kívántam csupán nyújtani. A gyakorlati alkalmazást-megvalósítást a következő könyv fogja tartalmazni, melynek címe: Jóga: gyakorlás az Életért. A második könyv – mivel kevés elméleti ismeretanyagot közöl – jobb megértéséhez, az összefüggések, az ok-okozati viszonyok pontos feltárásához feltétlenül szükséges az első könyv, a Jóga: út az Élethez ismerete.

A jóga nem a kiválasztottaké. E felfogás komoly jellemtorzulásokhoz és helytelen tudatbeállítódottsághoz vezetne, csak ártana. A jóga mint maga az élet, mindenkié. Kivétel nélkül. Bárki végezheti, a neki legjobban megfelelő formában.

A jóga valódi értékeit, annak igazi és teljes mibenlétét nem lehet könyvből megtanulni, elsajátítani. Szakavatott vezetőre, iránymutatásra és kitaró, rendszeres, kellően elmélyült, szisztematikus gyakorlásra van szükség. Nem a lexikális tudás, hanem a gyakorlás vezet el az út végére.

Talán nem érdemtelen elgondolkodni az olvasottakon. Három alapvető kérdést kell önmagunknak feltenni:

1. Meddig szeretnék élni?
2. S ezalatt az idő alatt hogyan kívánok élni?
3. S mindezt milyen életszemlélettel, s az ezen alapuló életstílussal akarom megvalósítani? Valószínűleg mindenki a leghosszabb ideig, testi-lelki-szellemi egészségben, megelégedett boldogságban kíván élni.

Téves volna az a nézet, hogy a jóga praxist teljes egészében, kivétel nélkül mindenkinek maximális formában kell elsajátítani. A jóga „bőség kosarából” mindenki annyit vesz ki magának, amely számára a lehető legjobban szolgálja céljait. Nem kell mindenkinek eljutnia a számadhiba. De oda igencsak érdemes volna, hogy testi-lelki-szellemi egészsége meglegyen, helyét megtalálja a világban. Egész lényét a derűs önbizalom nyugalma, a tevékenység-alkotás öröme, az önzetlen segítség-segítség békéje, a harmonikus szeretet hassa át.

A törekvőnek mindezt biztosítja a jóga!  
„Vannak, akik a sötétségből a sötétségbe mennek.  
Vannak, akik a sötétségből a fénybe mennek,  
Vannak, akik a fényből a sötétségbe mennek,  
Vannak, akik a fényből a Fénybe mennek.  
Légy Te, az utóbbiakhoz hasonló.”

E bölcs mondással és jókívánsággal búcsúzom az olvasótól.

## Irodalom

- 📖 Bagdy Emőke-Koronkai Bertalan: Relaxációs módszerek. Medicina, Budapest, 1988. (2. kiadás)
- 📖 Baktay Ervin: A diadalmas jóga, Pantheon, Budapest, 1942.
- 📖 Baktay Ervin: India bölcsessége, Pantheon, Budapest, 1943.
- 📖 Bhagavad Gíta Magyar Teozófiai Társulat, Budapest, 1944. (2. kiadás)
- 📖 Kaczvinszky József: Kelet világossága, Hellos, Budapest, 1942.
- 📖 Maheswarananda, Swami Paramhansa: The Part of Consciousness, Austrian-Indian Yóga-Védanta Society, Viena, 1987.
- 📖 A Nagy Felszabadulásról szóló tibeti könyv, Buddhista Misszió. Budapest (internum), 1985.
- 📖 Om Ma-Ni Pad-Me Hum, Buddhista Misszió, Budapest (internum), 1985.
- 📖 Patanjali, Bhagvan Shree: Aforizm of Yoga Faber, London, 1973.
- 📖 Rafael József: A tradicionális jóga rendszere, Buddhista Misszió, Budapest, 1986.
- 📖 Ramacharaka, Swami: Advanced course in Yogi Philosophy and Oriental Occultism
- 📖 Ramacharaka, Swami: Gnani Yoga Satipatthana Buddhista Misszió, Budapest (internum), 1985.
- 📖 Sivananda, Swami Sarasvati: Divine Life, Society South Africa, 1974.
- 📖 Sivananda, Swami Sarasvati: Yogic therapy or yogic wayto cure direases, Assam-India, 1978.
- 📖 Vigh Béla: Jóga és tudomány, Gondolat, Budapest, 1972.
- 📖 Vigh Béla: Jóga és idegrendszer, Gondolat, Budapest, 1985. (2 kiadás)
- 📖 Weninger Antal: Az idő partján, Tankönyvkiadó, Budapest, 1986.

## Tartalomjegyzék

Köszöntő.....	4
Ajánlás.....	5
Tanács.....	6
Első rész.....	7
KEZDET.....	7
Mi készített az írásra?.....	7
Miért kezdtem jógázni?.....	9
Második rész.....	12
BEVEZETŐ ELŐZMÉNYEK.....	12
Jelen életünk „eredményei”.....	12
Következmények.....	16
Harmadik rész.....	20
A JÓGA ÉRTELMEZÉSE,.....	20
Az élet célja.....	20
Segít a jóga!.....	22
Mi nem a jóga.....	23
Jógameghatározások.....	24
A jóga értelmezése.....	25
Negyedik rész.....	32
ELŐKÉSZÜLET A JÓGÁRA.....	32
Akadályok.....	32
Karma.....	33
Klésák.....	36
1. Az első klésa.....	37
Segítők.....	47
Shankalpa.....	47
Önismeret – önmegvalósítás.....	51
Shankalpa:.....	56
„Kutatom, elmélyedek önmagamban”.....	56
„A csendben megtalálod önmagad. A csend Te vagy.”.....	58
Képzelet.....	63
„Repülj képzeletem hajója,.....	63
Relaxáció – relaxáltság.....	65
A relaxációval kapcsolatos shankalpa.....	67
Shankalpa:.....	67
Ötödik rész.....	70
PATANJALI: JÓGA SZUTRÁNI.....	70
A jóga nyolc angája.....	70
A JÓGA NYOLC ANGÁJA.....	72
Jama (Yama) és Nijama (Niyama).....	73
1. JAMA.....	76
2. NIJAMA.....	89
3. ÁSZANA.....	100
4. PRÁNAYÁMA.....	108
Ákasa, Prána – ákasa, prána.....	109
Pránayáma.....	112
Kundalini jóga.....	116
Prána nádik.....	116
A csakrák.....	120
A csakrák leírása.....	121
5. PRATYAHARA.....	123
Az elmeszubsztancia figyelemállapotai.....	128
6. DHARANA.....	132
A kondíció.....	134

---

7. DHJANA.....	137
Kontempláció.....	141
8. SZAMADHI.....	143
Hatodik rész.....	148
BEFEJEZÉS.....	148
Utószó.....	148
Irodalom.....	149
Tartalomjegyzék.....	150

Ára: 292 Ft

