

Dr. Weninger Antal

Jóga
a mindennapokban

Nótárius
Könyvkiadói GMK
Budapest, 1991

Jóga dióhéjban

(Mindennap elolvasni és mélyen átélni)

A jóga a mindenséggel való egységünk tudatosítása.

Képzeletünkben bontsuk le a válaszfalat magunk és az univerzum között, érezzük át mintegy tágult öntudattal a nagy Egységet. Ez egyensúlyérzetet kelt. Az is jó, ha a mindenséget magunkban érezzük, és nem kívül; haladók számára így még hasznosabb.

Minden anyag *egy őanyag* származéka, aminek neve: *akasa*. Valamennyi elemünk ennek egy-egy változata. Az akasa hézagmentes, összefüggő egész. Ugyanígy csak egyetlen, *mindent átszövő energia* létezik, magunkban és rajtunk kívül, ennek erejében és erejéből élünk. E valóság mély átélése *biztonságérzetet eredményez*. (Naponta többször jelenítsük meg.) Az életet is egynek kell éreznünk és elképzelnünk magunkban, növényekben, állatokban! Bármekkora a morfológiai különbség egy rovar és az elefánt között, a bennük megnyilatkozó élettűnetek *Egyre, egy Alapra* utalnak, amelynek neve: *Élet*. *A mindenség egységes, nem darabos!* Mi, a mikrokozmoszok, a makrokozmosz kicsinyített másai, *ugyancsak egységesek vagyunk*. Ez *nagy vigasztalás képzeletünk tárgy-inflációjában*, az információk rémítő tömegében, a fogalmi tudomány óceánjában...

Egy a valóság: a részismeretek ennek kiömlései. Ne legyünk a töredezettségnek, a fragmentációnak szenvedő alanyai. Ez a jóga első tanítása. Ezt a célt szolgálják: 1. *a jáma és nijama*, a helyes élet tanácsai, az *ászanák* (a

testhelyzetek); 4. a pránáj jáma (a lélegzés művészete); 5. a *pratyahara* (belvilágunk ismerete), a *dháraná* (koncentráció), a *dhjána* (meditáció), és a *szamádhi* (a jóga piramis csúcsa, a tökéletes emberi), a beteljesülés, nirvána.

Atman és *purusa*: legmélyebb valónk, nagy Énünk, igazi magunknak két neve. Külső burkaink mögött rejtőző őszinte lényünk. Érzékszerveink a külvilágot tükrözik, ez a nagy Én a jóga kulcsa, a pszichofizikai párhuzam központja, a belső fény forrása. A jógaigény szülőhelye... *Bandha* a neve a szervezet izmokkal zárható kapuinak, *mudra* a hasonló jellegű, „pecsétetes” területeknek.

Tudnivaló

Bármilyen szokatlan is a jógát nem mint valami kizárólag keleti jelenséget szemlélni, könyvem célja az, hogy kiszabadítsam keleti öltözkézből, és bemutassam annak érvényét idehaza is, és megszüntessem azt az idegenségérzetet, amely a jógában fantasztikumot vagy akrobatikát vél felfedezni. Bár a jóga csodálatos hegyvidék; sokszor bonyolultnak látszó szellemi irányzat, veszélyes kapaszkodókkal, mégis mindennapi életünkből kell kiindulnia, hogy alkalmas legyen egy boldogabb élet irányítására, és szinte belső békére vezethessen. Az átlag jógakönyvekben közölt számos ábra inkább elriasztja a laikus olvasót, mert azt hiszi, lehetetlen követelményekkel jár. Óriási tévedés! Gyermekkortól kezdve az aggastyán korig mindenki számára nyitva az út, hogy jógázhasson, persze a kellő mértékkel folytatva a gyakorlatokat. Türelem, komoly érdeklődés és az ügy szeretete mindenkit alkalmassá tesz gyakorlására. Könyvünk egyetlen célja kimutatni, hogy a jóga nem keleti, nem nemzeti, s nem vallási jelenség, hanem összhang a nagy természet élete és az ember egyéni élete között. Amit itt előadunk, az mind egészséges, harmonikus, hasznos és célszerű. Nem kell érte Indiába utazni, s nem kell erőszakolt testtartásokat sem végezni.

Ezért könyvünkben igyekeztünk minden szanszkrit kifejezés helyett vagy mellett nyugati módszerrel európai-

zálni a sokszor túlfutott gyakori szakkifejezéseket. A közérthetőség volt irányító elvünk.

Abban a reményben, hogy mindenki haszonnal forgathatja, kísérje útján e könyvet az erő, a szépség és a bölcsesség!

A jóga értelme és jelentősége

Az emberi lélek két legősibb vágya, mondhatnám ösztöne: a *megismerés* és a *kifejezés*. Önmagán már gyermek-kora óta tapasztalhatja mindenki, hogy egyre jobban kíváncsiskodik, egyre inkább izgatja az, amit nem tud, és főleg az, ami tilos. A lélek másik ösztöne a kifejeződés kényszere, azaz önmagára felhívni a figyelmet, és örülni mindannak, ami egyéniségét előtérbe állítja.

A megismerés vágyát egy litván költő, *O. Vladislas de Lubicz-Milosz* „*A megismerés himnusza*” című verseskötetében mesés képekkel illusztrálja. A kifejezés ösztöne érvényre jutott már akkor, amikor barlangok falaira felrajzolták az ősi ákombákomokat.

Ezen ősi hajlamok tudatosítása, kiművelése az, ami a jógának, a hindu művelődés arculatának keletkezésében magától értetődő, döntő tényező. A jóga tehát östermetűnkől fakadó hajlam a mélyebb megismerés és a tökéletesebb kifejezés felé. Itt meg kell jegyeznünk, hogy az igazi jóga egyáltalában nem jelenti a kelet világosságának vagy a hinduizmus Európába való áttelepülésének tényét. Mert egyformán jógának nevezhetjük az egyiptomiak bölcsességét, a mezopotámiaiak kultúrájából merített ismereteket, az európai keresztény és zsidó misztikát,

sőt a kanadai rézbőrűek és eszkimók elmélkedő hajlamát.

Ha megértjük azt, hogy a jóga nem jövevény szellemi irányzat, hanem a kedélyvilágunk ősi természete, nem botránkozunk meg azon, hogy ez különböző formákat nyújt gyakorlásában. Általános az érdeklődés, úgynevezett titkos tanítások, megmagyarázhatatlan jelenségek iránt, csodavárásban reménykednek, ami ma már a parapszichológia létezésében nyilvánvaló. A jóga azért vált népszerűvé, mert a tudásvágy és felsőbbrendű kíváncsiság valamennyiünkben megvan, és ennek a kifejeződését vágyódva szimatoljuk mindenben. Egyoldalú felfogás a jógát kizárólag a hinduizmusból vagy általában a keletiek életfelfogásából levezetni, bár kétségtelen, hogy *Patanjali* volt az első (i. e. 2. században), aki a jógatapasztalatokat kodifikálta, noha oly tömören, hogy az megfelelő kommentárok nélkül alig érthető.

Mi tehát a jóga értelme és célja? Önmagunknak és a világnak jobb megértése, az önismeret és önalakítás módszere, öntudatunk tágitása és egyensúly keresése a külső és belső világ között. A jóga tehát egyensúly, harmónia, bővebb élet és bensőség. Eddigi tapasztalatok szerint mit várhat az európai ember módszerétől? A lélek és a szív békéjét, az akaraterőt, a szeretet és az intelligencia fokozódását, a lélek hatását a testi egészségre, szunynyadó lelki képességek felébresztését, a koncentrációképesség növelését, uralmat a kedélyvilág fölött, ártalmas indulatok lefékezését, testi egészséget és hajlékonyságot, hosszú életet és jobb érvényesülést, ami mai világunkban még pszichoszomatikus betegségek meggátlását is jelenti.

Jógakönyvek általában a szanszkrit „yuj” (ejtsd:

judzs) igéből származtatják a jóga kifejezést, ami egyesülést jelent. Az olvasó rögtön kérdezheti, minek kell itt egyesülni? A legtöbb válasz erre a kérdésre az, hogy hétköznapi, alacsonyabb rendű énünk igyekszik magasabb rendűvé válni. Ez a beállítás abszurdum, mert akkor két énnak kellene léteznie. Az egyesülést úgy kell értelmeznünk, hogy az *tudatosítása, megvilágosítása igazi, a mélyünkben rejtőző énünknek.*

A keleti tanok szerint a külső világot érzékszerveink tökéletlensége miatt homályosan, lefátyolozva ismerhetjük meg. Az átlagember érzékszervei nem a reális valóságot tükrözik, hanem annak torzított kiadását. A bennünk lévő világkép már megromlik, például egy fogfájástól vagy számtalan más behatástól. A világ nem változik egy emberélet rövidsége alatt, csak a világról alkotott képünk mozog el a realitástól. Ezért igazságtalan minden pesszimizmus, mert *nem a világban van a hiba, hanem a mi szemléletünkben.* Az alkalmazkodás a mi feladatunk és sorsunk. Ezért kell rugalmasnak, hajlékonynak lennünk minden helyzetben. *A jóga lényege a tudatosítás, a tudat tágulása,* ami több befogadóképességet, nagyobb áttekintést, mélyebb megismerést jelent.

A megismerés óriási jelentőségéről még csak a következőt idézzük *Lubicz-Milosz* könyvéből: „A tudáshoz való fölemelkedés módja, hogy fel kell emelkedni *egész addig a »naphelyig«*, ahol az állítás mindenhatósága által *ugyanazzá válik az ember – mivé is? –, mint amit állít*” – vagyis *azonosulnunk kell azzal, amit tanítunk.* A jóga tehát *az élet mestere,* ezért joggal nevezhetnénk antropológiának, azaz embertannak.

Az egyesülés emelkedést jelent, mert keressük ma-

gunkban a legmagasabbat, ami egyben a legmélyebb, mert *az élet valóban legbenső lényegünk.*

Túlnézve az egyesülés szó jelentésén, minden jóga megvilágosodás felé törekszik, amely hol Indiában, a Gangesz partján, hol Egyiptomban, a Nílus vidékein, hol a Tigris és Eufrátesz folyók, azaz Mezopotámia országai-ban, vagy akár a Jordán partjain, Amerikában a Missis-sippi mentén, Kanadában a rézbőrűek és eszkimók vilá-gában jelentkezhet. *S miután a jóga őstermészetünk je-*lentkezése és iramodás a csúcsok felé, nyomai mindenütt fellelhetők, csak Indiában kristályosodott ki olyan mér-tékben, hogy szellemtörténeti arculatának jellegzetes vo-násává vált, amióta *Patanjali* megfogalmazta híres szut-ráit.

A jóga szerint tudatlanságban (avidja) élünk, amiből a világosság ébreszt fel a valóság igazi megismerésére.

Az ember külső életében nem talál megnyugvást, és többre vágyódik: belső harmóniára, békére, *egész valójá-nak* megélésére, bővebb életre, teljességre, felszabadulás-ra technológiai egyoldalúságok alól, és már tudja, hogy *csak egész ember lehet egészséges!* S mert nem vagyunk, sokszor nem is lehetünk azok, tele vagyunk nyavalyák-kal, szorongással, depressziókkal, félelemmel, ideges és szervi fáradtsággal, nem tudunk koncentrálni, álmatlan-ság gyötör stb. Mindezek belső kiegyensúlyozottság hiá-nyát jelentik, hibás ösvényt a civilizáció dzsungelében, amely szertelenségek poklába vezet. Ebből menthet ki a jóga módszere, a „mágikus recept”, ahogy *Jean Varrane* egy elmúlt korszak szellemében idézi, mert a jógában a múlt korok nyomai megellelhetők az archaikus, mitikus, misztikus korok emlékeiben.

Ha így látunk, megértjük például a jóga jelképét a „fogat” hasonlatában. Igazi, belső *lényünk a kocsi* (a test) tulajdonosa, *értelmünk a kocsis*, a lovak érzékszerveink, gondolkodásunk a gyeplő. Ezt a gyeplőt nem szabad túl erősen meghúzni, vagy túl lazán engedni. A jógát tehát nem szabad összetévesztetni a spártai nevelés keménységével, feszességével, egyoldalúságaival. Könnyű e területen mindent félreérteni. Például a nirvánát még igen sokan a nemléttel, a megsemmisüléssel azonosítják, pedig csupán „a lélek szelének csendje”. A lelket vízfelület-hez lehet hasonlítani, amelyet *gondolataink és érzéseink hullámai*, a „*vrittik*” felborzolnak. Ezek híján sima a vitztükör, a fenekét is látjuk (önismeret) és teljes a nyugalom. *Goethe* remek versében ugyancsak *a vízhez hasonlítja az ember lelkét*. A nirvána tehát a lélek tökéletes nyugalma, de nem kialvása... mint ahogy a jóga sem iga, hanem az egyensúlyozó gyeplő vezetése testünknek-lelkünknek, külső és belső világunknak. Úgy is mondhatjuk, hogy minden szelleminek a csúcsa, torony, amelybe fel kell jutnunk.

India hat filozófiai rendszere (a darsanák = nézőpontok) egyértelműen „módszerként” emlegeti a jógát, ami annyit jelent, hogy „pszichotechnikának” tekintették, *a megvalósítás módjának*. Tudnunk kell, hogy a keleti filozófusok nem elégedtek meg pusztán a tanítással, az elmélettel, hanem azt át is vitték a gyakorlatba, a hétköznapi életbe. Nem úgy, mint az európai filozófiaprofesszor, aki nem éli át tanítását, csak írja vagy előadja. Ezért nincs európai jóga, noha meghúzódik külön kodifikációk nélkül például Spinozánál, Eckhardt mesternél, Kant és Nietzsche sorai között. A létérzésből átjutni a lényegig

(egzisztenciából az esszenciába), a felszabadulásnak ez útját tanítják a darsának, az útmutató „módszerek”.

Ha élesen szemügyre vesszük az eddig elmondottakat, könnyen átláthatjuk, hogy a jóga valamiféle *visszatérést, hazatérést* jelent. Újraegyesülést az elhagyottal, a nélkülözhetetlennel, a lényünk alapjával. S mi ez az alaptermészetünk? *A biztos boldogság és a boldog biztonság keresése!* Valamit elveszítettünk, és azt meg kell találnunk! Valami elsorvadt bennünk, és azt fel kell élesztenünk! Ez a jóga feladata. S az út? Áthangelődni, átváltozni, *újjaszületni*, elszakadni, elválni elkopott, alacsonyrendű énünktől és eggyé válni, *egyesülni igazi, legbenső valónkkal, a változhatatlan, örökifjú magunkkal!* Ez az igazi jóga életművészete, „módszere”. A bibliai tékozló ifjú jut eszünkbe. Kifelé élt egyoldalúan, fogalma sem lehetett mélylélektanról, belső univerzumunkról, „magunkról”, ami nemcsak mi magunk vagyunk, hanem gyümölcstestünknek valóban a magja, csonthéjasa... S miután megundorodott pazarló, felületes életétől, visszatért atyjához, magvához, eredetijéhez, életfájának törzséhez, amit úgy is mondhatunk, hogy felébredt, megvilágosodott, magához tért – kiborultságából... Meglelte az igaz utat, kijutott a sötét erdőből a paradicsomba... A jóga célja, hogy ezen utat mindenki megtalálja!

A jóga és a hétköznapiak

Említettük, hogy fő célunk a jógát hétköznapi alkalmazásban megvilágítani. Ehhez először tudnunk kell azt, hogy szenvedéseink és nélkülözéseink igazi oka a valódi

lényegünkötől való elidegenedés. Emiatt keresik oly sokan a jogában a megváltást. Az a szenvedés, ami lényegünknek a kitöltetlenségéből származik, megrendíti egész valóunkat. Mindennapos élményünk, hogy sok embert látunk, akik eltévedtek életük útján, mert *nem engedelmeskedtek igazi lényegüknek*. Valamennyien kétféle húzásnak, vonzásnak vagyunk alávetve. Egyik a külső világban való szerepünk, „hivatalos” életünk, másik a magánéletünk, az igazi boldogság és megtisztulás élménye. Mind a kettő lényünk polaritását bizonyítja. Ha ismerjük mind a két oldalunkat, világosan megérezzük, hogy hová tartozunk. A mindennapi élet arra kényszerít, hogy teljes erővel részt vegyünk a külső életben, tehát ezt szinte jogagyakorlatnak fogjuk fel, abban komoly eredményekre törekedjük. De a bensőnk ennél magasabbra kényszerít, ami azonban gyakran ellenkezik külső létezésünk követelményeivel. A világ nem törődik belső igényeinkkel, hanem a maga jogait követeli, de belső vonzalmaink se törődnek a külvilág igényeivel! A harmónia a kettő egyeztetésével jön létre. Itt az életművészet azt kívánja, hogy legyünk átlátszóak, akik megfelelnek külső kötelességeiknek is, de kiverődjék rajtunk igazi lényünk, azaz *áthangozzék rajtunk személyiségünk* (personare = áthangzás).

Amikor hétköznapiokról beszélünk, szembeötlő az el-lentét az ünnepekkel. A hétköznapi egyhangú és szürke; sivár, mert megszokott, átszövődött folyton ismétlődő cselekedetekkel, szokásokkal, és mechanikussá szárítja életünket. Valóságos taposómalom, míg az ünnepnap boldoggá tesz, felfrissít és nem áll kényszer alatt. A hétköznapi életben csak munka, teljesítmény létezik, míg az

ünnepek és vasárnap szabadságot és békét ígér. A robotteli hétköznap szinte felfalja az embert, aki alig várja, hogy megint magához térhessen. A hétköznap kifelé húz, a vasárnap visszaad a bensőnknek. Pedig ennek nem kellene így lennie! Mert tudni kell, hogy *minden cselekedet*, még a legközönségesebb is *bensőséget hordoz* magában, csak tartásunkat kell megváltoztatni. Ezért említettük, hogy *átlátszóvá kell válnunk*, vagyis még a mechanizált-nak látszó tevékenységben is *át kell ütni valóságos belső értékeinknek*. A hangsúly mindig *bensőnkön* legyen, akár konyhában vagy futószalagon, írógépen vagy kertben dolgozunk, bármi legyen a külső látszat, ha *átlátszom a cselekményen*, egyszerre megváltozik annak minősége. Egy japán mondásra gondoljunk: *két feltételnek kell érvényesülnie, minden legyen egyszerű és ismételhető*. Ez annyit jelent, hogy *át kell törnünk magunkat a lényegig*. Így tehát lehetséges, hogy a külső végtelen ismétlődések soha nem szűnő *belső forrásokká nemesednek*, mindig újat *fedezhetünk fel benne*, és *azáltal is átváltozhatunk bensőnkben*. Igazi benső tapasztalatra a jóga szellemében csak így tehetünk szert. Általában *a mindennapos léte*t tekintsük *a mélyebb fejlődés eszközének*. A hétköznapi élet mindenki számára a legfőbb vizsga lehet. A történelmi tapasztalat igazolja, hogy a legbensőbb emberek jobban váltak be a hétköznapi életben, mint a felületes nyárs-polgárok.

A félreértett jóga

A jóga nem konfekció, dogma, szolgálati szabályzat, előírás vagy tágíthatatlan törvény, egyoldalú erkölcsi kódex, hanem hajlékony, rugalmas élet! *Életté kell válnia bennünk!* Isten ments azoktól a „jógázóktól”, akik jóga-mesternek, gurunak vallják magukat, és fogalmuk sincs igazi szelleméről, mert amit tanítanak, azzal hiszékenyeket félrevezetnek, megakadályozzák őket belső haladásukban. Sajnos ilyen jógalaikusokkal tele a világ. Elszomorodunk, amikor találkozunk ilyen „jógázókkal”. „Már tizenöt éve jógázom” – vallja önérzetesen, de közben ötféle gyógyszert fogyaszt, fáj a dereka és a lába, itt-ott nehezen lélegzik és unja az életét. Hát akkor hogyan jógázik? „Vannak kedvenc gyakorlataim!” – s amikor megmutatja őket, elszörnyülködve tapasztalom, hogy miket csinál. Egy svájci orvos, *Jürg Wunderli* írja könyvében: „...milyen veszélyes lehet egy mestertől függés... igazi mesterünk *saját magasabb valónk.*” Majd tovább: „Sajnos, amit némely jógaiskolában tanítanak, annak semmi köze nincs az igazi jógához... annak szellemi háttere elvész” stb. Ahol a jógát testgyakorlatnak, sportfélének, sőt a fakírsággal rokon akrobatikának tekintik, ott okosabb, ha nem „jógáznak”. A jógát kivonatolni, higitani, felvizezni nem lehet. Jógafröccs nem létezik... A jóga a szellemi élet nektárja, izes óbora. Ilyesmire céloz Ady, amikor mondja: „fusson akinek nincs bora...”

Itt kell megemlítenem a jóga tömeges népszerűsítésének lehetetlenségét. A csoportos jógaoktatás hiba, különösen akkor, ha gyógyulást keresők egészségük helyreál-

lítását remélik ettől. Más az, ha rádió-előadást vagy tévéismertetést követ figyelemmel, mert az nem személyes gyakorlás, hanem ismeretterjesztés. Egyes „jógaklubok” élete dilettantizmus, naivság, indokolatlan vegetarianizmus, kétségbeejtő tudatlanság – éppen a jógát illetően.

Nehogy azt higgye az olvasó, ez a kitétel a könyv szerzőjének egyéni véleménye. Ezért idézek ismert szerző művéből: A gondolat, hogy a jóga tömegmozgalommá válhat, egyszerűen nevetséges... Tömegmozgalmak és tömegkedvtelések igen alacsony szellemi síkon zajlanak le, és a lényeg megértésének magasabb minőségét sohasem érhetik el... Ha a tömegmozgalom már esztétikai síkon (műremekek élvezetében) csődöt mond, mennél inkább érvényes ez a jógára vonatkoztatva, ahol szimbolikán túlnőve a *valóságot ragadjuk meg*. *„A jóga gyakorlása nem olyan könnyű, mint azt bizonyos amatőrök hiszik.”* (Eliade: Yoga 5. old.)

Azokhoz is szólnom kell, akik Indiát megjárva csalódottan tértek haza. Mestert keresve csak azt tapasztalhatták, hogy egyik sarlatánnak nevezi a másik álgurut! Ha azonban állami vagy tudományos kiküldetésbe érkezik valaki, az ugyan nagyobb megbecsülésre számíthat, de méregdrága ellátás mellett olcsó növényi koszton dolgozhat és erkölcsi prédikációban részesül. Megéri ez egy indiai út veszélyeit, fáradságát? Óva intek mindenkit ilyen utaktól. Ismertem olyan hölgyet, aki egész örökségét – több ezer dollárt – költött arra, hogy egy asramban neves jógitól tanuljon. De hiába! Nem tanult, és nem is tudott semmit, de itthon India-jártsága hírében meditálni tanított. S mikor megkérdeztem tőle, mi a meditáció, még csak körülírni sem volt képes, sőt a Védákat összeté-

vesztette a Bhagavad Gitával. (A magasztos éneke, a jógakincs tárháza.)

E könyv célja nem csupán felvilágosítás, hogy megóvjuk az olvasót súlyos tévedésektől, hogy ne alacsonyítsa le a jógát gimnasztikává vagy babonás okkultizmussá, hanem tisztán lásson, és ne csak a rajongó, vagy az ugyancsak tudatlansága miatt elítélő, nevetséges kritikájától. Nekem jógagyakorlat az, hogy most könyvet írok erről.

Úgy érzem, hazámban rehabilitálnom kell az annyira diszkreditált jógát. Nem úttörő, csak kalauz szeretnék lenni.

A jóga szerepe

Tulajdonképpen csak *egyetlen* „igazi” jóga létezik, a rádzsa jóga („királyi út”), mert a többi (hatha, karma, olnyána stb.) ennek változatai. Nézzük meg tanítását. Így kezdődik: „A jóga az értelmi működés beszüntetése!” Nem furcsa, riasztó kezdet? De ne ijedjünk meg, mert ez alatt azt kell értenünk, hogy *az értelem ellenőrzése*, azaz létezik magasabb fórum, értelmünkön túl. Gondolataink szakadatlan mozgásban követik egymást, mint a vízfolyás, vagy mint a mozivászon képei. Vég nélküli történés, dinamizmus bensőnkben...

Értelmi működésünk három részre osztható:

1. intelligencia (*megkülönböztetés*, elhatárolás, szétválasztás, felosztás);
2. ész (gondolkodás, összetevés, hozzáadás, fogalmazás, *aktivitás*);
3. értelem (felfogás, megértés, elfogadás, *passzivitás*).

Ez a hármasság agitáció erősen gátol bennünket abban, hogy figyelmünket felszabadítsuk magasabb szemléletre, mert mint valami „belső lármá” magával ragad, sőt talán, ha kellemes a gondolatvilág, hasonlóan hat, mint egy hangverseny, és gyönyörködtet. Eszembe jut, hogy fiataljaink gyakran akasztják nyakukba a rádiót, ha utcán járnak-kelnek, mintha nem lenne elég nekik az utca lármája; dzsesszt hallgatnak! A kettős zívaj tökéletesen kizárja, hogy bármiben is elmélyüljenek.

Hétköznapi életünk folyamán különben gyakori, hogy termékenyítő szavak, megragadó benyomások alá kerülünk – akaratlanul. Görögül „logos spermatikos”-nak nevezzük, a szanszkritban „*vászaná*” a nevük. Ha például beszélgetünk, és témánk történetesen egy szomszédunk erkölcsi élete, figyelmünk véletlenül a kirakatban kínáló szonkára irányul, és annak hatására étvágyunk jut eszünkbe, ez egy „eltérítő *vászaná*”. A *vászanák* sorozatába tartozhatnak álmunk. Gondolatvilágunk felette gyakran jellemezhető ilyen *vászanák* forgószeleinek szélsőségeivel. Ezért fontos a gondolatok tudatosítása (lám, mi minden juthat „eszembe”), és így ellenőrzése. *A jóga célja a vászanák lerombolása, és újak keletkezésének megszüntetése.* Mi történik akkor, ha a jogi előrehaladt meditációjában? A felhalmozott benyomások (*vászanák*) hirtelen óriási mennyiségben törnek elő, mintha valami gát szakadt volna át, vagy robbanás szabadítana fel ijesztő fantazmagóriákat az alvilágból (altudat, tudatalatti, vö. Szent Antal sivatagi remeteségének megkísértéseit), a *vászanák* „elégnek a pokol tüzében” és a jogi felszabadul.

Az első lépések a jogában abból állnak, hogy az ember *egész testére koncentrál élesen, egyszerre éli át azt.* Mikor

már jártas ebben, külön-külön veszi elő a test részeit. De már most kell tudomásul vennie, hogy *teste csupán visszafénye, vetülete életének!* Amilyen a bensőnk, olyan a külsőnk. Joggal mondja Goethe: „Ha befelé megtettük a magunkét, a külső magától adódik.” Az ember tükörből ismerheti meg magát... Az élet egy, a test elválaszthatatlan a belsőtől. *A test-lélek párhuzama világos.* Minden *kifelé-nyílik* bennünk, szemünk *kinéznek* belőlünk, füleink kihallgatóznak, tapintásunk is kifelé irányul, végtagjaink kifelé nyújtóznak – a biológiai élet útja kétségtelen... Mit akar így a jóga? Szerepe most egészen világos: arra int, hogy húzzuk vissza tagjainkat, göngyölödjünk össze ászanába, vonjuk vissza érzékeinket, látásunkat, hallásunkat, tapintásunkat – hogy megőrizhessük bensőnket, kincstárunkat, melynek briliánsa igazi valónk, a magunk, *az atman!* Avilai Teréz szerint „belső várkastélyunk”.

Észrevehető mindezekből, hogy a jóga nem tanulható meg csak könyvből vagy előadásokból. De hát akkor minek olvasom ezt a könyvet? kérdezheti a szíves olvasó. Zongorázni vagy hegedülni sem lehet könyvből tanulni, és mégis igen sokan naturalista alapon kitűnő játékosok. A jógaérzék, amint erre már kitértünk, mindenkiben megtalálható, de a tehetség és élmény fellángolása különböző. Türelem, kitartás és a fejlődés vágya mellett mindenki elérheti célját, ha majd könyvünk tanácsai szerint gyakorol. Az alap elméleti elsajátítása után a gyakorlat hozza meg az eredményt, *guru, azaz mester nélkül*, tehát az eredmény nem a könyvből érkezik, hanem a könyv szellemét elsajátítva, *az olvasó saját magából merít!* *Mi megmutatjuk az utat, az olvasónak járnia kell rajta.*

Milyen szerepe lehet tehát a jógának életünkben? Először is az, hogy *tudatunk átalakul*. A szemünk láttára új világ van keletkezőben, s ez az új világ új embert igényel és teremt. Mást, mint aki volt. Erősebbet, mélyebbet, kitartóbbat, egészségesebbet. *Az új világban félemler nem érvényesülhet.*

Az első fő követelmény a gondolkodás átalakulása, amely a szervezetre is kihat. A gondolkodásnak – a réginek meg kell szűnnie, mert át kell változnia. De nemcsak gondolatokból él az ember, hanem *egész lényéből*! Akik csak félig élnek, s természetük nagy része kiaknázatlan, olyanok, mint a gazdaság, amelyben megműveletlenül maradnak a földek, az állatállomány elhanyagolt stb. *Legtöbben ma energiájuk kis hányadát használják fel*, mert nem tanították meg őket élni, így tehetségeik parlagon maradtak. *Ilyen féltermészetekkel van tele a világ.* Ezek számára lehet megváltás, újjászületés, feltámadás a jóga. A jól, helyesen jógázó már múlt tapasztalatok szerint is sokkal hosszabb életű az átlagnál, 10–20 évvel fiatalabb nemcsak látszatra, hanem egészségben, munkabírásban, kedélyben és életrevalóságban. A sport és gimnasztika művelői között ilyeneket nem találunk, mert minden testgyakorlás kifáraszt, a jóga viszont felüdít, és feleannyi időt sem vesz igénybe, mint bármelyik sport. A jogagyakorlatok emellett számtalanszor gyógyhatásúak, az átlagos gimnasztika pedig csak egyoldalú izomfejlesztés.

Az olvasó talán még nem egészen érti, hogy mi az a tudatfejlesztés. A guru, a „mester” nemcsak értelemfejlesztő tanító, tanár, hanem a bel- és kedélyvilágra, *az élet forrásaira kiható nevelő*, amint indiai részről állítják. Aki-

nek viszont nincs guruja, az a saját tudat alatti világból táplálkozik, különösen este, elalvás előtt sikerül ez jobban. Minden tanításnak, leírásnak, előadásnak a célja a jóga területén *a tan átlépése az értelmi világból egész lényünk mélyébe*, ahol a fogalomalkotás, a gondolkodás megszűnik, hogy helyet adjon *a közvetlen, fogalmi kerülrőkön túli látásnak*, megtapasztalásnak, intuíciónak. Nálunk, ha valamit megértettünk, azt hisszük, hogy az ügy lezárult. Aki azonban a „gondolkodáson túl” átjutott a megéléshez, a lényegig, az érzi, hogy mennyire más a belső megtapasztalás, mint a sápadt, vérszegény gondolat! Mások is láthatnak így, fogalmakon túl, de a jóga erősen *megrövidíti utunkat, mert igaz út!*

Az indiai gondolkodás középpontja érdeklődésének veleje: *az emberi tudat*. Létünk kimagasló, kinzó, formáló hatalma. De hiába akarunk mélyébe hatolni akár Freud, Adler vagy Jung vezetésével, nem jutunk előbbre.

A tudat fejlődésének négy korszakát különböztetjük meg: 1. archaikus, ősi állapot; 2. a mágikus; 3. a mitikus és a 4. a jelenlegi mentális, logikus korszak. *A jóga szempontjából a mitikus érdekes*, mert ez a befelé hallgatózás és magunkba nézés, tehát tudatunk világának alapos ismerete, *az érzelmek és a képzelet útján fedezhető fel*, mint rejtelmes szigetünk. Ez a vidék introverzió (befelé fordulás) és centripetális központunk felé irányuló *gondolatmozgás segítségével* közelíthető meg, nem logikai vagy aritmetikai mércékkel. A nyugati gondolkodásban e „mitikus” módszernek már csak nyomai maradtak, de keleten ez a válás még korántsem olyan végleges, mint nálunk. A hindu mentalitás „ahisztorikus”, időnkívüli, a történelmi szemléletben idegen. A jóga fejlődésének meg-

értésében ez döntő jelentőségű. Ha már most a tudatfejlésztés megértésére törekszünk, ez a transzformáció az archaikus–mágikus–mitikus tudatkomplexus belső feszültségének kirobbanását jelenti, ami lelki krízist okozhat. De a jóga célja éppen az „áhimszá”, azaz minden erőszak elkerülése: mitikus tudathoz horgonyzott lelkiállapot, ezért *részben idegen terület a mai embernek*. Úgy tekinthetjük, mint meghaladott lelkiséget, *de értékeit nem vetjük el, hiszen az ember alaptermészete nem változott*, azt semmiféle korszellemváltozás nem befolyásolhatja; öregkori énünk is azonos a gyermekkorival. Hogy értsük tehát a tudatváltozást?

Nyilvánvaló, hogy ez csak *mennyiségi lehet*! Bővíülhet vagy szűkülhet, de „más” tudat elképzelése abszurdum. Sacharow erről így ír „Kriya Yoga” című könyvében: „csak egy énünk van, egy tudatunk. ...ezt nem korlátozza sem tér, sem idő... létünk minden pillanatában ugyanaz... testünk, lelkiállapotunk, képességeink, emlékeztünk stb. változhatnak, de *énünk azonos marad életünk fogytáig*.” A tudatfejlesztés *nem tudatváltozást jelent*, hanem a *tudattartalom bővítését*, ami nem érinti az ént, csak annak burkait, fátylait! Mikor tehát jóga vagy egyéb könyvek „kis” és „nagy” ént emlegetnek, ne gondoljunk két én létezésére, hanem lássuk, találjuk meg hétköznapi, nyomorúságosan kicsiny énünkben *valódi Magunk tökéletlen vetületét, eltorzított fényképét*, amely *nem az eredeti*, csupán másolat, kópia, visszfény, tükrözés, vagy visszhangja egy igének... A tudatátalakulás csak a tudattartalom bővülése lehet, persze nem pusztán a logikaié (ezt nevezik fejtágításnak), hanem *egész kedélyvilágunké*, azaz *egész lényünk elmélyülése, az állandó meditatív álla-*

pot megteremtése. A rádzsza jógának ez a lényege: a megismerő és a megismerés tárgya azonos, tehát – az önismeret! *Milarepa*, a nagy tibeti bölcs szava lebegjen előttünk: „*Tarts ki az elmélyülésben!*” Annyit jelent: *állandósítsuk a meditatív állapotot*, létpiramisunk csúcsát, belső tornyunkat! Ha elmélyülünk, másként látjuk a világot és az életet: szebbnek, jobbnak, tökéletesebbnek. Enélkül rövidlátók maradunk, „szemüvegre”, meditációra szorulunk. A külvilág vetülete, projekciója a bensőnek, s miután a testünk is külvilág, így a szemünk, fülünk, minden érzékszervünk az. Bajaink forrása, eredete akkor is külső, ha érzékszerveink hibásak, betegek, mert a vetületük is hibás. De mivel a vetítés nemcsak az érzékszervekből jön, hanem sokkal mélyebbről, a *belső égből*, csillagok, nap és hold szférái felől, nézetünket elsősorban ezek határozzák meg. *Amilyen a belső, olyan a külső...* A hatha és a tantra jóga kívülről jön befelé, a rádzsza jóga belülről hat kifelé. *A benső tartja a külsőt*, de ereje kívülről is visszaverődik befelé, tehát egyensúlyt tart. Nem rossz elképzelés, hogy a kül- és belvilág *mint valami mérleg*, egyensúlyt tart. Ahogy Eckhart mester fejezi ki: *tartok és én is tartva vagyok.*

Minden élet belülről kifelé fejlődik: a csíra, a mag *kibontakozik*, kifelé terjeszkedik. Valamennyien „magból” (magunkból?), petesejtcsírából nőttünk kifelé, nem sejttéglákból épültünk, hanem *sejtekké osztódtunk*. Mindez kifelé történt! Minden élet belülről, a magjából fakad. *S minden élet terjeszkedés, térhódítás, honfoglalás* már csírájában, már az anyaméhen belül! Nem *jövünk* a világra, hanem *a világból érkezünk*. Szerepünk növekedés és fejlődés és eninek útja az egyenes, igaz út. A tudat

átalakítása, transzformációja a belső folyamatok egységesítése, központosítása. Az elmondottak alapján világos, hogy a hatha és rádza jóga kiegészítik egymást. Aki ebben idealista beütést szimatol, téved, mert létünk két-serpenyőjű mérlegén az egyenlőség, a bel- és külvilág egyenjogúsága a fémjelző elv.

Az átlagtudat és az „átalakult” tudat

Tagadhatatlan, hogy hindu írások és tájékozatlan jógarajongók gyakran hangsúlyozzák a világi élet, tehát átlagéletünk alacsonyrendűségét. Megváltásnak gondolják, ha „felsőbbrendű énünk” juthat uralomra bennünk, csak éppen azt nem árulják el, hogyan?

Előzőleg megállapítottuk, hogy *külön felsőbbrendű én nem létezik, azaz nem lehet két énünk* (persze léteznek ilyen kóros rendellenességek), tehát mostani énünk hibái *az elhomályosult, elfojtott, háttérbe szorult énünk „hiányából” származnak*. Ez a fényét elveszített, elidegenedett valónk minden nyomorúságunk oka. Utunk világtalan; ezért csak botladozni lehet rajta. Sötétlő erdőbe jutotunk... A hindu bölcsek panasza jogos. E pesszimista alapon váltak szószólói a világtól elkülönülésnek, miként az eretneknek számító *Buddha*. Sok nyugati tudós ezért vallja tévesen, hogy Buddha tagadta a lét realitását. E nihilizmus vádja igazságtalan, a jógára vonatkoztatva is az. A nirvána tana ellentmondás viszont. Buddha kiutat keresett a szenvedések világából, és a *középső úton* meg is találta azt. Ő éppúgy, mint *Patanjali*, a már felvázolt mitikus köntösben élték a jógát. Ez annyit jelent, hogy

tapasztalati, hétköznapi tudatunkat fokozatosan elhagyva átalakítjuk személyesből *általános öntudattá*, ami *nem énünk feladását jelenti, hanem kiszélesítését*, tágabb világlelését. Persze találkozunk olyan leírásokkal a *Ksuri-ka-upanisadhb*an, hogy a jógi egyik tagját a másik után „vágja le”, persze csak képzeletben, ami végtelen léttudatot eredményez, az írások szerint...

Egyoldalú túlzásoktól óvakodjunk. A jogának lényege *a természetes!* Az élettei kell együttműködnünk, nem a teóriákkal. Csak azért idézünk különlegességeket, hogy az olvasó jobban érezze a középút igazságát. Legyünk jó megfigyelők, de ne vegyünk részt mindenben, ne kísérletezzünk oktanul.

Térjünk vissza *Patanjali* első jógaszutrájára: „joga a tudatműködés megfékezése”, ami annyit jelent, hogyha tudatunk megnyugszik, akkor igazi formájában van, azaz *nyugalmi állapota a „normális”*. Az ember tehát más, több, mint ahogy általában hisszük. *Metafizikai vakság, ha azonosítja magát külön testtel és értelemmel*. Minden bajának ez az oka. Ha „magához tér”, vagyis kigyógyul a tévedéséből, való lényegére talál, tiszta léte tudatára. *Ez az ember önmagára ébredése*. Úgy is nevezhetjük, hogy tudattágulás, más- és több-magunk felfedezése... Pszichoterápiának is nevezhetnénk, de annál mélyebb, mert még a pszichét is meghaladja, hiszen az egyén elválaszthatatlan a társadalomtól, azaz: *mi vagyunk a világ, amelyben élünk!* Ezért kell forradalmasítani lényünket, hogy a nagy Egységet átéljük, és *tudjunk élni belőle!* Mindenki úgy képzelje, hogy *minden és mindenki vele van*, soha sincs egyedül, *magányában sem*, ahogy *Bias*, a hét görög bölcs egyike mondta: „*Omnie mecum porto*”, min-

deneket magammal hordok. Ebbe a megváltó tudatba kellene minden idegbetegnek beleélnie magát, de az egészségeseknek is szüntelen ezt kellene gyakorolni. A válaszfalak lerombolása és az egységtudat kialakítása a lelki egészség alapja és a szocializmusnak is lényege. Másképpen: „Szeresd felebarátodat, mint tenmagadat.”

Amit „külvilágnak” nevezünk, az bensőnk kivetítése, tehát részei vagyunk. S hogy ne legyünk mások véleményének rabjai, meg kell ismernünk, de meg is kell értenünk és szeretnünk magunkat. Ha a valóságot, tehát önmagunkat elfogulatlanul látjuk, ez megújuláshoz, belső forradalomhoz, igazi megváltáshoz vezet. Nem megszábotott dogmáknak, hanem önmagunkban kell hinnünk, önmagunk legbelsejében, az atmanban, a hazánkban – a belső fényesség napjában! Ez mindenkiben azonos. Belső bizonytalanságok és félelmek, aggályok és szorongások csak így szüntethetők meg.

Törekedjünk *belső rendre*, mert legtöbbször szétforgácsolódtunk. „Rend a lelke mindennek” – tartja egy bölcs magyar közmondás. A testi és lelki egészség megvalósult rend, a jó közérzet, derült kedély és megelégedettség, mind-mind rend következményei. A jóga útja az élet és igazság útja, tehát az Egészé, nem a felaprózottságé, szétszórtságé, a káoszé és rendetlenségé. Jógázás az, ha hétköznapi életünk kicsinységeiben, a legjelentéktelenebbekben rendet tartunk, simán, könnyedén, jókedvvel. Ebben megérezhetjük, hogy mi is a jóga igazában: nyugalom és derű, „önfegyelem”, függetlenség minden kötöttségtől, fájdalomnélküliség, boldogság, egyensúly minden életkörülmények között, a helyes élet titka. Éberség, megváltozott világnézet, „az igaz út” megtalálása jut

osztályrészül követőinek. Több mint ötezer éves tapasztalat fémjelzi tanításainak helyességét. Bármely életkorban biztosítja legmagasabb szellemi és testi fejlődésünket.

Ismételnünk kell: a világ, amelyben élünk, *bennünk van*. Ha ezt élesebben átlátjuk, nézeteink, rozsdás beidegzéseink megváltoznak és tisztábban tapasztalunk. Meg kell tanulnunk a helyes megfigyelést és nézést. Valójában – a látást! Legjobb, ha ebben *Krisnamurti*, a bölcs brahmin tanácsát követjük: „Szüntessük meg képzeletünkben a teret, amely szemléletünk tárgya és közöttünk van, szinte *tapadjunk, támaszkodjunk tárgyunkra*, és csináljunk egyet a kettőből; így egyesültünk a tárggyal, megszűnik az ellentét vagy ellenségeskedés. Rövid idő alatt megszabadulhatunk félelmek, aggályok, szorongások szorításaitól minden hosszadalmas küzdelem, kezelés vagy önfegyelmzés nélkül.”

Ne feledkezzünk meg a jóga központi eszméjéről, és ez legyen szüntelen szemeink előtt: a mindenségben lelkes és lelketlen dolgok összefüggnek egymással (sohasem lehetünk egyedül!). Ez az általános, *kölcsönös függés* gondolata – ez még élénkebben érezteti a nagy Egységet. Meg kell tanulnunk és szoknunk ezt az „elmélkedő” látást, mert *a jóga igazi lényege ebből áll*, és nem a tótágast állásból. *Ez nélkülözhető, de a meditáció, a belső látás fontosabb.*

A Biblia szerint Matuzsálem 900 évet élt. Az írás szerint hogyan? Istent állandóan maga előtt hordozta. Ezt úgy is lehet érteni, hogy *tudata állandóan az élet, egészség, erő, kitartás, ifjúság, tavasz, öröm, vidámság, teremtés, alkotás, fejlődés eleven képzeeteivel volt telítve* és ezzel a

telítettséggel *belső környezetet teremtett magának*, óriási-vá nőtt vitalitása. Magam is ismertem orvosprofesszort, aki hasonló mentalitásban élve, csaknem száz évet élt.

John Donne költő szerint: „Az ember nem sziget”, tehát hiába próbálnánk magunkat elszigetelni a „többiek-től”, ez nem sikerülhet senkinek sem, legyen az városi lakó vagy remete. *Mindenkiben benne vagyunk, és mindenki bennünk van. Ez a mindenek egysége fejeződik ki a „jóga” szóban, ha egyesülést jelent.*

A jóga gyakorlása lehet szenvedélyes és szenvedélytelen. S miután nem vallás, csak hindu hagyományok gyűjteménye, gyakorolhatja vallásos vagy ateista egyforma sikerrel. Végső célja a kozmikus, most már tudjuk, hogy *tágult tudat*, az ún. *szamádhi* elérése, hindu terminológia szerint egyesülés a „világsszellemmel”, amit nyugodtan úgy is érthetünk: *éntudatunkba belefoglaljuk a mindenséget*, ameddig képzeletünk elér. Érdekes azonban, hogy a vallások misztikusainak élményei roppant hasonlatosak a *szamádhi* tapasztalatokhoz. *Ezért téveszthetők össze a vallással.*

Az is kétségtelen, hogy a jógatapasztalatok sokkal régebbiek, mint a filozófiai rendszerek. Jógát igazán megismerni csak gyakorlása során lehet, és ezért minden elítélő kritika jogtalan és „jógátlan”.

Milyen a szamádhi állapot?

Jellemző rá a kedélyvilág tökéletes egyensúlya, legmagasabb csúcán a teljes, abszolút béke. Nincs kilengés jobbra vagy balra, *csak a közép létezik*. Arány mindenben,

mindenütt, mindenkor. Megértéséhez tudnunk kell, hogy a kedély válfajai: 1. nehézkesség (tamasz); 2. szenvedély (radzsasz) és a 3. finomság (szattva). Ezek elegyéből tevődik össze jellemünk. *A tamasz érzékisége* köt a külvilághoz, amelynek árnyain tengődünk. Érthető, mekkora feszültséggel jár e lidércekkel viaskodni, hogy a tamaszt legyőzhessük. Aki lusta és holnapra halaszt, sohasem érheti el a számádhit. Gyönyör, bosszúság és vágy e magas szinten útonálló rablók. Tökéletes békére és egyensúlyra csak az számíthat, aki *felszabadult* vágyaitól és ellenszenveitől. *A szabadulás (móksha) egyetlen útja a meditáció, a teljes elmélyedés, sőt az elmerülés!*

Az ember így azzá válik, aki. Legtöbben félrenőnek, korcsok lesznek a felette gyakori hibás nevelés miatt. Elfojtják benne, megalázzák, tönkreteszik igazi lényét. Típusos példái ezeknek olyanok, akik egyébként kitűnő gazdatisztként működtek egy életen át, és öregkorukban kezdenek festeni, vagy muzsikálni. Író orvosok, mérnök szobrászok, ateista papok és kései szerzetesek mind ide tartoznak.

A számádhiban az ember teljes értelmének és éberségének birtokában van. Óriási tévedés azt hinni, hogy a jóga, a meditáció és a számádhi csökkenti aktivitásunkat. Ellenkezőleg, az ember sokkal erősebbé és aktívabbá válik. A kemény munka már nem fárasztja, nyugtatóra és altatóra nem szorul, kedélyvilága rendületlen marad, örömben és tragédiában egyformán *egykedvűvé lesz*, ami azonban nem közömbös fásultság vagy részvétlenség, hanem *bölcs nyugalom*. Legfeltűnőbb a *belső derű kisugárzása egész lényünkre*. Eszünkbe jut, hogy a holtaknak örök nyugalmat és az örök világosságot szoktunk kívánni.

Nos, ehhez fölösleges meghalni, mert a *szamádhiban végleges a nyugalom, és örök a derű, a világosság!* S ismétlem: mindenki elérheti a jóga útján!

Korszerű-e a jóga manapság?

Sokan a tájékozatlanok közül joggal kérdezhetik: de hát mi szükségünk van egy kb. ötezer éves tanításnak az importjára akkor, amikor tele vagyunk igéretes módszerekkel, modern gyógyítási és nevelési teóriákkal, autogén tréninggel, pszichológiai, sőt parapszichológiai tanácsadókkal, a képes magazinokban még csillagjóslással, asztrológiával is. Nem elég a természettudományokra támaszkodó medicina?

Bizony nem! S miért nem? A válasz egyszerű: mert *az egyoldalú biológiai szemlélet elsikkasztotta az embert!* Az orvosok úgy gyógyítottak, mintha testünknek nem lenne pszichikus háttere, mintha a patológia, a kórtan pusztán kémia, a test működése csak fizika lenne! Az orvostanhallgató hat éven át csak a testtel foglalkozott, és *diplomás orvosnak fogalma sem volt magáról az emberről.* Ilyen készületlenséggel hogyan is lehetett gyógyítani és a kóros folyamatokat *egészen megérteni?*

Már régóta ez volt a lehetetlen helyzet, de kevesen hederítettek erre. Akadtak ugyan kivételek – ilyen volt a német Ervin Lick, aki megtépázta a „klinikai félistenek” tekintélyét; de ezeket lehurrogták. A probléma csak legújabb korunkban vált égetővé. A külső ingerek, a technika fejlődésével érkező ártalmak tömkelege, a beláthatatlanul megnőtt idegpróbák záporként zúdultak ránk.

A járványok ugyan csökkentek, de más betegségek szaporodtak: szív- és érbajok, a sokat rettegett infarktus, meszes erek, ideg- és elmebetegségek, lelki zavarok, mérgezések, allergiák, bőrelváltozások, újabban az AIDS keseríti életünket. Betegségek keletkezésének, tehát a gyógyításnak sem lehet vége soha. Egészségtelen levegőn és irgalmatlan kaptárlakásokban elsatnyult szervezettel élnek világszerte milliók, idegességben vagy félelemben. Mi lehet a legésszerűbb megoldás? *A jóga, amely megóv, megerősít és felszabadít a legegyszerűbb módon.* S miután az egész emberrel foglalkozik, nagy sikerre számíthat ebben a megterhelt, ártalmaktól megrohant világban. Ezért kötelességünk a felvilágosítás, hogy ne lássanak benne többé keleti mágiát, cirkuszi akrobatikát vagy pusztá gimnasztikát, sportot. Ezek mind hasznosak, de távolról *sem elegendőek, mint a pszichoszomatika nélküli orvostudomány sem, amely rengeteget tanulhatna a jógából*, ha annak tanszéke lenne az egyetemen. Ez már csak azért is aktuális, hogy lehetővé váljék *jógaoktatók kiképzése*, mert kész közegészségügyi veszedelem, ha azt több-hetes tanfolyamokra próbálnák leszűkíteni, vagy kiműveletleneket alkalmazni ilyen magas szintű tudomány gyakorlatára, akiknek fogalmuk sem lehet a jóga mélységeiről vagy veszélyeiről. Amíg nincsenek alapos ismeretekkel rendelkező, magas szinten kiképzett személyek, addig minden jógapropaganda tévedés és félrevezetés. A jóga nem torna, hanem mérhetetlenül több annál. Indiában szigorúan elkülönítik a bjájama jogát (annyi, mint a test kibővítése, akcióképességének növelése), mert ezt legfeljebb jóga-előiskolának lehet tekinteni. Amit nálunk hatha jóga elnevezéssel emlegetnek és népszerűsíte-

nek, egyáltalában semmi köze az igazi jóghoz, legfeljebb előfoka annak. Ezt a nálunk is népszerűsített gyakorlat-sorozatot csupán kiindulásnak tekinthetjük, de semmi köze a jóghoz, tehát nálunk igazában nem sokan „jógáznak”. Értsük meg, minden jogarendszer közös célja: tudatunk, tehát *belső valónk kifejlesztése*. A többi rész csak ennek helyes technikája, módszertana. Laikusok csak ezt az előkészítőt taníthatják, mert ez általában veszélytelen. A testgyakorlás nem haszontalan vagy fölösleges, mert erősebbé, edzettebbé, egészségesebbé tesz, betegségekkel szemben is ellenállóbbá, de nem tartozik a jóghoz. Ezért csak „tornakluboknak” lehet nevezni csoportosulásait, semmi esetre sem „jógakluboknak”, mert *a jóga nem fér el egy klubban*. „Kutyák is lehetnek egészségesek és fák is megöregedhetnek” – mondják némi iróniával a jogik, azokra célozva, akik a jóghában csak egészségi tényezőt sejtene.

Ez a jogabájája Indiában (főleg Bengáliában) elterjedt, de egy gyakorlatot egy percnél tovább nem végeztetnek, nehogy a *rekordsport hibáiba* essenek. Lélegzőgyakorlatokat nem végeznek, mert tudják, hogy *azok már magasabb célokat szolgálnak, és nagyon veszélyesek*.

A jóga erkölcsi alapjai

A jóga semmiképpen sem sorolható a vallások közé, nem filozófia és nem etika, de még pszichológia sem, mert az a követelménye, hogy *kifejezze a bennünk lakozó magasabb rendű valóságot. Jógaerkölcs alatt a kifejezés őszinteségét értjük, azt a magatartást, amely legmélyebből*

kívánczik felszínre. Itt semmi parancsolatnak, kényszernek, vagy pláne erőszaknak helye nincs. A spontaneitás, vagyis a *belülről felszállingózó erkölcsi érzület* a döntő, azért a jogában nem találkozunk a parancs szóval (mint a mózesi tízparancsolat), hanem egyszerűen *kötelességet vagy tanácsot emlegetünk.* Ezek a *kötelességek*: 1. erőszaknélküliség; 2. igazlelkűség; 3. semmi eltulajdonítás, orozás vagy lopás; 4. lelki egyensúly és az 5. jogtalan ajándék elfogadásának tilalma. A *tanácsok* a következők: 1. testi és lelki tisztaság; 2. megelégedettség; 3. testi és lelki edzettség; 4. önmagunk tanulmányozása és fel-emelő olvasmányok kedvelése; 5. létünk forrásának a szeretete (a mindenség egészének tisztelete).

1. Az erőszaknélküliség zökkenőmentes, sima viselkedést jelent. Erre alapította Gandhi egész politikáját. Megint csak a *kifejezés* a fontos, hogy helyet adjunk a másokkal való együttérzésnek, rokonszenvnek és felebaráti szeretetnek. Aki csak ezt az egyet tenné komoly élet-elvvé, már szerencsésen kezdi el a jogázást. A mindennapi élet tele van konfliktusokkal, önzéssel, jogbitorlással, durvasággal és mindennemű önző cselekedettel. A jogagyakorló gondosan kerülje az ilyesmit; gondolatban, szóban és cselekedetben őrizze meg finom lelkületét. Ezért fontos társaságunk megválasztása, mert csak a finomabb, kulturáltabb, kölcsönös szeretetben bővelkedő társadalom lehet erőszak nélküli. Tapintatlan tofakodás, mások megelőzése, durva kezelése és leszólása, illetlen szólamok, haragos indulatkitörések, rágalmak és pletykák elhomályosítják az eredetileg érintetlen, tiszta belvilágot, melynek legmagasabb kifejeződése a belső béke és a békevág. Meg kell tanulnunk, hogy a külvilág

erőszakos jelenségeiből visszataláljunk a sokat emlegetett *belső csendbe*, ami leglelkünk lényege. Ebben az állapotban meg kell erősödnünk, és tökéletesen elengedtté, nyugodttá kell válnunk. Ha csak ezt az egyet tartanak be a jámákból (a kötelességekből), máris megváltozna a világ képe és minden háborúság és terror lehetetlenné válna.

2. Igazlelkűség (szatya). Régi igazság, hogy az ember ne ejtsen ki a száján egyetlen szót sem, ami nem felel meg az igazságnak. Nemhiába emlegették oly gyakran, hogy a hazugság „az ördög párnája”. Eleve el kell köteleznie mindenkinek magát arra, hogy csak az igaz szót becsüli és koholmányokkal, tévedéssel vagy az igazság elferdítésével ne vádolhassa önmagát. Ezt azzal kezdeni, hogy *tétova gondolatainkat meggyomláljuk*, már szóvá se érlelődhessenek, és cselekvéseinkre semmi kihatással ne legyenek. A tiszta gondolatvilág tiszta beszédet és tiszta cselekedetet eredményez. A hétköznapi élet tele van hazug ígéretekkel és tagadással, amelyek eltorzítják tudatvilágunkat, és vele az életet is.

Érdekes, hogy az *igazság* nemcsak erkölcsi szépség, hanem egyben egészség is. Akinek a gondolatvilága szennyezéstől mentes, annál az igazság kifejezés *szinonimája az egészségnek*. Az igazság ugyanis kifejezésre jut olyan lelkiállapotokban, amikor azt valóban éhezünk és szomjúhozzuk. Ez a lelkület áttevődik szerveink egészségére. A filozófusok ezért általában hosszú életűek. Ahogy a hazugság szennybe borítja a lelkületet, és minden esetben rendellenes szervi működésben csapódik le, kórtani jelentőségű, mert sokféle betegséget okozhat. Így például az irigység sárgaságban jelentkezhet, *az érzelmek elfoj-*

tása szivbajjává válhat, a féltékenységek sokféle viselkedési rendellenességben, gátolt magatartásban, hóbortokban fejeződik ki.

Ha tudatunkat úgy képzeljük el, mint valami örökké kék égboltot, akkor természetes, hogy minden sötét, beteges gondolat komor felhőnek tűnik rajta. Ezzel ellentétben a napsugárral átjárt aranyfelhők jókedvre hangozó jelensége békét, megelégedettséget, örömet sugároz. Ne feledjük el, hogy mindez rajtunk múlik, és ne higgyünk a gének túlzott jelentőségében, mert igazi belvilágunk szellemi természetű, és nincs kiszolgáltatva génjeinknek. Akárhány öröklési táblázatot ismerünk, amely ezt bizonyítja. Hogy csak két nagyságot említsünk, Goethe és Schopenhauer öröklési előzményeinél rosszabbat alig lehet elképzelni, és ezek ellenére szellemi óriásokká váltak. Ezt ki lehetne még bővíteni egyszerűbb, jelentéktelenebb emberek genealógiájával.

3. Semmi eltulajdonítás. Az ember tele van külső értékek birtoklásának vágyával, és ha ezek nem teljesülnek, akkor boldogtalan. A gyenge jellem ilyenkor elbukik ezen a vágyon, és eltulajdoníthat vagyoni tárgyakat, hétköznapi szükségletek kielégítésén felül még mindenféle fölösleget is elkíván másoktól. Ez az irigység lelkülete, amely gyakran lopássá fajul. Ide sorolható a szellemi eltulajdonítás is, vagy mások szellemi értékeivel való kérkedés írásban, előadásban, vagy akár legegyszerűbben, mások utánzásában, majmolásában. A kultúrtörténelemben nem ritka jelenség.

4. Lelki egyensúly. A hétköznapi életben tudjuk, hogy a testi edzettség gyakorlása (hideg víz, torna, masszázs) a fizikai edzésnek a módszerei. De edzésnek számít a

lelkierő kifejlesztése is, ami sorscsapások elviselésében, kevélységünk megtörésében, bátor magatartásban fejeződik ki. A kétfajta edzés között nehéz éles válaszvonalat húzni, mert a hideg víz és egyéb edzési eljárások lelki erők mozgósítását is jelentik.

Általában jó megjegyezni, hogy *egész lényünkkel kell élni*, vagyis testünket, szellemünket, testi működéseinket, érzékeink működését és a környezetünket *mindenkor egyben kell látni*, ami azt jelenti, hogy a töredezett, fragmentált szemlélet hamis. Teljes egységre kell törekednünk, hogy ne legyen ellentét szívünk és agyunk, érzékeink és érzelmeink között, mert ha megbomlik azok egyensúlya, betegségekre vezetnek. Rengeteg idegbetegség alapja a felsorolt tulajdonságok disszonanciájából ered. A harmónia törvénye döntő. Szerveink összhangja csak egyesített állapotban képzelhető el. A lelki egyensúlynak köze van a gyomorhoz, bélhez, olykor akár a fogakhoz is. Mindezeket már Plátó is jól tudta, és kifogásolta, hogy az orvosok túlságosan szétválasztják a kettőt, és ez *ma is alaphibája terápiás törekvéseinknek*. A test és a lélek egymás nélkül nem létezhetnek. *Oly szoros a kapcsolat, hogy különálló létük elképzelhetetlen.*

5. Jogtalan ajándék elfogadásának tilalma (aparigraha). Az irigység és kapzsiság, valamint meg nem érdemelt ajándék elfogadása jellemző erre a jámára. A baj gyökerénél találkozunk az anyagi javak túlzott szeretetének hibájával, így a fősვნყséggel is. Ugyanaz vonatkozik a meggazdagodás vágyára, a mindenütt kísértő pénzhajhászásra és egyoldalú vagyonosodásra való törekvésekre is.

A tanácsok: 1. Testi és lelki tisztaság. Szinte fölősléges elmondani, hogy a mindennapos fürdés és minden tiszta-

sági követelmény teljesítése ide tartozik. A jóga egész sereg tisztítóeljárást ismer, amelyek nagyrészt elavultak, és csak a teljesség kedvéért soroljuk fel őket: *dhauti* (mosakodás) – levegőt nyelünk, majd vizet, és átbocsátjuk a gyomron, beleken. Ez a belső mosakodás. Az orr-üreg, a fülek és a garatúr mosása lenyelt szövetsíkkal történik. A *vaszti* szintén mosás, az irrigálás módszere. A jógi vízben ül és hasmozgásokkal vizet szív a végbélen át egészen a köldökig, majd ugyanezt levegővel is végrehajtja. A homloküreg mosása a *neti*: puha zsinórt orron át bevezetni és szájon „kifújni”. A zsinór egyik vége kézben marad, minden nyálkát eltávolít. A *lanlikit* naulinak is hívják: az emésztőszervek mozgatása az anyagcserére fokozására és a kiürítés megkönnyebbitésére. Előrehajtott fejjel a combokra támaszkodva erősen kilégzünk, majd visszatartott lélegzéssel a hasat egyszerre be- és felfelé húzzuk. Ebben a helyzetben a hasi izomzat „megkeverheti” a zsigereket, s ha ez rendszeresen folytatódik, a hasfal elzsírosodása nem következik be. A látószerv tisztítása és tréningje a *trataka*: egy tárgyat nézünk szemrebbenés nélkül, amíg könnyezni nem kezdünk. Óvakodni kell túlzásoktól, mert látomás keletkezhetik. Egyébként fokozza a látás élességét. És végül a fejtisztítás, a *kapálabāti*: valójában csak az orr-torok tér tisztítása fújtató lélegzéssel, erőteljes be- és kilégzések, víz szívása orron át és kibocsátása szájon, és ennek fordítottja. A test így megtisztul és alkalmassá válik a hatha jóga gyakorlataira, de e tisztítógyakorlatok nélkül is lehet jógázni.

A teljes tisztasághoz tibeti és modern szemlélet alapján hozzásorolhatjuk még az *önmasszázs*-gyakorlatokat.

Lelki tisztaság alatt nem a szexualitás megtagadását

értjük, hanem az önzetlenséget, a segítséget és együttérzést másokkal, ami az igazi szocializmusnak is alapja. A lelki tisztaság körébe tartozik még az őszinteség, a nyíltság, az igazság és igazságosság szeretete. Ezek egyben a mentálhigiéné, vagyis a szellemi egészség nélkülözhetetlen alapjai. Mindenki jól tudja, hogy szándékainknak tisztáknak kell lenniük, azaz nem ártani senkinek.

2. A megelégedettség. Ez nem passzív állapot elfogadása, hanem az adott körülmények között legcélszerűbb feladat megvalósítása. Nem beletörődés vagy megadás, hanem ha más kiút nincs, elfogadni azt, ami jön. Türelmetlenség, lázadozás, ellenszegülés és idegesség nélkül. A megelégedett ember boldog, de igazi törekvéstől nem szabad elzárkóznia.

3. Az edzettség. A lelki egyensúly tárgyalásakor már említettük, hogy az egész ember test és lélek egyensúlyából áll, tehát ha az edzettséget gyakoroljuk, ha tornázunk vagy sportolunk, mindenkor *a teljes egység szellemében* kell azt végeznünk. Csak egyetlenegy nagy erő van a világon, de ez rendelkezésünkre áll mindenütt, csak *mozgósítani kell azt*. Ennek egyszerű módja az, hogy minden ténykedésünket *kozmosz kiegészítéssel* végezzük, legapróbb munkáinkban, legjelentéktelenebb tevékenységünk közepette is. Érezzük úgy, hogy karjainkban van a nap-sugár ereje, a kozmosz háttér, tehát az eddig elképzelnél sokkal nagyobb erőképzlet. Ez az elképzelés csökkentheti vagy megszüntetheti fáradtságérzésünket. Élünk vele állandóan!

4. Önmagunk tanulmányozása. Olvassunk vagy hallgassunk olyan közléseket, amelyek megismertetnek bennünket lelki magatartásunk törvényszerűségeivel, eszünk

és érzéseink kellő irányításával, szóval törekedjünk több pszichológiai ismeretre, amellyel önnevelésünket és gyermekeink nevelését, hozzátartozóinkkal szembeni viselkedésünket kellő mederbe segítjük. A lélektan mindig érdekes, különösen akkor, ha ismerete önnevelésünk szándékaival egyeztethető.

5. Létünk kozmikus forrása arra int, hogy foglalkozunk lelkünket tápláló művészeti élményekkel, műveljük ki érzésvilágunkat és jegyezzük meg, *két szárnyunk van a magasba emelkedéshez*. Egyik a tudomány, másik a művészet. A kettőnek egyensúlyban kell lennie, mert a szív hangja gyakran ellenkezik eszünkkel, és fordítva. Rosszul teszi, aki túl sokat tanul, de hiba az is, ha túlzottan érzéseinek adja át magát. Itt találkozunk Kelet és Nyugat konfliktusával. A nyugati ember ideges és álmatlan, mert túlságosan aktív, a keleti ember pedig noha jól alszik, elmarad a technikai fejlődésben, a tudomány ki-művelésében. Tehát *lelki életének fele parlagon hever*. A jóga ezzel ellentétben arra nevel, hogy *összes képességeinket fejlesszük ki párhuzamosan*, hogy ne maradjon ez az űr bennünk műveletlen terület, mert ez ellen szellemünk fellázad és betegséget kelthet.

Ne álljunk meg félúton, hanem törekedjünk a csúcsok felé, ismerjük meg a legmagasabb létformákat, mert *mindeneket a csúcs fog össze*. A jóga hegymászáshoz hasonlítható, amely lépésről lépésre halad előre, és csak a csúcson nyugszik meg. *Csúcsélmény nélkül lehetetlen a boldogság*.

Ne mulasszuk el a szeretet létének titkait, mert szeretet alatt a köznyelv egészen hamis érzelmeket tart számon. A szeretet óriási erő, mindent átjár és összetart. Azt lehet

mondani, *életfenntartó erő*, és itt megint a jóga tanítására kell hivatkoznunk, amely szerint *a megismerés csak akkor helyes, ha elvezet a szeretetig*, és fordítva, az igazi szeretet előbb-utóbb helyes megismerésre jut. Nagy tudósok, bölcselek életében gyakran látjuk, hogy működésüket a szeretet teljesíti ki. Einstein, Eddington, Schweitzer és sokan mások életük befejezéseképpen rátaláltak a szeretetre.

Kis dolgok művészete

A hétköznapi élet minden ténykedésében *keressünk jóga-alkalmat*. Reggeli felkelés alkalmával jusson eszünkbe, hogy az újjászületést átéljük. Az öntudat visszatérése alvás után valóban újjászületésnek számít. Mielőtt kinyitjuk szemünket, tehát még behunyt szemmel végezzük a következő gyakorlatot: hüvelykujunk bütykével függőleges irányban végezzünk tíz szemmasszázszt, utána behunyt szemmel szemkörzést ugyancsak tízszer, majd a szem fel- és lesütését tízszer, majd jobbra-balra kacsintást ugyancsak tízszer.

A felkelés legyen majdnem szertartásos. Minden mozanatába (fésülködés, borotválkozás, mosdás stb.) vihetünk jógaelemet. Ezáltal szinte megszenteljük hétköznapi szokásainkat; beletartozik a reggelizés is, mint *pránafelvétel a táplálékkal*. A legapróbb mozgásainkban jusson eszünkbe lassítani és gyorsítani, hogy tudatosítva azokat, egyre inkább megszerezzük a tökéletes uralmat minden testrészünk felett. Nem szükséges ehhez a klasszikus ászana, csak arra kell törekednünk, hogy mindent „jógáítsunk”, azaz *legtermészetesebben végezzük*. Minden be-

vitelnél (táplálkozás, ivás) gondoljunk arra, hogy *energiát kebelezünk be*, és minden kiürítésnél (vizelet, széklet, hányás, izzadás, tüsszentés stb.) azonosítsuk a *kiürített anyagot szimbólumként valamilyen kiürítendő tulajdonságunkkal*. Így minden a maga helyére jut, és semmi sem vész kárba. Ez a mindennapi bölcsesség alapja. Úgy is nevezhetjük ezeket, mint a *kis dolgok művészete*.

Az egész élet tulajdonképpen apróságokból tevődik össze. Nagy történések, alapvető elváltozások ritkák. A legtöbb ember élete hivatásának teljesítésében vagy háztartásának és családi életének továbbviteléből áll. Mindig azon múlik, hogy a kötelességünket milyen módon teljesítjük. Nem színlelni kell a szívélyességet és udvariaságot, hanem átélni. Nem cinikus iróniára, hanem őszinte humorra van szükség. Mindig a saját hangnemünkön múlik az, amit a hétköznapi élet szeretetnek tekint. Ha nevelünk vagy gyermekeinket rendre utasítjuk, ezt ne jéghideg keménységgel, hanem úgy végezzük, hogy ki-látsszék belőle a szeretet. Már a tekintetünk is elárul mindent, azaz a „hogyan”. Buddha kijelentése: a tudatlanság (avidja) minden bajnak gyökere. Nem elég a tantárgyakat tudni, hanem *élni kell velük*. Minden tettünket járja át a jó lelkiület, ami által *hétköznapijainkat ünneppé avatjuk*. Minden rajtam múlik!

Az életuntság, bármely korosztályban jelentkezik, súlyos kötelességmulasztást rejteget. Szokjuk meg, hogy *az egész életet a maga teljességében éljük*, és ne csonkítsuk meg soha az egészet. Akkor *egészségessé válunk*.

Itt és most

Éljünk állandóan a jelenben, mert a többi idő, múlt és jövő nem létezik. Egyedül reális idő a jelen, tehát energiapazarlás kotlani a múlton vagy elképzelni a jövőt. A szenvedést, fáradalmakat és megerőltetéseket tekintsük *köszörűköveknek, amelyekkel erősítjük belvilágunkat.* Alapszabály, hogy *használjunk fel minden alkalmat belső növekedésünkre.* Aki állandóan sopánkodik sorsa miatt, vagy csökkentértékűségére hivatkozik, vagy szidja és átkozza az élet akadályait, az nem tud élni. Az igazi élet a dolgok olyan elfogadásával jár, hogy az ne álljon törekvéseink útjában, és valóban csak *az elháríthatatlant kell elfogadnunk.*

Tanuljuk meg problémáinkat távlatból szemlélni, mintha másét látnánk. Meg kell győződnünk arról, hogy szerencse, egészség, biztonság és a védettség érzete jogos várakozásunk az élettől, és higgyünk benne, hogy ezek sohasem hagynak cserben. Nézzünk olyanokra, akiknek minden vágya a birtoklás és vagyon, akik tulajdonképpen a vágy és vagyon rabszolgái. Nincs igazi életük!

Sok tapasztalat alapján rendkívül egészségesnek bizonyul a *hála érzete.* Az őszinte, bensőséges hálaérzet olykor tárgyakra is kiterjedhet. Aki boldog akar lenni, az várakozással tekintsen a jövő elé, és sohase felejtse el a hálaérzetet gyakorolni. Általában legyünk hűek minden szép és erős gondolathoz. Ne engedjünk magunkba negatív gondolatokat, gyomláljuk azokat állandóan, és legyünk mindig örömteljesen pozitívak. Sohase csüggedjünk, hanem hidaljuk át szorító, nyomasztó gondolatainkat, ami állandó kedélyegyensúlyt biztosít. Ha egész lé-

nyünket átjárja az univerzális erőfolyam, akkor nem esünk ki igazi emberi szerepünkből. Mindig tekintsük a biztonságérzetet alapunknak, amire egész életünket építhetjük. Némi gyakorlás után ez annyira állandósul, hogy második természetünké válik, és nem kell azt erőltetnünk vagy róla gondolkodnunk. Élvezhetjük a jóga tudatátalakító hatását, világképünk szélesülését és beteljesülését. Eredmény: világos gondolkodás, termékeny beszélgetés és üdvözítő cselekedet.

Cél nélküli célok, tevékenység a pihenésben

A mai ember fő hibája a Nyugaton, hogy *agyonsteti magát*. Rohan, tülekedik, tolong, mert azt hiszi, hogy az élet mintegy gyorsasági rekord, holott azt kellene követnie, hogy „*lassan siessen*”. Minden rohanás és túlaktivitás merénylet az idegrendszer ellen, ütés befelé. Eredménye rendszerint a kapkodásból származó felületesség, *tökéletlen munka*, de *tökéletlen pihenés* is. Minden pihenésnek arányban kell lennie a munkával. Az igazi pihenés gondolatokat termel, néha termékenyebbeket, mintha tudatosan koncentrálnánk, és ezáltal *a tétlenség is termékennyé válhatik*. Newton is pihenés közben fedezte fel a gravitációt. A túlhajszolt élet kevés eredménnyel jár, csetlik-botlik, és nem hasonlítható egy hatalmas folyam áradásához. Szívünk minden dobbanása után megpihen, tehát arányosan működik, és ezért aki hozzá hasonlóan dolgozik, hasonló beosztással kell hogy éljen. Érdekes dolog, ha túlhajszoljuk magunkat, akkor tökéletesebb

ellazulásba (relaxációba) tudunk jutni, mert a szervezet követeli jogait, és teljes nyugalmat sürget.

Beteljesülni annyit jelent, hogy egész lényünkkel kell élnünk, és nem szabad kihagynunk tökéletesedési lehetőségeink közül egyet sem. Nincs fölösleges részünk, tehát állandóan az egészre kell néznünk. A jó közérzetet biztosíthatjuk, ha érezzük a kitöltöttség érzését, ami egyáltalában nem okoz feszültséget, hanem *egyenletes megosztottságot*. A fragmentáltság, a töredezettség ilyen módon könnyen elkerülhető. Noha ismerjük minden tulajdonságunkat, mégis egynek kell őket érezni, tehát összhangban kell kezelni és használni testi és lelki képességeinket, erőinket, célirányos biztonsággal. Csak a törékeny ember töredezik részekre, mert nem ismeri önmagát egészen.

A tudatalattinak megvannak a maga céljai, amelyek tudatosság nélkül is érvényesülhetnek. Jó erre tekintenünk olyankor, amikor tétovázunk, vagy valamilyen okból bizonytalanság válik úrrá felettünk. Az alvás előtti idő nagyon alkalmas arra, hogy ilyenkor rávegyük a tudatalattinkat bizonyos célirányok követésére, amiket a lehető legpontosabban kell megadnunk. A tudatalatti általában engedelmes, de meg kell szoknunk létezését, és minél gyakrabban kell igénybe vennünk ahhoz, hogy vágyaink teljesülhessenek. Néha engednünk kell a sors hajtóerejének, és fel kell használnunk a kerülőket vagy átjárókat lappangó céljaink megvalósítására. Aki jobban akar élni, az tekintse az életet művészetnek, és legyen annak virtuózává. Így sokat tanulhat a saját tudatalattijából, és lassanként felfedezi, hogy ennek birodalmán kívül van még tudatfeletti létünk. Ezek a magaslatok önként kínálkoznak, a hétköznapi élet logikájával elérni

őket lehetetlen. Csak ne irtsuk ki magunkból a mélyebb élet vágyát, és ne higgyük vakon azt, hogy minden jó, ami jónak látszik.

A bővebb és a teljes élet vágya igazi természetünkől fakad. Ez a vágy fűtse mindennapjainkat, mert ez melegíti és izesíti életünket. Sajnos a legtöbb ember elpazarolja életét, mert ha szűknek látja, lemond arról, hogy életárammal töltse meg. *Minden apróságot fel kell nagyítani, hogy jobban lássuk és élvezzük.* Ezt a nagyítást nem szabad összetéveszteni nagyzólással, hanem léghajónak kell tekintenünk, amely a magasba emel és felüdít. Tanuljunk meg már végre valahára élni!

Termékeny szemlélet (meditáció)

Első dolgunk legyen, hogy *újnak lássunk* mindent. Felejtjük el a nevét, ne soroljuk be sehová, hanem például egy fát *úgy nézzünk, mintha még sosem láttunk volna fát.* Lássuk meg benne a jelenséget, s ne gondoljunk arra, hogy annak ágai, levelei, gyümölcse stb. van. A tudatunkban úgy jelenjen meg, mint valami különlegesség. Az is! Közeledjünk hozzá annyira, hogy szinte önmagunkba ültessük át, magunkban érezzük, *próbáljuk mintegy belülről szemlélni.* Ilyen a *mélyebb empátia.* Ez vonatkozik minden külső érzésre egyaránt. *A külsőt belsővé avatni nagy művészet,* de mindenki képes rá. Ebben a szemléletben önmagunkat jobban felfedezzük, mint annak előtte. Ebben az empátiában erősebbé, egészségesebbé és frissebbé válunk, sőt betegségekből kigyógyulhatunk, mert felfedezzük magunkban, bensőnkben azt az állapotot,

amely nem ismer gondot, nehézséget, csüggedést és lankadást, hanem meg tudja csapolni az univerzális erőt, amelynek csapjait éppen akkor fedezi fel. Egykettőre megérti, mi a nirvána, mi a tündérország, milyen a színes belvilág, amelynek hordozójává vált. Rájön a tündérme-sék igazi értelmének valóságára és szellemi horderejére, megérti *Goethét*, aki szerint a mese vagy gyermekeknek vagy teljesen érett embereknek való. És aki ebben az igazán tündéri világban otthonos lesz, *realisabbá válik a való életben*, mert megtanul *mindent belülről látni*. Lassan életerejének fokozását tapasztalhatja eme belső segítség által. Ilyen értelemben a *jóga antropozófiának tekinthető*, azaz a belső és a külső élet tanának, amely sokszorta termékenyebb, életrevalóbb, hasznosabb, mint a mai fiziológia, ami nem egyéb, mint a test fizikája és kémiaja.

Egyre beljebb!

Minden élet belülről kifelé tart, tehát *lényege a legbensőben van*. Mikor életről beszélünk, képzeljük el a legmélyebben magunkban, ne tűzzünk ki anatómiai határokat, hanem úgy idézzük azt a „lehető legmélyebbet”, hogy túl a szívemen, gyomromon, összes szerveimen – valahol! Ugye az „élet” maga nem található meg az agyban, sem a szívünkben, sem tagjainkban. Ezek mind helyek, *amelyeken át* megmutatkozik az élet, *de nem azonos velük*. A jóga anatómiája ismer étertestet, asztrális testet, érzéstartet stb. A különböző jógarendszerek szerint állaguk és számuk változó. Ezekben az ún. finomabb testekben rejtőzik valahol az élet, téren és időn kívül, *valamerre a*

belső magunkban. Mondhatjuk, az élet nem fér el a fizikai testben, hanem azon messze túlterjed olyan dimenzióba, amelyről fogalmunk sem lehet. Ezért a természettudomány számára megfoghatatlan és elérhetetlen. Az élet rejtély marad mindig, ha csak fizikai és kémiai úton közelítünk, de a filozófia se tud sokkal többet állítani róla.

A jóga lényege két szóban foglalható össze: koncentráció, vagyis figyelemösszpontosítás és meditáció, vagyis elmélyedés. A koncentráció alatt figyelmünk egy pontra irányul, amit úgy is nevezhetünk: fókuszolás. A fizikában gyújtópont a neve. A meditáció a mélybe hatol, nem marad meg egy helyen, hanem át- és átjárja tárgyát, tulajdonképpen *énünk kirándulása befelé*. Minél mélyebbre sikerül bejutnunk, annál több tapasztalattal térünk vissza meditatív utunkról. „Egyre beljebb” tehát azt jelenti, hogy igyekezzünk *fogalomképzés nélkül* témánkat közvetlenül, minél szemléltetőbbé alakítani. Például képzeljük el, mi a bátorság. Szavakat, fogalmakat kerülve, elképzelünk egy csatát, amelyben az erő, ügyesség és halált megvető érzés kerekedik felül. Nem mondjuk azt, hogy lelki egyensúly, kockázat, végrehajtás, az ellenfél megölése stb., mert ezek újabb szavak és semmit sem ábrázolnak. Jobb csataképeket elképzelni, magunkat a hősök helyébe ültetni, és így megközelíteni a bátorság érzésvilágát.

Egy másik érdekes út, amit úgy nevezünk, hogy *absztrakciók megelevenítése*. Az absztrakció valaminek a szellemi kivonata. Ahogy a koffein a kávénak kivonata és lényege, tisztán nyújtva erősebb hatású, mint a kávé, ugyanaz történik szellemi síkon, amikor a bátorságról

meditálunk. Ha egyre mélyebbre, vagyis beljebb hatolunk a bátorság fogalmának lényegébe, akkor egyre jobban tapasztalhatjuk e tulajdonság belső arculatát, amely rokon fogalom a hősiességgel, a félelem megvetésével, és világosabbá válik előttünk az a tapasztalat, hogy *a mélyünkben megfogant „erény” micsoda „erő” lehet.* Így kell eljárunk, ha bármilyen absztrakt témáról meditálunk. Önmagunkban kell átélnünk az érzület minden mozzanatát. A beteg ember például célszerűen meditál az egészségről, nem reked meg a szónál, hogy „egészséges vagyok”; hanem mélyebbre nyúl és *átéli izmaiban, szerveiben, érzékeiben, egész mivoltában, hogy az egészséget állandóan meg kell valósítani, egyre mélyebben.* A meditáció értékének fokmérője a mélység. Eleinte nehéz elképzelni, de ha megszoktuk, egykettőre mélyebbre sikerül érzésvilágunkat meghódítani és megtanuljuk az absztrakciót életté varázsolni. Ne rekedjünk meg szavakban, adjunk előnyt a képzeletnek, a képeknek, úgy tanuljuk látni az életet, mint a tévé képernyőjén mozgó alakokat. És hogyan a külvilág eseményeit ugyanolyan módon szemléljük, mint a képernyőn, akkor a jóga szellemében fogunk fel minden eseményt, *ami belső függetlenségre nevel.*

Tévednek azok, akik a szemléletnek eme formáját részvétlenségnek vagy a szeretet hiányának tulajdonítják, mert ha meg tudjuk őrizni nyugalunkat, és nem sodródunk bele a történesekbe, hanem *csupán tanúi vagyunk* azoknak, akkor jobban tudunk segíteni a bajban, mert aki elveszti a fejét, az elveszett. Belejajgatni mások fájdalmába dőreség. Elég, ha a magunkét tudjuk elviselni.

A megismerés lélektana

Ha tanulunk valamit könyvekből, előadásokból vagy bemutatásokból, akkor kész ismereteket sajátítunk el, átveszünk mások által felismert dolgokat. Ez *nem a saját felismerésünk*, hanem *másoktól kölcsönzött tudás*. A helyes ismeretszerzés nem ebből áll. Magunknak kell a megismerés folyamatát végigkövetni, mert csak úgy ismerhetünk meg valamit, csak így marad meg bennünk *a saját ismeret*, a megismerés eredménye.

Maga a megismerési folyamat a szellemi élet gyönyöre, amelyet helyettünk más nem végezhet el, mert *ami a múlté, az halott dolog, a kész ismeret sem azonosítható a megismerés folyamatával*. Az igazi tanítás, az igazi pedagógia abból áll, hogy a tanulóval meg kell ismertetni a megismerés folyamatát, ne felhalmozott ismeretkészletből feleljen. *Az agyvelő ne legyen holt ismeretek raktára, hanem a megismerés szerve, műszere*. Jegyezzük meg azt is, hogy a megismerés nem pusztá értelem, annál magasabb művelet. Ahogy a tudat sem gondolkodás eredménye, hanem *lelkiállapot*, amely a tiszta égbolttal vagy a televízió képernyőjének tiszta fényével hasonlítható össze. A gondolatok és érzések rajzok a tiszta tudaton, hol aranyos felhők, sugárzó fényességek, hol komor viharok nyomai, melyek besötétítik az egész égboltot. Látnivaló, hogy érzéseink, gondolataink, valamint testi működéseink egyaránt tudatunk alárendeltjei. *Alaphiba, amikor a tudatot összetévesztjük a gondolkodással*. A tudat világosság, az öntudat-nélküliség sötétség. A jóga célja pedig: *világosságot teremteni a sötétségben*, azaz helyesen élni, gondolkodni és érezni.

A belső rendületlenség

Az ember alapjában véve két részre osztható, külső és belső emberre. A külső ember periférián, a felszínen él, a belső a mélységben, a középpontban. Arra már célzottunk, hogy az élet belülről kifelé tart, most ezt úgy fejezzük ki jobban, *a középpontból a felszín felé* tör, hogy megmutassa magát. Hasonlít ez a körhintához, ahol a lovak és a szekerek forognak a benne és rajtuk ülőkkel együtt, a tulajdonos pedig a középpontban állva nem szédül.

Azt az embert, aki a felületen él, a sorsa állandóan ráncigálja, lökdösi, forgatja önmaga körül és így elveszíti éltét. Aki korán megtanul a középpontban élni, minél mélyebben bent, az biztonságban érezheti magát, nem nyugtalan, nem ideges, nincsenek gondjai, mert ezek a felszínes élet következményei. A legnagyobb forgatagban is maradjunk mozdulatlanok, mint a kerék tengelye, akkor nem érhet meglepetés, nyugtalanság, aggodalom, probléma, mert ezeket mind *magunk csináljuk*. Az élet maga sohasem problematikus a kozmoszban, csak az emberi ész, főleg az önzés támaszt problémákat. A jógi keresztüllát e nehézségeken és így azok megsemmisíthetők. A mélyünkben, a középpontunkban élve, *tengelynek* érezve *magunkat* megszüntethetjük összes gondunkat.

Az engedelmesség

A jóga létezett már a suméroknál, bár nem olyan érett formában, mint Indiában, de sumér elemeiben találko-zunk olyan gerincgyakorlatokkal, amelyeknek célja a test hajlékonyságának, rugalmasságának, egészségesebb éle-tének a megvalósítása. Minden jogarendszer vallja, hogy *a test szimbóluma a belső életnek*, tehát ami a testben *hajlékonyság*, az a lelki életben az engedelmesség. Ez nem azt jelenti, hogy mindennek vagy mindenkinek kell enge-delmeskedni, hanem bölcs ítélettel eldönteni, mi előtt hajlunk meg, azaz a meghajlás értelmes legyen. Így ha a testet és belső életünket összehangoljuk, egyensúlyban maradunk. Az igazi jogatörekvés abból áll, hogy egyfor-mán nagyra becsüljük testi és szellemi életünket, és *külső életünk tökéletesen fejezze ki a belsőt*. Ez az egészség titka! Ne tűrjünk ellentmondást a belső és külső között, sőt többet mondok: arra törekedjünk, *hogy ne érezzünk különbséget belső és külső között, érezzük állandóan ér-zékszerveink, gondolkodásunk, érzésünk és környezetünk tökéletes egységét*, ami kizár minden disszonanciát.

A tibeti *kum-nye* mozgalom egészséges megjelenési formája eme felismerésnek. Azt tanítja, nagyítsuk fel minden érzésünket, éljük át mélyebben, ugyanúgy jár-junk el érzelmeinkkel, tágítsuk ki őket, szinte kozmikus távlatba. Ez a *kiterjesztett érzésvilág* erősebbé, mélyebbé és boldogabbá tesz. A világ tetejéről származó e jogaféle-ségnek fő képviselője *Tulku Tarthang* kaliforniai jogais-kolája. Mindezek tulajdonképpen a meditáció körébe tartoznak, abba a szellemiségbe, amelyet a 13. században *Eckhart mester* ugyanolyan tartalommal tanított, mint az

akkori tibeti bölcsek legnagyobbika, Gompapa. Eckhart például azt tanítja, hogy ha beleéljük magunkat abba az örökzöld képzetbe, abba a sugárzó valóságba, amelyben *az idő fogalmát kiküszöböljük*, tulajdonképpen *állandó ifjúságnak örvendezhetünk*. Hasonlóképpen szól ugyancsak az idővel kapcsolatban egy mondása: „A lélek állandóan fiatalodik. Az öregedés csak a testre vonatkozik, mert a szervezet érzékszervei által vagyunk kapcsolatban a világgal. Ha az idős embernek olyan szemei lennének, mint a fiatalnak, ugyanúgy látná az életet. Gondoljuk csak el, az a hely, amelyen állunk, a lelkünk-höz éppoly közel van, mint Jeruzsálem. A *távolság*, amely sok ezer mérföld lehet, *a lélekre nem vonatkozik*, csupán a térfogalom következménye. *A lélek éppolyan fiatal, mint mikor teremtdött, sőt még ifjabb, és ne csodálkozzunk azon, ha holnap még fiatalabb lesz, mint ma.*” Eckhart tudta, ha nem is ismerte, mi a jóga...

Képzeletben egy pillanat alatt bárhova eljuthatunk, *a távolság csak a testet érinti*. Egy másik ide vonatkozó képzeletbeli gyakorlat az, ha egy sebesen haladó járművön utazva élénken *elképezzük, hogy csak a test utazik, a belső érzékünk (lelkünk) mozdulatlan maradhat*. Az ilyesfajta gyakorlatok rávezethetnek arra, hogy ami az igazi valónk, a legbelső lényünk (magvunk = magunk), az létezik téren és időn kívül is, és ez az élmény teljesen függetlenítheti öntudatunkat. Az igazi jógának az a célja, hogy tárgyakhoz, gondolatokhoz, eseményekhez kötődöttségünket megszüntetve, *felszabadult öntudattal* rendelkezünk.

Ide vonatkozó gyakorlat (indiai eredetű): laza állapotban képzeljük el egész testünket, tetőtől talpig, és mon-

dogassuk többször egymás után a kísérő légzéssel együtt:

1. Testemet tökéletesen átélve lélegzem be;
testemet tökéletesen átélve lélegzem ki.
 2. Testműködéseimet szelídítve lélegzem be;
testműködéseimet szelídítve lélegzem ki.
 3. Gyönyört érezve lélegzem be, ... lélegzem ki.
 4. Boldogságérzetet tapasztalva lélegzem be, ... lélegzem ki.
 5. Gondolkodásomat figyelve lélegzem be, ... lélegzem ki.
 6. Gondolkodásomat szelídítve lélegzem be, ... lélegzem ki.
 7. Öntudatomat észelve lélegzem be, ... lélegzem ki.
 8. Öntudatomat vidámítva lélegzem be, ... lélegzem ki.
 9. Összeszedettséget érezve lélegzem be, ... lélegzem ki.
 10. Az öntudat felszabadulását lélegzem be, ... lélegzem ki.
 11. A mulandóságot érezve lélegzem be, ... lélegzem ki.
 12. Az érzések halványodását érezve lélegzem be, ... lélegzem ki.
 13. A létezés kialvását lélegzem be, ... lélegzem ki.
 14. Az elragadtatást érezve lélegzem be, ... lélegzem ki.
- Célszerű itt mindjárt a Buddha-féle meditáció nyolc fokozatát áttekintenünk.

1. Hétköznapi felfogásunkkal, a diszkurzív logikai gondolkodásunkkal magunk elé idézzük az elragadtatásnak és örömeinek érzését.

2. A belső békének képét felidézve és a szellem egységének tudatában a második fokba jutunk, amelyben magunk mögött hagyjuk a diszkurzív logika első fogalmazását, telődve elragadtatással és örömmel.

3. Egész testünkben érezzük azt a boldogságot, amelyről a magasabb rendű, nemes lelkű emberek beszélnek.

4. Az örömet és szenvedést egyformán magunk mögött hagyjuk, aggodalmat és egyben örömet átlépve, szenvedéstől és örömtől mentesen *közömbös, de nagyon kellemes* lelkiállapotba jutunk.

5. A térben lévő alakok formáinak felismerésén átlépve, érzékszerveink és tudatunk elhagyása által a dolgok különbözősége megszűnik, és így a *tér végtelenségének érzetébe* merülünk.

6. Ennek átlépése után a *tudat végtelenségének érzését* érzjük el.

7. A tudat végtelenségének érzését átlépve eljutunk a *semmi átélésébe* (mintha semmi sem létezne).

8. Érzékelünk, és nem is; ez tulajdonképpen minden öntudatnak és érzésnek a megszűnte. Erre nem kell törekedni, ha magától nem következik be, ne erőltessük.

Csak kuriózumként említjük meg az „öt állat gimnasztikája” (tigris, szarvas, majom, medve, madár) nevű gyakorlatot, amely Huato híres orvostól származik, aki kb. a harmadik században élehetett. Vándorló orvos volt, mindenütt tanított, és százéves kora ellenére megőrizte ifjonti külsejét. Nagy bölcs hírében állott. Tanítása a következő: *az emberi testnek szüksége van mozgásra és munkára, de túlzások nélkül.* Ezért olyan lélegzési gyakorlatot ajánlott, hogy a bagolyhoz és medvéhez hasonlóan a fejet jobbra és balra forgassuk, ezzel egy időben csípőnket és végtagjainkat nyújtogassuk és húzzuk vissza, általában összes izmainkat mozgassuk. Ezáltal az öregséget elkerülhetjük, és százéves korig megőrizhetjük látásunkat, hallásunkat, fogainkat.

A mozdulatlanság művészete

Gurdjieff, orosz származású bölcse, aki természeténél fogva, hajlamait követve önállóan fedezte fel a jóga értékeit, a következő gyakorlatot tanította: bármilyen mozgás közben, főleg táncmozgások alkalmával, „stop” szóval hirtelen leállította a mozgást, de előzőleg közölte a végrehajtóval, dermedjen meg egy pillanat alatt, és tartson ki abban a testhelyzetben, amiben éppen van. Ez annyit jelent, maradjon tátva a szája és minden testrésze, bármilyen furcsa helyzetbe jutott, *maradjon pontosan úgy, ahogy van* és rögzüljön. Ezzel rájövünk a testtartások (ászanák) keletkezésének lényegére, sőt arra is, hogy *minden testtartás lehet ászana*, nem szükséges pontosan a jól ismert, megszokott különböző testtartásokat figuratíve követnünk, hanem kitartunk a „stop” állapotában. Ebben a szemléletben kitűnik az, hogy *meditálni lehet mozgás közben*, a mozdulatlan helyzet viszont mélyebb meditációt tesz lehetővé. Tehát, ha én a meditációban megállok, mintegy stopra, azaz kitartok az elmélyült állapotban, akkor továbbjutok, mélyebbre szállok, vagy ha úgy tetszik, magasabbra emelkedem (magasság és mélység ugyanaz, csak különböző helyzetekből nézve, alulról, felülről). A sportfelvételeknél alkalmazott stopok élenken bizonyítják e tan helyességét.

A jóga már messze *Gurdjieff* előtt felfedezte a mozdulatlanság értékeit, csak kevesen jöttek rá arra, hogy ezeket *kitartóan kell végezni, hosszú időn keresztül, változatlanul*, ha igazi hatásra törekszünk. Így például a *térdsók* (pascsimóttászana) nevű gyakorlat hosszú időn át, két-három órán át kitartva *a cukorbetegség gyógyításában eredménnyel alkalmazható*.

A lelki higiéné alapja

Sokan nem veszik észre, hogy gondolatviláguk *célszerűtlen belső csapongásokban merül ki*. Alig jut valakinek eszébe, hogy ne tőrjön magában negatív, elszomorító, kiábrándító, vagy általában célszerűtlen gondolattörődékeket. Pedig nem nehéz. Néhány heti gyakorlás elegendő ahhoz, hogy állandóan tisztán tartsuk magunkat kellemtlen gondolatoktól. Az önmegfigyelés művészete ezen a területen csodákra képes. Állandó belső derű, könnyedség és vidámság a következménye.

Ugyanez mondható az ún. „belső mosoly” gyakorlatról. Egyes szerzők szerint célszerű volna ezt kórházakban gyakoroltatni, betegekkel, megfelelően kiképzett nővérek segítségével. A gyakorlat a következő: ellazult állapotban tükör elé képzeljük magunkat, képzeletünkben (imaginatív gyakorlat) belenézünk a saját szemünkbe, agyunkba, arcizmainkba, majd tarkónkon, nyakunkon keresztül le a mellüregbe, a szívbe és tüdőbe, összes ereinkbe, majd lépbe, hasnyálmirigybe, májba, vesékbe egész le a nemi szervekig. Egy más alkalommal ugyancsak a szemekben kezdve a belső mosolyt, a nyelőcsővön keresztül belemosolygunk a gyomorba, vastag- és vékonybelekbe, egészen a végbélig. Egy harmadik alkalommal ugyancsak a szemekben kezdődő belső mosoly járja át a hét nyakcsigolyát, a tizenkét hátcsigolyát, az öt ágyékcsigolyán keresztül a farkcsontig, csigolyáról csigolyára haladva, s minden esetben átélve, hogy *telemosolyogtuk* a belső részeket. E gyakorlat a taoizmusból származik, és értéke felbecsülhetetlen. Avatatlanok előtt ez persze üres képzelgésnek tűnik, pedig évezredek óta kitapasztalt módszer.

Az aktív gyógyítás

Minden gyógykezelés csak úgy lehet eredményes, ha a beteg aktívan részt vesz benne. Általában azt tapasztaljuk, hogy a gyógyítást az orvosra és a gyógyszerre hárítják, holott nem szabad passzívvá válni, és minden bizodal munkát az orvosba és a gyógyszerbe helyezni, hanem a belvilágot is át kell járatni a gyógyulásba vetett hittel, és a gyógyulás élményét nem mint valami pusztán elfogadott tényt, hanem saját benső akaratunknak, elképzelésünknek, felelősségérzetünknek részvételével béleljük. Így megkönnyítjük az orvos munkáját, a gyógyszer hatását, és megrövidítjük a betegség időtartamát.

Az ember a világegyetem tükre

Az ember mindig úgy szerepelt, mint mikrokozmosz, ami azt jelenti, hogy kicsinyített világmindenség, mert elemeiben, felépítésében kicsinyített vonásainkra találunk. A víz a vér, a szikla a csont, a növényzet a szőrzet, a vulkánok kiütések stb. Tehát, ha jól nézünk bele a mindenségbe, a csillagvilágba és az üstökösök körútjaiba, egyhamar *felébred bennünk a kozmikus öntudat*, és rájövünk arra, hogy *az ember sokkal nagyobb, mint eddig önmagát elképzelte*. Ennek a tudattágításnak és egyben belső rugalmasság fejlesztésének van még egy egyszerű gyakorlata. Képzeljük el egész reálisan önmagunkat egy gombostűfejben, kicsinyítve, összenyomva, dimenzió nélkül. Időzzünk egy ideig ebben a kicsinyített képmásunkban, törpe-magunkban. Utána vándoroljunk az el-

lenkező pólusra, és képzeljük el magunkat óriásoknak, torony- és hegymagasságúaknak. A gyakorlat jótékony hatását mindenki önmagán tapasztalhatja. *A jóga ásanák nyújtózó jellegét* jobban megértjük általa. *Mindent nagyítani, tágitani, amit az időre is átvihetünk*, mert a *megnagyított (lassítás) időben a történések jobban kivehetők, áttekinthetőbbek* (Zeitlupenaufnahme), lásd a sportolók felvételeit.

A helyes világlátás

A belső egyensúly helyes gondolkodás, látás és érzés együttese. Ha valamiről gondolkozom, akkor *fogalmimmal megfogom gondolataim tárgyát*, viszont *engem is megfoghatnak* tárgyak, személyek vagy események. Eredmény: fogok és fogva vagyok. Nézek és a látottal azonos vagyok. A szememben gombostűfej nagyságú az a kép, ami elem tárul; tehát *bennem keletkezik*. Tudom, hogy a föld hordoz engem, a talaj, amely alattam van, de érzékeimmel *én is tartom az egészet*. Itt az összefüggések sorozata annyira egybetartozik, hogy *erőérzetet kelthet bennünk*, még inkább *biztonságérzetet*.

Teljes valónk helyes átélése

Minél hamarabb meg kell szabadulnunk attól a dihotómiától, hogy *külön létezik lélek és külön létezik test*. Sokszor merült föl az a kérdés, hogy ha van lelkünk, hova képzeljük azt? Agyba, hasunkba? Descartes még

úgy képzelte, a lélek székhelye az agyban található tobozmirigy. Valójában azonban nemsokára általánossá vált az a felismerés, hogy *nincs külön székhellyel bíró lélek, mert az átjárja minden porcikánkat*. Kb. úgy képzelhetjük el, mint a pránát, az életerőt, ami szintén keresztül-kasul átjárja az emberi és állati szervezetet, és lélegzéssel, táplálékkal, itallal, sőt gondolattal vihető be a szervezetbe.

Fedezzük fel újra magunkat!

Az emberismeret nagyon nehéz dolog, de legnehezebb önmagunk helyes megismerése, mert rengeteg tévedést, rossz meglátást, helytelen ítéletet kell elmozdítanunk a megismerés útján. Pedig *mindannyiunkban lakik legmélyebben fekvő valónk, a „magunk”*. Ha őszibarackot eszünk, érckeménységű magváról jusson eszünkbe, hogy *bennünk szintén megtörhetetlen mag rejlik és ez vagyunk mi igazán*. De tapasztalhatjuk, milyen nehéz ézt a magot megközelíteni és feltörése sokszor lehetetlennek látszik. Pedig ennek a magnak van bele, intim belseje, és ha lejutunk odáig, legbensőbb bensőnkig, annak a neve – nirvána. De a jógik szerint ezt még hat burok takarja. Ezek a burkok kívülről befelé haladva a következők: 1. fizikai test (durva test); 2. éteri test; 3. asztráltest; 4. értelemtest; 5. szellemtest; 6. kozmikus test. Ezeket a rétegeket nem úgy kell elképzelni, hogy pontosan egymás fölött fekszenek, hanem mintegy belé vannak szőve a nagy egészbe, valamennyien hatnak ránk, és talán az is lehetséges, mindegyiknek külön tudata van, kivéve a fizikai testet.

Önmagunk helyes szemléletéhez hozzátartozik, hogy belássuk, nem az a lényeges, amit *csinálunk*, hanem *milyenek vagyunk*. A nyugati világ hibája, hogy *egyoldalúan az értelmi fejlettséget* teszi értékünk mércéjévé, pedig *belső klímánkban helyt kell adni a racionalizmus mellett az irracionálisnak*. Folyékonyakká, virágzókká, elevenekké kell válnunk, ehhez pedig nem elég a ráció. Egyformán fontos az *érzelmek fejlesztése, kiművelése és gyakorlása*. Amint bármelyik tényezője a belső klímának csonka marad, az *egész ember csonka lesz, és beteg*. Ha nem *párhuzamosan fejlesztjük ki összes tehetségünket*, ugyan csak hibát követünk el önmagunk nevelésében.

Egy régi mondás szerint az áldás felülről jön. A jóga alapján úgy érezzük, hogy belülről, mint ahogy az élet is belülről fejlődik.

Egyhamar rájön mindenki, hogy alapjában véve egyedül van. Aki erre rájön, annak nő az emberszeretete, a szociális érzéke és annál az egyedüllét érzete nem lehet aggasztó. Önmagunk mesterévé csak úgy válhatunk, ha ezt a szinte kegyetlennek látszó tényt – az egyedüllét tényét – tudomásul vesszük. Az egyedüllét elől való menekvés oka a birtoklás vágyának is. Ennek túlzása: a közvetlen környezetünkben élő személyeket birtokunkba venni (feleség, család). Népies kifejezéssel élve: valakit feleségül „bírní”. Lelkiállapotunk helyes megítéléséhez tartozik még, ha szakítunk a *verbalizációval*, ami annyit jelent, *mindenre szót találni*. Az igazi meditáció (elmélyülés) a jógának végcélja, ugyancsak azt jelenti, hogy *lássuk a dolgokat megnevezés nélkül*, tisztábban. A megnevezés, a verbalizáció határt szab képzeletünknek, beszűkíti tapasztalásunk intenzitását és könnyen félrevezeti gondol-

kodásunkat. Így megértjük, hogy a meditáció átalakulást, mutációt, virágzást és növekedést jelent. A meditáció nem erőszakos külső művelet, hanem *belső növekedés, amelyben minden részünk szerepel*. Az eszünkről nem lehet azt mondani, hogy meditatív, mert a logikai füzér távol áll a meditáció összképétől. *A meditációhoz legkönnyebben úgy jutunk el, ha előbb felfedezzük értelmünk verbalizációs készségét*, mert általában *a látás és a verbalizáció között idő telik el*, amit a meditáció nem ismer. Ezentúl tehát egy napkeltét ne tekintsünk pusztá szónak, ahogy általában szokás, hanem *jelen pillanatnak*. Ha valakit szeretünk, azt nem szoktuk verbalizálni, hanem lényének közvetlenségét élvezzük. *A szeretetet jellemzi, hogy nehezen találunk szavakat kifejezésére*. Ez a verbalizációs nehézség közismert. (Lásd Petőfi: Füstbe ment terv című verse.) Ha szeretünk, megindulás vesz rajtunk erőt, vagy ha más nagy élményben részesülünk, szótlannokká válunk. Ha értelmünk dominál (racionalizmus), akkor a tudatunk háttérbe szorul a gondolkodás mögött. Mindebből kiviláglik, hogy legfelsőbb szellemi részünk nem a gondolkodás; ez nem azt jelenti, hogy el kell fojtanunk gondolkodásunkat, csak ne legyen mindennapi életünk csúcspontja. Hétköznapijaink tele vannak üres gondolatokkal, és üres beszéddel. Goethe kifejezésre juttatta, hogy mindennapi életünkben rengeteg fecsegés, üres szólam, fölösleges beszéd rikít.

Sokan úgy vélik, hogy a meditáció valami különleges *technikai eljárásból* áll. Ez téves nézet, mert a *meditáció növekedés*, a szó szoros értelmében *bele kell nőnünk*. A technika mindig holt dolog, míg a *meditáció folyamata tiszta elevenség, mintegy kiterítése, kiterjedése* *belső vilá-*

gunknak. A lét (egzisztencia) mindig fiatal, a nyelv (*verbalizáció*) mindig öreg. A nyelv eltávolít a léttől, az élettől. Sartre önéletrajzának azt a címet adta: *Szavak*, ezt úgy értette, *csak szavak*. Mi szinte csak szavakban élünk, tehát rosszul. Ugyanúgy van a fényképekkel is. Aki még nem meditált, az csupán emlékekben él, fényképalbumokban, pedig *a meditáció totális, vagyis teljes élet*. Ne tévesszük össze a meditációt önhipnózissal, amit a jógában a mantrák segítségével valósítunk meg. A mantrák olyan szótagok, amelyeket nem értelmükért, hanem *hangzásukért* alkalmazunk, mert rezgéseik útján hatással vannak szervezetünkre. Egyedül mantrák segítségével nem tudunk meditációba jutni, mert hatásuk tisztán fiziológiás. Az csak természetes, hogy a nyelvnek semmi köze sincs felismeréséhez, az öntudathoz, mert *az öntudat egzisztenciális*, a szavak pedig mentálisak. Amint öntudatára ébredünk értelmünk működésének, vagyis amint figyelni tudjuk értelmi működésünket, már nem azonosíthatjuk magunkat vele. *Ez a tanúénünk, az igaz én, aki a gondolatait figyelni tudja.*

Egy jó, idevágó gyakorlat: kényelmesen ülve vagy fekvésben engedjük szabadon gondolkodásunkat, és részvét nélkül figyeljük azokat, legyenek bármilyen közönségesek, akár ocsmányok; ne bíráljuk őket, csak figyeljük. Egykettőre rájöhet mindenki, hogy *az énem nem azonos a gondolataimmal*, hanem fölöttük áll mint tanúén. Ez a megkülönböztetés azért fontos, mert általa *megleltük igazi magunkat, hamisítatlan énünket*.

Önmagunk felfedezésének első eredménye az, hogy minden zavarosnak vagy rossznak az okát magunkban keressük. Ha mindenki átéli az egész emberiséget önma-

gában, akkor rájön arra, hogy *amiért az emberiség felelős, azért én is felelős vagyok*. Tehát nem vonhatjuk ki magunkat az általános felelősségérzet alól. Aki ilyet tesz, elkülöníti magát, és megsérti a nagy egység törvényét.

A testi-lelki párhuzam (pszichofizikai paralelizmus)

Minden fizikai törvényszerűségnek megfelel, hasonló a lelkiekben. Ez annyit jelent, hogy például ha túl sokat eszünk, elrontjuk a gyomrunkat, ha túl sok holt ismeretet raktározunk el magunkban, elrontjuk az agyunkat. Amint már említettük, az igazi tanulás és ismeretszerzés ne legyen idegen gondolatoknak, teóriáknak felhalmozása, hanem a gondolkodási folyamat induljon ki magunkból, és ne *kitaposott utakat kövessünk*. Ne a múlt lebegjen előttünk, hanem mindig a jövő. Itt kell gondolkodnom és most, nem mások szellemi termékeit vakon átvennem. Ez ne jelentse azt, hogy nem olvasunk – mint olykor Krisnamurti ajánlotta –, hanem csak annyit: *egyéni átélés nélkül ne fogadjunk el semmit*, ami gondolkodást kelthet. Ne másoljunk, ne kövessünk vakon, ne utánozzunk, ne ismételjünk!

Más példa: a mérsékelt böjtölés jót tesz a szervezetnek, gyomornak. A szellemi böjtöléssel hasonlóképpen áll a helyzet. Olykor szükségünk van *belső kiürülésre, kitisztulásra, átvedlésre*, hogy *jobban tudjuk befogadni az újat*. Minden magasabb szellemi irányzat egyetért abban, hogy *állandó megújulásra, szinte mindennapos újjászületésre van szüksége annak, aki haladni akar*. „Aki az eke

szarvára tette a kezét, hátra ne tekintsen.” Ez nem a múlt megvetése, csupán terheitől való megszabadulás. A múltba való visszatérés lehet tudatos meditáció tárgya, amikor főleg kellemes emlékeket visszahelyezünk a *jelenbe* – minden „megjelenés” ilyen, jelenné varázsoljuk a múltnak visszakívánt szakaszát. A tündérmese igazsága éppen az, hogy *ami eltűnt, az megjelenhet újra*, sőt magasabb fokon jólétünket és egészségünket szolgálhatja, amint erre már utaltunk. Meg kell tanulni már, hogy van „fenn és lenn”, az alacsonyabb rendűből emelkedjünk fel anélkül, hogy teljesen elzárnánk az alacsonyabbat. Vegyük például a szexualitást. Nem elnyomása a helyes, sőt *a szublimáció* (az energiák kifinomítása) sem, hanem *az átalakítás, a transzformáció*. A szexuális élet biológiai folyamat, ami csak alap lehet, sohasem csúcs. Akinek kitölti az életét, elvesztegeti azt. Napjainkban, amikor szinte az élet középpontjává vált, ezáltal célt tévesztett, és a spirituális dimenzió elveszett. *Ha azonban a szexuális élet meditatív válik, vagyis kiterjesztjük spirituális dimenzióba, akkor a magasba segíthet.*

Az energia általában semleges, se nem szexuális, se nem spirituális. Például ugyanaz az energia eleveníti a legmagasabb szellemi életet, mint ami szexualitásban érvényesül, mint energia tehát semleges. Ezért érthető, hogy átváltozhat szeretetté, de gyűlöletté és haraggá is. Ha az energia testünkön folyik át, akkor fizikai, ha értelmünkön, akkor mentális. Ezek az energiának megjelenési formái. Maga az energia mindig tiszta, csak különbözők a manifestációk. A közelmúlt pszichológiájában gyakran alkalmazott „szublimáció” szó teljesen hamis, mert *a szublimáció nem egyéb, mint elnyomás.*

A jóga forradalma, az ún. tantrikus jóga a nemi élet jogosságának elismerése. Persze csak a meditatív nemi életre vonatkozik. Mit jelent ez? Azt, hogy a *nemi élet legyen magában meditáció, törekvés magasabb cél felé*. Minden szexuális aktust meditációvá kell avatni, mert ez tulajdonképpen párbeszéd az ember és a természet között. Ilyenformán *a szellemi újjászületésnek egy formája*, ami azt jelenti, hogy tanúi vagyunk egy cselekvésnek, amelyet átlépünk, és ezáltal kiszabadulunk belőle. Itt az átlépés tudatosságot jelent, ami meggyőz bennünket arról, hogy az ember nemcsak test, hanem sokkal több ennél. Ez az átlépés transzformációt, magasabb létbe való emelkedést jelent. Itt tűnik ki, hogy a szeretet sokkal magasabb a szerelemnél! A tiszta szexualitás ugyanis teljesen kizárja a szeretetet önmagából.

Íme: említettük, hogy minden anyagi törvénynek megvannak a megfelelői szellemi téren, tehát *a szerelemnek magasabb foka a szeretet*, nem lehet összetéveszteni őket. Innen érthető, hogy Avilai Teréz szexuális kifejezésekkel jelölte meg a magasabb szeretet mozzanatait. Mi is, mint egyedek, az Egészet éljük át a szeretetben, ami ugyancsak „átszellemült szerelemnek” fogható fel. *Egésznek kell képzelni magunkat*, nem résznek. Az egész nem lehet kettős, hanem *a nagy egység tudata*. A szexualitás belenő a szeretetbe, a szeretet elnémitja a szexualitás szavát és tökéletes egységbe torkollik. Az egység teljesség, tökéletesség, eksztázis és boldogság. Minden szublimáció fölösleges, ha átlépünk a folyamaton, és hagyjuk, hogy ez szeretetté nemesedjen. Három fokot különböztetünk meg: *fizikai, lelki és spirituális szeretetet*. Így átlátjuk, hogy *a szerelem átlátszó, és rajta keresztül megismerjük a szeretetet*.

Ezoterikus és exoterikus

Minden tanításnak két oldalát különböztetik meg, a külsőt és belsőt. A belső tanítást rendszerint titkosnak nevezik, csak egyesekkel, választottakkal közölhető, mert mint általános, elterjedő ismeret, veszélyeket rejthet magában. Így a jogában gyakran ilyen titkos ismeretet véltek felfedezni. A beavatottat megkülönböztetik a laikustól, a be nem avatottól. Pedig a valóság csak az lehet, amit az ismeret mélységével mérhetünk. Az ezoterikus kifejezés csak annyiban jogosult, hogy mélyebb betekintést jelent.

A hétköznapi életben is előfordulnak hasonló helyzetek. A politikus sem közölhet mindent a nagyközönséggel, a vallások pedig éltek indokolt esetben a tanítások különböző hangsúlyozásával, és az orvos gyakran kénytelen elhallgatni a betegséget a beteg érdekében. Aki jogával foglalkozik, tudja, hogy kapásból lehetetlenség mélyebb ismeretre szert tenni, mert egyre tovább kell ásni, más szögekből nézni a jelenségeket és tárgyakat ahhoz, hogy teljesen megismerhessük őket. Ilyenkor értjük meg, *miért himnusz a megismerés*, tehát az eleven, „mozgó” tudás, nem a megdermedt, halott ismeret. Az ezoterikus tudás a teljes, mindent átölelő ismeret, amely kielégít, felemel és megnyugtat.

A jogát mélyebben megismerve és alkalmazva, hamar kitűnik a gyakorló előtt annak ezoterikus oldala, amit a régi jogik súgva közöltek tanítványaikkal. Persze, ha egy laikusnak időnek előtte sikerül a titokba férkőznie, nem ér vele semmit, mert *nem értheti meg* előkészület nélkül, mint ahogy az integrálszámítás is érthetetlen ákombá-

komnak tűnhet a tudatlan előtt. Belesüpped a szóba, mint valami sárba, és nem láthat ki belőle. Egész életünk ezoterikus; és ezért nem lehet vége semmiféle filozófiának, ezért olyan nehéz a lényegismeret. A legtöbb ember sötétben botorkál életén át, de a jóga világosságot deríthet a sötétségben. A hétköznapi „én” sem azonos ezoterikus belsejével, a „magammal” (purusa, atman).

Ismeretkörünk és érzésvilágunk tágitása, *nyújtózás a végtelen felé*, ami belső növekedésre, gazdagodásra vezet. A több tudás és érzés nem mennyiséget jelent, hanem elragadó minőséget. *Avidja*, vagyis az ismeret hiánya, ami minden ún. bűnnek a forrása, lebegjen a szemünk előtt, bármilyen cselekvéskor. *A tudatlanság minden bajnak forrása*, ezért hangoztatta a názáreti bölcs is: „*Az igazság fog benneteket meggyógyítani.*” Az igazság ezoterikus, ami nem azt jelenti, hogy értelemmel fel nem fogható, mint ahogy az élet sem, hanem értelmünk kényszerít arra, hogy megismerjük, megízleljük, átéljük és élvezzük, vagyis *inkább érzéssel ragadjuk meg*, mint a logikai felismeréssel. Ezért marad örökké igaz a Faust kerti jelenetében elhangzó mondás: „*Minden az érzés.*” *Érzés táplálja szívünket*, összes szerveinket. Aki megöli magában érzését, pszichoszomatikus beteggé válik. Ez *igazi belső betegség*, aminek *baktériumai minden hibánk*, bármilyen apróságban is jelentkeznek. Sajnos az érzést megtanulni nem lehet, az belső valóság, az élet igazi forrása. *Az értelem csak arra való, hogy az érzést megvilágítsa*. Az ész a fény, az érzés a hő, a fény heve...

A szellemi telítettség

Ha testünket úgy ápoljuk és kezeljük, hogy az ritmikusan működik, és belső érzésvilágunkkal összhangban válik tevékennyé, akkor mondhatjuk, hogy telítődünk szellemmel (*mindfulness*). Ebben nagy segítségünkre lehet a lélegzés, amelyre a jóga akkora súlyt helyez. Ha tudatosan lélegzünk, azt értelmünk ellenőrzése alá vesszük, és a kettőt egyesítjük. Tudjuk jól, ha zavaros a légzésünk, a gondolkodásunk is az, és fordítva. Ezért tanácsos a gyakorlást lélegzéssel kezdeni, nem pedig gondolkodással. A lélegzés és testtartás (pránájána és ásana) *minőségileg is megváltoztat*, ezzel megszűnik a kettéosztottság, és létrejön az annyira óhajtott egység. *A kettőn át kell lépni, és mindenestől eggyé válni. Ez az igazi tudatosság, amikor magára az öntudatra szegezzük tekintetünket, nem annak tartalmára! A cél a végső valóság elérése.* Az így keletkező belső folyamatot szabadságnak nevezhetjük. Minél távolabb jutunk ettől, annál betegebbekké válunk. Ezt a belső erőfolyamatot nevezhetjük az élet forrásának, a jógában pedig *kundalininek*, ami voltaképpen *zsugorodott belső erőképzletet* jelent. A kundalini merev, skolasztikus értelmezése teljesen fölösleges, mert *magát az életet* kell alatta érteni (nem szervek működését, hanem a működéseket előidéző tényezőét). *A hagyományos kundalinivel szemben*, ha figyeljük belső életünket, *találkozni fogunk ezzel a kundalinivel.*

Ezoterikusnak nevezhetjük az igazi orvost is, akit élesen meg kell különböztetni az orvostudománytól, amely pusztá ismeretek gyűjteménye. Lehet valaki kiváló az orvostudományban, de rossz orvos, mert éppen *az orvos-*

lás lelke hiányzik belőle. Ezt egyetemen tanulni nem lehet, csak empátia útján elsajátítani. Ha hiányzik, akkor meddő törekvés marad.

A jóga korszakos változásai

Az emberi fejlődés következménye, hogy állandóan *változik az emberanyag*. Az ember Patanjali korában egészen más volt, mint manapság, és *más lesz a második évezredben*. A természetet nem szabad úgy felfogni, mint egy gépeink másolataként, hanem mint szüntelen változó, átalakuló, teremtdő valóságot, fejlődést. Ezért érthető, hogy a múltban másként fogta fel az orvos a beteget, mint ma, és a jogik egyáltalán nem foglalkoztak gyógyítással, az egészséget csupán a szellemi élet alapjának tekintették. Ezért sok régen bevált módszer ma már nem alkalmazható, mert nem felel meg a modern ember igényének. Nemcsak a természet változott meg, hanem az emberi gondolkodás is. Ma agyunkat tekintjük központnak, *Patanjali a szívet tekintette annak*, sőt a még távolabbi múltban a köldökre hárult az előkelő szerep. A különböző központok, a szervezet részeinek váltakozó hangsúlyozása kitűnik az orvoslás történetéből is. A verbalizmus, a fejben folyó élet elidegenített a természettől. A túl sok információ- és ismeretfelhalmozódás ugyancsak mesterséges környezetet teremt, amelyben könnyen idegenül érezzük magunkat, sőt el is tévedhetünk.

A jóga megtanít arra, hogy *éljünk egész valónkból, testünkéből, lelkünkéből*, ne csak egyes részeinkből, amelyeket idáig elnyomtunk. Az értelem annyira dominál a

szív kárára, hogy jóformán *súlyos érzelemszegénységben szenvedünk*. Mintha minden csak matematika és fizika lenne! Ezért került előtérbe a bhakti jóga, a szeretet jógája, mert *egyedül ez menti meg az emberiséget!* Lefelé kell mennünk, az agyból a szívbe. Ki kell nyitni újból a szívünket, mert ha az megszabadul terheitől és megvilágosodik, akkor újból lejutunk még mélyebbre a köldökünkig, ami vitalitásunk forrása.

Ha megkérdezzük egy Zen buddhista szerzetest, honnan erednek gondolatai, akkor az a gyomrára mutat. Ezen nincs semmi mulatnivaló, mert a tudat a szervezet bármelyik centrumát választhatja kiindulásul; a köldök közel van a gyomorhoz, az agy pedig igen messze. Ha energiaszárazságunk befelé irányul, akkor a köldök a központ, ha kifelé, akkor az agyvelő. Az agyán keresztül senki nem változik meg, ha nem nyúl mélyebb források felé. Átváltozni, felemelkedni, nevelődni pusztán az agy által nem lehet. *Egész lényünkkel kell élni a mindennapokban*, különben elveszünk. Az értelem csak önzésünket elégíti ki, ez pedig szegény élet...

Lelki szárazság

Az érzelmek nélküli élet sivársága az, amit lelki szárazságnak nevezhetünk. A szívet nemcsak szivattyúnak kell tekintenünk, a vérkeringés fenntartójának, hanem erős lelki befolyások alatt állva, *szinte tápláléknak érezni a kedvező emóciókat, érzelmeket*, különösképpen a szeretetet stb. Eme táplálék nélkül kedvezőtlen pszichoszomati-

kus hatások keletkeznek, amelyek természetesen *megszorítják tevékenységét fiziológiailag is.*

Nietzsche szerint: „Jaj annak, aki sivatagokat rejt magában!” Ezt valóban tapasztalhatjuk, ezt a belső sivatagot, ürességet, amely *korunk egyik lelki defektusa.* Shakespeare szerint: aki nem muzsikál, az lelki nyomorúságban szenved. E lelkiállapotnak ellentéte *az érzelmekben dús alkat,* amit szellemmel való telítettségnek (mindfulness) lehet nevezni. A helyes magatartásunk mindenkor az legyen, *hogy kerítsünk teret és időt érzelmünk kifejlődésére.* Ez rendszerint az *egyén hobbjáiban* jut kifejezésre.

Az érzelmek teljes elfojtása és az elmétől való elkülönítése gyakran súlyos állapothoz vezethet.

Valódiság

„Minden való szép” írja Ady, és ezzel kifejezésre jut, hogy ne legyenek talmi aranyaink lelki életünkben. Meditativ úton, mély beleéléssel könnyen megítéljük, hogy mi az, ami őszinte való és valódi érték. Ezek megbecsülése és felfedezése a hétköznapi életben döntő jelentőségű. Olcsó sikerekre, álértékekre nem pályázhat az, aki a jóga elvei szerint él. Győződjünk meg mindig a dolgok valódiságáról, értékéről.

Béke és szabadság

Általában nyugalomnak, nyugodtságnak szoktuk nevezni a nem ideges emberek lelkiállapotát. Mélyebb értelmű és többet fejez ki a béke. Lelki békében élni legfőbb feladatunk. A nyugalom csak azt jelenti, hogy nem borzódunk fel, majdnem csak testi jelentőségű, míg a *lélek áhítatos csöndjének* igazi neve: béke. A béke állapotát könnyű megérteni a szabadság eszméjéből, de akkor a szabadságot mélyebb oldaláról szemléljük, azaz a belső szabadságot értjük alatta, mégpedig konfliktusaink, belső háborúságaink lecsendesülését. Ez a szabadság teljesen egyértelmű a békével, szinte velejárója annak.

Kishitűség és gyávaság

Amilyen veszélyes a fanatizmus és az okatlan hiszékenység, olyan kerékkötője lehet haladásunknak a bátortatlanság, kishitűség és gyávaság. Nem szabad eleve elutasítani mindent, ami lehetetlennek vagy elérhetetlennek látszik. Egész valónkkal élve elhihetjük, hogy többre vagyunk képesek, mint ahogy gondoltuk volna. Ideges tétozással bizonytalanságban és türelmetlenségben élve, nehezen sikerül valami. Általában lustaság az oka annak, amikor nehezen fogunk hozzá valamihez. Ilyenkor alábecsüljük képességeinket. Ne riadjunk vissza kezdetben nagynak látszó akadályoktól, hanem örömmel fogjunk neki legnehezebb munkáinknak. Ez a siker titka.

Egykedvűség

Bármennyire fontosak is érzelmeink, ne engedjük soha, hogy kizárólagosan úrrá váljanak felettünk. A jógazónak ne legyenek rossz napjai, túlságos kedélyhullámmal, sem „míszei”, hanem őrizze meg minden helyzetben, nehéz életkörülmények között is rendíthetetlen kedélyállapotát, biztos tekintetét és fellépésének erejét. Ne változzon kedélyállapotunk újsághírek, időjárási frontok vagy mások beszédének hatása alatt. Maradjunk a felszínen, és soha ne csüggedjünk.

Erény és erő

A bensőnkben történő hullámmások felett uralkodni az erényt jelenti. Mondhatnánk, mintegy uralkodni a lelki-izmaink felett állandó köteleességünk. A hétköznapiok tele vannak e követelménnyel, és sehol sem vétenek egy-
más ellen az emberek annyit, mint ezen a téren. Az indulatok és a harag megfékezése saját magunk és mások javára szolgál. Ez nem elfojtást jelent, hanem energiáink szabályozását, amire bőséges alkalom nyílik joggyakorlatok végzése közepette. Szokjunk hozzá, hogy arcizmaink és testi izmaink is állandóan az engedelmség törvénye alatt élve, jó közérzetünket fokozzák. Az erényes élet nem jelent túlzott önmehtagadást, hanem csupán józan kibernetikát. Nem fojtunk el semmiféle ösztönös megnyilatkozást, ha az őszinte, természetes és összhangban van társadalmi életünkkel. Ne legyünk radartípusok, azaz erényeinket ne csupán a társadalmi szokások kormá-

nyozzák, mert az felületességre vezet. A mai ember gyakran fél a magányosságtól, mert üresnek érzi magát, és ezért menekül a sokaságba. Kedveli a zajt, a nyüzsgést, a ritmust, és annak túlzásait, szinte azért, hogy elfeledje önmagát. Ez súlyos hiba, és gyakran ütközik az erényes életbe, mert ezzel a meneküléssel együtt jár a szeszfogyasztás, vagy akár a kábítószeres élvezete. S mindennek oka az érzelmi világ elszegényedése. Dobverővel nem lehet lelki életet élni és belsőleg növekedni, mint ahogy ezt a jóga megkívánja. Ezért van az, hogy a jóga, mint minden komoly törekvés, a sokaságból inkább a magányba menekül, mint fordítva. Elmélyedni, tanulni, fejlődni, növekedni könnyebb a magányban, mint bármilyen társaságban. A keleti eszmekörben léteznek ugyan csoportos meditációk, de ez csak látszólagos, mert valójában mindenki maga medítál. Mikor medítálunk, akkor tulajdonképpen a meditációba menekülünk. De ne tekintsük ezt a világból való menekülésnek, hanem ellenkezőleg, inkább a *világi életre való erőgyűjtésnek*.

Önmagunk megbecsülése

Súlyos hiba, ha valaki öntudatában nem tudja kellőleg felbecsülni önmagát, állandóan beteges képzetekkel foglalkozik, önmaga tökéletlen mivoltával, betegséggel és halállal. Igazi mivoltunk a legbelsőbb lényünk, amely negatívumokat nem ismer, és ilyenekkel nem foglalkozik. Ebben a tudatban szinte fészket kell rakni önmagunkban, és *ezt az igazi mivoltunkat mindennap átmeditálni*, mert ezáltal felszínre hozzuk önmagunkból egyre inkább

tapasztalható módon azt az embert, aki leginkább lenni szeretnénk, és ez az igazi, őszinte természetünk. Ehhez hozzájárul az is, hogy ne beszélgezzünk betegségekről; tekintsük azt magunktól idegennek. Ne felejtsük, hogy *igazi természetünk legbelül teljesen egészséges*, és ez az egészség kifelé törekszik, a külső tapasztalásba. Ez nem üres képzelődés, hanem, ahogy létezik képzelt betegség, ugyanezzel a belső erőnkkel valósíthatjuk meg a *képzelt egészséget*. Természetes, hogy a betegség belső okai között lehet mások iránt érzett gyűlölet, igazságtalanság és hasonló eltévelyedések.

A jóga szorgalmas gyakorlása tapasztalat szerint teljes egészséghez vezet, mert folyton igazi magunkkal foglalkozva elidegenedik tőlünk a betegség fogalma. Aki belsőleg igazán felébred, tehát a jóga gyakorlatok révén teljesen magához tér, az állandóan tapasztalhatja közérzetének javulását. Ha valaki az egészséget igazi természetének ismeri fel, akkor lényegesen megkönnyíti a gyógyulást, vagy ha nem beteg, egészségének fokozódását.

Érdekes gyakorlat, amit Ramana Maharisi ajánlott, hogy koncentráljunk többet az „énre”, magunkra, és e kiemelés által nagyobb súlya lehet annak, ami kifelé is megnyilvánulhat. E gyakorlat egész különleges élményt jelent, ha beleszójuk hétköznapi életünkbe, és azt általa erősítjük. Az „n” hang, mely a betűrend közepén foglal helyet, különösen intim jellegű mantra, hang, amelynek gyakori ismétlése érdekes módon kellemes közérzetre vezet. *Legbensőbb hangnak is nevezhető*. Ne spóroljunk vele! Csaknem minden nyelvben a „benn” kifejezésben megtaláljuk az „n”-t.

A szenvedés haszna

Sokan joggal kérdezik, mi szükség van a fizikai és lelki szenvedések számtalan válfajára? Azért nem tudhatjuk ezt, mert ismereteink részlegesek, tökéletlenek, és így ritkán bukkanunk igazi jelentőségükre. Mi mindig úgy vagyunk, mint az, aki egy regényből kitép egy lapot, és abból próbálja megérteni az egész történetet. Ez lehetetlenség. Éppoly lehetetlenség, hogy az Egész ismerete nélkül megérthessük a szenvedés okát. Azért szokták mondani, hogy a szenvedés „ kozmikus jelentőségű”, vagyis érthetetlen. Egyet tapasztalhatunk, hogy a szenvedések megérlelik az embert, tehát gyarapodást, növekedést jelentenek. Gyakran kérdeztem betegektől, volt-e értelme szenvedésüknek? Legtöbbször azt válaszolták, igenis, valahogy gyarapodtam tőle, ami tulajdonképpen érlelési folyamat. Léteztek olyanok is, akik keresték a szenvedést, ezek a mazochisták, de akadt köztük, aki megértette, hogy szüksége volt rá.

Különcök évadján

Az emberi természet rendkívül változatos, gyakran érthetetlen, mint ahogy az egész élet sem mindig érthető. Rengeteg külön termelődik és rakódik látóhatárunk elé, akiket külön-külön rendbe sorolni alig lehet. „Kiváló” – nem mindig jelent igazán elsőrangút, csak annyit, hogy sajátossága révén *kiválik a többi közül*. Érdekes gyűjteményt jelenthetnek a pszichológus számára, aki rendszert a lehetetlent is próbálja megérteni. Hétköznapi éle-

tünkben gyakorta bukkanunk különcökre, legyenek azok gyerekek, felnőttek vagy aggastyánok. Egyik hivatásnak érzi, a másik hobbinak, a harmadik bolondságnak. De sokszor van úgy, hogy titkot hordanak magukban, azaz nem értik magukat. Csak viselkedésükkel, teljesítményükkel vonják magukra a figyelmet. Az ember mindig érdekes talány marad. Észreveheti mindenki önmagán. Természetesen különcség lehet betegség is, amikor az egyén olyan kirívó tulajdonságokkal bír, amelyek elviselhetetlenek. Nagy- és kisemberek e téren alig különböznek egymástól. Csak zseniális embereken jobban fel tűnik minden, mint az átlagon.

A jógával foglalkozó kincstára

Aki rájött arra, hogy megtalálta a helyes utat a jó irányú haladásra, és kielégül ebben, az kincstárral rendelkezik és paradicsomot varázsolhat maga köré. Érdekes tapasztalat, hogy a belső gazdagság meglátszik, kiverődik azon, aki állandó belső örömben, szinte állandó meditációban él. Nem érzi súlyosnak, nyomorúságosnak életét, mert jóindulat hevíti minden lépését, mások örömének örül, legalább annyira, mint a sajátjának. Ösztöne kifinomult, szinte sugárforrássá válik, jó hatással van egészségesre, betegre egyaránt. Külsőségek nem gátolják fölfelé haladásában, emelkedésében. Az ekeszarván tartja a kezét, és sohasem néz hátra... Ez mind a teljesen átélt jóga következménye lehet. Van jógagyakorlat, a neve: a felkelő nap üdvözlése. Most annak gimnasztikai értékén felül a rádzsza jóga szellemében fogant értelmére mutatunk rá.

Ez annyit jelent, hogy kell lennie belső napunknak, melynek hivatása, hogy állandóan keljen bennünk, sugárkévéje állandóan öleljen át, és így belülről aranyozza meg életünket. E sugárzás központja megint csak az Én, persze annak felső fokú kiteljesedése, amelyet nem önző mivoltunk sugall. Minden napunk ünnepnappá válhat, ha megtanulunk ünnepies lélekkel élni. Hétköznapijaink többé nem lesznek... Ilyen lélekben meghal az unalom.

A telődés élménye

Aki közérzetét többször megfigyelte már, rájöhetett arra, hogy a tökéletes ellazulás és a feszültség között létezik egy csodálatos középút, amikor telítve érezzük magunkat energiával, amely azonban távolról sem jelent feszülést, hanem a kielégültség harmóniáját. Ilyen állapotban munkakedvünk nő, egészségérzetünk támad, amelyet szívesen közlünk másokkal, és örömmel tölt el, ha azokba átültethetjük. Ez az érzet ragályos, és sok bátortalan, csüggedő, szomorú, szenvedő embernek javára válhat. Ilyen orvoslás a legszociálisabb ténykedés: magunkkal rántani többeket az üdvösségbe, ez igazi jószág, mert nem jámborkodó adakozás, hanem őszinte részvétel mások örömében. Ilyen élmény hasonlítható egy kora reggeli frissítő kerti élményhez: a fűvön csüng a harmatcsepp, az ég tiszta kék, a levegő friss és minden sugárzó. Ilyen élmény minden vizualizáció (elragadtatott látás). Minél gyakrabban idézzük fel magunkban!

A mindenség gyönyöre

Gyakran jusson eszünkbe, hogy olyanok vagyunk, mint valami prizma, amin keresztül *a mindenség önmagában gyönyörködik*. Ez annyit jelent, hogy ha élvezzük a világ szépségeit, erőit, fenséges megnyilatkozásait, *a mi szemünkkel néz és gyönyörködik a mindenség önmagában!* Szinte fölajánljuk a szemeinket a mindenség látásának. Ez a belső ténykedésünk szorosabbra fűzi bennünk a mindenség tudatát, és *teljes egységre vezet*, a mindenség átélésére. Ilyenkor ne gondoljunk fizikai vagy kémiai törvényekre, hanem a jóga szellemében *a mindenséget, mint nagy anyát éljük át*, melynek ölen mint gyermekei örvezendzhetünk létének. *Ha ez a kitágult szemlélet átjárja valónkat, a hétköznapi jogának legfőbb áldásában részesülünk.*

Az élet legfőbb kérdése

Nem az a lényeges, ami gondolat, beszéd és cselekvés, hanem az, hogy *milyenek vagyunk*. Fromm Erichnek, az amerikai pszichoanalitikusnak egyik könyve: „Bírni vagy lenni?” – kellő alapossággal tárgyalja az ember viszonyát embertársaihoz, a külvilághoz és a mindenséghez, és az ő adataiból nagyszerűen kiviláglik, hogy *leglényegesebb szempont az az egzisztenciális kérdés: mit hoztunk világra és mivé fejlődtünk*. Ez annyit jelent, hogy *milyen a minőségünk*, amely tulajdonságot jelent. Hegel egyetemi székfoglalójában azt közölte hallgatóival, hogy *ő nemcsak közvetíti az igazságot, hanem ő maga az igazság, vagyis ő nem birtokában van az igazságnak, hanem*

lényegileg az. Az ember fejlődéstörténetében állandóan találkozunk ezzel a döntő kérdéssel, ami hétköznapi életünknek is fémjelzője. *Nem a birtok, hanem az egyéni kvalitás dönt.* Azzá kell válnunk, amit kitűzünk magunknak, vagyis az *egészre* kell tekintenünk, nem pedig részeire. Ha valamire azt mondom, hogy fehér vagy vörös, az csak részleges tulajdonságot jelent, és nem azonos a fehérséggel és vörösséggel, mint legfőbb kategóriákkal.

A kettősség legyőzése

Megszoktuk az ellentéteket: hideg-meleg, sötét-világos stb., pedig a jóga ezt a szemléletet nem tartja helyesnek, mert a megjelölések csak érzékszerveink reakciói és nem a realitás kifejezői. Például a szivárvány nem létezik az égen, csak a mi szemünkben; maga a realitás csupán fényrezgések összessége. Ha túljutunk, vagyis keresztülmátunk a dolgokon, megváltozik világképünk. Így például a szilárd jellem tulajdonképpen tökéletlenség, mert merev magatartásra utal, vasfejlőségre, holott egész természetünk, *biológiai szerkezetünk folyékony és laza.* A feszültség betegséget jelent, konok elhatároló magatartást, amely kifejeződik testünkön. A jóga testi-lelki hajlékonyságot, rugalmasságot, alkalmazkodóképességet jelent, nem pedig hajlíthatatlan makacsságot. Ez kifejezésre jut ászanáiban (testtartásaiban), mudráiban és bandháiban (ezek kisebb jelentőségű ászánák): kapuőrség és biztosítás. A kettéosztottság (dihotómia) a kettősségek közötti életet jelenti és módosított szemléletet kíván, átlépjük tudatát, ami által gondolkodásunk reálisabbá válik.

A szegénység

Magasabb értelemben nem nyomort és hiányt jelent, hanem meglegedettséget, ha nem nyílik lehetőség a többlet felé. Egyszerűbben kifejezve, ne ragaszkodjunk külső javakhoz, túlzott vágyainkhoz, vagy általában a kapzsi gyűjtés és fősvénység önző nézeteihez, hanem ragaszkodásunk inkább belső egyensúlyunknak, harmóniánknak, másokkal való egyetértésnek a jele legyen. Ide tartozik még a szellemi javak túlzott kultusza, haszontalan tudásanyag összegyűjtése, ami megterhelheti agyunkat, idegeinket, és kórosan befolyásolhatja egész létünket. *Csak olyan tudás értékes, amely átvihető a gyakorlatba, a többi holt tőke, amely nem kamatozhat.* Lehet bármekkora vagyonunk, csak *ne ragaszkodjunk hozzá, mert a ragaszkodás leköt, megbéklyóz és fogságba ejt.*

Szüzesség

Itt nem a szexuális szüzességről van szó, hanem *belső létünk érinthetetlen tisztaságáról*, arról a tisztaszívűségről, amely mindenben a frissességet, üdeséget, hamvasságot, a harmat gyönyörűségét látja, és ezáltal tapasztalása tökéletes, megbízható. Ne azt mondjuk, hogy tudom, ez egy fa, azaz *ne a fogalmat toljuk előtérbe*, hanem a dolog egyszerűségét, ismételhetetlenségét keressük és lássuk. Egy ember nem azonos a másikkal, csupán azért, mert ember. A tiszta látás, „szüzi” észrevétel azt jelenti, hogy elfogulatlanul nézek, az egyedet keresve, és nem a foglal-

mat, a fajt. Ezt érti *Husserl* a fenomenológiai redukció alatt. Kérdés: előbbrevaló-e a lét a lényegnél? Az egzisztencializmus alapkérdése ez.

A mindennapi élet gyakorlatai

1. Lelki gyakorlatok: A kis és a nagy Én (szellemünk tágulása). Aki elzártnak, magányos létezőnek képzei magát, önmagát úgy veszi észre, hogy testi határok közé van szorítva; ez minden önzésnek a forrása. Mindenki sokkal nagyobb annál, mint amilyennek képzei magát. Ha például kiállunk egy nagy síkság közepére, vagy leülünk a tengerpartra, nem jut eszünkbe, hogy *az egész áttekintett távlat tulajdonképpen az, amit léleknek nevezünk*. Lélek alatt nem a testbe szorult valami imbolygó kísértetet kell gondolnunk, hanem képzeletünk végtelen határait. Így jutunk arra az ismeretre, hogy *a test csak parányi része a léleknek*. E felismerés alapján kell gyakorolnunk magunkban azt, amit *kozmosz tudatnak* nevezhetünk, azaz képzeletünkben egyre tágabb és tágabb, sőt folyton táguló öntudatra bukkanunk. Minél tágabb ez a periféria, annál jobban értjük át a jogának ama tanítását, hogy *kozmosz és lélek azonos*. Mindennapi életünkben, cselekvésünkben és gondolatainkban tartsuk szemünk előtt, hogy *énünk, azaz öntudatunk egyre nagyobb területet fog át*. Ezáltal nő cselekvőképességünk, befogadóképességünk és kifejezéseink ereje. Felelősségérzetünket óriási mértékben növeli, és szenvedéseinket nagymértékben csökkentheti. Tudatára ébreszt erőink realitásának és annak, hogy *ekkora területen uralkodva sokkal több*

valósulhat meg szükségleteinkből, terveinkből, elhatározásainkból. Növekvő világunk, gyarapodó perifériáink egyre inkább szolgálatára lesz hétköznapi életünknek. Aki munkapad vagy íróasztal mellett, kötelességének teljesítése közben ilyen *tágult perspektívában dolgozik*, az erősebb, bátrabb és eredményesebb munkára tehet szert. Aki lassanként eléri az elérhetetlent, felébred korlátozott tunyaságából, és felülemelkedik eddigi létén. A kis, testhatárokba szorult tudatból kiemelkedtünk az ún. kozmikus tudatba, ami egyszerre bőséget és nagyobb kreativitást jelent. *Eddigi tévedésünk az volt, hogy én alatt a testet értettük, és ami benne van, most pedig felébredve a tágabb létre, énünk nagyságára bukkantunk.* Ha ezt naponta kétszer húsz percen keresztül átmeditáljuk, minden biztonnal nőni fog erőnk, életképességünk és sikerünk. Ha így nagyobbá, egészsébbé, teljesebbé fejlődünk, természetes, hogy egészségünk is sokkal jobbra válik.

2. Lelki gyakorlat. A testtartás fontossága. *Gurdjieff-nek*, az orosz származású bölcshoz egyik gyakorlata, amint már láttuk, az volt, hogy tanítványait mozgásuk közben hirtelen megállította, azzal a paranccsal: maradjanak változatlanul abban a testhelyzetben, amelyben a „stop” jelzés érte őket. Lassanként rájön az ember, hogy minden testhelyzet kifejez valamit, és elváltozást okoz kívül-belül egyaránt. A jóga szerint számtalan testhelyzet létezik, amely épségünkre, egészségünkre kedvező hatással lehet. De már említettük, hogy bármely testhelyzetet ászanának nevezhetünk, ha ebben kitartóan, mozdulatlanul maradunk. Így például a vadász, ha lesben van, lélegzet-visszafojtva figyeli a vadat. Az ilyen *abszolút figyelő testhelyzet, ha egy-két óráig tartjuk ki, szinte léleg-*

*zetünket is csökkentve, kitartás jele, és előnyösen hat a szervezetünkre. A katonaságnál a vigyázállás ugyan-
csak ilyen jellegű, mert azt jelenti, hogy figyelni kell, és
a parancsot teljesíteni. A buddhizmusban óriási a jelen-
tősége ennek a fokozott figyelemnek, mert egész lényün-
ket összpontosítva valamilyen tárgyra vagy eseményre,
testestől-lelkestől figyelünk, nem csupán az agyunkkal.*

Ennek ellentéte a „pihenj” vezényszó, amely azonnali oldottságot, elengedettséget, lazulást jelent. Ilyenkor természetesen nemcsak izmainkat lazítjuk el, hanem bensőleg is oldjuk ideg- és izomhúrjainkat, feszültségeinket, görcseinket. Ennek is teljes ellazulásnak (relaxáció) kell lennie. Magas fokát pedig úgy érjük el, hogy *azonosulunk vele, nem csupán laza vagyok, hanem én magam vagyok a teljes lazaság.*

Az azonosulás (identifikáció) különben *meditatív jellegű gyakorlat*, azaz teljes elmélyülést, behatolást, átítatást jelent. Ha valamiről gondolkodunk, az csak gondolat, de nem meditáció. Élesen meg kell különböztetnünk a fogalmi gondolkodást, amely távol van a behatolástól; nem élmény, átérzés, átvitel, empátia. Az igazságok teljes felismerésére nem elegendő a fogalmak füzére, hanem be kell hatolni a dolgok mélyére, belsejébe, és *belülről látni mindent*. Ha kívülről látjuk, az csak koncentráció, *ha behatolunk, az meditáció*. Egy lakásnak van külseje és belseje, a házat körüljárva nem ismerhetjük meg a lakást, ahhoz be kell lépnünk és belül körülnéz-
nünk, hogy véleményt alkothassunk róla. A meditáció ilyesfajta „háztüznézés”.

De maradjunk még az ászanáknál (testtartásoknál). Amit kitartásnak neveznek, az tulajdonképpen egy test-

helyzetben, vagy pedig egy lelki szituációban végrehajtott mozdulatlanság. A keresztény ókorban például a stiliták gyakorolták ezt hőszi módon, amikor napokig, hetekig szoborként álltak kint a szabadban, dacolva az időjárás viszontagságaival. Az indiai jógik közt is akadtak, akik hevítő tüzek mellett ültek naphosszat, vagy jeges éjszakában vizes lepelben a Himalája lejtőin. Itt látnivaló, hogy mekkora az ellentét a sport, a torna és a jóga szelleme között. A testgyakorlás mozgás, elevenség, az ászana pedig mozdulatlanság, elvonultság, vagy nyújtózás és feszülés.

Összefoglalólag tehát az ászanák lényege: mozdulatlanság, amely alkalmat ad arra, hogy saját tudatunk mélyeibe hatoljunk. Ezzel foglalkozik a rádza és a dnyána jóga, a királyi és az ismeret jógája. Mindenki kipróbálhatja, ha egy saját maga választotta testtartásban két-három óra hosszat időzik, ez gémberedett tagjai ellenére mekkora felfrissülést jelenthet a pangó vér hatása következtében. Egy német sebészprofesszor, Bier kihasználta ezt a lehetőséget és bizonyos bántalmaknál ilyen heroikus módszert ajánlott. Persze a pangó vér mellett még a *testhelyzetek kölcsönös, különböző indukciója* szerepel a gyógyhatásban.

Testtartásként számítanak a már említett bandhák és mudrák; tulajdonképpen egyenrangúak az ászanákkal, csak nem a végtagok különböző hajlításaival, hanem testnyílásaink szűkítésével, elzárásával, vagy kisebb jellegű változtatásával hatnak az egészre.

Lelki gyakorlatnak számít a koncentráció, vagyis a figyelem-összpontosítás. Ilyen például, ha a bal kezemre gondolok úgy, hogy testem többi részét kirekesztem, és

csak erre a bal kézre összpontosítom a figyelmem. Ilyen módon szinte érzéketlenné válik testünk nagyobbik része, és erős gondolat-összpontosítás révén fájdalomtól is megszabadulhatunk.

A jógában sok ezer ászana szerepel; mi itt csak azokat soroljuk fel, amelyek nélkülözhetetlenek a hatha jógában, de a többi jógamódzerekben kevésbé jelentősek. Sok jógaiskola felveti a hatha jógának, hogy *túl sokat foglalkozik a testtel, a lelki élet rovására*. Ez természetesen túlzás, hiszen gondoljuk meg, hogy a hatha jóga első két ágazata tiszta erkölcsstan (jáma és nijáma), az ötödik, hatodik, hetedik és nyolcadik (pratihara, dhárana, dhjána és a szamádhi) *magas fokú lelki gyakorlatok*. Sőt, ha alaposan meggondoljuk, az *ászana és pránájáma* több mint ötven százalékban *inkább lelki természetű*.

Az itt felsorolt ászanák jelentőségüknél fogva minden jógarendszernek alkatrészei. Körülbelül húszra tehető a mindenkinek minden napra ajánlható gyakorlatok száma. Valamennyi növeli a test hajlékonyságát, főleg a gerincét, és hatással vannak erőközpontjainkra (csakrák). Ezek a következők:

1. *Szukhászana*: könnyű testtartás, mert egyszerűen abból áll, hogy hajlított térdekkel, melyek földet érnek, keresztbe rakjuk lábainkat. Eredetileg nem is voltak olyan jóga gyakorlatok, mint például a lótuszülés, vagy más ülésformák. Kizárólag a szukhászánát tanították, mert nehezebbeket fölöslegesnek tartottak.

2. *Fejkörzés*: nemcsak test-, hanem szemgyakorlat is egyidejűleg, a tarkóban gyakran feszkelő feszüléseket megszünteti. Teljes ellazulásban kell végezni úgy, hogy lazán körözzünk minél nagyobb kerülettel, miközben ál-

lunk érinti a mellkast és a fej egyik vállról átgördül a másikra.

3. *Pascsimottána* (térdecók): ülő helyzet, nyújtott lábak, előrehajlás, miközben két kezünk a lábfejekre nyugszik.

4. *Padahasztászana*: rövid terpeszben állva előrehajlunk annyira (nyújtott lábszárral), hogy ujjaink hegye a talajt érje.

5. *Jóga mudra*: keresztezett lábakkal ülve, hátunk mögött a kezünket összekulcsolva, földig hajlunk előre, miközben összekulcsolt kezeinket merőlegesen feltartjuk. Tökéletes lelki egyensúlyt is eredményez.

6. *Oldalemelkedés*: elnyújtva heverve a földön, egyik könyökünkre támasztva a fejet, nyújtott lábunkat föl-emeljük minél magasabbra.

7. *Parbatangászana* (hegység): keresztezett lábakkal ülve, két tenyerünket összetéve, a fejünk fölé emeljük karjainkat.

8. *Vriksászana* (fa): álló helyzetben egyik lábat föl-emelve a másik oldali térd fölé, tenyereinket a fejünk fölött összetesszük.

9. *Guggolás lábujjhegyen*: széttárt combokkal, mellünk előtt kezünket összetéve, leguggolunk.

10. *Vadzsraszana*: terpesztésből, térdeplő helyzetben mellünket feldomborítjuk, karjainkat hátunk mögé tesszük, és a fejet erősen hátrahajtva a fejtetőre támasztjuk.

11. *Csakraszana* (kerék): terpeszből hátrafelé hajolva tenyerünkre támaszkodunk úgy, hogy az egész test egy ívet alkot.

12. *Bhudzsangászana* (kobraállás): hason fekve, fejet maximálisan hátrahajlítva, tenyereinkre támaszkodunk.

13. *Salabhászana* (szöcskeállás): hason fekve, két tenyér hátra, állunkra vagy az egyik arcfelünkre támaszkodva, a két nyújtott lábunkat magasra emeljük.

14. *Dhanurászana* (íjállás): hason fekve, hátul megfogjuk két bokánkat, fejünket fölemeljük és homorítunk.

15. *Halászana* (ekeállás): hanyatt fekve lábainkat a fején átvetjük, amíg földet érnek, két karunk nyújtva hever a földön.

16. *Viparita karani* (fordított testtartás): hanyatt fekve, kezünkkel a csipőnket megtámasztva, nyújtott lábainkat úgy emeljük fel, hogy lábujjaink pontosan a szemünk fölött legyen.

17. *Szárvangászana* (vállállás): az előzőt maximálisan homorítva, kezeinket hátracsúsztatva helyezkedünk el.

18. *Sirsászana* (fejállás): tarkónkat két kezünkkel átfogva, meredeken állunk a fejtetőn, nyújtott lábakkal.

19. *Ardha maciendrászana* (csavart póz): keresztezett lábakkal ülve, egyik lábunkat talpra helyezzük a másik oldalon, és ugyanazon az oldalon lévő kezünket a lábfejre helyezzük, másik kezünket törzsünk mögött az ellenkező oldali ágyékhajlatba tesszük.

20. *Uddijána bandha* (hasemelés): terpesztett lábakkal, két kezünkkel a térd fölé támaszkodva, előrehajolva erős kilégzés után hasunkat fölemeljük.

Pránájáma

Szervezetünkben életáramok kelnek és hullámznak, azaz át- és átjárnak bennünket erőfolyamok. Ezek feletti uralmunkat nevezzük pránájámának, a mindenséget tel-

jesen átjáró, egyetlen nagy erőt pedig pránának (görög neve: pneuma).

Meg kell tanulnunk, hogy a légzés nem pusztán fiziológiai jelenség, azaz a vér szén-dioxid-tartalmának kicserélése tiszta oxigénre, hanem mélyebb, ezoterikusabb értelme is van. A gázcserén felül a *prána*, azaz életerő átjárja szervezetünket, és úgy egész valónk egységbe jut, *egyedül a kozmossszal*. Ha ezt a tudatot nélkülözzük, életünk folyása tökéletlenné válik, amit tudatos lélegzéssel kiküszöbölhetünk. A tudatos tisztulási folyamatot nevezzük pránájámának.

A „lélegzésszabályozás” szó nem fedí az igazi pránájáma fogalmát, mert a folyamatot nem szabad akarattal befolyásolni, hanem inkább csak *tudatosan átélni*. Minden erőszakos kísérlet ezen a téren helytelen és káros. Tudatalatti énünk jobban tudja éltünk helyes ritmusát, mint mentális énünk. Helyes tehát csak az a pránájáma lehet, amelyben egyedül tudatalattink a tudattal, és minden mesterkelt póz vagy mozgás csak ártalmunkra van. Legegyszerűbb tehát a lélegzést úgy gyakorolni, hogy ellazult tartásban figyeljük a saját légzésünket, anélkül, hogy beavatkoznánk. Eleinte ez nehézségekbe ütközik, de néhány napos gyakorlás után sikerül. Legalább két-három hétig csak ennyit gyakoroljunk, a légzést hagyva szabadon. Utána következik a többi gyakorlat.

A szabadon futó légzésnek a ritmusát lelassítjuk, de nem túlságosan. Néhány perc után újból szabadon hagyjuk, azaz megszüntetjük a lassítást. Ezután ellenkezőleg, átvesszük megint a természettől a légzés irányítását, és enyhén gyorsítjuk azt. Nyolc-tíz légzés után újból visszadjuk természetünknek a független mozgást, és harmadik

gyakorlatként úgy folytatjuk, hogy se nem gyorsítunk, se nem lassítunk, hanem pusztán mélyítjük a légvételeket. Majd végül újra szabaddá hagyjuk. Ezt a gyakorlást is kb. három-négy hétig folytatjuk változatlanul, és akkor kezdjük a legfontosabb pránájámafajták egyenkénti gyakorlását.

Az első légzés, amit meg kell tanulnunk: tátott szájjal, tisztán orron át végzünk 10–12 légzést. Kezünkkel ellenőrizzük, hogy valóban *tiszta orrlégzés* legyen. Mindezt lassan, zajtalanul, simán, erőlködés nélkül kell végeznünk. Minden mesterkéeltséget, pontos számolást kerüljünk. A lehető legszabadabb ritmusban folytassuk ezt, és sohase legyen az az érzésünk, hogy akaratumkat érvényesítjük, de kb. egyforma legyen a ki- és belégzés hossza. Ez az *ingalégzés* (tála jukta), ebből naponta kétszer 18 légzést végzünk.

Mikor már jól és könnyen megy, térjünk át a félorrlyukas légzésre, amelynek két válfaja az *egyenirányú* és *váltakozó* irányú módszer. A jobb kéz hüvelykujjával befogjuk a jobb orrlyukat, miközben a másik orrlyukon keresztül zajtalanul légzünk be. Ezután cseréljük ujjainkat, és a másik orrlyukat a negyedik és ötödik ujjunkkal zárjuk, és az ellenkezőn kibocsátjuk a levegőt. Ezután ugyanazon az orrlyukon, *amelyen kilégeztünk, végezzük a következő belégzést*. Utána az ujjak cseréje. Így folytatjuk tovább 10–12 légvételig. Tehát mindig azon az orrlyukon lélegzünk be, amelyen kilégeztünk.

Következik az érdes légzés, az *uddzsáji*. Be- és kilégzés egyaránt hangosak, és belsőleg *mintegy ellenállással szemben* folytatódnak. Lehet akár horkolással végezni.

Ez, erőltetett légzés lévén, elsöpör minden szennyezést a légutakból. Túlerőltetés nélkül 10–12-t lehet végezni.

Negyedik: *a teljesen sima légzés*. Finoman, lassan, milliméterről milliméterre lélegezve be és ki úgy, hogy ha egy tollpihét tennénk az orrunk alá, annak sem volna szabad megmoccanni a légvonat erejétől.

Tapasztalat szerint *a nyugati ember kilégzése elégtelen*, ezért egyes szerzők a kilégzéseket általában meghosszabbítva ajánlják. Ezt a légzést ajánlják a Zen buddhizmusban, melyben aránylag gyors belégzés után erősen nyújtott kilégzés következik. A kilégzés élménye olyan legyen, hogy figyelmünket ne a kifelé tóduló levegőre irányítsuk, hanem ellenkezőleg, *kövessük a légzés útját a mélybe*, egészen kezünk és lábunk ujjáiba, valamint a koponyánkba, tehát *perifériás részeinkbe*. Így tulajdonképpen a légzés mechanizmusa zajlik le lelki szemeink előtt.

Sítkari: szájon át, fogaink között veszünk mély lélegzetet, és orrunkon át bocsátjuk ki. Akinek orrjárata eldugult, célszerűen végezheti ezt a légzést, de hűvös időben csak zárt helyiségben. Jobban ajánlhatjuk e helyett a *sitali* légzést. Ez úgy történik, hogy nyelvünkkel vályút formálva mély lélegzetet veszünk szájon át, majd nyelvünk egyet, és orrunkon keresztül bocsátjuk ki a levegőt. Körülbelül tíz légzést kell végeznünk, és ennek hatása: rosszulléteket szüntet meg, éhezést és szomjúságot meggátolja, forró melegben hűsít, téli hidegben melegít. Állítólag mérges kígyó csípését tompítja, és férgekét űz. Hűsítő légzésnek nevezik.

Bhásztrika: (fújtató légzés): hasizmaink hirtelen behúzásával légzünk ki, majd ezt elengedve következik a belégzés. Ezáltal rövid, staccato jellegű fújtatások követ-

keznek, amelyből egyszerre tizenegyet végzünk, ami után lassú, mély be- és kilégzés következik. Tizenegy szériából áll az egész. Nem kell egyszerre mind a tizenegyet elvégezni, kezdetben elég hét-nyolc széria, amelyeket többheti gyakorlás után tizenegyig fokozunk.

Tantrizmus

A jóga is, mint minden szellemi irányzat, évszázadokon keresztül fejlődött, átalakult, tökéletesedett. Célja mindig az volt, hogy az emberben rejlő képességeket fejlessze. E szellemi irányzat kezdetben aszketikusnak indult, azaz az érzékiséget, testi dolgokat bizonyos értelemben meg is vetette. Később, kb. a negyedik században egyre inkább felmerült az a gondolat, hogy összes biológiai sajátságainkat hagyjuk érvényesülni, tehát érzékeinket is nyugodtan kiélhetjük, mert ez nem zárja el az utat a tökéletesség felé. A jógának ez a felszabadulása az aszkézis alól az, amit *tantrizmusnak* nevezhetünk. Így keletkezett az a tévhit, hogy a tantrizmus szexuális orgiákban éli ki magát, mert *szakrális közösségeket* rendeztek egyes templomokban, erre külön kiszemelt személyiségekkel. A tantrizmus alapelve tehát, hogy a világosság-hoz hozzátartozik a sötétség is, mert sötétség nélkül a világosság lehetetlen. A jóga abba a hibába esett, hogy hangsúlyozta a pozitivitást, minden negatívumot rossznak minősített, az élet örömeit semmibe se vette. Nem értette meg, hogy a természet muzikális, továbbá, hogy *e kozmikus élet örök jelenben folyik*, a holnap sohasem következik be, mert csak a ma létezik. *Nem vette észre a*

negatívumnak szükségességét, mint ahogy a térre, az űrre szükségünk van, és hogy teljes élet csak a jelenben van. Anélkül, hogy a tantrizmus rituáléjában elmerülnénk, ami elég komplikált feladat, meg kell elégednünk azzal, hogy a tantra jóga keveréke a mágiának és okkultizmusnak, amelybe még az alkímiának egyes tanai is beleszővődnek.

A tantrizmus követői szerint létezésünk egy nagy tánc és zene, amelyet éppoly lehetetlen magyarázni, mint Bach fűgáit vagy Mozart szonátáit. Nem azért táncolunk, hogy egy bizonyos pontra eljussunk a térben, *hanem magáért a táncért.* A táncnak nincs célja. Ugyanúgy, ha az életet szellemben éljük, egész másképpen látjuk, mint hétköznapi szemmel nézve. A tantrizmus nagy súlyt helyez *izom-összehúzódásokra és szervi lakatokra*, amelyeket mudráknak és bandháknak nevezünk és amelyek fokozzák a szexuális erőt. Az ilyen természetű gyakorlatok a nemi mirigyeket, izmokat és a szerveket erősítik. A hatha jóga ászanái is két módon növelik ezeket az energiákat. Az általános egészséget növelve a gerincet stimulálják, a medencét bővebben látják el vérrel. Ebből a célból különösen a kobra-, az íjállás, a szöcskeállás, a gerincet csavaró gyakorlatok, a gyertya, a halállás és a lótuszülés kedvező hatásúak, valamint az uddijána bandha és a nauli (a két egyenes hasizom beidegzése, izolációja). Itt kell még megemlítenünk a karezzát, amely a meghosszabbított szexuális aktust jelenti, anélkül, hogy azt orgazmus, kéj követné, ami tulajdonképpen az orgazmus elfojtása. A beduinoknál ezt udhrizsmnek hívják, amiről arab költők írtak és onnan került Spanyolországba és más európai országokba. Férfi és nő átölelik egymást,

anélkül, hogy a nemi szerveiket egyesítenék, vagy ha igen, akkor orgazmus nélkül. Tehát a coitus befejezését elfojtják. Ez állítólag megvilágosodásra vezethet. Az erotikus költészet sokat foglalkozik ezzel a témával, ezt hívják coitus reservatusnak, avagy karezzának.

Kettősségünk

Az ember kettős lény: külső énje kifelé tekint az őt környező világra, ingereket befogadó érzékszerveire, a belső a szervezetében lezajló tüneményekkel törődik, érzésekkel, érzelmekkel, gondolatokkal, emlékekkel, azaz a belvilágával; a két sarkunk állandó feszültségben, egymással ellenkező irányban működik. Ez az ember igazi tragédiája, amit *központi feszültségnek* nevezhetünk. A jóga szerint valódi lényegünk *a belső vidék*, a hozzánk legközelebb eső terület, emberi értékeink hordozója. A természetes fejlődés iránya mindenkor belülről kifelé, a mélységből a felszínre törekszik. Aki tehát jogát gyakorol, tartsa állandóan szem előtt ez alaptényezőket, mert a jóga lényege maga az élet, az östermészet, amely állandó születést, külső megvalósulást sürget. Ez a belső igyekezet kifelé egzisztenciális feszüléseink oka. Azért kell *megnyílnunk*, *átlátszóvá* válnunk, hogy igazi valónk megnyilatkozhassek, tehát külsőleg is *magunkká válhasunk*. Ismétlem: *az emberi élet két legfőbb értelme: a megismerés himnusza és a kifejeződés diadala!*

Itt lép előtérbe személyiségünk kifejlődésének elsőrendűsége, hiszen az nem egyéb, mint különítő burkaink lehántása, belső valónk kihangzása, éltünk muzsikája.

De ennek útjában áll merevségünk, az élet dinamikájával összeegyeztethetetlen törekvésünk, szögletességünk, szilárd formák körül lebzselő és hagyományokhoz görcsösen tapadó, dogmatikus szűkkeblűségünk. Életrendünk állandó biztosításokra törekszik, félünk a vállalkozásoktól, a kockázattól, a változások és átváltások ingoványaitól. Fészkek, hajlékok, bebiztosító létérdekek lebegnek szemünk előtt. Testtartásunkban, lélegzetvételünkben, mozgásunkban kifejeződik e belső hajthatatlanság és merevség – a kényelem szeretete! Öreges, begyepesedett, fejlődésre képtelen életstílus ez!

Énünknek ez az állandó biztonságkeresése az oka bizonytalanságérzetünk majdhogynem beteges tüneteinek. Itt kell megoldanunk életünknek zavart keltő csomóit, ideg- és izomfeszüléseink kínjait. Itt kell mindenkinek saját orvosává válnia. S mindeme zavaroknak végső oka önző, szűk énünk túltengése, természetünk önféltése, életgyávasága, szorongó zártsága, börtöne, mindennapi életünk kerékkötője, belső *növekedésünk legfőbb gátja*, a sikertelen életek hínárja, szomorúsága. Ez mind érthetővé válik, ha megfigyeljük feszültségünk és oldottságunk arányát mindennapjainkban, és lélegzetünk szabadságát vagy rabságát.

Mindezek jobban érthetővé teszik az ászanák (testtartások), a jogos feszülések és a természetes lélegzés jelentőségét az erőltetett, természetellenes, *dilettáns jóga* merevítő, szögletes, testi-szellemi gyakorlásaival szemben. Gyakran találkozunk orvosok között ilyen egyoldalúságokkal, ami túlzott és természetellenes. Pedig rengeteg kóros állapot és betegség oka az, hogy nem törődve belső, *igazi valónk integratív igényeivel*, a kellő időben

elmulasztjuk a beépítő integráció szükségletét. Érettségünk foka azon múlik, mennyire sikerül megvalósítani *belső lényünk igényeit*, mennyit tudunk felszínre hozni azokból, azaz mennyire válunk *átlátszóvá*!

Ne feledjük el minden *személyes életnek saját törvényeit*, amelyek nehezen idomíthatók a társadalmilag elfogadott életelvekhez. Ez persze gyakorta nem egyéb személyes arroganciánál, szertelen, olykor jogtalan egyéni-eskedésnél, melyek összetűzések okaivá válhatnak. Ezért jó gyakorolni a szerénység erényét, amely oly ritkává vált napjainkban – szögletes előítéleteink miatt. A kölcsönös megbecsülés hiánya rikító folt mindennapi életünkben. Amíg például az orvos csak eseteket lát betegeiben és megelégszik a pusztá szakszerűséggel, elmegy részvétele nélkül embertestvére mellett, pedig az igényli – a szakmai kezelésen felül a testvériességet. S ameddig a politikus, a hivatalnok, a pénzember részvéltlen közönnyel zárkózik adat- és számoszlopai közé, addig a társadalom halott és életképtelen.

Taglejtéseink árulkodnak

Testtartásaink (ászanáink) mellett jelentős szerepe van minden mozdulatunknak, mert közvetlenül kifejezik lelki-állapotunkat. Árulkodó minden testmozgás, mert olykor a beszédnél őszintébben fejezi ki belső énünket. Érdekes, ha a légzésünket belsőleg éljük át, egész mást látunk benn, mint pusztá külső megfigyeléskor. Ezért olyan fontos kedélyéletünk egyensúlya, amit csak őszinteséggel érhetünk el.

Az emberi test elkülönítése a lélektől abban téved, hogy *kettőt lát egy helyett*. Amíg az embert *csak mint tárgyat* észleljük, csak a külsejére gondolunk, alanyiságát teljesen mellőztük. Pusztán a külsőség számít, ami az egymás közötti érintkezésben óriási gát lehet. Szükséges tehát ezen a téren, hogy gondolkodásunkat átalakítsuk, ami nem könnyű feladat. Nem igaz, hogy a pszichológus, az orvos vagy a bankár másképp kell, hogy lássa az embert, mert ha így tesz, akkor külső tényezők javára elhalad a személyiség mellett. Az orvos „élő hullát” lát az emberben, a politikus meg csak gazdasági tényezőt. Ha test-lélek egységéről beszélünk, akkor is kettősséget értünk rajta, nem pedig az élő alanyt, azaz a bensőt. Egész gondolatvilágunk átváltoztatására van szükségünk, hogy mindeme tévedéseket elkerüljük. Ennek feltétele az, hogy testünket, *igazi lényegünk hordozóját, többre becsüljük*, mint eddig, azaz ne statikusan, hanem eleven mozgásban lássuk, taglejtéseivel együtt, mint egy állandó változásnak kitett dinamizmust. Megint az a követelmény, hogy *magunkká kell válni teljesen*.

Belső életünk és fejlődésünk veszedelme, amikor értékítéletünk állandóan valami biztos, szilárd, jól megragadható felé orientálódik. Így a dinamikus élet helyett csak álarcokra, maszkokra támaszkodik. Az élet pedig mozgás, változás, alakulás, megállások nélkül! Szüntelen hullámhegyek és völgyek váltakozása. Az élet nem „van”, hanem mindenkor „lesz”... S miután igazi valónk tiszta élet, *mi sem vagyunk, hanem állandóan leszünk...*

Amit „polgári”, helyesebben nyárspolgári nyugalom és béke alatt értünk, az egyszerűen elzárkózás a haladás elől, a kényelem és jólét álnyugalma, a pihenés állandósí-

tása – munka és törekvés nélkül, ami előregedésre vezet, a tunyaság megérdemelt bérére. *Minden célba érés érzete ezzel a veszedelemmel jár.* Ne feledjük: más a külső és más a belső cél. Álpróféták, hamis igehirdetők ezt nem tudják...

Legtöbben „léttávolságban” élünk, önmagunktól messze elszakadva, és ezért keressük nyugtalanul a harmóniát szimmetriát és egyensúlyt, tehát azt a reintegrálódást, amit a jóga ígér. Ha nem választjuk el a jogagyakorlást hétköznapi életünktől, és ezt egészében jogagyakorlatnak érezzük, *megleltük a biztos utat.* Eddigi énünk ácsorgás volt, várakozó fecsegés az unalom várótermeiben; most ideálunk az út, a „tao”, az utazás, de nem külföldön, hanem a saját hazánk belső tájain, lankáin, rétjein, örökzöld frissességben... A jóga iránytűje: az *„egyre beljebb” által egyre tökéletesebb a külső lét!* Ez az arany középút, egyensúlyunk útja az Egészség felé...

Az egészség sem valami célba érkezettség, hanem szüntelen vívódás, mozgás, hadakozás külső és belső ellenségekkel, de nem vegetatív állapot, merev kitartás, lusta kéjelgés vagy merő testiség. *Nincs külön testi és lelki egészség,* hiszen *egész lényünk pszichoszomatikus.* Ebben a tudatban kell hallgatnunk belső indítékainkra, vezérszólamaink kicsengő dallamaira, nem pedig réveteg álrationális dogmák önző, maradi refrénjeit követni. Egészséges a létérzetében teljes, a világ zürzavarában rendületlenül helytálló, kiegyensúlyozottságában megbízható, társadalmi adóját állandóan fizető ember. A tökély felé törtetve, vasfejség helyett mozgásban, lendületben él, *állandóan útban,* az egészség változataiban, változatosságában önmagára találtan. Ezt nevezzük *tevékenységnek a nyugalomban.*

Minden átváltozás megfordulást jelent – ellenkező irányban. Rá kell tehát ébrednünk arra, hogy valódi lényünk iránt elidegenedtünk, *hűtlenekké váltunk önmagunkhoz*, megtagadtuk valódi létünket, *meg kell tehát nyílnunk befelé*, igazi ösvényünkre visszatérnünk, át kell törnünk önző racionális létünk határain. Ez újjászületést, megújulást jelent, tehát életet, frissességet, felelevenedést. A létezésnek eme tudatában kellene állandóan kitartani.

De hogyan cseppenünk bele egy tudatvilágba? Nem túl transzcendens feladat lenne ez? Egyáltalában nem. Meditálni, nem pedig gondolkodni! Ez pedig azonosulást jelent, nem alanyi részvételt, empátiát. Ne legyen alany, sem tárgy, csupán *cselekedet vagy történések alanyi színezések és torzítások nélkül*. A meditáció csak történik, jóváhagyásunk és bírálatunk nélkül. Nem tehetünk róla... Csak visz a dolgok közepéig, nem a lábaink visznek oda. Ez a közép pedig egy *állapot*, központunk érzése, megújulásunk feltámadása, a magunkhoz térés.

A koncentrációban „kihegyeződünk” a meditáció célja felé, a meditációban írunk a kihegyezett írónnal, sőt rajzolunk is vele, szöveg nélkül, csupán tér nélkül, időben...

Az integrál jóga

Patanjali, a jógaszutrák illusztris szerzője, a jóga kodifikálója, lényegében mindent megírt a jógáról, teljesen átfogva annak különböző ágazatait. Említettük már, hogy a jóga számot vet a különböző lélektani adottságokkal, és egyes rendszerei abban térnek el egymástól, hogy mit hangsúlyoznak. A hatha jóga teret enged a testi

működéseknek is, miként a tantrizmus, anélkül azonban, hogy ezt túlságosan előtérbe helyezné. Az átlag jóga-könyvek nem adnak tiszta képet a jóga igazi lényegéről, mert sokszor tele vannak riasztó ábrákkal, tornagyakorlatokkal, összetéveszthető képekkel. Pedig még a hatha jóga is, amit tévesen a test jógájának neveznek, voltaképpen mélylélektani tanításokat tartalmaz. A rádza jóga tisztán szellemi részünkre céloz, ezért nyerte a királyi jóga nevet és Patanjali lényegében ezzel foglalkozik. A dnyána jóga (értelem jógája), a karma jóga (a cselekvés jógája), a bhakti jóga (a szeretet jógája) és a többi jóga-rendszerek mind igyekeznek emberi alaptulajdonságainknak megfelelően megértetni, hogy a jóga a tökéletességsnek mindenki számára való útja.

Természetes, hogy csakhamar felmerült a kérdés, miért kell különböző utakon, ágakon kapaszkodni a jóga megértése felé? Miért nem lehet egységes jóga-rendszert alkotni, amelyben kifejezésre jut a természetünknek leginkább megfelelő gyakorlás. Így már a Bhagavad Gitában, a Mahabharata eposz egyik részében egységes szempont körvonalai mutatkoznak a jóga meghatározását illetően. Korunkban *Aurobindo* volt az, aki megalkotta az integrál jóga fogalmát, számot vetve az emberi természet mindenmű megnyilatkozásával. E kiváló jógi áttekinthető rendszerbe foglalta az integrál jóga lehetőségét.

Az integrál jóga egész lényünk által szerzett tapasztalat az életről és annak helyes folytatásáról, azaz összeköti egész valónkat a mindenséggel. Ha ezt a lelkiállapotot, a legmélyebb egységtudatot elérjük, újjászülettünk magasabb fokon. Megtapasztalhatjuk az igazi valóságot, integrált személyiségünk által, visszaszerezzük gyermek-

ségünk frissességét és spontaneitását az élet halhatatlan tüzeiben.

Krisna mondja a Bhagavad Gitában: az igazi jógi olyan személyiség, aki *dinamikus egységben működik létünk alapjával*, tehát nem merőben aszkéta, sem pedig cselekvéstől távol álló kontemplatív vagy rituális személyiség, hanem *kozmosz céljait élő spirituális lény*. Az integrál jóga (másképpen purna jóga) *a lét egységének tudata* és új értékek kitermelője. Új érzékkel fordul a lét értelmének keresése felé, így a *tradicionális jogának új színeket ad*. Helyes ama meghatározás is, hogy a személyiség növekedésének, fejlődésének egészen új lehetőségeket biztosít, minden szélsőséges kilengéstől függetlenül. Vannak, akik izmaikat az agy rovasára fejlesztik, mások túlgyakorolják az agyvelőt a test rovasára, ismét mások elfojtják mind a kettőt, fizikai és intellektuális létüket elszegényítik a lélek keresésének ürügye alatt, ismét mások elhanyagolják humanisztikus és szociális kötelességeiket egyéni fejlődésük kárán. Ritkábbak az olyanok, akik túlzott szociális aktivitásuk révén elfojtják emocionális életüket, amitől voltaképpen szociális érzékük szenved, valamint olyanok, akik fölláldozzák a világot – állítólag Isten kedvéért. Az integrál jóga fölénye abban is megmutatkozik, hogy mindennemű túlzástól mentesen egyformán él személyiségének és a közösségnek, ami által teljes egyensúlyba jut.

Életünk végső célja magasabb értékek felé törekvés, nem pedig pusztán anyagi javak szerzése. Az élet mozgása természetes jelensége, azonos a jóga folyamatával, vagyis öntudatunk mélyítésével, belátásunk fokozásával. Így rejtett képességeink felszínre jutnak, és nem marad-

nak paragon. *A létezés hatalma egyre erősebbé válik bennünk. Az átlagélet kozmikus erők hatalma alatt áll, amelyekkel együttműködni minden ember kötelessége, s így a jogában meg kell látni az emberi fejlődés gyorsulásának lehetőségét, aminek lényege az énközpontiságának föládása a kozmikus tudat javára.* Ez a tény *Kopernikusz felfedezéséhez hasonló meglátás a lélektan területén.* Persze a kozmikus tudatnak fokai rendkívül különbözők lehetnek, sokszínű egységben mutatkozhatnak, különböző irányokból közelíthetők meg. Így tehát a létnek különböző perspektívái bontakoznak ki szemünk előtt, és a felfogások különbözőségei mögött ugyanaz a lényeg rejtőzik. *A lét teljessége kimeríthetetlen! A teljes igazság kifejezhetetlen! Racionális felfogásunk határain túl kell keresnünk az igazság megsejtését.* A jóga tehát általános kifejezése az élet tanának, amely messze fölülmúlja az életnek pusztán fiziológiai értelmezését. Így jogának nevezhető a neoplatonisták, taoisták, zsidó és keresztény misztikusok, szufik, zen buddhisták igazságkeresése. Az integrál jóga a szellemi mozgósítás egyik fő irányzatát jelenti, ami önmagában véve nem vallás, hanem a spirituális bölcsesség összefoglalása. Mélyebb céljai közé tartozik létünk tökéletlenségének teljes átalakítása, a test felletti uralom megvalósítása, törekvés a megvilágosodás felé. Nem elég, ha csupán a magasságok felé tekintünk, a csúcstelehetőségek meghódítása felé, hanem azok *értékeit le kell hoznunk a hétköznapi életbe.* A szellem glóriáját le kell hoznunk a magasból. *A magasság célja az, hogy kifejeződhessék a mélyben.* A hétköznapi embernek éppúgy szüksége van a napra, annak fényére és melegére, mint a fölényesebb létnek. Meg kell nyitnunk a tudatalat-

tink sötéttségét, hogy átalakító hatásának áldásaiban mindenki részesülhessen. A hagyományos joga elzárkózott a hétköznapoktól, barlangokba menekült az emberi trivialitás elől, és zárkózottságában önző boldogságra törekedett. Az integrál joga ellenkezőleg arra törekszik, hogy minden emberi tulajdonságot legnemesebb fokáig fejlessze ki. A hagyományos joga a testet tehernek, és a lélek legnagyobb ellenségének tekintette. Platón is börtönt látott a testben, a misztikusok nagy része pedig mintha bűnnek és gonoszságnak színhelyét, amely állandó kísértésnek van kitéve. Aszkéták egyszerűen megvetették, és ezért minél intenzívebb kínzásokkal igyekeztek úrrá válni felette. A spirituális fejlődéshez nélkülözhetetlennek tartották a test mortifikálását, és így utat nyitottak a mazochisták kóros cselekedeteinek.

Az integrál joga végtelen értéket lát a testben, önmagunk kifejlődésének és kifejezéseinek óriási lehetőségeit. Az ún. szenvedélyek, a húsnak kívánságai elementáris energiák tartozékai. Ezeket nem kiküszöbölni, hanem értelmesen felhasználni, szervezni, csatornázni kell az élet magasabb céljai felé. Infantilis tevékenység lenne a test megcsonkítása vagy kínzása lelki érdekekből. Ismételjük: *a test a lélek kifejezésének eszköze*, és csupán ebből a célból kell tisztítani, erősíteni és átalakítani.

A művelődés egyetlen útja

Nem elég Prométheusz módján lehozni a tüzet az égből, hanem készen kell állnunk annak *alkalmazására*. Kevés tehát azzal törődnünk, hogy a joga megváltó ígéit pró-

báljuk népszerűsíteni: minél több nyárspolgárt alkalmassá kell tenni arra, hogy megvilágosodjék a tűz fényében. *Galenus*, az ókor egyik legnagyobb orvosa, népszerű írásai révén vált nevezetessé az orvostörténelemben. Nem elég megállapítani, hogy az ún. laikus nem érett még a tudomány igazságainak befogadására, mert erre szüknek bizonyul, ki kell tágitanunk, bővítenünk befogadóképességét a magasabb fény elviselésére. Az integrál joga ereje a fejlődés irányának e kettősségében rejlik. Mint minden igazság, ez is két pólus között *hintázik: a fenn és lenn végletei között*. Ezért nagy a felelőssége a magasabb intelligenciának, ha gögősen elzárkózik az ismeretterjesztés kötelességei elől. Szakkörökben még ma is felháborodnak, ha komoly tudományos igazságot egyszerűbb formában tálnak. A „laikus” szóban bizonyos megvetés nyilvánul meg. Komoly filozófiai írókat nem becsültek meg eléggé (Keyserlind, Dürckheim), holott sokkal mélyebb látást tártak fel, mint hivatalos kollégáik száraz értekezései. Tanuljuk meg nagyobbra értékelni a népszerűen írt vagy előadott szakigazságokat. Népszerűség alatt nem szabad triviális akaroncok dadogásait érteni!

Az integrál joga népszerűsítése azért fontos, mert itt magáról az életről, és annak helyes mikéntjéről van szó, nem pedig irreális célokért küzdő teóriáról. Az önmagunkba térés, azaz *hazatérés* útja elsőrangú feladataink közé tartozik, mert mélyebb gondolkodásra serkent és nem ígér új egeket a földön. Az élet külsőségei között fenyegető válságok közepette jelentős segítséget nyújt mindenkinek. Olyan segítséget, amit semmiféle mechanikai tökéletesedés vagy ökonómiai és politikai haladás nem nyújthat. Szükséges ugyanis, hogy az emberi faktor

ne törpüljön el a gépies gondolkodás mellett, mert ezzel együtt az emberi jólét is csorbát szenved. *Politikai tekintéllyel szociális problémákat megoldani lehetetlenség*, ezért fontos nagyobb szerepet adni szívünknek, tudatunk átalakulásában, annak dinamikusabb belátásait növelve az egész világ érdekében. Az integrál jóga spirituális érdekek és értékek felfedezésére és megvalósítására törekszik. A kozmikus evolúciónak lényeges vonása ez. A hétköznapi életre vonatkoztatva ez annyit jelent, hogy mindenkinek legyen kötelessége *beleállani a természet fejlődési irányába*, nem pedig megállni és *kotlani a múlt hamuja fölött*. A haladás szelleme fűtsön mindent és mindenkit: ez a kozmikus virágzás lényege.

Misztikusok és próféták már a középkorban is álmodoztak kollektív megváltásról, zsidó és keresztény természetfölöttiség alapjain, vagy a hindu és buddhista világnézet alapján. De elfelejtették, hogy az evolúciót nem lehet beleépülő idegen elemekből táplálni. Tehát nem értették meg igazán a művelődés természetes útját. Ennek következtében természetes szellem közötti válaszfalakot építettek, amelynek következménye az élet tagadása lett. Szociális és politikai reformjaink még ma is olykor elmulasztják e szempontok kidomborítását, ami érveléseikből gyakran hiányzik. Az ember reményei sokkal nagyobb lehetnének, ha ösigenyeinek megfelelő környezetben élhetnének. Termékeny újjászületés csak ott létezik, ha a civilizáció az integrál jógához hasonló útra tér.

A hétköznapi embernek tehát meg kell tanulnia a magasabbrendűség dinamikus átvételét, ami azt jelenti, bármely egyszerű foglalkozás híve, *tárguljon ki belsőleg*, és ne védekezzék azzal, hogy ez neki „túl magas”. Az élet

senkinek sem túl magas, de nem is túl alacsony. Az élet mindenki részéről tiszteletet érdemel, mint valónk, legfőbb javunk. *Albert Schweitzer* volt egyik legnagyobb híve az élet tiszteletének, amit emberszeretetével tökéletesen bizonyított.

A hagyományos jóga hangsúlyozta az időtlen örökkévalóság fogalmát olyképpen, hogy azzal egyesülnünk kell. Ezért nevezték egyesülésnek a jógát. Ezt a hinduizmus *szamádhinak* nevezte, a buddhizmus nirvánának, a kereszténység mennyek országának. Általában a tudat egzaltált állapotának tekintették, mert ez állapotban a jogi megszakította összeköttetését a külső világgal, az anyagi világot és a természet rendjét irreálisnak találva. Az integrál jóga ezzel ellentétben a lelkiállapotokat csak átmenetinek tekinti, nem pedig életcélnak, és ezáltal megszünteti a válaszfalat a fizikai és spirituális lét között. Ahelyett, hogy a magasból próbálja lehozni a bölcsességet a hétköznapi életbe, belső békére és boldogságra, egyensúlyra törekszik, amit mindennapi ténykedésünkbe beépíthetünk, és életünk rugójának tekinthetjük. Enni, inni és világi életet élni nem bűn többé. A *szamádhinak* szinte transzcendensnek tűnő állapota az, amit boldog életnek nevezhetünk, a vele járó derűvel és egészséggel együtt; általa ez állapot *második természetünké válhat*. Nem kell többé hidat építenünk természet és természetfölötti között, mert az integráló egyesülés a természetes létnek egyik változatává lett, sőt továbbmenve, amit régen misztikus egyesülésnek neveztek, az energetika mai győzelmének idején *dinamikus létnek* nevezhető. Ilyenformán a *hétköznapi élet telődik magasabb értékekkel* a fejlődés dinamizmusának átélésével, és létünk alapjára

támaszkodhat. A humanizmus, az emberszeretet törekvései tehát aktiválódhatnak a nyárspolgár életében, az emberi haladás érdekében. Bármely foglalkozásban tehát tökéletes egyensúlyban lehetünk önmagunkkal, és a világmindenséggel, faji és vallási előítéletek nélkül. Ez a dinamikus egyesülés, amely önmagunk teljes megvalósítására vezet, mindenki előtt megnyílik, és bárki teljes szívével-lelkével válhat az igazság és haladás hívévé.

A kollektív megváltás eszméje

A magasabb értékek realizálása az integrál jogában számol az emberi bensőség eddig rejtettnek minősített tartalékaival. Sajnos a megváltás tényét hajdanában és most is az egyéni boldogság növekedésével azonosították. Mindenki csak a saját boldogságával és megváltásával törődött, a szociális érzék által követelt általánosítás nélkül. „Mit törődöm a máséval?” – a szellemi fejlődésnek a mai fokán ez az önzés abszolút elégtelen; igazat kell adnunk a buddhizmus ún. *bodhiszattva-ideáljának*, amely a Mahájána-buddhizmusnak éltető lelke, hogy a megváltásnak minden emberre ki kell terjednie. Személyes kényelemnek és igénynek vagy kedélyéleti törekvésnek egyeznie kell abban, hogy *csak akkor lehetek boldog, ha más is az*. Az igazi megvilágosodás ennek jegyében él. Személyes integrációnk megköveteli a szellemi szabadsággal együtt a nirvánát, ami a tudatlanság kioltását jelenti, valamint az önzését és a félelemét. Másképp kifejezve, *a bölcsességnek, együttérzésnek és békének a teljes kifejezése*. Nem törekedhetünk arra, amit a parinirvána hívei

hangoztatnak, hogy teljesen egyesülünk a transzcendenciával, az érzékenyfelüliséggel. A transzcendenciának örvényébe felszívódni nem lehet igazi célja az emberi életnek. Buddha azt mondja: „Ha belépünk a parinirvánába, az örök békét és végső örömet jelent, az emberi szenvedésnek végét, de így *megszűnik a cselekvő szeretet, fény és béke lehetősége.*” Az igazi felvilágosultnak fáradhatatlanul kell folytatnia munkásságát az emberi érdekekért, reális keretek között. A kereszténységben is találkozunk a kollektív megváltás gondolatával. Krisztus is tudta, hogy a természet rendje tele van gonosszággal, bűnnel és annak következtében szenvedésekkel, de Krisztus bízott a természetfeletti erőiben, a mennyei Atyában, akinek ereje nagyobb a Sátánénál. A mennyek országa gondolatában a nirvánával találkozott. A Mahájána-buddhizmus és a középkori kereszténység bizonyos pesszimizmussal viseltetett az egyéni megváltással szemben, ezt érzékeltették is híveikkel és egyedüli értéknek a kolostori életet tekintették. A keresztény felfogás szerint a hit a döntő, és aki nem hisz, az elkárhozik. A hinduizmusban és buddhizmusban azonban minden emberi lénynek szellemi tökéletesedése volt a döntő, és minden emberi lény halhatatlanság gyermekének számított. A buddhatermészet jelenléte volt a döntő, ez visz békébe és halhatatlanságba. A hinduizmus és buddhizmus a megvilágosodásban tekintette a kozmikus perspektívát vagy a kifejlődést megvalósultnak. *A hinduizmus sohasem tekintette a természetet és a szellemet különállónak.* A görögök gondolatvilágában a kígyót meg kellett ölni, hogy Herkules, a hős megvalósíthassa fölényét. Krisztus a keresztre feszítés által vágta le a kígyó fejét, de a hindu gondolkodás-

ban a kígyó szimbolizálta a természet szellemét, és ezért *nem a kígyó megölésére törekedett*, hanem *annak átalakítására*; ellenségből baráttá a bölcsességgel és nem az erőszakkal. Siva, a hindu isten diadalát ugyancsak átalakítás révén érte el, és nem pusztítással, a kígyószörnyeteg ellen indított támadással. A kereszténységben a természet fölötti királyság, a mennyek országa lényegesen különbözik a világtól, a természet rendjétől, amely bűnnel telített. Tehát a földön csak a természeti rend romjai fölött valósítható meg. A buddhizmusban a természet és az ember teljesen felszabadulnak transzcendentális szférában, és nincs radikális ellentét a *kozmoszus és a transzcendens* között, valamint *természet és történelem* között. A kollektív felszabadulás, avagy megváltás transzcendens értékeknek és igazságoknak átültetése a földre és a társadalomba. Megtestesülése az örökkévalónak az időben. Ez nem annyit jelent, hogy a vagyon, egészség, szexualitás, törekvés és hatalom megsemmisülése, csak azokat spirituálisan megvilágosítottá kell átalakítani. A Bhagavad Gita azt igényli, hogy integrális ideálunk legyen, a transzcendencia teremtő hatalma és életünk között. A Védák látnokai áldozatokat mutattak be az isteneknek, hogy azok érvényesüljenek szociális létükben is. Ezáltal a társadalom szellemi átformálódása következhetik be, ami az isteninek leereszkedését jelenti az emberibe, tehát a magasabb rendűnek leszállását a hétköznapi életbe. Így magyarázza ezt *Aurobindo* a Védák-ról szóló írásában.

Törekednünk kell arra, hogy az üres életet időtlen értelemben, új egzisztencia dimenziójába (*negyedik dimenzió*) telepítsük át, ami egyszerűen kifejezve azt jelen-

ti, hogy át kell alakítani gondolkodásunkat a társadalmi fejlődés érdekében. Ekkor be fogjuk látni azt, amiben a régi jógának nem volt igaza, hogy az idő folyása, az evolúció, a történelem jelentősége nem hanyagolható el, mert alkalmat nyújtanak a megvalósulásra, az élet kreatív folyamatának és az időnek megbecsülésére. Az örökkévalóság dinamikus látomása ez. A Bhagavad Gitában Krisna, az isteni tanító, a barát, a filozófus Ardzsunát élesen megrója habozó magatartása és visszavonulási, aszkéta szándéka miatt, aki felelőssége elől akart menekülni. A Bhagavad Gita egészben véve hangsúlyozza a szellemi dinamikát, a kollektív felszabadulást, az igazság diadalát a társadalomban. A Bhagavad Gitában az istennel való együttműködést jelentette, és az istennel való kreatív társulása az embernek, az igazság és haladás megvalósítását jelenti.

Az integrál jóga szellemi világrendre törekszik, a kozmikus fejlődés megkoronázásaként. Így a kollektív megváltás célja értelmesebbé válik, nemcsak fórumainkon, hanem hétköznapjainkban is.

Az eddigiek alapján a jóga hatalmas folyamattá dagadhat, mely a már ismert mellékfolyóiból táplálkozik. Láttuk, hogy az integrációnak három megjelenési formája van: a pszichikus, kozmikus és egzisztenciális integráció.

Nézzük először a *pszichikust*, vagyis saját lelkünk sorsát. Természetünk mélyén sok ellentmondás lehetősége rajzik. Tudat alatti valónk tele van ösztönös, impulzív hajtóerőkkel, amelyek ellentétben vannak vagy lehetnek tudatos értelmünkkel, amelyet viszont szociális és kulturális erők befolyásolnak.

A tudat alatti pszichikum óriási energiaforrásokat rejte-

get. Ezek közül legfontosabb a szexuális mellett a növekedés és fejlődés. Ilyen az aránylag későn észrevételre jutott *táguló tendencia*, valamint a *hatalomvágy*. Eredeti természetes alkotó ösztönzés mellett elfojtott kívánságok és vágyak találhatók benne. Úgy is mondhatjuk, *angyalok és démonok székhelye*, ahol *sötétség fedi a fényt és sötétség alakulhat át világossággá*. A tudat alatti pszichikum mélységeiben húzódnak meg az emberi faj fejlődésének emlékei, archetipusos képek, dinamikus erők formájában. Az *örök női és örök gyermeki jelképei*, a „nagy öreg ember” és a gonosz boszorkány a tudatalatti lakói közé tartozik. A kígyó, mint irracionális ösztönzés, valamint a madár egyaránt jelképek tartalmában. Tudatos lényünk viszont a jó és rossz, az isten és az ördög ellentétei között ingadozva, kulturális környezetének árnyéka. Így szükségszerűen határvillongásokra kerül sor indulat és törvény között, *ha ez a konfliktus növekszik, emocionális zavarokra kerül sor*, ami lelki feszültséggel jár. Szélsőséges moralisták e téren nagy tévedésbe esnek, egyesek túl sokat adnak a belső intésekre, mások az ösztönök felszabadítását szorgalmazzák. Ha különböző kívánságok kezdenek harcolni egymással, kaotikus impulzusok különböző irányokban bontják meg a lelki egyensúlyt. Üres örömek ilyenkor győzedelmeskedhetnek az egyén rovására. Vannak a hedonizmusnak könnyelmű hívei, akik minden erkölcsi törekvésben molesztálást látnak. Természetes, hogy a superego elnyomásra és zsarnokságra törekszik, az emberi bűnösség szóvivőjévé válik. Gyakran igen nehéz feladat és magas ára van az egyensúlyba jutásnak. A szociális tökéletesen-

dés ugyanis gyakran nem felel meg az egyéni tökéletesség igényeinek. A valóságban sokan elnyomják a szociális és humánus oldalát életüknek. Persze olykor előfordul, hogy a szociális érdek elnyomása azonos az egyéni érdekek elnyomásával, mert psziché és társadalom elválaszthatatlanok. A szociális érzés mellőzése ugyanolyan káros, mint bármely más öncsonkítás. Az is gyakori, hogy valaki „mennybemenetele” miatt elveszti összeköttetését földanyánkkal, és így nem integrálható egyensúlyban, pedig a lelki integráció magától értetődővé teszi a személyi tökéletesedést. Vigyázni kell, hogy személyiségünk értékes hajlamait ne veszítsük el hamis társadalmi érdekek miatt. Veszélyben forog még magasabb énünk, amelyet nem szabad föladniunk testünk és agyunk érdekei miatt. *Az intellektus egyoldalú növekedése és fejlődése az érzelmek kárára mindig egyensúlyvesztést hoz.* A szociális érzés, ha zsarnokká válik, hátráltathatja a lelki fejlődést, ami belső szellemi forradalmat idézhet elő. Miután pszichikum és társadalom lényegileg elválaszthatatlanok egymástól, a különbség nehéz helyzetekre vezethet, és öncsonkításra. Megnyugtatónkra mondhatjuk, hogy *a társadalom lelkünk egy része*, és vitalitása rászorul arra, hogy szeressünk másokat, és bennünket is szeressenek. Az lehet, hogy az embernek a társadalommal szemben kritikus magatartása alakul ki, de egészen kiválni belőle lehetetlenség. A társadalom tökéletlensége miatt elhagyni azt ugyanolyan hiba, mint egy feleséget betegsége miatt cserbenhagyni. Ugyanígy a tudat alatti pszichét elnyomni sötétségei miatt, mint a csecsemőt a vízzel együtt kiönteni, mert a fény mindig sötétségben rejlik.

Kozmikus integráció. Bármekkora gonddal is jár az

egyéni integráció, szükségszerűen kiegészítésre szorul viszonyunkban a társadalomhoz és természethez, egyszóval, a kozmoszhoz. Ahogy említettük, lelki valónk elválaszthatatlan a társadalomtól, ugyanilyen viszonyban kell élnünk a kozmoszsal is, mint ahogy az atman és brahman fogalmai is elválaszthatatlanok. Minden egzisztenciának vitális szükséglete a viszonyulás az egészhez. Minden létezés tulajdonképpen viszonyulás. Egy növény is csak úgy élhet, ha megfelelő környezetben vízhez, levegőhöz, talajhoz és fényhez jut. Az állat élete is csak fájának megfelelő környezetben létezhet. *Szükségünk van a szellemi növekedésre*, ami annyit jelent, hogy nem zárhatjuk ki természetünket magunkból. A természettel való friss érintkezésünkre a *revitalizáció* szempontjából szükségünk van, mint a napfényre, nyitott térségre stb. *A léleknek szüksége van a természet szépségére és nagyszerűségére*. Ezek számára vált inspiráció forrásává a Himalája, a Niagara-vízesés stb. Az állatvilággal is harmóniában kell élnünk, azok könyörtelen legyilkolásával saját szellemünket károsítjuk. Saját létünket fenyegetjük, ha a természettel szemben kegyetlenek vagyunk. Az életet megkárosítani sehol sem szabad, mert *az élet szent!* Énburkunkat legjobban úgy szereljük le, ha törődünk más élőlények érdekeivel. Tulajdonképpen internacionálissá kell tágítani az emberi család fogalmát, és nem azt mondani, hogy csak a hazám létezik, mert *a jólét oszthatatlan*. Tehát a világközösséghez kell tartoznunk. A túltengő és agresszív nacionalizmus és a *katonáskodás hódítása az egész világot fenyegeti*, mert minden összefügg egymással a kozmikus egészben, amely oszthatatlan. Ez a kozmikus integráció.

Egzisztenciális integráció. Sem a pszichikus, sem a kozmikus integráció nem létezhet anélkül, hogy az örök szellem felfedezését nélkülözhetnénk. Láttuk, hogy a pszichikus és kozmikus integráció két különböző módja a megvalósulásnak. A pszichikus harmónia azonban csak úgy válhat teljessé, ha az ember örök értékeihez igazodik, azaz a lét időtlen dimenziójához (*negyedik dimenzió*). Meg kell találnunk a psziché végső egységét, avagy belátásra kell jutni az időtlen egzisztenciának. Bármennyire hiszünk a szociális és kozmikus harmóniában, mégis gyakori a rianás magunk és a társadalom, a psziché és a kozmosz között. A harmónia alapja mégiscsak a kozmikus történés időtlen gyökere, az evolúciónak és történelemnek dinamikus jelenléte. Szükségünk van suprakozmikus realizációra ahhoz, hogy a pszichikum és a kozmosz tökéletességre jusson bennünk. Röviden kifejezve: integrálódunk kell a létezés végső alapjával, ami időtlen, tehát kontaktust kell teremtenünk az örökkévalóval. Létünk multidimenzionális, ami időbenlétünkben mint evolúció és történelem jelenik meg. Mindez növekedés, fejlődés, önkifejezés, amik elválaszthatatlanok minden élettől. A történelmi valóság nem kevésbé lényeges struktúrája a realitásnak, mint az időtlen lét...

A miszticizmusnak igaza van abban, amikor az örökkévalót hangsúlyozza, de téved abban, ha egyenlőnek tekinti az örökkévalót az egész létezéssel. Az egyenlőség hívei voltak a tradicionális vallások, ami okot adott vallási pesszimizmusra, negativizmusra. Erre a nihilizmusra célzott Nietzsche is, amikor azt hitte, hogy elsöpörte az intellektuális klímából a pesszimizmust, szupernaturalizmust, és aszketizmust. A lét időnek és örökké-

valóságnak az egysége, valamint evolúciónak és transzcendenciának azonossága. Mindebben kifejezésre jut a *természet és szellem egysége* és a *történelem és időtlenség azonossága*. Az egyénnek tehát hűnek kell maradnia hazájához és az éghez. Az örökkévalóságához és az időhöz. Ezek alapján feltehetjük a kérdést: mi az alapja egy termékeny létnek? Négyet említhetünk: törekvés, cselekvés, meditáció és szeretet.

A hétköznapiak értéke

Ha természet és szellem egyet jelent, vagy történelem és időtlenség között nincs különbség, akkor *személyiségünk a hétköznapiakat tudatosabban használhatja fel* teljes kifejlődése céljából. Általában élesen megkülönböztetjük az ünnepnapot a hétköznaptól, pedig de sokszor tapasztalhatjuk a vásár- és ünnepnapi unalmat, szürkeséget és veszteglést. *Az igazi élet a hétköznapiak élete*, tele dinamikával, nyüzsgéssel, a haladás lendületével és a teljes kifejlődés lehetőségeivel. Ha munkavégzésünk közben megkülönböztetjük az üres ambíciót a hatalom és pozíció, valamint a név és hír jelentőségét a magasabb fokú törekvéstől, tehát ha belső fejlődésünkre törekszünk elsősorban, színesebbé és gazdagabbá válik életünk. Hagyjuk a magasabb szikrát föllángolni magunkban, akkor fölér bennünk a szuperego, és személyiségünk megéri melegeinek hatása alatt. Ez a láng azután állandóvá válik bennünk, és egocentrikus voltunkat átállítja a jobb, önzetlenebb élet felé. Ugyanekkor öntudatos világunk univerzális méretűvé tágu, aminek következménye, hogy

önző cselekvések helyett spontán természetes önzetlenség váltják fel eddigi szokásainkat. Lényeges azonban, hogy bármilyen foglalkozást üzünk, az csak akkor előmozdítója belső fejlődésünknek, *ha nem egyhangú, mert ez dehumanizálja és megbénítja életünket*. Hivatásról csak akkor beszélhetünk, ha munkánk örömteljes önkifejezés, és nem engedjük az unalmat úrrá válni. Még tökéletesebbek leszünk, *ha teljesen magunkat adjuk a munkába, maradék nélkül*.

Persze az integrál jogának követelménye az is, hogy válasszunk mindig *hajlamainknak megfelelő tevékenységet*, ne fojtsuk el egyéniségünket, mert szomorú dolog, amikor egy lírikus természetnek mechanikával kell foglalkoznia vagy az építésznek költészettel. Csupa félrecsúszott egzisztencia, ha az ember nem megfelelő helyen működik. Az is művészet, hogy *cselekvés közben mégse cselekedjünk*, ami egy belső szilárd pontra, rendületlen nyugalomra utal és gyakorlatilag azt jelenti, hogy a legnagyobb elevenség közben is *örizzünk meg magunkban egy szilárd pontot*. A jó munka mindig önmagunk teljes átadását jelenti, nem pedig részleges foglalkoztatást.

Az integrál joga lényeges területe a meditáció, amelyben foglalkozásunk is elválaszthatatlan a meditációtól, miként egyéniségünk is *elválaszthatatlan a kozmikus egésztől*. Önmagunk átadását ne tekintsük statikus jelenségnek, hanem ebben is dinamikussá kell válnunk. Bármennyire introvertáltak vagyunk, ez ne legyen soha pangó jellegű, hanem dinamikus jelenség. Miután belső valónk történelem, érthető, hogy *az introverzió se lehet mozdulatlan*. Ellenkező esetben megcsonkítjuk önmagunkat. A tévedések oka mindig az, hogy legbensőnket

izolált és mozdulatlan tudatként képzeljük el, ahelyett, hogy állandóan a kozmikus egész lebegne szemünk előtt. A meditáció önfelajánlás eszköze, melynek háttérében kozmikus sugallatnak nevezhető érzés található. Ha jól meditálunk, tapasztalhatjuk, hogy tudatalattink egyre inkább és inkább aktiválódik, és személyiségünk egyre jobban tűnik elő a mélységből. Ekkor egyben energiaforrások támadnak bennünk, és a meditációból nagy erőt meríthetünk. Az élet új frissességgel jelentkezik mélyünkben, ami testi életünkre is kihat. Tévedés azt hinni, hogy a meditáció okkultista gyakorlat, vagy menekülés a realitások elől. Ellenkezőleg, mindig egzisztenciális tapasztalat marad. Megtanít bennünket az időtlenség dimenziójának a felfedezésére, márpedig az, aki megigzeli az időtlenséget, belsőleg felszabadul, ami annyit jelent, hogy ok és okság, valamint a karma törvénye fölé emelkedik. Az időtlen öntudat szabadságot és spontaneitást jelent, ami a gyermekség visszahódítását jelenti magasabb fokon. A tabuk és gátlások megszűnnek, a személyiség kifejlődik, hogy úgy mondjuk – a negyedik dimenzió javára. Úgy is szokták kifejezni, hogy visszanyeri a paradicsomot!

A világfolyamat legmélyebb titkát leplezzük le az időtlen létben az idő partján. Ez nem azt jelenti, hogy kikapcsolódunk az evolúció mozgásából, csak azt, hogy újabb jelentőséget nyert, annyiban, hogy a dualitáson túljutva, magában a világban találjuk meg mindennek ősokeit. Ezt a kozmikus szeretetnek nevezhető lelkiállapotot „lilának” nevezik, ami az integrál jóga koronája. Ez nem az önmegsemmisítés békéje vagy feloldódásunk az abszolútumban vagy akár eksztatikus világtagadás, csupán az önzésnek félreállítása. Önmagunk tökéletesítésének

módja ez, kozmikus szeretet az integrál jóga által, nem pedig sztoikus részvétlenség, hanem a *kozmosz drámájának*, ha úgy tetszik, *kozmosz táncnak az élvezete*.

Az integrál jóga a hagyományos jogák modern szintézise, és azoknak dinamikusabb ötvözte. Az életet eleven fejlődésben, keletkezésben, „in statu nascendi”, születés közben mutatja be. Egyoldalú végletektől tartózkodik a tökéletes egyensúly érdekében. Elveti a tekintélytisztelést a haladás érdekében, a misztikát, nárcisztikus kéjelgést pedig a cselekvés területén. Hangsúlyozza, hogy szeretet és bölcsesség elválaszthatatlanok. A szeretet lángjában hamuvá égnék birtoklás és önző ragaszkodás. A megismerés himnusz és kifejezése a szeretet... A lét időtlen dimenzióját tárja fel előttünk, átváltozik velünk együtt a „mulandó idő”, ami békét és szabadságot jelent. Az idő démona eléggé rongálja életünket! Önzetlen cselekvés, ami a karma jóga lényege, csak az elmondottak alapján lehetséges.

A hagyományos jóga még áthidalhatatlan rianást vélt látni szellem és természet között, tehát test és lélek között. Pedig a kettőt különválasztani ugyancsak lehetetlenség, hacsak a lelket valami kísértetfélének nem képzeljük. Az integrál jóga szerint a szabadság nem felszabadulást jelent a természettől, hanem szabadságot a természetben! A test nem börtön, hanem üdvösségünk eszköze! Túlzó aszkéták még a táplálkozást és a szexuális gyönyört is bűnnek tartották. A mérsékelt önfegyelem egészséges, de az önkínzó aszketizmus egészségtelen kihágás. Fel kell fedeznünk az időtlen transzcendenciát, mert az ember ebben gyökerezik. Az időtlen létre jellemző, hogy alany és tárgy, elme és anyag egyesültek benne: minden különbözőség

megszűnik. *A halhatatlan frissességnek és szabadságnak hazája; a szellemet örökzöld üdeségében élvezi.*

Az eddigiekből kiderült, hogy *életünk legfőbb értéke három szóba sűrítethető valóság: megismerés, kifejezés és átváltozás. E három csillag égisze alatt formáljuk, „masszírozzuk” hétköznapijainkat, s akkor azok ünnepnapokká alakulnak! Életünk állandóan boldoggá formálódik, és ez kihathat az egész társadalom életére! Nem lesz szükségünk másra, mint naponként elolvasni egy rövid buzdítást, utána meditálni, és ennek szellemében elmerülni munkánkba, szórakozásainkba, teljesen osztatlan szívvel, hogy lelkünk örömmel, szüntelen lelkesedéssel telődjön és sugározza teltségét. „Napszámunk” sorrendje így a következő: 1. A megújulás szellemébe ébredjünk bele, ifjúi lelkülettel szívünkben, belenyújtózkodva izmainkkal is életünk sodrába, átélve és felnagyítva életszeretünket. Egy-két ászanát tíz-tíz percig kitartva, sietség és kapkodás nélkül minden mozdulatot – mosakodás, fésülködés közben – gyakorlatnak tekintve (a hajlásokat, beleértve a kar- és kézmozgásokat) és önmasszázzsal kiegészítve. Öltözködés közben szükséges mozdulatokat tornának tekintve, megfelelő olvasmány segítségével második ébredést élünk át, újra és újra megbarátkozva mélyebb megismeréssel és felismeréssel igazi, nemesebb, mélyebb valónkat a tiszta öröm páratlan és pártatlan őszinteségével. Haladásunk, belső fejlődésünk érdekében jusson eszünkbe, hogy ha komolyan vesszük azt, abban aktívan részt kell vennünk. A mindennapos gyakorlatban nem lehet hézag! Ehhez pedig nélkülözhetetlen követelmény a teljes éberség, egyszerűség, gyengéinktől való elfordulás, fejlődésünk irányelveihez való hűség, őszinte valónk felisme-*

rése és ez újjászületésnek átvitele legapróbb cselekedeteinkbe. *Hiba minden tévózó ácsorgás és tunyaság, vagy holnapra halasztás!* Itt és most kell cselekedned, előrelépned, mert *minden holnap illúzió, hiszen mává változik.* Itt és most – ez egyedül reális valóság! Lustaság áltatni magunkat üres ígéretésekkel.

Már a nap kezdetén zengjen fel bennünk *a megismerés himnusza*, akkor dallamától visszhangzik egész napunk, és cselekvéseink megédesülnek, egészszebbé és egészségesebbé, rokonszenvesebbé válunk a hajnali hangulatkeléstől. *Kívánjunk átváltozni: jobbá, szebbé, éberebbé, elengedettebbé, újjá és eggyé válni a bennünk lakozó törekvések lelkével fűtötten.*

Az állandó *éberség* önmagában véve *is átváltoztató erő*, amely egyre tökéletesebb *kifejeződésre serkent*. Ezen az úton juthatunk középpontunkba, amelynek *rendületlenné kell válnia*. Mai életünk hibája az, hogy a középpont túlságosan *magasra csúszott, intellektuálissá vált érzésvilágunk rovására. Ezt testi egészségünk is megsínyli*, különösen akkor, ha magát az ellazulást, *az elengedettséget* pusztán az izomzat ellazulása útján akarjuk elérni. Jegyezzük meg jól, hogy *belsőleg, egész lényünkkel kell elengedni magunkat*, ha annak sikerére pályázunk. Az izomlazítás csak gépies művelet, felszínes tevékenység, míg a teljes relaxáció azt jelenti, hogy *hagyjunk el mindent, amihez akarát, aktivitás, belső mozgósítás kell!* A jóga-lazításban legbenső lényünk sem mozdul, azaz tiszta, én-nélküli passzivitásba kell merülnünk.

A teljes elengedettségnak tisztító és átváltoztató ereje van és érezhetővé válik légzésünkön, semmi esetre sem üres technika, mint a testgyakorlattá degradált hatha-

jóga sajnálatos merevségei. A teljes ellazultság állapota: *a dolgok történnek, de mi aktíve nem veszünk részt benne!*

Ahhoz, hogy személyiséggé váljunk, ki kell nyílnunk igazi bensőnk felé, a lazításokban átlátszóvá válva, hagyni kell ezt a bensőséget érvényesülni és elfojtását elkerülni. *Az elidegenedés valódi lényüinktől honvágyat ébreszt annak sajgó fájdalmával együtt. Az elfojtott „nagy én” nyomása, honvágya, világunk elemi betegségei közé tartozik, amelynek egyedüli gyógyszere az átváltozás, hazatérés, azaz munka önmagunkon! Olykor ez az elfojtott, nemritkán megfojtott élet sötét hatalommá fajul és tudat alatti életünkben garázdálkodik. Az említett honvágy kifejeződhet egész lényünkön, a fényesebb magaslatok hiányának következtében.*

Célunk mindenkor az, hogy ennek az őszinte belvilágnak sikerüljön áttörnie hétköznapi létünk korlátján, azaz teljes súllyal betörnie hétköznapi életünkbe, megvalósítva annak teljes boldogságát. Ez az átváltozás igazi értelme, azaz *egy magasabb tudatfok meghódítása*, mert ha megrekedünk tárgyilagos hétköznapiságunkban, a magasabb lét igénye hiábavaló, mert *ami a hétköznapi életben rendnek látszik, az mélyebb értelemben rendetlenség, néha felfordulás.* Természetes, hogy az átváltozás, hétköznapiunk átfényesítése nem jár mindig megrázkódtatás nélkül. Nehéz megszokott dolgokat és előítéleteket eldobva, egész lényünket a magasabb szolgálatába emelni. Új tudatba jutni nagyobb dolog, mintsem gondolnánk. Ez mind azt jelenti, hogy új világba léptünk vagy másképpen kifejezve, *régi világunk metamorfózisa következett be.* Megszokott házikónk áttörése fájdalmakat okozhat, de ennek megváltó erejét hamarosan tapasztalni fogjuk.

Nem ritka, hogy azt, amit valamennyien lényünkben keresünk, elveszítjük azáltal, hogy *megnevezzük*. Ez a megnevezés azt jelenti, hogy a *megújulást régi fogalmainkkal akarjuk kifejezni*, ami lehetetlen. *Az újat fel kell fedezni a régiben*, „in statu nascendi”, születés közben, mert gyökerei odanyúlnak. *A megújulás gyakran csak feltámadása valami régiebbnek*. Hétköznapi életünkben többször támadhatnak újra és újra régen felfedezett, de *elhagyott erők és szépségek*. A haladás és fejlődés bátorságot igényel, és a fogalmilag elérhetetlen, nem mindig egyezik vágyainkkal. Ha az ember valóban helyes úton jár, *az újdonságok néha megszáditják*; bátorság kell az út folytatásához.

Meg kell szoknunk, hogy látszólag egyhangú mindennapi életünkben éberséget tanúsítva, mély értékekre bukkanhatunk. Ezeket kellőleg csak úgy kebelezhetjük be, ha nyugalunkat és egyensúlyunkat biztosítva látjuk. *Az élethez bátorság kell!*

A nap minden szakában következetesen *éljük át a benső énünkkel való egység tudatát*, és ellazító gyakorlatokkal kapcsoljuk össze utunkba kerülő akadályoknak elolvasztását. Ha igazi alapunkkal, azaz *bensőnkkel sikerül egyesülnünk*, azt *joggal nevezhetjük megváltásnak, elszakadásnak a régitől*, átalakulásnak, átváltozásnak. Naponként ünnepelnünk kell abban a tudatban, hogy rajtunk múlik, mennyire és milyenné tudunk átváltozni. Igen fontos az önnevelés szempontjából önmagunk helyes megítélése, mégpedig úgy, hogy *sugárzó központnak érezzük magunkat*. Ebben semmi túlzás nincs, mert minden emberi lélek az. *Rá kell támaszkodnunk igazi alapunkra, hűnek kell maradni igazi lényünkhöz, akkor sike-*

rül korlátainkon az áttörés. Így minden gyakorlatunkat, azok tartalmát teljesen megemésztjük, meditatív módon élvezettel átéljük.

Íme a hétköznapiak ünnepiessé avatása. Ez a gyakran emlegetett *metanoia*, ami teljes megfordulást és újjászületést jelent, a *Nagy Egység átélését*. *Lényünknek eme megtapasztalása életünk igazi tartalma*, ami annyit jelent, hogy *régi énünket felolvasztva megváltódtunk*, azaz *valódi lényünkkel találkoztunk*, annak alakot adunk a világban. Ez a személyiség megszületésének útja és módja.

Önmagunk kifejezése azt jelenti, hogy alakot adunk létünknek és *az alakban átlátszókká válunk*. Mindenkinek olyanná kell válnia, amilyennek *belső látomásában önmagát elképzelte*. Goethének köszönhetjük az egész folyamat rövid foglalátát, amikor mondja: *„Halj meg és keletkezzél”*, tehát régi lényünket el kell hagynunk és az átváltozás szellemében felfelé emelkednünk. *Az ember tulajdonképpen sohasem „készül el” és ez igazi varázsa*, ez egyben az az út, amelyben *önmagunk felé helyesen törekszünk*. *Nem szabad elmeszesednünk*, szilárd változatlan-ságra törekednünk, mert *ez természetellenes*. Igazi antropológiát, vagyis embertant csakis ebben a szellemben volna szabad írni. *Az ember útjának törvénye nem lehet merev*. A magunkról költött idealizált kívánságképzet ne maradjon absztrakt fogalom, hanem lebegjen szemünk előtt hétköznapi mozdulataink és foglalkozásaink közepette. *Belső képünk önmagunkról igazi útra vezet, ha az szép és erős*. Ezt az eszményi képet ne engedjük elhomályosodni sohasem, mert ez igazi lényünk és erőnk forrása. Ennek az útnak érzete velünk született, és megvalósítása mindennapos feladatunk kell hogy legyen. Aki elmu-

lasztja, azaz elfojtja, az beteggé válik. Aki önmagáról torz képet alkot, eltévesztette élete útját. Mindenki bízhat e belső *eszményi kép gyógyító hatásában*, amit számos tapasztalat igazol. Testi hatása csodálatos lehet. E belső énünk láthatóvá kíván válni. *Ady jól írja: „Szeretném magam megmutatni, hogy látva lássanak”*, ami nem beteges exhibicionizmus, hanem minden önmagát sugárzó központnak érző lélek vágya. Jobb „belső kozmetika” nincs hölgyeink részére. S mindezek a jóga révén bevonulhatnak hétköznapi életünkbe, ha állandóan gyakoroljuk. Íme a megismerés, a kifejezés és átváltozás útja! Állandóan jó formában, jó kedélyben élhetne az ember, ha átadná magát az integrálódás eme gyakorlatának. Érdekes módon a helyes, szálegyenes ülés mód, vagyis a meditativ ülés az egyik legfontosabb ászana, amit a keletiek már régen tudnak. Ahányszor leülünk, jusson mindig eszünkbe ez. A merev felső testnek az ellazítása és központunk átélése forrása lehet egészségünknek és jellemünknek. Helyes tartásban igazán magunkénak érezzük magunkat. A helyes magatartásról *Goethe* is azt vallotta, hogy: *„Gyengébb pillanataimban elég csak kiegyenesednem, és túljutok minden nehézségen.”* Úgy ülünk és mozgunk, mint amilyennek önmagunkat a belső kép alapján elképzeljük. Így életünk lassanként sűrűlődsmentessé fejlődik. Rájövünk arra is, hogy minden gyakorlat lényege az átlátszóság, az *áttetszés*, azaz hogy *kiverődjék rajtunk igazi bensőnk látható, tapintható formában*. Ez az állandó megújulás titka, és a *jógának lényege hétköznapi életünkben*. Egész napunk rendelkezésünkre áll, hogy *alakot adjunk bensőnknek* (alaklélektani feladat). Aki a jóga útját járja, minden élethelyzetben alkalmat lát arra,

hogy *az átváltozás kerekén* lendítsen, hibás dolgait észre-
vegye, és belső énjét kiszolgálja. Akinek ez csak időnként
jut eszébe, nem jut semmire. Az igazi élet példáivá kell
válnunk. Senkinek se lehet sablon a feladata. Megállás
nélkül mozgásaink természetességében, vagy ülve kell
teljesítenünk kötelességeinket, érezve, hogy tökéletessé
sohasem válhatunk, *sohasem „készülhetünk el”* vásári
áruként.

A hétköznapi élet átítatása jógával

A jógát úgy kell felhasználnunk mindennapi életünk tö-
kéletesítésére, hogy ne elkülönítve végezzük, azaz *ne vá-
lasszuk el életünktől*, hanem *azonosuljunk vele*. A jóga
érdekében ne rövidítsük meg kötelességünket, munkánk
és pihenésünk közben gyakoroljuk rendszeresen. A jóga
hivatása az, hogy áthassa, átnemesítse, teljesen *átjárja*
minden órákat és napokat. Miután *egyesülést jelent a*
tökéletesebbel, várható eredményei ilyenek lesznek. Lé-
lektani eredményei átlátszóak és aránylag rövid idő múl-
tán mindenki tapasztalhatja önmagán. Nyilvánvalóvá
válik mindenki előtt, hogy *hazatérést jelent* magunkba,
elhanyagolt részeinket mozgósítjuk, lelkesedünk, vitalitá-
sunk, munkaeredményünk nő és mélyül. Lassanként rá-
jövünk arra, hogy *valamennyien része vagyunk a többiek-
nek*, hogy *sohasem vagyunk egyedül az élet útján, és integ-
ráló részei vagyunk a mindenségnek*, vagy Giordano Bruno
szavaival élve: *nem eshetünk ki a világból*. Hogyha tud-
juk, hogy *te és én nem kettőt jelent* és hogy *én nem vagyok*
testvéremnek csupán észlelője, hanem azonos vagyok vele,

úgy tekintlek téged is, mint magamat. Ugyanez vonatkozik a mindenséggel való viszonyunkra. *Fokozottan áll mindez,* ha létünket meditatív szellemben folytatjuk. Persze a meditáció azt jelenti, hogy egész valónkkal részt veszünk benne, nem választjuk el mindennapos életünk-től. Az erő, a szépség, a jóság telítse, azaz töltsen meg minden cselekvésünket. Hogyan kell tehát valójában jól meditálni? Sajnos ezt kevesen tudják, mert fogalmilag megközelíthetetlen, csak beleézés, empátia útján sajátíthatjuk el. Egyáltalában nem mentális gimnasztika vagy álmatag magatartás, pláne nem fantáziálás. Nem látomás, nem misztikus hangok hallgatása; ezek mind eltorzított képek a meditációról, amelyek olykor eltávolítják a törekvőt, aki azt hiheti, hogy öncsalásról, vagy hallucinációról van szó. Pedig a meditáció lényege közvetlen behatolás a valóságba, előítéletek és teóriák nélkül.

Legegyszerűbb módja: lélegzésünk *kitartó* figyelése. Tehát kényelmes helyzetben ellazulva hagyjuk a lélegzést annak megváltoztatása nélkül, esetleg számolunk közben, egyenként figyelve a be- és a kilégzésre, de semmit sem változtatva ritmusán. Már ez az egyszerű eljárás, ha kellő ideig folytatjuk, elérhet egészen a mélységekig. Pláne, ha elgondoljuk, hogy a légzésben *magát az élet megnyilvánulását tapasztaljuk.*

A koncentrációnak és meditációnak legmagasabb iskolája maga a természet. Forrása ez mindennek, ami éltet és erősít. Revitalizációs hatása közismert. A természet szépsége és fensége intim érintkezésünkben örömünk és elragadtatásunk forrása lehet. Meditálni legkönnyebben a természet ölén lehet. A csillagos ég, a határtalan óceán, a hegyek fensége, egy szál virág csodálatos szövete, a

csörgedező patak varázsa, egy láng lobogása a kozmikus élet végtelenségét tárja elénk. Ha az óceán szemlélete közben lényünkkel áthatóan egyesülünk vele, akkor *egygyé válunk az óceánnal*, és a természet szellemével, azaz a végtelenséggel. Egy virág szemlélete közben egész tudatunkkal azonosítsuk magunkat vele. Realitásával töltjük meg magunkat, vagy egy hegy nézése közben érezzük, hogy a hegy önmagát adja a tudatunkba, azaz a *megismerő és a megismert egyesülnek*.

A meditációt önmagunkon úgy gyakoroljuk a legkönnyebben, ha erőközpontjainkra, a csakrákra összpontosítjuk figyelmünket. A legalsó csakra a végbél felett tapintható csonton érezhető; erre koncentrálnak úgy képzeljük el, hogy belégzésünk közben megnyílik, kilégzésünk alatt telődik és zárul. Neve: *muladhara csakra*. miközben koncentrálnak, mind be-, mind kilégzéskor a „lamm” szótagot képzeljük el. Ez a csakra uralkodik a végbél tájain. A második a nemi szervek csakrája, a *szvasztikana csakra*, amelynek hatásköre kiterjed az egész kismédecére, be- és kilégzés alatt a „vamm” szótagot ismétljük, a légzések száma tíz, de ha fájdalmat vagy betegséget tapasztalunk e részünkben, akár ötvenig is növelhetjük az adagot. A harmadik a *manipura csakra*, a gyomor (máj, hasnyálmirigy, belek) központja. A „ramm” szótag ismétlése be- és kilégzéskor – ugyancsak tízszer – mozgósítja e szervet. Betegség esetén természetesen növelhető a légzések száma. A negyedik az *anahata csakra*, a tüdő, mellkasi szervek, szív csakrája. A mellkas középső részén képzeljük el bejáratát, tehát a légzést innen irányítjuk. Szótaga: a „jamm”. Az ötödik a *vishuddha csakra*, a torok, pajzsmirigy és mellékpajzs-

mirigyek csakrája, igéje a „hamm”, ugyancsak tízszer ismétlendő. A hatodik az *ádzsna csakra*, a két szemöldök közötti ponton képzeljük el a be- és a kilégzést, az „aum” szótaggal. A hetedik a *szaszrára csakra*, az ezerszínű lótusz, a koponya tetején jobb felé. Tulajdonképpen fölérendelt csakra, külön jeligéje nincs. Általában az első hat csakrát töltjük fel alulról fölfelé, utána megfordítjuk az irányt, és visszafelé ugyanilyen mennyiségben, kivéve a muladharát, melynél a kezdéskor kivételesen nyolcat, és a befejezéskor tizet lélegzünk, ami összesen 108-at jelent, „szent szám”-ot a hindu mitológiában. A csakrák rendszeres feltöltésével mintegy nyolc akkumulátort, erőközpontot létesítünk.

Az ismertebb meditációs módszerek közé tartozik még a „japam” (ejtsd: dzsapam), ami tulajdonképpen az antr jogának felel meg, azaz értelmetlen, *csak a hangzása* révén ható szavakból vagy szóösszetételekből áll. Lazult állapotban fekvé vagy ülve ismételünk, mintegy „varázsigeként” ilyen szótagokat, mint például: *siam*, *aum*, a csakrák szótagai vagy a guru által ajánlott vagy tetszés szerint választható szó, szótag, esetleg ritmikus mondat (pl. Petőfi: „Aranykalással ékes rónaság), amelyek ránk kellemes hatással vannak.

Konkrét és absztrakt fogalmak egyaránt alkalmasak a koncentrációra és meditációra. Meditálhatunk a térről és időről, azok végtelenségéről és határtalanságáról, a szeretetről, jóságról, hűségről stb. Másik lehetősége a meditációnak, hogy gyakoroljuk a kozmosz vagy létünk, akár őseink szeretetét, vagy önmagunk keresését, például ilyen formában: Ki vagyok én? Honnan jöttem? Hová megyek? stb. Az „én” a megismerő, a cselekvő és az élvező

tudat. Ilyenkor rájövünk arra, hogy létezik „felületes én” és mélyebb. A tudatalatti fogalmánál gondoljuk meg, hogy külön tudatalatti nem is létezik, mert a tudat tágítható, végső soron *felölelheti az egész tudatalattit.* A fejlődés folyamán saját testünket mint tárgyat látjuk. Alanyunk elkülöníti magát a testtől, az érzékektől, az intellektustól, mintegy spirális lény és a tudatalattit, mint a tudatosnak az ellentétét fogjuk fel. Ilyen kifejezések, mint a testem, az eszem, a lelkem, a tudatalattim, érzékeltetik a mélyebb, átfogóbb, belsőbb tudatállapotot.

„Egészség” mélyebb értelemben annyit jelent, mint egészen *magunkká válni*: nem másokat utánozni, mások lábnyomába lépni, másokat követni. Hogy is mondja *Paracelsus*: *Alterius non sit, qui suus esse potest* – ne legyen másé, aki saját maga lehet, vagy modernebbül, *Shakespeare* szavaival: *Légy hű önmagadhoz!* Minden egészségtant ezzel a mottóval kellene elindítani. Ma már tudjuk, hogy aki betegen születik, az is lehet egészséges, éppúgy, ahogy öreg embernek nem kell megvélni... Ifjúság és egészség – állapotok, amelyek újra és újra felidézhetők, megújíthatók, és ennek módjait és eszközeit kellene egészségtanunk reformtörekvéseiben elsősorban ismertetnünk. Ma már ott tartunk, hogy – egy saját aforizmámat idézem – *nem mi függünk az egészségtől,* ami csak egy fogalom, *hanem inkább az egészség függ tőlünk.*

Közelítsük meg fogalmát még más úton is. A tibetiek szerint az egészség – *egyensúly.* Szervműködéseink, testnedveink és belvilágunk, kedélyéletünk harmóniája. Ne áltassuk magunkat: külön test és külön lélek nincs. Még *Descartes* úgy képzelhette, hogy a lélek, mint valami

kísértet, a tobozmirigyünkben lakik, pedig már *Eckhart* mester a középkorban úgy vélekedett, hogy az mindenkben, minden tagunkban *egészen* jelen van. Ez az igazság már Platónnál is feltalálható, mert azzal vádolta kora orvosait, hogy azok elkülönítik a testet a lélektől. Mi ugyanebben a hibában nőttünk fel. Ezért van testi és mentálhigiénénk, holott ezeket szétválasztani nem lehet. *Wilhelm Reich*, pszichoanalitikus, *Freud* neves tanítványa is rájött arra, hogy logoterápián kívül mást is kell tenni az ideg- és elmebetegekkel. Testükkel is kell foglalkozni, nem csupán beszélgetni velük. Fogalmakkal, még akkora tudománnyal nem lehet gyógyítani, pláne ha érzelmeink közben alusznak. Gyógyítani csak részvétellel lehet, nem pedig üres göggel és intellektuális fölénnyel!

De hát mi is az az egyensúly? Hiába mondjuk, fogalmazuk, ha nem érezzük! Próbáljunk a részletekbe hatolni.

Ha kezemmel megfogok, megragadok valamit, ha megkapaszkodom valamiben, egy fogantyúban, ekkor nemcsak én fogom azt, hanem az is tart engem. Ugyanakkor engem még elfoghat egy vágy, egy gondolat, egy érzés. Tehát, mintegy „összfogat” jelentkezik. A jógában a kocsi (fogat) tulajdonosa a személyiség, a kocsis, aki a gyeplőt fogja, a kocsi a test, amely hordozza mindezt. Ha tehát fogódzom, egyensúlyban vagyok, nem esem el. De megfogózhatunk egy gondolatban, jó közérzetben, érzésben, példaképben, sőt emberben, szomszédban, szeretőben. Nézzünk mást is. A külvilág, a szobám képe retinámon kb. gombostűfejnyi képet vet. Ezt én kivetítem természetes nagyságában. De az eredeti kép bennem van, tehát részem, azaz az énemhez tartozik. Úgy is mondha-

tom, hogy én vagyok (szanszkritul: tat tvam aszi). És te vagy! Vagyis bensőmben, tudatomban egyensúlyt tartok a látható külvilággal. Ha mindezt élénken elképzelem és átélem (ez a vizualizáció), egyensúlyérzésem kielégül, jó közérzetem támad. Ha azt is hozzáteszem, hogy a föld tart engem, de tapintóérzéskemmel tartva magamat, ellensúlyozom a föld vonzóerejét, ugyancsak egyensúlyi állapot keletkezik, ami az egészség érzetét szüli. Így lassanként kialakul érzésvilágunk révén az egyensúlyérzés bel- és külvilágunk között, ami mindenkor azonosítható az egész, az egészség érzetével.

Legnehezebb feladatunk hétköznapijaink folyamán annak a sorsdöntő, azaz a sorsunkkal szemben mentőkötelnek számító magatartás, amely a legnagyobb bölcsek szerint az, hogy ne érezzük külön-külön testünket-lelkünket. Ez a szokványos elkülönítés ugyanis gondolkodási mechanizmusunk műve, a fogalomalkotás következménye, amely eltávolít a reális valóságtól. Test és lélek elválaszthatatlanul egybe tartoznak: külön el tudjuk képzelni őket, de az eleve hamis képzet, mert a testnek szüksége van lélekre, a léleknek pedig az őt kifejező, megjelenítő testre! Aki egészséges akar lenni, csak arra törekedjék, hogy naponta többször élje át a kettőnek látszó egységet és e szemlélettel együttjáró boldogságot! Úgy is mondhatnám: a test és lélek egyensúlyát, sőt egységét! Ezt munka és szórakozás közben, sportpályán és moziban, gondolkodva és muzsikálva egyaránt izlelnünk kell! Ha csak értelmileg fogyasztjuk, az elégtelen, mint minden tudás. Ha nem érezzük, hús nélküli csontváz, halott.

Ha sikerül erre a lelkiállapotra feljutni, egész életünk

megváltozik: megízleljük az egyensúlyt és belső, háborítatlan békét, a szellemi telődöttség erejét. Érzéseink mélysége és energiája feltárul előttünk, belső örömek csillannak elő. Hétköznapi életünk színesebbé válik, amit mások is észrevesznek, sőt követendő példának tekintik. Ez a jóga szociális hatása...

A mindennapos gyakorlat

Már elmondottuk, hogy jógázni nem annyit jelent csupán, hogy azonos időben azonos módon ászanákat produkáljunk, és még esetleg elmélkedjünk – pláne csak gondolkodjunk bizonyos dolgokon. Sokkal többet jelent! Az előbb felvázolt lelkiállapotot megtalálni, újra és újra belejutni, érzelmi melegét kivinni magunkkal az élet unalmába és sivárságaiba. Fel kell ébrednünk megszokott álmainkból – újjá kell születnünk bensőnkben. Megtestesülése ez mélyvilágunknak, életünk fűszerezése, amely testi egészségünket is növeli. Szerveink, érzékeink, szellemünk elevenebbé válnak, felfrissülnek. Megtanulunk hinni önmagunkban, ami létfenntartó erő! Ez dinamikus életforma, tele a magunkban fellelhető örömmel és boldogsággal. Nincs szükségünk keleti módszerekre és körülményes technikákra, idegen gurukra, pláne olyan mesterekre, akik fennhéjázva ünnepeztetik magukat, mint egyes haszonleső politikusok... Belső örömünk és erőnk annyira felmelegíthet, hogy játszva viselünk el minden csalódást, vagy bármilyen megpróbáltatást.

Ne ragaszkodj!

Szeressünk mindenkit, de ne ragaszkodjunk görcsösen

senkihez! Ez az okos szeretet törvénye, amely tárgyakra is vonatkozik, sőt kedvenc kutyára, macskára egyaránt... Ragaszkodni szoktak egy képhez, könyvhöz, bútordarabhoz. Ez érthető, csak ne fajuljon el úgy, hogy szinte a létünkbe vág...

Belső csend

Mindennapos panasz: doktor úr, nem bírok uralkodni a gondolataimon, aludni se tudok emiatt... Száguldanak, tolakodnak, nincs békém tőlük. A mindennapos jogában ennek neve belső lárma lehet. Egyszerűen gyógyítható lélegzéssel. Oly lassan, szinte észrevétlenül kell lélegezni abszolút zajtalanul, amennyire csak tudunk. A gondolataink ettől lelassulnak és végül elállnak.

Ennek ellentéte a belső csend és rend, a kiegyensúlyozottság, és belső béke. Ilyen lelkiállapotban kell gyakorolni a jogát és csak így lehet meditálni!

Légy hű önmagadhoz!

Shakespeare ezt ajánlja mindenek felett (above all...) És nem csak ő. Emlékezz magadra! – így int Gurdjieff bölcsen. És a mi Szózatunkban Vörösmarty? Hazádnak rendületlenül, ami annyit is jelent, hogy magadhoz rendületlenül légy hű... mert mindenkinek legbensőbb hazája az énje, a magyarsága, a magva! Aki különválasztja magától egyéniségét, személyiségét integrált lényétől és hazafiságától, az szertehulló többség, de nem egyéniség! És ez az egyetlen ragaszkodás, amely nemcsak jogos, de kötelező erény, ha pedig teljesen őszinte, erőnk is lehet!

Vigyázz!

Éberségre buzdító vezényszó, amelyeket nálunk polgári viszonylatban többet kellene gyakorolni, mert összedettséget, fokozott figyelmet és fegyelmet követel. Vi-

gyázzban lehet ülni és feküdni is. S vigyázzunk magunkra és másokra!

Pihenj!

Aki jól vigyáz, az koncentrál, tehát jól is pihen. Ezt úgy kell végezni, hogy teljes legyen, vagyis keresztül-kasul át kell pihenni, át kell lazítani, elengedni teljesen magunkat izmainkban és idegeinkben. Ez akaroncoknak nem sikerül, csak beleérzőknek. A mai ember ritkán tud igazán ellazulni, ezért nem is tud pihenni igazán. Tanuljuk meg idejében!

Gyí!

Országunk mai helyzetében, fenyegető gondok és nélkülözések idején, segítőkészségünk felső fokán kell cselekednünk és ezért e jelszóval nógassuk mi is magunkat, amivel lovainkat serkentjük fokozott munkára: gyí! Ezt rebesse a diák iskolába menet, a gyárba siető munkás, az irodába ballagó hivatalnok, a parlamenti képviselő és államfő egyaránt. Gyí!

Külső és belső mozgásaink

Ha tornászunk és sportolunk, futunk vagy sétálunk, izmainkat használjuk. Ez a külső mozgás. Ha viszont gondolkodunk és érzünk, ezek belső mozgásaink. Érzelmek átfutnak szívünkön és ereinken, azokat szűkítve-tágítva, serkentve, gátolva. Az érzés- és érzethullámok összeadódnak és gondolatainkba elegyedve teremtik kedélyünket és terelik azt pozitív vagy negatív irányba. Ha ez az elegyedés ellenállásba ütközik vagy meghíúsul, az érzés- és gondolatvilág disszociálódik, elszigetelődik, ami szellemi és szervezeti zavart okozhat. Az érzelmi sivárság kihat az értelmi működésre, amely kisajátítja annak energiáját és felhasználja azt az ész és értelem egyoldalú,

elkülönült munkához, az érzések és érzelmek rovására. Ez a belső sivatag manifesztálódhat a szívizom infarktusaiban, részleges elhalásában. A szívizomnak ugyanis szüksége van emóciók keltette hullámmásra és e belső mozgás híján vagy ennek elszegényedése nyomán elhal bizonyos terjedelemben. Íme a belső mozgások éppoly lényegeseek, mint a külsők! Ezek hatására az izmok gyarapodnak, hiányuk következtében elsorvadnak. Pontosan így van ez a belső, sima izmok területén. Ez a szív és erek egészségtana, hozzá kell tennem, hogy a harántcsíkolt izmok lelki, mentális, akarati befolyás alatt működnek, míg a simaizmaink felett a szellemi energiák uralkodnak...

Meditáció = nem gondolkodás, hanem *ízlelés*! Latin kifejezés = *recta sapere*! A helyes, jó dolgokat ízlelni kell. Rokon fogalom és való tény: az igazat, szépet és jót éhezni és szomjúhozni kell! Aki ezt nem tudja és nem *issza magába* azokat, az nem lehet igazi tudós, sem művész! A pránát, azaz életerőt inni kell, a látható gyönyörűségeket pedig még *a szemünkkel is isszuk*, az igazi muzsikát meg a fülünkkel és hátunk bőrével.

A zene lehet színes, mint a festmény, egyes szírmok és fűvek bársonyosak, az íz és illat elragadó, fizikailag is élvezhető, mintegy *bevezető szellemi élvezetekhez*. Érzék-szerveinket így kell gyakorolni a jóga által.

Ha megtanulunk mindent tudatosan élvezni, életünk szüntelenül boldoggá válik!

Ennek módja: Minden tapasztalásunkat, élményünket kell csak hasonlatnak tekinteni, amelyek segítségével növekedünk, fejlődünk és *gyógyulunk*! Ezt minden orvosnak tudnia kell!

Ha cirkuszt vagy tornaversenyt élvezünk, *bele kell élni magunkat a mutatványba, főszereplőjének tevékenységébe*, bármily elégtelenek is vagyunk annak kivitelére. Beleélni magunkat a szépbe, az erősbe, az okosba, az egészségbe és egészségesbe, mert *aktív részvétel nélkül nem lehet fejlődés és gyógyulás!* Hic Rhodus, hic salta! Minden megifjodásnak és újjászületésnek ez a titka, s ennek egyedüli forrása a képzelőerő, amit iskoláinkban úgy mellőznek, és tanárainkból annyira hiányzott!

Szorongók figyelmébe

Alig akad valaki, akinek életét még nem árnyékolta be szorongás! Ez a félelemnek és ijedtségnek szelídebb, de makacsabb formája, amely belopózik hálószobába és munkahelyre egyaránt, elragadja békénket és örömlenket, ha nem tanuljuk meg idejekorán elűzését bensőnk-ből. Valóságos „ördögűzés” ez! Olykor az orvosok leg-hálátlanabb feladata. Átlagos terápiája rengeteg kudarccal jár. Direkt megtámadása nem vezethet eredményre. Fogalmilag gyógyítani lehetetlenség! Marad tehát a test és a mély érzés, mint a gyógyító stratégia lehetőségei.

Az átlagélet langyos örömei nem elégitik ki szellemi étvágyunkat. Ez a kielégületlenség megbéklyóz és el-örömtelenít. Lassanként rájövünk, hogy külső élvezetek nem segítenek. Mélyebbre kell kivetni hálónkat, ha gyönyört akarunk halászni. Az élvezethajhászat kimerít és megbetegít. Azt jelenti, hogy egész szemléletmódunkat át kell alakítani, hogy a szorongás lehetőségét is kizárjuk. Ne a szorongás létének tudatára összpontosítsuk figyel-

münket, hanem éljük át a szorongásmentes állapotot, de ne csak gondolatban, hanem biztos érzülettel. A baj mindenkor ott van, hogy csak tudjuk a dolgokat, de nem érezzük! Mintha a színes érzésvilág Európa-szerte kihalt volna. Elfelejtettünk jóízűen nevetni és őszintén sírni. Ilyesmivel már csak a színpadon találkozunk – a műérzelmek világában. Az eredménnyel naponta, egyre gyakrabban akad dolgunk.

Gondoljuk meg, hogy az élet maga mozgásokban, elevenségben, dinamikában nyilatkozik meg. A vitalitás elárulja magát, de az élet ismeretlen, csak nyomai látszanak. Bensőnkben hasonló a helyzet, de itt, kedélyvilágunkban emóciók, érzések és érzelmek keltésében mutatkozik meg a líra! Ezekre a szervezetnek éppoly szüksége van, mint a konyhasóra és fűszerekre a táplálkozásban. Életszükségletek, de ha túl sok van belőlük, vagy túl kevés – ölnék! Nem álldogálnak, ácsorognak tétlenül, hanem átcsapnak a szorongásból vagy egyéb kellemetlen szívértetből (pl. angina pectoris) infarktusba, és arra a tévhitre kényszerítenek, mintha valami testi megerőltetésből keletkezett volna. Kevesen gondoltak arra, hogy ez közvetlen kiváltó oka lehet, de ezt jóval megelőzte a valódi kórokozó, az emóciószegénység! Az igazi halálok az érzelmek hiánya vagy elfojtottsága, mert voltaképpen érzelmeiből és érzelmeinek él az ember. Ez az igazi libidó! A szó tulajdonképpen nemi vágyat jelent, de idővel fogalmilag kitágult, és bizonyos értelemben „energiát” és „gyönyört” értettek alatta. Jelen szóhasználat is így értelmezi: érzelmi gyönyör.

Az özvegy gondolat sohasem okozhat gyönyört, mert csontváz hús nélkül, lelki szárazság. Goethe a Faust

elején így jellemzi: az ember észnek nevezi és önállóan használja, hogy állatibb legyen az állatnál. A gondolat lehet vonzó, varázslatos, elbűvölő, de ez gyakran csak bűvészkedés szavakkal, valódi tartalmi érték nélkül. Az ember megkívánja, mint valami szivárványt, és ma már tudjuk, hogy ez csalódásra, kiábrándultságra, és ezek következtében szorongásra vezethet. A járatlan olykor nem is sejti, hogy a pusztá gondolkodás és tudásvágy mekkora veszélyeket rejthet magában! Ha az ember vágyait követi, gyakran jut ilyen helyzetbe: gondolkodásmódjától félrevezetve, igazság helyett tévedésekbe fúl. Kiszínezi magában múltat és jövőt, majd fordítva látja a dolgokat, és útja végén a csalódás siralma várja...

A joga a tapasztalatok tudománya, mi azonban azt hisszük, hogy elég gondolkodni, holott már Buddha óva intett attól, hogy tapasztalás nélkül fogadjunk el teóriákat, tanokat stb. Kant megírta a tiszta ész kritikáját, és mi joggal nevezhetjük a jogát a tiszta tapasztalat kritikájának. A „tiszta” szó nálunk is azt jelenti, hogy minden egyéb körülmény kizárja a „szennyeződést” – vagyis idegen befolyásoltságot. Ügyelnünk kell arra ugyanis, hogy tapasztalásunkat ne hamisítsa meg előítélet, elsietett gondolkodás, ami a jogában annyit jelent, hogy tiszta, szűzi maradjon a szemlélet, amely forrása a gondolkodásnak.

A nyugati ember számító ösztöne valahogy a mennyiséget keresi mindenben, a minőség rovására, a hasznot többre becsüli a mélyebb értékeknél. Pedig a tapasztalat lelke a minőség. A két gondolkodásmód – a nyugati és keleti – között ebben rejlik az esszenciális különbség. A jogában ezért előnyt adunk a minőségek keresésének, vagyis át kell állítanunk gondolkodásmódunkat!

Ez érvényesül az élet legkülönbözőbb jeleneteiben. A sport elfajult, mert nem a testedzés, tehát az egészség megőrzése már a cél, hanem a rekord, a győzelem mindenáron. A kártyajáték sem élvezetből folyik, hanem nyereszkeskedési vágyból. A durák és a kommersz játékok kiszorultak a klubokból, helyet adva a hazardoknak, a ferblinek, pókernek és egyéb szerencsejátékoknak. Számoszlopok tornyosulnak előttünk, ványadt arcokkal körülsejtve – a szépség és üdeség ideáljai helyett. Bűnös önzések a tiszta gyönyört beárnyékolva. Átértékelődtek a javak, talmi arany a színarany helyett, bizsuk az ékszerekért cserébe... Az ezekkel kapcsolatos kultúrsorvadás óriási. Minden az üzlet – minden a lélek helyett...

Aki a jogát át akarja ültetni hétköznapijaiba, mint nemes virágot az elgyengült talajba, annak először értéktételeket kell átformálnia. Ez egyben azt is jelenti, hogy meg kell értenie a jogataniítás szellemét, lényegét. Várakozással kell tekintenie az „Übermensch” céljai felé, és nem csak kószolgatni a hatha jóga testtartásait, azok szellemi kiegészítése nélkül. Az ismeret jogája (gnyani) és a királyi jóga (rádzsa) a mélységek és azok erőinek tárháza. Persze az integrál jóga tartalmazza a szükséges ismereteket.

Küldetésben

Minden törekvőnek legyen magatartása az élettel szemben az a meggyőződés, hogy misszionárius, azaz hivatásból, küldetésből él, az élete nem véletlen és céltalan, hanem úton van, engedelmeskedik létének, ezért kötelessége szeretni a sorsát – amor fati, ahogy Nietzsche fogal-

mazott. Boldog csak az lehet, aki nemcsak életét szereti, hanem a reá mért sorsot is. Tehát nem csupán túrni, elviselni, hanem átölelni a szerepét, amit a jóga a megelégedettség szóval fejez ki. Mindent elkövethetünk sorsunk javítása érdekében, de legyünk megelégedve, ha ezek ellenére még mindig akad kívánnivalónk. Kötelességeinket teljesítenünk kell, mert ez küldetésünk, hivatásunk. Ki küld? Ki hív? Teljesen mindegy! A világegyetem erőláncába kapcsolódva éljük át eseményeit, örömeit és bánatait, állandóan érezve az erők szüntelen pótlását, a megerősödés tudatában. Világosan éreznünk kell, hogy a pótlás, a feltöltés állandóan történik, és akkora, hogy másnak is jut belőle. Ez az érzés táplálja izmainkat, idegeinket, zsigereinket, még a bőrünket is átjárja.

Küldetésünk az is, hogy terjesszük szeretve az egészséget, mint az üdvösség érzetét. Ha mindezt erősen érezzük, nem lehetünk betegek. S ez az igazi meditáció lényege! Lassanként rájövünk, hogy hinni lehet és hinni kell a jóban, az egészségben, az erőben, ami mind megvan bennünk, de ha csak egy pillanatra is hiszünk a betegségben, már kitáruulunk előtte, és feladtuk az abszolút egészség tudatát. Feladtuk valónkat, lényegünket, magunkat! Ehhez tudnunk kell, hogy nem elég a tudata az egészségnek, hanem azzá kell válnunk! Nem elég egészségesnek lenni, de érezni kell, hogy én vagyok az egészség! Ezt a tudatot átalakító erőműveletet nevezzük identifikációnak. S ez minden meditációnak lényege és technikája. Át kell változnunk azzá, amit kitűztünk magunk elé. Amíg ez nem sikerül, félúton bandukolunk és megállunk, még inkább – visszafejlődünk eredménytelenül!

Létünk ártatlansága

Még egy Nietzsche-tanítás jut itt eszünkbe, ami nagy vigasztalás lehet az élet változandóságai és küzdelmei közepette. Senki sincs közöttünk, aki ide akart volna jönni, azaz nem tehetünk róla – senki sem –, hogy itt van. Ami azt jelenti, hogy tényleg küldetésben vagyunk, létünk magasabb erőnek vagy erőknek a műve, és mivel így vis major, nagyobb erő létesítménye vagyunk, alá kell vetnünk magunkat a nagyobb akaratnak. Schopenhauer ezt csak úgy mondja, mert szerinte a világ lényege akarat, ami bennünk mint élniakarás jut kifejezésre. Csak egy választásunk marad: az engedelmesség! S ez végtelenül megnyugtató. Jelent egyben hajlékonyságot, rugalmasságot, alkalmazkodóképességet, hasonulást, idomulást és biztonságot. A folyadékok erényeit! Egy folyóba teljes erődből belevághatod fejszédet, az csak pillanatnyi sebet okoz, mert azonnal „beheged”, nyomtalanul eltűnik. Ilyenekké kell válnunk lelkileg, mert a lélek víz! Legyen is engedelmes, tiszta és mocsoktalan, minden szennyet tisztító hatalom, amely felold, megbocsát és gyógyít, ha úgy isszuk, ahogyan kell, pránatartalmát magunkba szívva. Nemcsak a külső Kneipp-kúra, a zuhanyozás és borogatás gyógyít, hanem a friss víz fogyasztása, belső alkalmazása is gyógyíthat. Tessék megpróbálni, nemcsak a kifejezett gyógyvizeket, hanem az előítéletektől mentes tiszta forrásvizet! Higgyünk a vízben és csodákat láthatunk! Több vizet kellene innunk, erre már a régi jógik intettek, de még ma is túl keveset fogyasztunk belőle. Túl szárazakká váltunk, s ez nagy baj a lelkiekben egyaránt, mert a lelki szárazság, miként a szervezet kiszáradása,

életveszélyes állapot. Az érzésekre és érzelmekre szükségünk van, mert ezek lelki táplálékok, amint erre már felhívtuk olvasóink figyelmét. A szívnek is szüksége van az érzések és érzelmek vitaminjaira, hiányuk katasztrófára vezethet. Természetes, ha egyoldalú túltengésük támad, az is megbetegíthet. Így van ez minden életfontos tápanyaggal: középúton, a mértékletesség útján kell járunk, akkor nem tévedhetünk. Az erős emóció, de annak hiánya is halált okozhat, szívinfarktus vagy szívhűdés alakjában. Ez még nem eléggé ismeretes. Létünk ártatlansága legyen győztes ezen a vonalon. Nem tudhatunk mindent, csak azt jegyezzük meg, hogy az a tudás, amit nem viszünk át a gyakorlatba, inkább árt, mint használ. Az holt adattömeg, fölösleges belső teher, amely útját állja a termékenyítő, kreatív megismerésnek, a megismerés himnuszának dallamait elfojtja. H. Fortmann szerint, ha a megismerés nem érinti lényünket, vagyis ha a tudás nem kel életre, ha nem válunk azzá, amit tudunk, akkor ez nem éltető ismeret, csak teher, tehát káros. Fortmann: Az út magunkhoz) S az igazságot nem elég megismerni, hanem azzá kell válnunk. Itt van a különbség tudomány és bölcsesség között. Hegel mondta hallgatóinak egy előadásában: „Uraim, én nemcsak közvetítem az igazságot önöknek, hanem én magam vagyok az igazság.” A bölcsélet tanárainak alaphibája, hogy csak tanítanak, de nem élik tudományukat. A hinduk azonban élnek, főleg a jógik. Kövessük példájukat.

Látás és lét

Az igazságot előbb meg kell látnunk, mielőtt élhetnénk belőle. Nem elég nézni, látni kell. Végül pedig meglátni mindenben az igazságot. S ha magunkévá akarjuk tenni, azonosulni kell vele a meditációban: innunk és ennünk kell, lenyelni, megemészteni, vérünkkel változtatni... Ez az étkezés, a táplálkozás művészete, amit áldozásnak is neveznek. Az igazságot éhezni és szomjúhozni kell, de fogyasztása közben ugyancsak gondoljunk a józan mértékletességre, különben elronthatjuk – nem a gyomrunkat, de az agyunkat. Szellemi hányás és hasmenés is létezik...

A jóga megtanít látni, észrevenni olyasmit is, amit más nem lát. Szemeink megnyílnak, figyelőkészségünk az ellazult állapotban tágul, és olyanná válik, mint a gyermeké, nem koncentrálódik egyfelé, hanem visszanyerve nyíltságát, mindenre felfigyel. Ebben a lelki állapotban felmerül sokakban a kérdés: voltaképpen ki vagyok – én? A filozófiához keveset értőt izgatja a létkérdés! Ezért fordulnak sokan a jóga felé, hogy keleti megvilágításban szemlélve a lét kérdéseit, talán könnyebben megoldják. De sokakat inkább a misztika borongós köde és csodavárás terelnek a jóga kapuihoz, ami inkább belső kalandvágy. Ez a misztikus beállítottság rengeteg csalódás forrása. Így válnak sokan a jóga ellenségeivé, mert a hamis látás lidércfényében megrekedve nem veszik észre, hogy a jóga reális tapasztalatok tárháza, azaz inkább kincstára, amely csak azt ismeri el, amit tapasztalhat bárki.

Ma az átlagember nem látja, nem veszi észre a valóság mélyeit, elmegy azok mellett, kevés érzéke marad a lé-

nyeg felfogására, mert mintha zavaros szemekkel látna, néha olyan rosszul, mintha vakká vált volna. Az arany fénye talán vakítja? Azért fordul az olcsóbb, de piszkosabb élet felé? Mintha érzékszervei eldugultak volna! Nézünk, nézünk, de nem látunk! Látomást, délibábot, érzéksalódást, drogokat keresünk realitások, vigasztaló tapasztalatok helyett. A gyógymód: tanuljunk meg újra helyesen látni. Járjunk iskolába gyermekekhez és művészekhez, akik még nem felejtettek el élni. Ők az ártatlanság erejében élnek, és nem a valóságtól való félelemben. Nem ismerik a lelki pestist, a félelem és szorongás kínjait, ami korunk járványa, és nem ismer immunitást, akárcsak az AIDS.

Keleten egy zarándok találkozott egy pestissel. „Hová mész?” – kérdezte a siető kórságot. „Bagdadba – hangzott a válasz –, hogy megöljek ötezer embert.” Néhány nap múlva újra találkoztak, amikor a pestises visszatért. „Azt mondtad, hogy ötezer embert ölsz meg, de úgy tudom, hogy ötvenezren haltak meg.” „Nem – válaszolta –, én csak ötezret öltem meg, a többi félelmében pusztult el.” A rettegés valóban képes megbénítani az embert. Napóleon egyáltalában nem félt, órák hosszat üldögélt pestises katonái között, vezérkara nagy rémületére, és nem betegedett meg. Influenzajárvány esetében magunk is tapasztalhatjuk, a bátrabbak védekezőereje nagyobb.

Tudatállapotaink váltakozása

A jóga különböző lelki állapotainkat, tudatunk világosságának fokozatait hétemeletes épület képével igyekszik érthetővé tenni. Minél magasabbra hágunk, annál többet látunk, annál jobban felvilágosodunk. Aki csúcsot ért, az teljes világosságra jutott, aminek két módját ismerjük: 1. a hindu jóga számádhi állapotát, ami végleges beérkezettséget, teljes világosságot jelent; és a 2. a szatorit, pillanatnyi fénysugarat, amely többször megismétlődhet, de mindenkor futó jelenség, elillanó, ihletett pillanat.

Minél bensősegebben meditálunk, annál több reményünk van a megvilágosodásra, a csúcstéményre, melynek már nincsenek oldalfalai, csak egyetlen pontja – tehát minden polaritást nélkülöz; ez a felszabadulás (móksha). A vele járó boldogságérzést leírni lehetetlenség, mert szem nem láthatta, fül nem hallhatta, azaz érzékszerveink tapasztalatkörébe be nem iktatható. Azért említjük meg, mert bármilyen fokon elérhető minden tudomány nélkül, mindenkivel megtörténhet.

Hétköznapi, racionális tudatunkkal mindenki megbarátkozott, de az idegenebb tudatvilággal sokkal kevesebben. Pedig e „más” tudatállapotok léteznek, mintegy vékony válaszfallal elrekesztve az átlagtól. A pszichológiai tapasztalat szerint gyermekek könnyebben juthatnak át e válaszfalakon, legyünk tehát újra kisdedek?

Már sokan megállapították, hogy belőlünk hiányzik valami, ami a keletiekben megvan, mert nem tudunk a szívünkkel gondolkodni. Már kitértünk erre, amikor az intellektualizmus túltengését emlegettük. Ez azért baj, mert együttjár az érzelmi élet sorvadásával. Neveléstudo-

mányunk elsőrendű kötelessége tehát több érzést vinni ifjú szívekbe, ami soha sincsen az értelem rovására. A helyes értelmi haladás inkább gazdagítja érzelmi világunkat, ha nem egyoldalú skolasztika! Értelem szív nélkül a legnagyobb veszedelem!

Félelme, aki csak a fejében és a fejével él, kihűlt szívvel és fakó lélekkel. Pedig ilyenekkel van teli a világ. Nem csak pénzből él az ember, mert kultúrtragédiánk, hogy minden átváltható pénzre! Emberi eszményeink áruvá degradálódtak művészetben, erkölcsben, sportban egyaránt. Ez az emberi méltósággal összeegyeztethetetlen élet vitalitást, egészséget is nélkülöz! Hiába épülnek kórházak, ebben a szellemben élve megrendülnek egészségünk alapjai, és egész kontinensünk egyetlen kórházzá válik, mert nincs már egészséges ember. Ezért ábrándnak tűnik minden magasabb tudatfok...

Műveltnek ilyenformán már csak a szív embereit értethetjük, és egyáltalában nem „a lélek mérnökeit”. Ne ítéljük el tehát azokat, akik szorongásaik közepette kapkodnak a jóga, a buddhizmus, sőt az asztrológia és mindenféle keleti technika felé, fél lábbal Indiában élve.

Különböző lelkiállapotok lehetőségével mindenki tisztában van a jóga nélkül is, mégis jobb, ha ez állapotokat megtanuljuk tudatosítani. A hétköznapi logika cserben hagyhat, és ilyenkor érezzük is, hogy nem cselekedhetünk sablonos gondolkodás szerint. Át kell törnünk a kritika korlátain. Ez veszélyes lehet, de életünkben minden az lehet... maga az élet is kaland...

Hétköznapi tudatunk a mentális gondolkodásban jut kifejezésre, de létünk egész sor értelem alatti és értelem

fölötti tudatállapotot ismer. Az „én” viszonya a tudathoz megváltozhat! Többféle valóságra bukkanunk.

Szervezetünkben hét kikötője, erőközpontja, állomása van a tudatállapotoknak, amit fentebb emeleteknek, csakráknak nevezünk. A jogában tudatformálás lehetőségéről is sok szó esik, valamint a tudatalattin kívül a tudatfelettiről is, amit a mi nyugati ideggyógyászatunk még igen gyéren alkalmaz, pedig óriási erőforrás és vizsgáztatás is egyben. Túl sokat beszélünk mentálhigiénéről, amelynek szegényes eredményei onnan származnak, hogy elnevezése is helytelen nyomokat követ, mert nincsen külön mentálhigiéne, csak általános, mindent összefoglaló higiéne! Miért? Mert amit léleknek nevezünk, az minden részünket kitölt, vagyis elválaszthatatlanul egy a szervezettel! Ami rendellenes a „lélekben”, ahhoz köze van a testnek is, és fordítva. A pszichofizikai paralelizmus megdönthetetlen tudományos és tapasztalati tény, amelyet orvosi gyakorlatunkban nem veszünk eléggé figyelembe – a betegek mérhetetlen kárára.

Már Platón felírta a korabeli orvosoknak ama alaptévedését, hogy a lelket a testtől elszakítva, külön emlegették. Olyan ez, mintha az érmeknek csak egyik oldalát vennénk figyelembe, a másikat mintegy letagadva. Korlátolt szemlélet, tele hibás következtetésekkel!

A mindennapos gyakorlat nélkülözhetetlen mozzanatai:

1. A napmeditáció. A nappali világosságot éljük át tudatosan, jusson eszünkbe, hogy a napfény belopózik szobáinkba, mindenütt utánunk jön, fényével és melegével követ, éltet és szeret! Energiája körülfon, felülről, míg Földanyánk alul tart fenn. Mindennapos, kimeríthet-

len, erősítő élmény, mely tudatunk legnagyobb erőforrása lehet. Bárhol vagyunk is bármikor rendelkezésünkre áll. Aki elmulasztja, súlyosan mulaszt. Képzeljük el magunkban is, mint belső napot a napfonatunkban (a köldöktől kissé jobbra, a bőrünk alatt), amit tekintsünk úgy, mint az égi napnak tükrözését bennünk! Éljük belsőleg napközelségben! Ez a hosszú és egészséges élet titka.

2. A testünket átítató, minden porcikáját átható, mindenható lélek átélése úgy, hogy közben a szervezetet is minden ízében érezzük. Teljes egészséget, egyensúlyt és jó közérzetet biztosító gyakorlat. Minden feszülés megszűnik, könnyedség és egyensúlyérzés támad.

3. Érzékszerveinket állandóan „köszörüljük”, élesítsük látás, hallás, tapintás, ízlelés és szaglás gyakorlása által, amit érzékeink tornájának nevezhetnék. Ennek hiánya miatt van annyi rövidlátó, nagyothalló, tompa érzékű és fogyatékos ember városainkban, sőt már falvainkban is. Ne kutassunk keleti technikák vagy titkos módszerek után, csak foglalkozzunk magunkkal inkább, mint másokkal. Általában őrizzük emelkedett hangulatainkat, és ezt a jógázást folytassuk munkánk és a szórakozásaink közepette!

A mindennapos gyakorlat legyen belső egyensúlyunk fejlesztése, és ez a lelkület állandósuljon gondolkodásunkban, beszédünkben és viselkedésünkben egyaránt. Ha így fűszerezzük életünket, akkor az ízessé válik egyhamar. Szerveink és érzékeink működése tökéletesebbé válik, vitalitásunk felélénkül, testi-lelki hibáinkból kigyógyulunk. Az is világossá válik, hogy az élet nem halhat meg, csak anyag alakulhat át, de az sem szűnik meg!

4. Állandó megújulást, megifjulást, újjászületést kell

érezniük reggelenként! Ezt kössük össze napélményünkkel.

5. Tökéletes örömet és boldogságot érezhetünk meditációnkban, ha nem tévesztjük össze azt darabos, szögletes gondolkodásunkkal. A meditáció gondolkodásunk mögött és felett van, az a húsunk és vérünk, min a gondolat csak csontváz, gerenda, tengely, amely körül forog az élet.

Ha a jógának esszenciájában felfedezzük e mérhetetlen fejlődés lehetőségeit, nem szorulunk többé semmi másra, tudatunk tökéletesen kielégül, belső örömünk és erőnk mentessé válik minden csalódástól.

6. Legyünk és maradjunk állandóan nyíltak, ne csak kifelé, hanem telődjünk érzéseinkkel, ne fojtsuk el azokat, mert a pusztaság hidegében megfagyunk... Az érzések őseréjét erőforrásnak tekintsük, belső környezetünk egészsége és vitalitása tőlük függ. A korai elmeszesedésnek, esetleg szívinfarktusnak fő oka az emóciószegénység okozta ártalom! Érzelmi belvilágunkkal összhangban kell élnünk. Legyünk a mosoly országa, ne csak gondolatok temetője. A belső mosoly fenntart és gyógyít! Testi szervezetünk csak arra való, hogy érzékeinket és elménket hordozza, horgonyozza.

Ne feledjük: naponta többször érezzük át tudatosan egész testünket. Legyünk minden Egésznek szerelmesei! Ez az „egészség”! Ne tartsunk vissza semmit, ne öljünk ki magunkból értékeket, akkor életünk telített és kielégült lesz. A kinyílás virágzást jelent, ami nélkül nincs gyümölcs. De ha a virág elfagy, például egyoldalú intellektualizmusban, terméketlen marad életünk.

A megtermékenyítés biztos útja pedig az, hogy minden

kellemetlen élményt, tapasztalatot alakítsunk át termékennyé, számunkra kedvezővé. Hát ez lehetséges? De mennyire! A negatív élmény transzformálható, hiszen energia. Mert minden akadály, amely útjainkat keresztezi, nagy segítség belső fejlődésünkben. Az élet akadályverseny! Nagy útonállóink a csüggedés, a kiábrándultság és a bizalom, a biztonságérzet hiánya. A fénynek gyermekei lévén élünk a nappal, kísérjük járását, és legyünk boldogok nappal, a világosságban, és ne éjjel a sötétben, csüggeteg ködben és komor felhők alatt... De a fénykorszorú ne vakítson, szálljunk alá a jóga hegyvidékéről, erőink tudatából a gyengék világába, lehozva a tüzet Prométheuszként, tanítva, példázva terjeszteni a világosságot, melegével együtt – e kihűlt világba, amely érzelmek esőjére vár szomjas torokkal...

7. A tibeti Kum Nye. Két kelet-tibeti láma, Tulku Tarthang és Chögyam Trungpa annyi bölcsességet hoztak magukkal onnan a magasból, hogy jógájukból sokat átvihetünk hétköznapijaink egyhangúságába. Mi a lényege e tanításnak? A tökéletes egyensúly bel- és külvilágunk között, a beteljesülés, a kitöltöttség, a belső duzzadástól vibráló vitalitás, a teljes emberség evangéliuma. Érzés- és érzelmvilágunk tágitják öntudatunkat, átömlenek gondolataink aszályos tájaira, ha érzéseinket kitágítva, megnyújtva, óriásivá duzzasztva használjuk fel. E törekvéssel elmélyíthetjük kultúránkat, növelhetjük energiánkat, meghosszabbíthatjuk életünket, csak teljes, integrált lényünkkel élünk. Nem töredezve és zsugorodva, hanem – nappal a nappal...

Befejezésül hadd idézzem Oscar Vladislav de Lubicz-Milosz e sorát A megismerés himnusza című könyvéből:

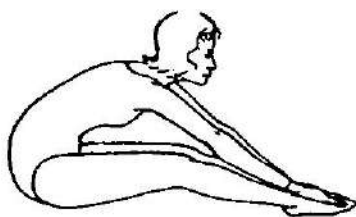
„Az egyetemes Igenre nyílik majd ajkunk” – ha könyvünk igéit tükrözi életünk...



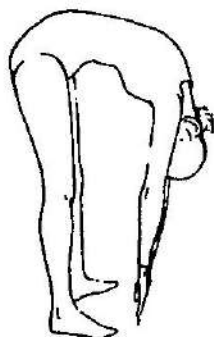
Szukhászana



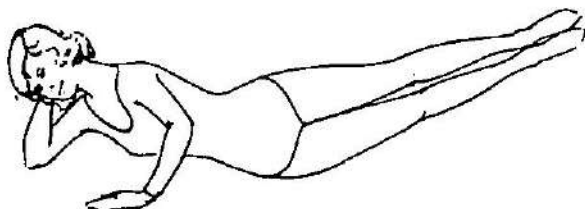
Fejkörzés



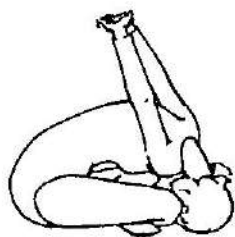
Pascsimottána



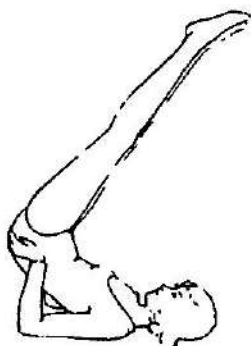
Padahasztászana (törzshajlítás)



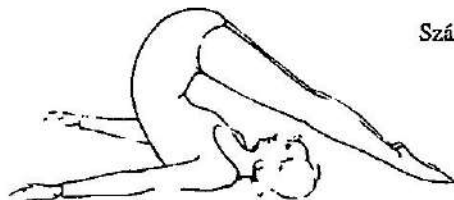
Oldalemelkedés



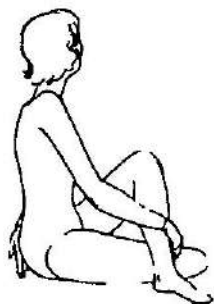
Jóga mudra



Szárvángászana (vállállás)



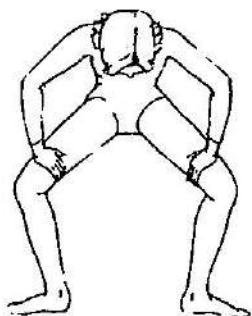
Halászsana (ekeállás)



Ardha maciendrászana (csavart póz)



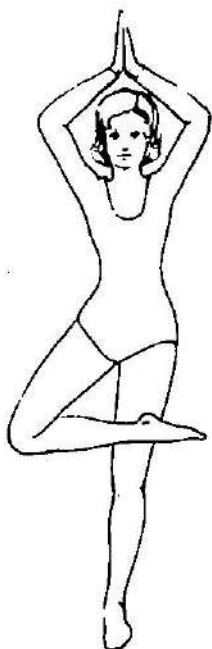
Sirsászana (fejállás)



Uddijána bandha (hasemelés)



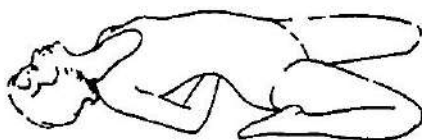
Parbatangászana (hegység)



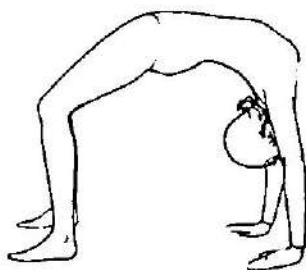
Vriksászana (fa)



Guggolás lábujjhegyen



Vadszrászana



Csakrászana (kerék)



Bhudzsangászana (kobraállás)



Salabhászana (szöcskeállás)



Ijállás