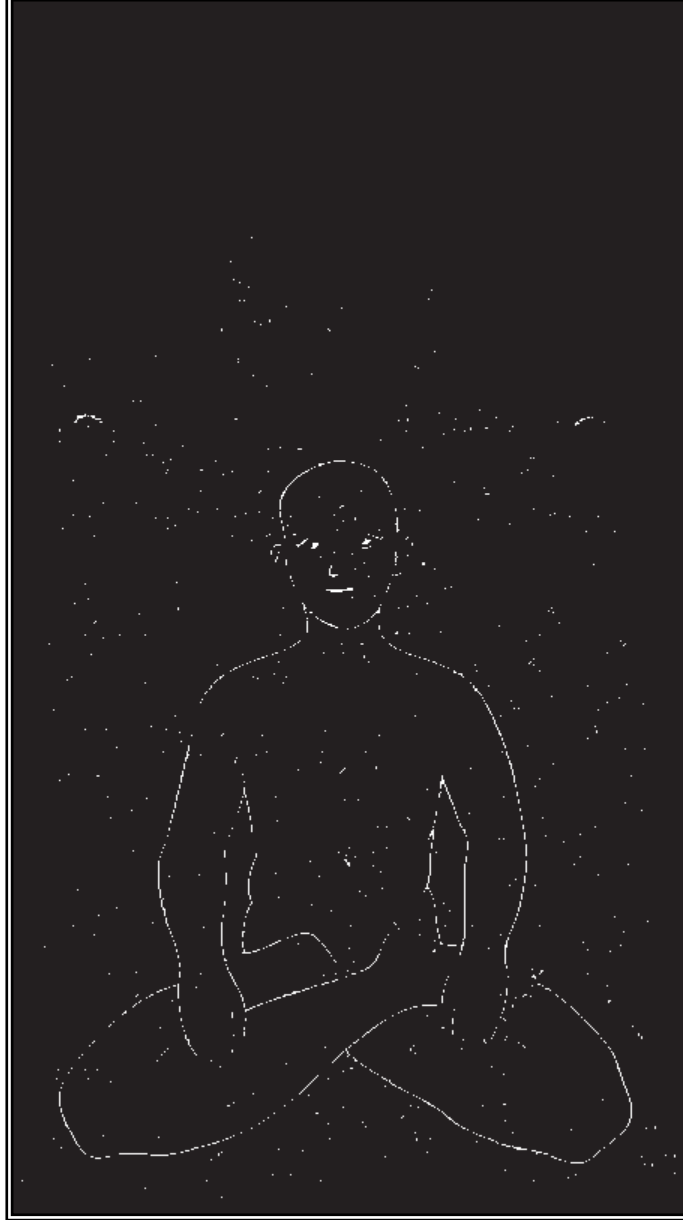


**TEREBESS KIADÓ, BUDAPEST, 2000**

**A HATHA-JÓGA LÁMPÁSA**

**हठयोगप्रदीपिका**



*Fordította*  
Hidas Gergely  
Kiss Csaba  
Zentai György

*Lektorálta*  
Ruzsa Ferenc

*Illusztrálta*  
Rippl Renáta

## ELŐSZÓ

Az olvasó a *Hatha-jóga-pradípiká* („A hatha-jóga lámpása”) című indiai jóga-tankönyv első olyan magyar nyelvű fordítását tartja kezében, amely az eredeti szanszkrit szövegből készült. A mű ma ismert formája hozzávetőlegesen a 15. századból származik, és szerzőségét a hagyomány egy *Szvátmáráma* nevű bölcs jóginak tulajdonítja. Svátmáráma a jóga úgynevezett *hatha* irányzatát gyakorló és hagyományozó azon tanítványi lánc tagja volt, amely tudását a hindu *Siva* istenségtől kapott kinyilatkoztatásra vezeti vissza: Siva, a Jóga Ura (*Jógésvara*) adta át a tant *Matszjéndranáthának*, ő pedig *Góráksanáthának* (*Górákhnáthnak*), aki Svátmáráma mestere volt. Ők képezték a magját az ún. nyolcvannégy *sziddha* („tökéletessé vált jógi”) közösségének, amelynek tagjai közül szövegünk jó párat meg is nevez. Ez a Kr. u. 9. és 12. század között kialakult irányzat kapcsolatban állhatott, illetve nagy tiszteletben tartotta a kilenc *nátha* („védelmező úr”) tanítványi közösséget, melynek feje szintén maga Siva *Ádinátha* („az első nátha”).

A Hatha-jóga-pradípiá Indiában rendkívüli tiszteletnek és népszerűségnek örvend, a jóga egyik alapszövege. A *hatha-jóga* tanítása mély nyomot hagyott az ind kultúrában, sőt a mai napig hat, nem csak Indiában, hanem az egész világon. A középkori ind filozófiának, vallásnak és költészetnek (például az Európában is ismert *Kabírdász* misztikus verseinek) egy nagy szelete értelmezhetetlenné válna a Hatha-jóga-pradípiá és a vele szoros rokonságban álló szövegek (pl. a *Siva-szanhitá* és a *Ghéranda-szanhitá*) nélkül. A korunkban megjelenő jóga-könyvek szinte kivétel nélkül a hatha-jóga tanait tárgyalják. Komoly és komolytalan jóga-tanfolyamok mind a hatha-szövegekben található gyakorlatokat végeztetik a vállalkozó kedvű érdeklődőkkel. Tulajdonképpen a nyugati ember számára a jóga egyet jelent a hatha-jógával. De mi is valójában a hatha-jóga?

A hatha-jóga kifejezés második tagjának, a jógának etimológiája közismert: a szó a szanszkrit „összeköt, igába hajt, alkalmaz” jelentésű *judzs* igeigékből származik. Eredeti, legkézenfekvőbb jelentése „módszer (az elme leigázására)”, illetve „igázás”. A szó hagyományos ind magyarázata: „összekapcsolódni az istenséggel”, bár meg kell jegyeznünk, hogy ez viszonylag késői jelentésárnyalat.

A hatha szó meghatározása már komolyabb nehézségeket okoz. Alapjelentése: „erő, erőszak”, aminek az lehet a magyarázata, hogy a jógai nagy erőfeszítést igénylő gyakorlatokat végez. Az ind kommentátorok szerint azonban, a hatha szóösszetétel: *ha-tha*, azaz „nap-hold, jobb-bal, pozitív-negatív” stb., tehát az ellentétpárok és azok egymásba olvadása, feloldódása, a kettősségnélküliség állapota.

Történetileg a hatha-jóga mindenekelelt egy nagy ívű szintézis: szintézise bráhmaista és hindu tradícióknak, misztikus irányzatoknak, *saiva* rituáléknak, tantrikus tanításoknak, valamint a klasszikus, *Patanydzsali*-féle jóga-tannak.

A hatha-jógát nehéz lenne mai, európai kategóriákba sorolni, hiszen nem vallás, nem filozófia, nem pszichológia, és nem is tornagyakorlat-sorozat, hanem ezeknél sokkal több. A jóga egy olyan gyakorlatrendszer, amely a test és az elme leigázásán, a fölöttük való uralom megszerzésén keresztül kívánja elérni a megváltást. Az a gondolat, hogy a bölcs az elme leigázásával érheti el a máskülönben elkerülhetetlen szenvedéstől való megszabadulást, az egyik legősibb elképzelés Indiában. Önmagunk vezeklés általi lebírása mint szakrális gyakorlat már megtalálható a *Védák-nak* nevezett ősi szentiratokban (Kr. e. 2-1. évezred), nyilvánvaló szerephez jut az ún. *upanisad*-szövegekben (például a *Svétásvatara*-, a *Mándúkja*- és a *Maitrí-upanisad*ban, valamint a jóval későbbi ún. *jóga-upanisad*okban), a két nagy eposzban, a *Mahábháratában* és a *Rámájánában*, kiváltképp az előbbi *Bhagavadgítá* című fejezetében. Az elme uralásának átfogó kifejtését azonban csak Patanydzsali *Jóga-szútrá*-jában (Kr. u. 2-4. század?) és ennek kommentárjaiban kapjuk meg először. Ez a mű azonban a Hatha-jóga-pradípikával összehasonlítva sokkal elvontabb, intellektuálisabb alkotás, mely inkább a *rádzsa-jóga* leírására helyezi a hangsúlyt. Patanydzsali híres definíciója így hangzik: „A jóga az elmeműködés megállítása.” Patanydzsali még hozzáteszi, hogy az elmeműködés ötrétű: helyes ismeretszerzés, rávetítés, képzetalkotás, alvás és emlékezés.

Talán közelebb kerülünk a jóga céljának megértéséhez, ha kérdésekké alakítjuk Patanydzsali kijelentéseit: ha megszüntetjük az érzékszervek működését, a tárgyakra nem vetítünk rá tulajdonságokat, ha gátat vetünk az emlékezésnek, nem gondolunk semmire, nem képzelünk el semmit, de eközben nem alszunk el, nem zuhanunk álomtalan mélyalvásba, hanem éberén átéljük ezt az állapotot, vajon mi történik? Vajon megvalósítható-e ez az állapot?

A jóga tanításának merész válasza ezekre a kérdésekre a következő: igen, ez az állapot megvalósítható, és miután minden rezdülése megszűnt, az elme a *szamádhi* állapotába kerül, ami eltörli a szenvedést, bölcsességet szül, csodálatos képességeket ad a gyakorlónak, és a világi kötelekektől, béklyóktól véglegesen megszabadítja.

A hétköznapi gondolkodás számára csak nehezen megfogható tudatállapotok léte már az upanisadokban is izgalmas kérdésként bukkan fel:

[Adzsátasatru] megfogta Báláki kezét, felállt és oda-vezette egy alvó emberhez. Szóligtatni kezdte az előbbi nevekkel:

– Nagy, fakó köntösű Nedúkirály! – de az fekve maradt. Akkor megrázta a kezével, és rögtön felébredt.

Azt kérdezte akkor Adzsátasatru:

– Hol volt a megismerésből álló Ember, mikor ez aludt, és honnan jött vissza az imént?

Ám Báláki ezt sem tudta. Adzsátasatru így folytatta:

– [...] mikor olyan mélyen elalszik, hogy már semmiről sem tud, akkor a jótévő erekbe bújik.

Ezekből hetvenkétezer fut ki a szívből a szívszövedékbe.

(*Brihadáranjaka-upanisad* II. 1. 15-17 és 19.,  
Tenigl-Takács László ford.)

A fenti idézetből is kitűnik, hogy már az upanisadokban is megvoltak azok a sajátos fiziológiai elképzelések, amelyek a jógára olyannyira jellemzőek. Ezek szerint az emberi testet, ha nem is látható, tapintható formában, de egy titokzatos vezetékhálózat, a *nádk* rendszere szövű keresztül-kasul, amiben az életenergia, az életszél, a *prána* áramlik. A Hatha-jóga-pradípiká és a hozzá hasonló szövegek szerint az elme teljes uralásának, vagyis a *szamádhi*-állapotnak az eléré-

séhez elengedhetetlen, hogy a nádíkat megtisztítsuk, így szabaddá tegyük az életenergia áramlását, majd a gerinc mellett futó két fő vezetékből, az *idából* és a *pingalából*, valamint az összes kisebb vezetékből összegyűjtve a gerinccsatorna vonalán elhelyezkedő fő vezetéken, a *szusumnán* felvezessük. A jógik a gerinccsatorna tövében szunnyadó energiát *Kundaliní* kígyó-istennő alakjában tisztelték. Ahhoz, hogy a Kundaliní – mely sokak szerint egyfajta összegyűjtött és szublimált szexuális energia, libidó – felkússzon a *szusumnán*, és elérje végcélját, a koponyatetőt, a központi vezetékben lévő „csomókat”, „lótuszokat” avagy „*csakrákat*” át kell fúrnia. Végül, ha ez az energia eléri a fejtetőt, illetve az ott található legfőbb központot, létrejön a megszabadulás (*móksha*, *mukti*).

A Kundaliní eme misztikus felemelkedését a következő módszerekkel, „jógákkal” segíthetjük elő: be kell tartanunk a főbb és kisebb szabályokat (lásd szövegünk első fejezetének 17-18. versét), melyek közül az előbbieket fényében figyelemre méltó az önmegtartóztatás, a *brahmácsarja*. Ezek után különböző nyújtó- és feszítő-gyakorlatokkal, lazítással, bonyolult és nehéz ülőhelyzetek gyakorlásával kell testünket megszilárdítani és hajlékonyá tenni azért, hogy képes legyen egy-egy pozícióban hosszabb ideig szilárdan megmaradni. Itt külön ki kell emelni a gerincre irányuló, igen pozitív hatású gyakorlatokat. Ezek teszik ki a Hatha-jóga-pradípiká első fejezetét, „tanítását”.

A második tanítás a légző- és tisztító-gyakorlatokat írja le, melyeknek fő célja a test teljes megtisztítása valamint a számádhí-állapothoz, a „jóga-alváshoz” elengedhetetlen, a mélyalváásra jellemző légzésforma tudatosítása és begyakorlása.

A harmadik tanítás a *mudrák* sokszor meghökkentő gyakorlataiba vezeti be az olvasót. A mudrá szónak számos jelentése van, többek között „pecsét, lezárás, kéztartás, testhelyzet, pörkölt gabona, női partner a



rituális közösülésben” stb. A szó jelentésének sokrétősége jól tükröződik a szövegben is: találunk itt testhelyzet-leírásokat, melyeket légzőgyakorlatokkal kombinálnak, ún. „elzárásokat”, „zárakat”, azaz *bandhá*-kat melyek a torok, a has és a végbél összeszorítását jelentik, aminek a célja a pránának a szusumnába való beáramoltatása. Ezen kívül olvashatunk az első fejezetben előírt önmegtartóztatással látszólag nehezen összeegyeztethető szexuális praktikákról, melyekhez érdekes párhuzamokat találhatunk az upanisadokban. Az elfolyt mag felkenése a homlokra vagy a férfimag „visszatérítése” például egyfajta varázslat formájában már megtalálható a *Brihadáranjaka-upanisad*ban is:

Ha valakinek álmában vagy ébren elmegy férfi-magja, az keverje meg ujjával, és [...] mártsa két ujját elment magjába, majd dörzsölje szemöldökei közé, vagy a mellkasa közepére.

[...] Ha a férfi nem akarja, hogy asszonya megfogjon, úgy tegye belé a dolgot, tapadjanak száj a szájhoz, lélegezzen be, majd lélegezzen ki, és mondja a következőket:

– Nemzőerőmmel, férfierőmmel kiszívom belőled a magot.

Akkor a nő nem fogan.

(*Brihadáranjaka-upanisad*, VI. 4. 5. és 10.

Tenigl-Takács László ford.)

Az ilyesfajta gyakorlatok azonban, mint azt a harmadik fejezet első versében olvashatjuk, már a *jóga-tantra* kategóriájába sorolhatók. A *tantra* („láncfonal”) olyan jóga-gyakorlatokat foglal magába, melyek során a rituális mágia is előtérbe kerül. A tantrikus jóga szer-teágazó és jórészt titkos gyakorlatrendszer használ, mely a kívülálló számára gyakran megbotránkoztató-nak tűnhet. Ezen gyakorlatok hagyományosan csak a tantrikus fogadalmat tett tanítvány számára fedhetők

fel a maguk teljességében. A jóga-tantra szexuális és egyéb „tisztátalan” gyakorlatai azonban sok kutató szerint szimbolikusak. Segítségükkel a gyakorló túl tud lépni a jó és a rossz, az áldásos és a bűnös ket-tősség-kategóriáin, és a dualitást meghaladva minden jelenséget előítélet nélkül, a legmagasabb egységbe olvadva képes látni. Mindazonáltal a tantra ezen igen bonyolult szimbólumrendszere táptalajául szolgálhatott olyan félreértéseknek, félremagyarázásoknak, melyeket Mircea Eliade, a neves indológus „szimbólumzavarnak” nevezett. Az ilyen hibás értelmezések vezethettek olyan szélsőséges praktikákhoz, mint például a vérivás, emberhús-evés vagy a különböző rituális áldozatok. Mindezek fényében nem meglepő, ha a Hatha-jóga-pradípiká harmadik, tantrikus gyakorlatokkal foglalkozó fejezete a legnehezebben érthető és értelmezhető.

A negyedik fejezet a meditációról, a tudat lecsillapításáról, rezdüléseinek megszüntetéséről és a számadhíról szól. Ehhez különböző koncentrációs gyakorlatokat ajánl, kiemelve a „belső hangra”, a *nádára* való koncentrációt, amelybe belemerülve a tudat elnyugszik, feloldódik. „És az a fény, ami ott ragyog az Ég fölött, [...] az bizony egy az emberben ragyogó fény-nyel. [...] Meghallani úgy lehet, hogy az ember fülét befogja, és olyat hall, mint az égő tűz ropogása”, mondja a *Cshándógja-upanisad* (III. 13. 7., Tenigl-Takács László ford.).

Felmerülhet a kérdés, vajon belefoghatunk-e a jóga gyakorlásába csupán a Hatha-jóga-pradípiká szövege alapján? A válasz nemleges. A szövegben található leírások némelyike hiányos, nehezen érthető, ezért egy képzett jóga-mester szóbeli kiegészítését igényli. Ezen kívül számos gyakorlat – elsősorban a légző- és tisztító-gyakorlatok – önállóan, felügyelet nélkül való végzése még egészséges emberek számára is súlyos veszélyeket rejthet magában. A gyakorló sok problémá-

val szembesülhet, melyekre csak részletesebb leírások (lásd irodalomjegyzék lentebb) és egy, a jógában már jártas mester tanácsai kínálhatnak megoldást. Maga a szöveg is többször hangsúlyozza, hogy csak mester, *guru* felügyeletével szabad gyakorlásba fogunk. Megbízható gurut azonban még Indiában is nehéz találni, az európai mesterekhez és jóga-körökhöz szintén csak megfelelő kritikai érzékkel ajánlatos közelednünk. Végül: ugyan a Hatha-jóga-pradípiká nem az ún. *szútra*-stílusban íródott, tehát tömörsége és homályossága nem éri el például a Jóga-szútra szintjét, mégis inkább tekinthető vázlatnak, mint a jóga-tan részletekbe menő kifejtésének. E művet elsősorban azoknak a gyakorlóknak szánhatták, akik mestereik útmutatásai alapján már többé-kevésbé elsajátították a gyakorlatokat. Ez újabb nehézséget jelent a jógázni vágyó számára.

A szöveget, mint az indiai kéziratok többségét, valószínűleg több forrásból szerkesztették össze. Az első és második fejezet meglehetősen egységes képet mutat. A harmadik tantrikus jellegű betoldásnak tűnik, míg a negyedik mintha két részből, koncentrációs gyakorlatok leírásából és a misztikus belső hang, a náda meditációjából lenne összefűzve. Erre utalhat a IV. 64. versben található, általában művek elejére illesztett invokáció. Noha a szöveg nem tűnik egységesnek, mégis világos képet ad a hatha-jóga tudományáról: átfogó formában mutatja be a megszabadulás útját, az előkészületektől a végső cél eléréséig.

A téma iránt érdeklődők számára álljon itt – a teljesség igénye nélkül – néhány mű címe a magyar nyelvű jóga-irodalomból. Mircea Eliade *A jóga* című munkája (Európa, Bp. 1996.) kimerítően tárgyalja a jóga történetét. A jóga és a modern orvostudomány, idegélettan, agykutatás összefüggéseiről Dr. Vígh Béla két élvezetes könyve olvasható: *Jóga és tudomány* (Gondolat, Bp. 1972.) és *A jóga és az idegrendszer*

(Gondolat, Bp. 1985.). A jóga gyakorlásáról többen írtak jól használható könyvet: Dr. Weninger Antal: *Az idő partján* (Tankönyvkiadó, Bp. 1988.) és Dely Károly: *Jóga* (Medicina, Bp. 1970.). A felsorolt művekben terjedelmes bibliográfiák találhatóak, ami segíti a további tájékozódást. A magyar jóga-irodalom egyik klasszikus műve, Baktay Ervin *A diadalmas jóga* c. könyve (Pantheon, Budapest, 1942). Patanydzsali *Jóga-szútrája* többször megjelent már magyarul, például *Ísvarakrisna: A számvetés megokolása, Patandzsali: Az igazás szövétneke* (A Tan Kapuja Buddhista Főiskola, Bp. 1994.). Még ajánlható: Dr. Pressing Lajos *A yoga-meditáció sajátosságai* (Buddhista Misszió, Bp. 1986.). M. Eliade novellája, a *Honigberger doktor titka* (Stella Maris, Bp. 1996.) szórakoztató formában nyújt betekintést a jógába. A Hatha-jóga-pradípiká szövege korábban már megjelent a *Javaskönyv* című szöveggyűjteményben („Harmadik Évezred” Kiadó és Kereskedelmi Bt., Nagykovács, 1997.), melyet érdeklődéssel forgattunk.

Fordításunk két szövegkiadás alapján készült: *Hatha Yoga Pradipika – The Light on Hatha Yoga*, commentary by Swami Muktibodhananda Saraswati (Bihar School of Yoga, Munger, 1985.) és a *The Hatha Yoga Pradipika* translated into English by Pancham Sinh (Munshiram Manoharlal, New Delhi, 1992.). A két szöveg között a versek számának tekintetében némi eltérés mutatkozik. Ezen eltéréseket az adott helyeken jegyzetekben közöljük.

A fordítással kapcsolatban meg kell jegyeznünk, hogy az eredeti szanszkrit szöveg versben íródott. Nagy része *slóká*ban, mely más, bonyolultabb versformákkal váltakozik. Fordításunk prózai formájának oka, hogy a versformák átültetése sokszor a tartalmi pontosság rovására ment volna, amit viszont ez esetben – tekintve, hogy a Hatha-jóga-pradípiká nem irodalmi szöveg – elsőrendű fontosságúnak tartottunk.

A szanszkrit szavakat magyaros átírásban közöljük, tehát a magyar helyesírás, kiejtés szerint ejtendők, ami meglehetősen közel áll az eredeti kiejtéshez. A tudományos átírást szándékosan mellőztük, a szanszkritul tudók a magyar átírás alapján is vissza tudják keresni a szavakat.

Ahol úgy éreztük, hogy a szöveg magyarázatra szorul, ott jegyzetekkel láttuk el, ami reményeink szerint megkönnyíti a folyamatos olvasást és szövegértést. A könyv végén szójegyzék található, mely a szövegben előforduló legfontosabb szanszkrit és magyar jóga-szakkifejezéseket tartalmazza.

És, hogy a Hatha-jóga-pradípiká tanításaiból mennyi a tiszteletet érdemlő bölcsesség, mi az ind szellem által oly szeretett költői túlzás, mi a lenyûgözõ lélektani felismerés és mi az, ami kritikával kezelendõ? Ezt az olvasónak már magának kell megfejtene.

Budapest, 1998. augusztusa

*A fordítók*

## ELSŐ TANÍTÁS

Hódolat a tiszteletreméltó Ádináthának,<sup>1</sup> aki a hatha-jóga tudományát tanította,  
mely, mint egy ragyogó lépcsősor, a legmagasabb rádza-jógához<sup>2</sup> vezeti az arra törekvőket. || 1 ||

Meghajolván a tiszteletreméltó nátha-mester előtt,  
Szvátmáráma jógi kifejti  
a hatha-jógát, kizárólag a rádza-jóga elérésének céljából. || 2 ||

Azok számára, akik a sokféle tan sötétjében tévelyegnek, és így nem ismerik a rádza-jógát,  
a kegyes Svzátmáráma elkészítette a hatha-jóga lámpását. || 3 ||

Matszjendra, Góraksa és más mesterek birtokolják  
a hatha-jóga tudományát,  
s az ő kegyelmükből ismerte azt meg Svzátmáráma jógi is. || 4 ||

A tiszteletreméltó Ádinátha, Matszjéndra, Sábara,  
Ánandabhairava,  
Csaurangí, Mína, Góraksa, Virúpáksa, Bilésaja, || 5 ||

Manthána, Bhairava jógi, Sziddhi, Buddha, Kanthadi,  
Kórantaka, Szuránanda, Sziddhipáda, Csarpati, || 6 ||

Kánérí, Púdzsjapáda, Nitjanátha, Niranydzsana,  
Kapáli, Bindunátha, Kákacsandísvara, || 7 ||

Alláma, Prabhudéva, Ghódácsólí, Tintini,  
Bhánukí, Náradéva, Khanda és Kápálíka: || 8 ||

mindezen hatalmas sziddhák<sup>3</sup> a hatha-jóga erejével  
megtörték az elmúlás hatalmát, s a világmindenségben  
élnek még ma is. || 9 ||

A hatha menedékhelye mindazoknak, akiket kínok  
gyötörnek,  
a hatha minden elkötelezett jóga-gyakorló számára  
olyan, mint a földet a hátán fenntartó teknős.<sup>4</sup> || 10 ||

A hatha-jóga tudományát kiváltképp tartsa titokban  
a beteljesülést áhító:  
titokban tartva hatékony lesz, de hatástalan marad, ha  
felfedik. || 11 ||

A hathát gyakorló magányosan, egy kis kunyhóban  
lakjon, amely körül  
egy dhanusz<sup>5</sup> távolságra nincs se szikla, se tűz, se víz.  
Jól kormányzott,  
törvénytisztelő vidéken éljen, ahol könnyen szerezhet  
alamizsnát, s nem éri veszedelem. || 12 ||

A hathát gyakorló sziddhák a következőképpen írták  
le a jógi lakhelyét:

Egy kis ajtaja van, nincs rajta semmiféle üreg, lyuk  
vagy nyílás,  
se nem túl magas, se nem túl alacsony vagy hosszú,  
tehéntrágyával alaposan felkent, makulátlanul tiszta,  
férgectől mentes, mellette egy szentély, egy oltár és  
egy kút áll. Az egészet kerítés veszi körül. || 13 ||

Ilyen kunyhóban éljen, minden gondtól mentesen,  
csak a jógát gyakorolja, mégpedig a mester tanítása  
szerint. || 14 ||

Túlzott táplálkozás, erőlködés, fecsegés, fölös szabá-  
lyokhoz való ragaszkodás,  
emberek társasága és állhatatlanság: eme hat dolog  
teszi tönkre a jógát. || 15 ||

Kitartás, elszántság, szilárdság, valós tudás, szilárd  
meggyőződés és  
az emberek társaságának kerülése: eme hat dolog ál-  
tal a jóga beteljesül. || 16 ||

Íme a főbb és kisebb szabályok:

Nem-ártás, igazmondás, nem-lopás, önmegtartóztatás,  
türelem, eltökéltség,  
könyörületesség, őszinteség, mértékletes étkezés és  
tisztaság: ez a tíz főbb szabály. || 17 ||

Vezeklés, megalégedettség, hit, adakozás, Isten tisz-  
telete,  
tantételek meghallgatása, szerénység, odaadás, mant-  
rák recitálása<sup>6</sup> és áldozatbemutatás:  
ez a tíz kisebb szabály, ahogyan azt a jóga tanköny-  
veiben jártasak tanítják. || 18 ||



Íme az ászana (testtartás):

Tekintve, hogy az ászana a hatha első része, először ezt magyarázom el.

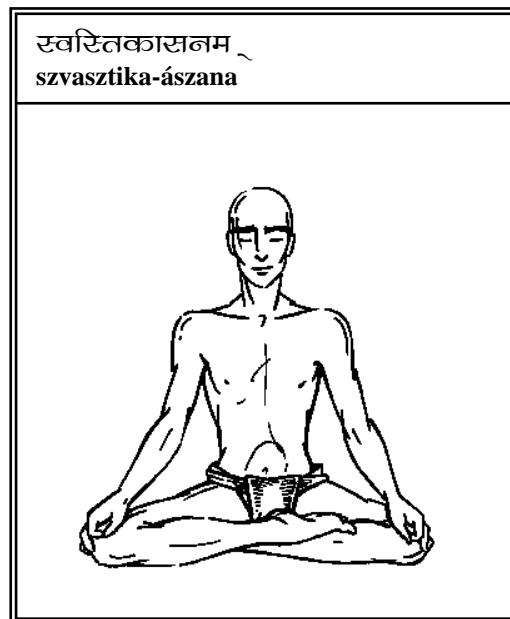
Az ászana szilárdá, egészségessé tesz, s tagjaink könnyeddé válnak. || 19 ||

Elmagyarázok néhány ászanát, melyeket Vasiztha és más bölcsek, illetve

Matszjendra és más jógik is elismertek. || 20 ||

Helyezze a két lábfejét keresztben a két térdhajlatába. Üljön egyenesen: ezt nevezik szvasztika-ászanának.

|| 21 ||



Helyezze a bal bokáját a jobb oldalra hátulra, s ugyanúgy a jobbot a bal oldalra:

ezt gómukha (tehénfej)-ászanának hívják, mert egy tehén fejéhez hasonlatos. || 22 ||

गोमुखवासनम्  
gómukha-ászana

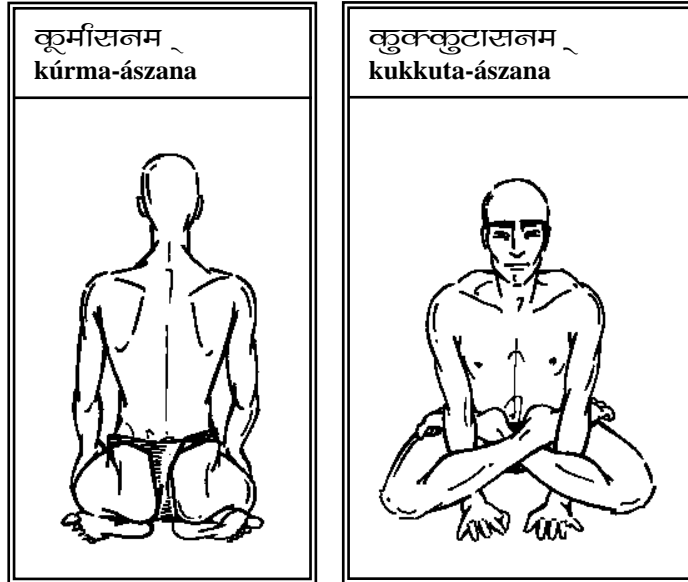


Helyezze az egyik lábfejét a [másik] combhoz,  
majd a másik [lábszárra] a combját: ez a víra (hős)-  
ászana.<sup>7</sup> || 23 ||

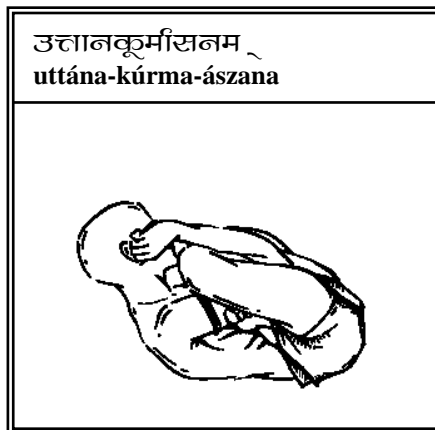
वीरासनम्  
víra-ászana



A végbélnyílást elfedve keresztezze a két bokáját:  
ezt a jógában jártasak kúrma (teknős)-ászana néven  
ismerik. || 24 ||

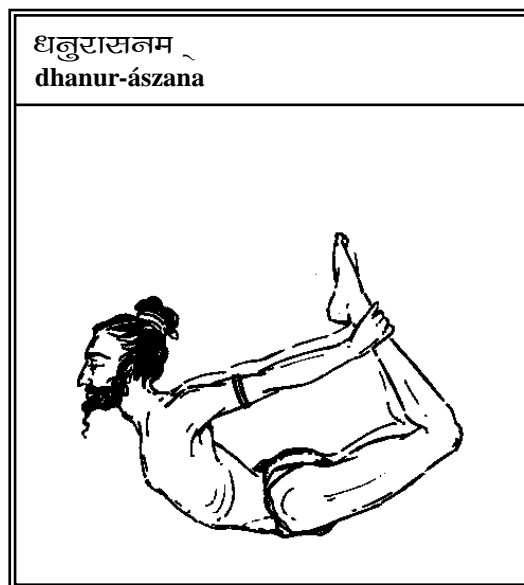


Padma (lótusz)-ászanában<sup>8</sup> elhelyezkedve, dugja be  
kezeit a térdhajlatba,  
majd a földre támaszkodva emelkedjen fel: ez a  
kukkuta (kakas)-ászana. || 25 ||



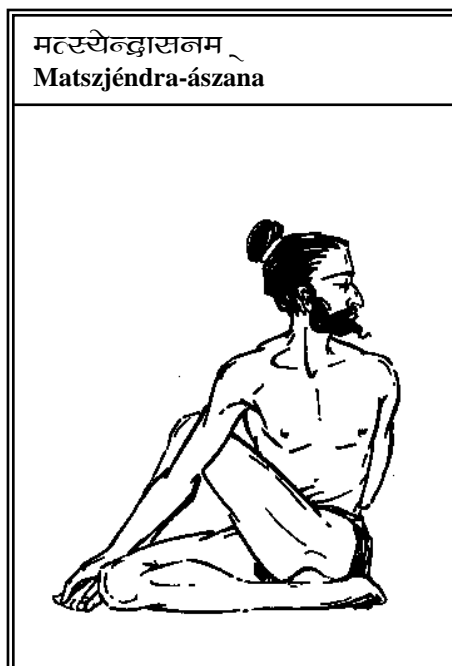
Kukkuta-ászanában, kezeit a tarkóján összekulcsol-  
va feküdjön a hátára,  
mint egy teknősbéka: ez az utána-kúrma (hanyatt  
fekvő teknős)-ászana. || 26 ||

Fogja meg a két nagylábujját, és húzza a fülei felé,  
mintha egy  
íjat feszítene meg: ezt nevezik dhanur (íj)-ászanának.  
|| 27 ||

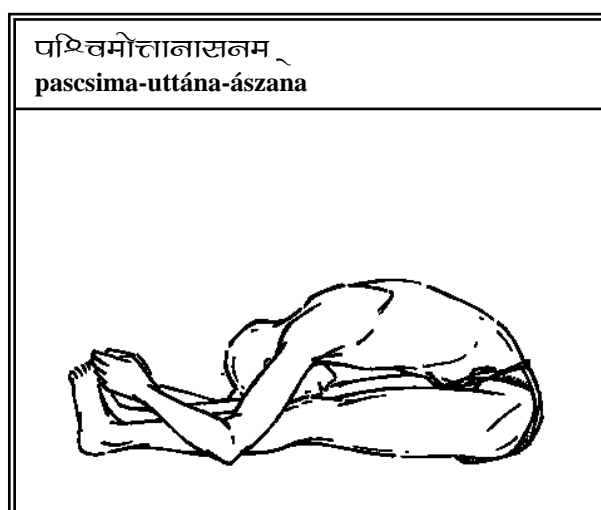


Tegye a jobb lábát a bal combtő alá, majd a jobb tér-  
dőhöz kívül odahelyezett bal lábfejét megragadva  
fordítsa el a törzsét: ezt az ászanát tanította a tisztelet-  
reméltó Matszjéndranátha [ez a Matszjéndra-ászana]  
|| 28 ||

A Matszjéndra-pozíció növeli a gyomortüzet, számos  
súlyos betegség hatásos ellenszere.  
Gyakorlása felébreszti a Kundalínit,<sup>9</sup> és rögzíti a csand-  
rát.<sup>10</sup> || 29 ||



Lábát a földön bot-szerűen kinyújtva fogja meg a két lábfejét, és érintse meg homlokával a térdét: ezt hívják pascsima-uttána (hátsó nyújtás)-ászanának. || 30 ||

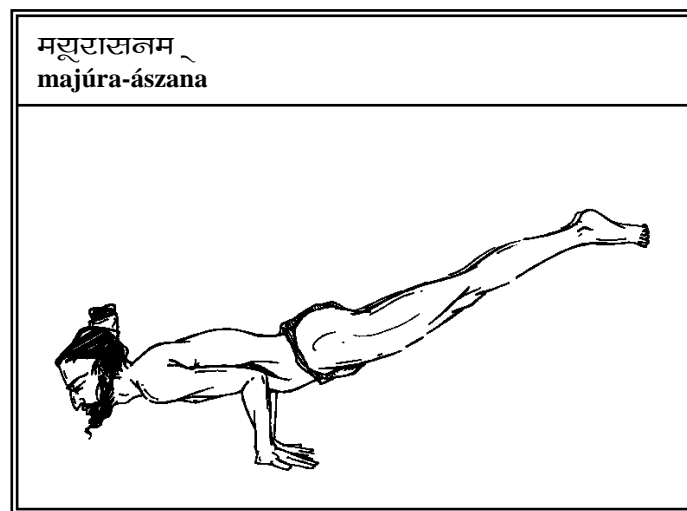


A pascima-uttána, a legkiválóbb ászana, hátulra [a szusumnába]<sup>11</sup> viszi a levegőt.

Növeli a gyomortüzet, karcsúsítja a hasat, egészségessé teszi az embert. || 31 ||

Támaszkodjon kezeivel a talajra, köldöktájon a könyökeire nehezedve.

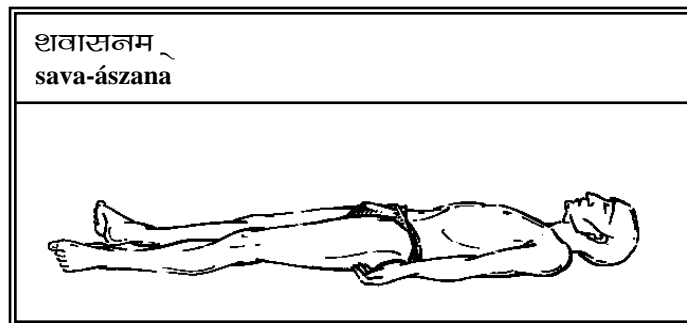
Egyenes tartással emelkedjen fel: ezt a pozíciót nevezik majúra (pávakakas)-ászanának. || 32 ||



A nemes majúra-ásana hamar eltávolítja az összes lép-, gyomor- és más betegségeket, megszünteti a testnedvek rendellenességeit. Aki sok rossz ételt evett, annak segíti az emésztését, növeli a gyomortüzet, s elpusztítja a halálos mérget is. || 33 ||

Feküdjön hanyatt a földön, mint egy halott: ez a sava (holttest)-ásana.

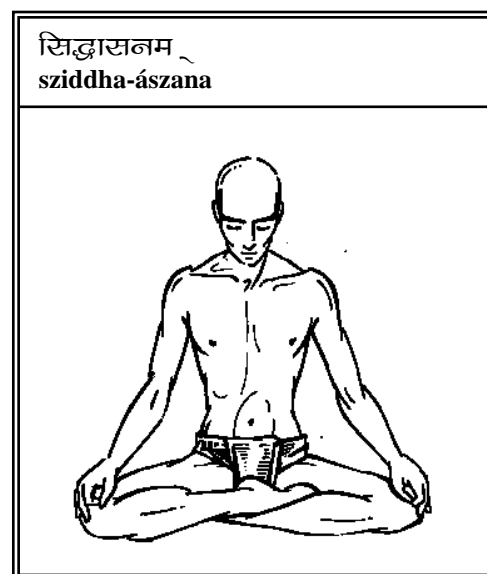
A sava-ásana megszünteti a fáradtságot, és pihenteti az elmét. || 34 ||



Siva nyolcvannégy ászanát tanított.  
Elmondom közülük a négy legalapvetőbbet. || 35 ||

Sziddha (tökéletes), padma (lótusz), szinha (oroszlán)  
és bhadra (áldásos): ez az a négy.  
Ezek közül is legjobban a kellemes sziddha-ászanában  
időzhet mindig. || 36 ||

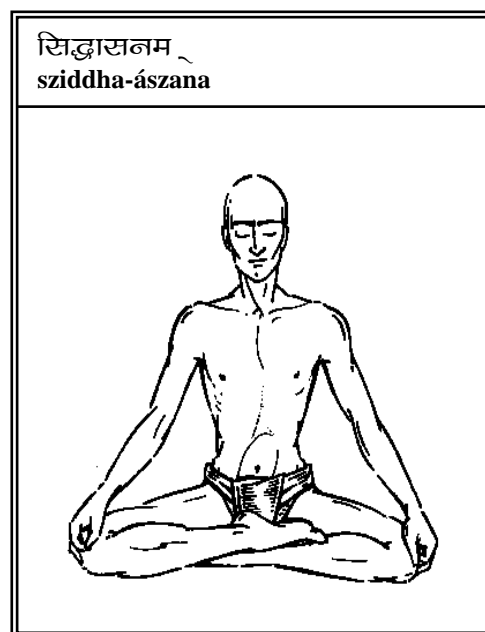
Az egyik [bal] sarkát tegye a gáthoz, a másikat pedig  
helyezze a nemi szervhez.  
Szorítsa az állát erősen a mellkasára. Mozdulatlanul,  
megfekezett érzékekkel,



rezdületlen tekintettel nézzen a két szemöldöke közé:  
ezt nevezik  
a megszabadulás kapuját megnyitó sziddha-ászanának.  
|| 37 ||

Azonban mások véleménye szerint,

a bal bokát a nemi szervhez kell helyezni, és arra rá  
a másikat – ez a sziddha-ászana. || 38 ||



Ezt mondják sziddha-ászanának, bár vannak, akik  
vadzsra (gyémánt)-ászanaként ismerik.

Egyesek mukta (megszabadult)-ászanának hívják,  
mások gupta (titkos)-ászanának nevezik. || 39 ||

Ahogy a főbb szabályok közül a mértékletes étke-  
zést és a kisebb szabályok közül  
a nem-ártást,<sup>12</sup> az ászanák közül a sziddha-ászanát  
tartják legfőbbnek a sziddhák. || 40 ||



A nyolcvannégy testtartás közül állandóan csak a sziddhát gyakorolja.

Ez tisztítja meg a hetvenkét ezer nádít.<sup>13</sup> || 41 ||

Ha egy jógi magába mélyed, mértékletesen étkezik, és tizenkét éven át

a sziddha-ászanát gyakorolja, mindig eléri a beteljesülést. || 42 ||

Mi szükség a sok más testhelyzetre, ha tökéletes sziddha-ászanában ülve,

a prána-levegőre<sup>14</sup> koncentrálna, és kévala-kumbhákát<sup>15</sup> végrehajtva

könnyedén, önmagától létrejön az unmaní kalá<sup>16</sup> állapota? || 43 ||

Továbbá, ha egyedül a sziddha-ászana tökéletesen szilárd, akkor is

könnyedén, önmagától létrejön a három bandha.<sup>17</sup> || 44 ||

Nincs a sziddhához hasonlatos ászana, nincs a kévalánál kiválóbb kumbhaka,

nincs a khécsarival egyenlő mudrá, nincs a nádához fogható laja.<sup>18</sup> || 45 ||

Íme a padma-ászana:

Helyezze a jobb lábfejét a bal combjára, és éppúgy a balt a jobb combra.

A háta mögött [keresztezett] kezekkel tartsa szorosan a két nagylábujját.

Állát a mellkasra szorítva tekintetét szegezze az orra hegyére:

ezt nevezik padma-ászanának, mely legyőzi a gyakorlók betegségeit. || 46 ||

पद्मासनम्  
padma-ászana 1.



Helyezze két lábfejét gondosan a combjaira, talppal felfelé, és nyugtassa kezeit a combjain, tenyérrel felfelé. A tekintetét || 47 ||

पद्मासनम्  
padma-ászana 2.



irányítsa az orra hegyére. Nyelvét a felső fogsor tövé-  
hez téve,  
állát a mellkasra szorítva irányítsa lassan felfelé a le-  
vegőt. || 48 ||

Úgy tartják, hogy a padma-ásana minden betegséget  
elpusztít.  
Noha igen nehéz végrehajtani, a bölcsek képesek  
elsajátítani e világban. || 49 ||

A kezeket összetéve, igen szilárd padma-ásanában  
ülve,  
az állat erősen a mellkasra szorítva, az elmében arra<sup>19</sup>  
koncentrálva,  
az apána-levegőt folyamatosan felfelé eresztve, és a  
belélegzett  
levegőt lefelé nyomva, a sakti<sup>20</sup> révén az ember eléri  
a páratlan felébredettséget. || 50 ||

Az a padma-ásanában ülő jógi, aki a nádíkon át belé-  
legzett levegőt  
visszatartja, kétségtelenül megszabadul. || 51 ||

Íme a szinha-ásana:

Tegye bokáit a herezacskó alá, a gát mindkét  
oldalára:  
a bal bokát jobbra, a jobbot pedig balra. || 52 ||

A két kezét széttárt ujjakkal tegye a térdeire.  
Kitátott szájjal, igen erősen összpontosítva nézzen az  
orra hegyére. || 53 ||

Ez a szinha-ásana, melyet a legkiválóbb jógik ma-  
gasztalnak.  
Ez a legnagyobb ászana egyesíti a három bandhát.  
|| 54 ||

सिंहासनम्  
szinha-ászana



Íme a bhadra-ászana:

Tegyé bokáit a herezacskó alá, a gát mindkét oldalára:  
a bal bokát balra, a jobb bokát pedig jobbra. || 55 ||

भद्रासनम्  
bhadra-ászana



Lábait két kézzel szorosan összezárva  
maradjon teljesen mozdulatlan: ez a bhadra-ászana,  
minden betegség elpusztítója.  
A tökéletes jógi Góraksa-ászanának hívják. || 56 ||

Az ászanak és bandhák végzésében fáradhatatlan, ki-  
váló jógi  
a nádik megtisztítása végett végezzen mudrákat és  
más megtisztító gyakorlatokat.<sup>21</sup> || 57 ||

Ászanak, különféle kumbhakák, mudrá-gyakorlatok,  
majd a belső hangra való összpontosítás: ez a hatha-  
jógában a gyakorlás sorrendje. || 58 ||

Aki önmegtartóztató életet él, mértékletesen táplálko-  
zik, lemondó és a jógának elkötelezett,  
az egy év múlva eléri a beteljesülést [sziddhává válik],  
semmi kétség. || 59 ||

Mértékletes étkezésnek azt nevezik, amikor az igen  
lágú és édes ételből  
egynegyedrészt meghagynak, és Sivának ajánlják fel.  
|| 60 ||

A keserűt, a savanyút, a csípőset, a sósat, a forróat, a  
zöldféléket,  
a fanyar zabkását, az olajosat, a szezám- és mustár-  
magot, az alkoholt, a halat,  
a kecske- és más húsokat, az aludttejet, az írót, a ba-  
golyborsót, a jujuba-gyümölcsöt,<sup>22</sup>  
az olajban sült pogácsát, a hingu-növényt<sup>23</sup> és a fok-  
hagymát nem tartják megfelelő ételnek. || 61 ||

Ne egyen újból felmelegített, fanyar, túl sós, ecetes,  
romlott vagy túl sok zöldséggel elkészített ételeket.  
Kezdetben kerülje a tüzet, a nőket és az utazást. || 62 ||

Éppígy szól Góraksa intelme is:

Tartsa távol magától a rossz embereket, a tüzet, a nőket, tartózkodjon az utazástól, a hajnali fürdéstől, a koplalástól, valamint a test egyéb sanyargatásától. || 63 ||

A búza, a rizs, az árpa, a hatvan napos rizs, a kiváló gabonamagvak, a tej, a ghí,<sup>24</sup> a cukor, a friss vaj, a finomított cukor, a méz, a szárított gyömbér, a patóla<sup>25</sup> és a többi négy zöldség, babfélék és az égi [eső]víz: ezek a megfelelő ételek a kiváló jóga-gyakorló számára. || 64 ||

A jógi egyen kedve szerint tápláló, édes, olajos, tejtermékeket tartalmazó, a testnedveket tápláló, megfelelő ételeket. || 65 ||

Legyen bár fiatal, öreg avagy aggastyán, beteg vagy gyenge, ha fáradhatatlanul gyakorolja a jógát, eléri a beteljesülést. || 66 ||

Aki eltökélten gyakorol – eredményt ér el. Hogyan is érne el eredményt, aki nem gyakorol? Csupán tankönyvek olvasgatásával nem teljesedik be a jóga. || 67 ||

A beteljesülésről szóló történetek nem kiváltói magának a beteljesülésnek, a [vezeclő]ruha viselése sem. Csak a gyakorlás vezet sikerre, ez az igazság, semmi kétség. || 68 ||

A hatha-jóga gyakorlatai között az összes testtartás, a különböző kumbhakák

és más fenséges cselekedetek, a rádza-jóga gyümölcsének beértéig használatosak. || 69 ||

Így szól az első tanítás a Hatha-jóga lámpásában.

## MÁSODIK TANÍTÁS

Ha az ászanákat már elsajátította az önmaga fölött uralkodó, megfelelő és mértékletes táplálékot fogyasztó jógi, akkor a mester által tanított módon végezzen pránájama-gyakorlatokat.<sup>26</sup> || 1 ||

Ha mozog a lélegzet, az elme is mozog, ha mozdulatlan, az elme is mozdulatlaná válik.  
Hogy a jógi szilárdá váljon, hajtsa a lélegzetet uralma alá. || 2 ||

Amíg a lélegzet a testben van, addig életnek hívják.  
A halál a lélegzet távozása, ezért a lélegzetet hajtsa uralma alá. || 3 ||

Ha a nádik szennyeződésekkel telítettek, a levegő semmiképpen sem haladhat középen.<sup>27</sup>  
Hogyan lehetséges így az unmaní-állapot, hogyan jöhet létre siker? || 4 ||



Amikor a nádik szennyeződésekkel teli egész köre megtisztul,  
csupán akkor válik képessé a jógi a lélegzet összefogására. || 5 ||

Ezért végezzen rendszeresen pránájámát, szattvikus elmével,<sup>28</sup>  
hogy kitisztuljanak a szusumná-nádiban lévő szennyeződések. || 6 ||

A jógi padma-ászanában ülve lélegezzen be a bal orrlyukon.  
Tartsa benn a levegőt, amíg tudja, aztán lélegezzen ki a jobb orrlyukon. || 7 ||



A levegőt a jobb orrlyukon beszívva, töltsse meg lassan a hasat.  
Aztán csináljon szabályszerűen kumbhakát,<sup>29</sup> és lélegezzen ki a bal orrlyukon. || 8 ||

Amelyik orrlyukon át távozik, azon át beszívva tartsa vissza a levegőt teljes erővel, majd lélegezzen ki a másikon igen lassan, nem hevesen. || 9 ||

Ha a levegőt a bal orrlyukon (idá) keresztül szívja be, tartsa benn, majd fújja ki a másikon. Ezután a levegőt a jobb (pingalá) orrlyukon beszívva tartsa benn, majd eresse ki a bal oldalin. Ily módon három hónap múlva az önmagukat megfelelő gyakorlók összes nádíja megtisztul, ha a jobb és bal orrlyukon keresztül rendszeresen gyakorolnak. || 10 ||

Reggel, délben, este és éjfélkor csináljon kumbhakákat, amíg el nem ér fokozatosan négyszer nyolcvanig egy nap. || 11 ||

A kezdeti [kumbhakánál] verejtékezni kezd, a közép-sőnél remegni, a végsőben pedig szilárdná válik. Ekkor rögzítse a lélegzetet. || 12 ||

Az erőfeszítéstől keletkező verejtékkal dörzsölje be a testét. Ezáltal a test erőssé és frissé válik. || 13 ||

A gyakorlás kezdeti szakaszában tejből és tisztított vajból álló étkezés ajánlott. Később, mikor már biztossá vált a gyakorlásban, nem kell ilyen szabályokhoz tartania magát. || 14 ||

Ahogy az oroszlán, az elefánt és a tigris is csak lacsacsán szelídíthető meg, ugyanúgy kell bánni a lélegzettel is, máskülönben elpusztítja a gyakorlót. || 15 ||

A pránájáma helyes gyakorlásával az összes betegség eltűnik,  
helytelen gyakorlással mindenféle betegség keletkezik.  
|| 16 ||

Csuklás, asztma, köhögés, fej-, fül- és szemfájás és  
más különféle  
betegségek keletkeznek a légzés összezavarása miatt.  
|| 17 ||

Az előírt módon eressze ki a levegőt, helyesen szívja be,  
valamint megfelelően tartsa benn. Ily módon ér el si-  
kert. || 18 ||

Amikor pedig a nádík megtisztulnak, ennek külső jelei  
lesznek:  
a test karcsúvá válik és szemmel láthatóan megszépül.  
|| 19 ||

A nádík megtisztulásakor a lélegzet tetszés szerinti  
visszatartható, az emésztés  
tüze fellobban, a belső hang megjelenik és a jógi  
egészségessé válik. || 20 ||

Aki zsír- és váladékfelesleggel rendelkezik, az előbb  
a hat tisztító gyakorlatot hajtsa végre.  
Az viszont ne végezze el azokat, akinek testnedvei<sup>30</sup>  
egyensúlyban vannak. || 21 ||

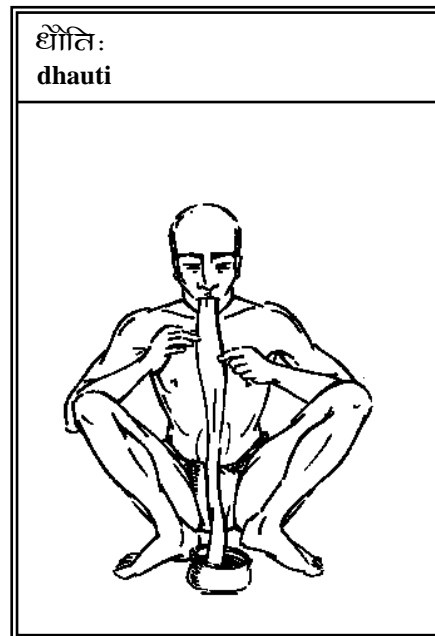
Dhauti (megtisztítás), baszti (alhasi [beöntés]), továbbá  
néti ([fonal]bevezetés), trátaka (védelmező(?)),  
valamint naulika(?) és kapálabhāti (koponya-ragyogás).  
Ezeket hívják a hat tisztító gyakorlatnak. || 22 ||

Ez a hat, testet megtisztító gyakorlat titokban tartandó.  
Sokféle csodálatos képességet

eredményeznek, a legkiválóbb jógik is nagyra tartják  
őket. || 23 ||

Íme a dhauti:

Négy ujj<sup>31</sup> szélességű, tizenöt könyök<sup>32</sup> hosszúságú  
benedvesített szövetet  
a mester által mutatott módon nyeljen le lassan, majd  
húzza vissza.  
Ezt hívják dhauti-gyakorlatnak. || 24 ||

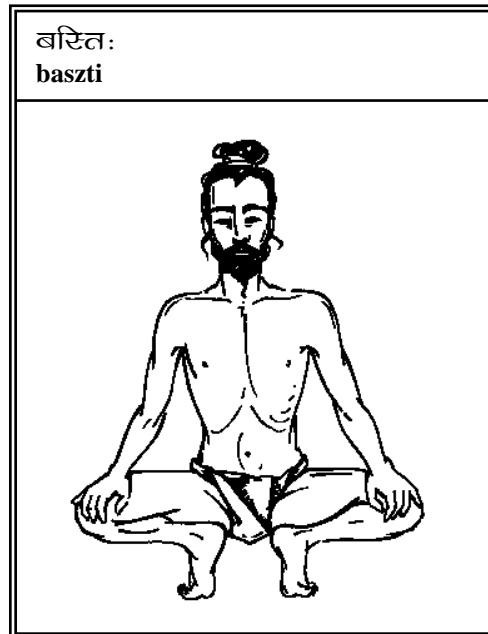


A köhögés, az asztma, a lépbaj, a lepra és húsféle  
nyálkabetegség  
a dhauti-gyakorlat által kétségkívül eltűnik. || 25 ||

Íme a baszti:

Végbélnyílásába csövet helyezve, köldökig érő vízben  
az utkata-ászanában<sup>33</sup> ülő [jógi]

hajtson végre [végbél-]összehúzás [általi beszívást].  
Ez a vízzel való tisztítás a baszti-gyakorlat. || 26 ||



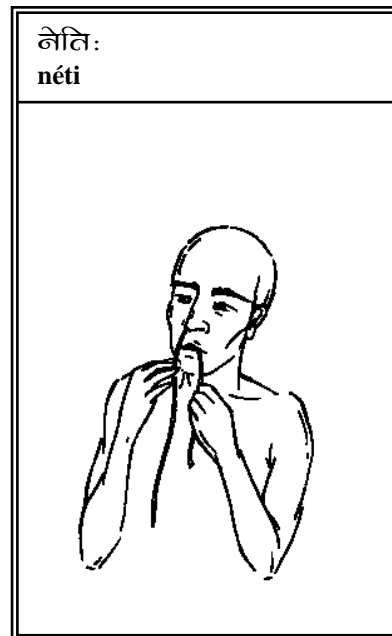
A baszti-gyakorlat révén a hasnyálmirigy-nagyobbo-  
dás, a lépbaj, a hastáji betegség,  
az összes testszélből, epéből és nyálkából eredő beteg-  
ség megszűnik. || 27 ||

A vízzel végzett baszti-gyakorlat megnyugosztja a  
testnedveket,  
az érzékszerveket és az elmét.  
Megszépít, és fellobbantja a gyomortüzet.  
Az összes testnedv-betegséget maradéktalanul elpusz-  
títja. || 28 ||

Íme a néti:

Egy arasz<sup>34</sup> hosszúságú, alaposan bekent<sup>35</sup> fonalat az  
orrlyukon keresztül

vezessen be, s a szájon át húzza ki. Ezt nevezik a sziddhák nétimek. || 29 ||

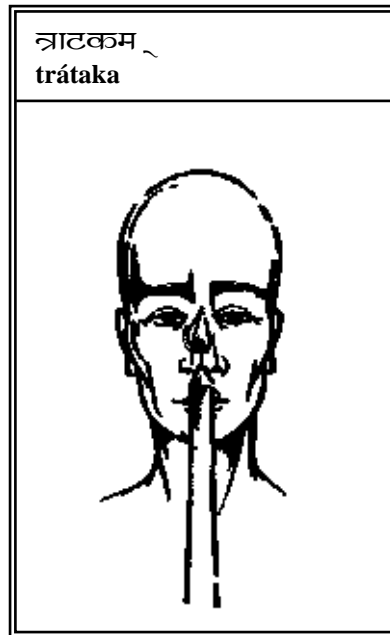


Tisztítja a koponyát, valamint isteni látást<sup>36</sup> ad.  
A néti gyorsan megszünteti a kulcsont fölött keletkező betegségek sokaságát. || 30 ||

Íme a trátaka:

A koncentráció mozdulatlan pillantással nézzen egy pontot, amíg könnybe nem lábad a szeme. A tanítók ezt trátakaként említik. || 31 ||

A trátaka megszabadít a szembetegségektől, az ernyedtség és más bajok gátja.  
Gondosan titokban tartandó, mint egy kincsesládikó.  
|| 32 ||



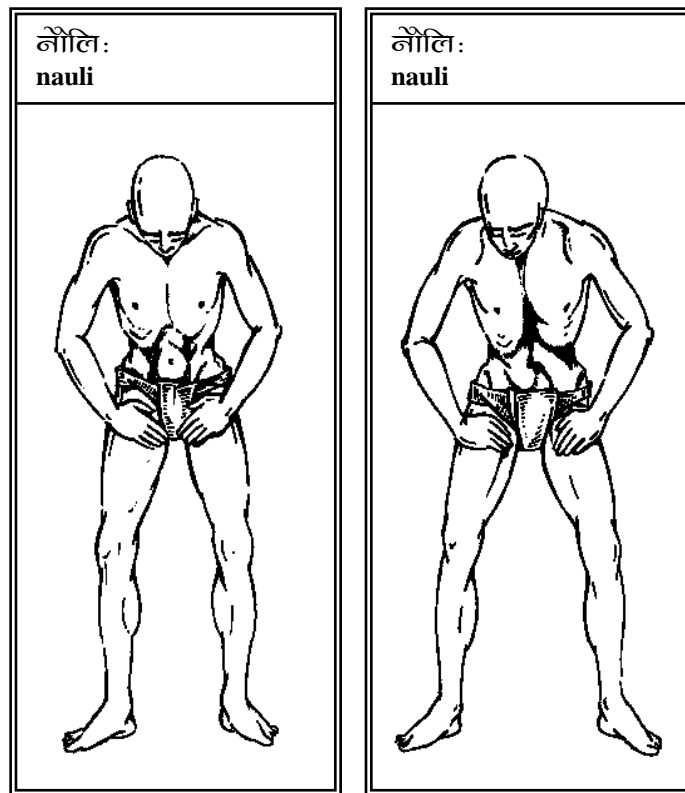
Íme a nauli:

Előredöntött vállal a jógi a hasat gyors forgatással,  
erőteljesen  
mozgassa jobbra és balra. A sziddhák ezt hívják nauli-  
nak. || 33 ||

A gyenge emésztést felszító, emésztést elősegítő szer.  
Gyógyító hatású, mindig boldogságot okoz  
és az összes testnedv-betegséget felszárítja. Ez a nauli,  
a hatha-gyakorlatok koronája. || 34 ||

Íme a kapálabhāti:

Ha a ki- és belégzés heves, mint a kovácmester fújta-  
tója,  
azt kapálabhátinak nevezik. Felszárítja a túl sok nyál-  
kát. || 35 ||



Miután a hat tisztító gyakorlat során a zsírfeleslegtől, a nyálkától, a testnedv-rendellenességből fakadó váladékoktól és más bajoktól megtisztult, végezzen pránájámát. Könnyedén ér el sikert. || 36 ||

„Pusztán a pránájama-gyakorlatok is felszárítják az összes szennyeződést” – mondják viszont némely tanítók, és nem javasolnak más gyakorlatokat. || 37 ||

Íme a gadzsakaraní (elefánt-gyakorlat):

Az apána-levegőt fölfelé mozgatva a gyomorba jutott dolgot a jógi kihányja. A nádík körét



fokozatosan megismerve ellenőrzése alá vonja. A hat-  
hát ismerők ezt gadzsakaranínak hívják. || 38 ||

Még a harminc isten,<sup>37</sup> Brahmá s a többiek is lélegzet-  
gyakorlatot folytattak a haláltól való félelmükben.  
Ezért [a jógi is] összpontosítsa figyelmét a lélegzetre.  
|| 39 ||

Ameddig a lélegzetet a testben visszatartjuk, amíg el-  
ménk nem zavart, ameddig tekintetünket  
a két szemöldök közé rögzítjük, miért is félnénk az  
elmúlástól? || 40 ||

Amikor a lélegzet megfelelő megzabolázása révén a  
nádík köre megtisztul,  
a levegő a szusumná bejáratán keresztülhatolva abba  
könnyűszerrel belép. || 41 ||

Íme a manónmaní (tudatosság nélküli tudat):

Mikor a levegő a középső csatornában halad, létrejön  
az elme rögzült állapota.  
Az elme igen szilárdan rögzült állapota a manónmaní.  
|| 42 ||

Ennek megvalósítására a megfelelő eljárások ismerői  
különböztetett kumbhakákat csinálnak.  
A különböző kumbhaka-gyakorlatok révén a jógi  
csodás sikert ér el. || 43 ||

Íme a kumbhaka-fajták:

Szúrjabhédana (a nap keresztüldöfése), uddzsájí (győ-  
zedelmes(?)), szítkári (sziszegő), sítalí (hűsítő), vala-  
mint  
bhasztriká (fújtató), bhrámarí (zümmögő), múrcshá  
(szédítő), pláviní (lebegő). Ez a nyolc kumbhaka. || 44 ||

A belégzés végén a dzsálandhara nevű bandhát hajtsa végre.

A kumbhaka végén, a kilégzés kezdetén uddijána bandhát kell végezni.<sup>38</sup> || 45 ||

Ha a végbelet, a torkot és a hasat gyorsan összehúzza, a levegő a brahma-nádíba<sup>39</sup> megy. || 46 ||

Az apánát emelje fel, és vezesse a levegőt a torkban lefelé.

A jógi megszabadul az öregségtől, olyan, mintha tizenhat éves lenne. || 47 ||

Íme a szúrjabhédana:

A jógi vegyen fel kényelmes ülőhelyzetet, és az ászánát végrehajtva szívja be lassan a levegőt a jobb nádín. || 48 ||

Tartsa vissza, míg a hajától a körme hegyéig át nem járja.

Aztán igen lassan, a bal nádín keresztül eressze ki a levegőt. || 49 ||

Koponya-tisztító, elpusztítja a testszélből fakadó rendellenességeket, féregbaj-elhárító.

Újra meg újra végezze a kiváló szúrjabhédanát. || 50 ||

Íme az uddzsájí:

A száját becsukva, a két nádín keresztül a levegőt lassan szívja be, hogy az hallható és érezhető legyen a toroktól a mellkasig. || 51 ||

Az előbbi módon tartsa benn a levegőt, majd lélegezze ki a bal orrlyukon.

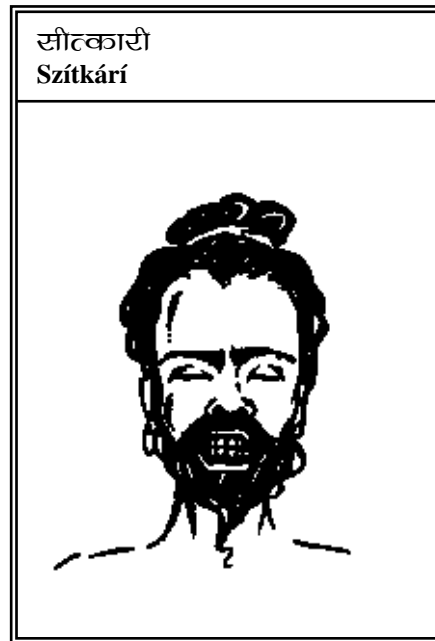
Eltünteti a toroklepedéket, s növeli a test tüzét. || 52 ||

Megszünteti a vízkórt, a sipolyt és a testnedvek rendellenességeit.

Az uddzsájí nevű kumbhakát a jógi állva és járva is gyakorolhatja. || 53 ||

Íme a szítkári:

Szívja be sziszegve a levegőt résnyire nyitott szájon keresztül,  
és eressze ki az orrán át. Ekképpen gyakorolva Káma-déva<sup>40</sup> másává válik. || 54 ||



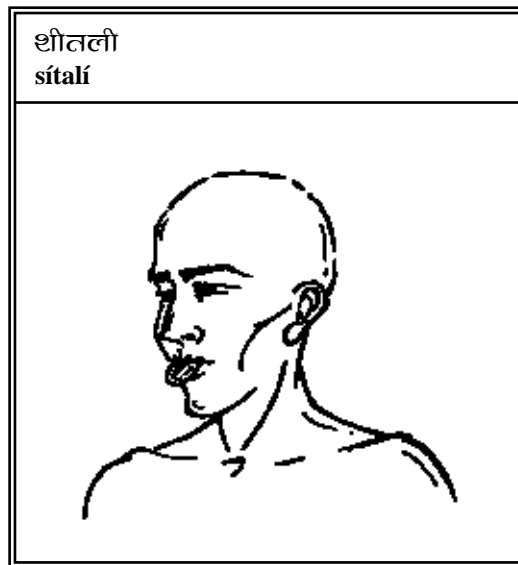
Jóginőkörökben<sup>41</sup> tisztelik, a teremtést és a teremtés visszavonását véghezviszi.

Nem lesz sem éhes, sem szomjas, nem lesz álmos, és nem ernyed el soha. || 55 ||

Testének valós lényege minden zavartól mentessé válik.  
Íly módon valóban a földkerekség kiváló jógijává lesz.  
|| 56 ||

Íme a sítalí:

A bölcs jógi, szívja be nyelvén a levegőt, és az előzők-  
höz hasonlóan  
kumbhakát csinálva a két orrlyukon keresztül lassan  
lélegezzen ki. || 57 ||



Ez a sítalí nevű kumbhaka elpusztítja a hasnyálmirigy  
és a lép betegségeiből  
fakadó problémákat, a lázat, az epebajt, az éhséget, a  
szomjat és a mérgeket. || 58 ||

Íme a bhasztriká:

Ha mindkét talpat a két combra helyezzük – ez a  
padma-ászana.  
Ez elpusztítja az összes bűnt. || 59 ||

Padma-ászanában megfelelően elhelyezkedve, a nyakat és a hasat azonos síkban tartva a bölcs, száját becsukva, erőteljesen, az orrán keresztül lélegezzen ki. || 60 ||

Úgy, hogy az hallható és érezhető legyen a mellkastól és a toroktól a koponyáig, töltekezzen levegővel erőteljesen a szívélőtségig.<sup>42</sup> || 61 ||

Mint korábban, ismét lélegezzen ki és be újra meg újra, pont úgy, ahogy a kovácmester működteti erőteljesen a fűjtatót. || 62 ||

Ugyanígy mozgassa odafigyeléssel a testében lévő levegőt. Ha fáradtságérzet keletkezik a testben, a jobb orrlyukon lélegezzen be. || 63 ||

Ahogy a has megtelik levegővel, könnyedén fogja be az orrát szorosán, a mutató- és a középső ujj használata nélkül. || 64 ||

Ha a kumbhakát megfelelően végrehajtotta, eressze ki a levegőt a bal orrlyukon. Testszél-, epe- és váladék-eltávolító, növeli a test tüzet. || 65 ||

A Kundalinít gyorsan felébreszti, megtisztít, boldogságot ad, és jótékony. A brahma-nádí bejáratánál lévő nyálka- és más elzáródásokat elpusztítja. || 66 ||

Ezt a bhasztriká nevű, a testben lévő három csomót<sup>43</sup> átfűró kumbhakát pedig megfelelő módon, kiváltképp végezze. || 67 ||

Íme a bhrámarí:

A belégzés erőteljes, hímdongó-hangú, a kilégzés igen lassú, nősténydongó-hangú.  
Ekképp gyakorolva, a kiváló jógik elméjében egyfajta örömteli állapot jön létre. || 68 ||

Íme a múrcshá:

A belégzés végén csináljon szoros dzsálandhara-bandhát, és lassan eressze ki a levegőt.  
Az elme eközbeni boldogító kábulata a múrcshá.  
|| 69 ||

Íme a pláviní:

Ha a jógi hasa megtelik belül a szétáradt nemes lélegzettel,  
még mély vízben is könnyedén felszínen marad, mint a lótuszlevél. || 70 ||

A pránájámát háromrétűnek mondják: kilégzés, belégzés, kumbhaka.  
A kumbhakát kétrétűnek tekintik: szahitának és kévalának.<sup>44</sup> || 71 ||

Addig gyakorolja a szahitát, amíg sikert nem ér el a kévalában,  
ami nem más, mint a kilégzés és a belégzés elhagyásával végzett könnyed lélegzetbenntartás. || 72 ||

Akkor nevezik a kévala-kumbhakát pránájámának,  
amikor  
kilégzés és belégzés nélkül sikerül végrehajtani. || 73 ||

Nincs semmi nehezen elérhető a három világban<sup>45</sup>  
annak,

aki képes kévala-kumbhakával tetszés szerinti lélegzetbenntartásra. || 74 ||

A rádza-jóga szintjét is kétségkívül eléri. A kumbhaka révén felébred a Kundalini.

A Kundalini felébredése által a szusumná szabaddá válik, és a hatha-jóga sikerrel jár. || 75 ||

A hatha nélkül a rádza-jóga, a rádza-jóga nélkül pedig a hatha nem sikerül,

ezért gyakorolja mindkettőt a végső eredményig. || 76 ||

A kumbhaka-lélegzetvisszatartás befejeztével tegye üressé elméjét.

Ekképp gyakorolva a rádza-jóga szint felé halad. || 77 ||

Szép alak, karcsúság, ragyogó arc, a belső hang megjelenése, igen tiszta szemek, egészség, a férfimag feletti uralom,

az emésztő tűz fellobbanása s a nádík megtisztulása jellemzi a hatha-jógában elért sikert. || 78 ||

Így szól a második tanítás a Hatha-jóga lámpásában.

## HARMADIK TANÍTÁS

Ahogy a sziklával és erdőkkel borított földeknek a kígyókirály az alapzata,<sup>46</sup>  
éppúgy az összes jóga-tantra alapja a Kundaliní-  
kígyó. || 1 ||

Miután a mester kegyéből felébred az alvó Kundaliní,  
az összes lótuszt<sup>47</sup> és csomót átfúrja. || 2 ||

Akkor az üresség útja<sup>48</sup> a lélegzet királyi útjává válik,  
az elme nem kötődik semmihez, és az elmúlás is ki-  
játszható. || 3 ||

Szusumná (igen kegyes), súnjapadaví (üresség útja),  
brahmarandhra (brahma-üreg), mahápatha (nagy út),  
smasána (halottégető), sámhavi (sambhu-i), és  
madhjamárga (középső út): ezek szinonimák. || 4 ||

Tehát minden erőnkkel végezzünk mudrá-gyakorla-  
tokat,



hogy fölébresszük a brahma-nyílás bejárata előtt alvó istennőt.<sup>49</sup> || 5 ||

Íme a mudrák felosztása:

Mahámudrá (nagy mudrá), mahábandha (nagy zár), mahávédha (nagy átfúrás), khécsarí (égben járó), uddijána (feszálló), múlabandha (végbél-zár), dzsálandharabandha (hálózat- ill. víz-tartó [felhő] zár), || 6 ||

viparítakarani (fordított gyakorlat), vadzsrólí<sup>50</sup> és sakticsálana (erő-mozgatás): ez a tíz mudrá. Megszüntetik az öregséget, és eltörlik a halált. || 7 ||

Ádinátha nyilvánította ki a szent mudrákat, melyek előidézik a nyolc természetfölötti képességet.<sup>51</sup> Az összes sziddha számára kedvesek, és még a Marutok<sup>52</sup> is csak nehezen férhetnek hozzájuk. || 8 ||

Gondosan elrejtve kell őrizni őket, mint egy drágakövel teli ládikót. Senkinek sem szabad feltárni őket, ahogy egy előkelő hölgy szerelmi életéről sem beszélünk. || 9 ||

Íme a mahámudrá:

Bal sarkát a gáthoz nyomva nyújtsa ki a jobb lábát, és fogja meg erősen két kézzel. || 10 ||

A torokban zárat képezve, felülről tartsa vissza a levegőt. Miként a bottal agyonütött kígyó bot-alakúvá válik, || 11 ||

úgy egyenesedik ki a Kundaliní-erő is hirtelen. Ekkor a kettős üregben lakozó Kundaliní halott-szerű állapotba kerül. || 12 ||

Engedje ki a levegőt nagyon lassan, semmiképpen sem hevesen.

Ekként tanították a mahámudrát a hatalmas sziddhák.

|| 13 ||

A nagy fájdalmak, betegségek és a halál mind eltűnnek.

Ezért hívják hát a legnagyobb bölcsek ezt a mudrát mahámudrának. || 14 ||

A bal oldalon való gyakorlás után gyakoroljon a jobb oldalon.

Akkor hagyjon fel vele, mikor mindkét oldalon egyenlő számú gyakorlatot végzett. || 15 ||

Nincs akkor egészséges vagy ártalmas, ízes vagy ízetlen.

A halálos mérget és a nektárt is beveszi a gyomor.

|| 16 ||

A tüdőbaj, lepra, székrekedés, lépbaj, emésztési zavar és más betegségek megszűnnek, ha gyakorolja a mahámudrát. || 17 ||

A fentebb említett mahámudrá nagy természetfölötti képességeket ad az embernek.

Gondosan elrejtve kell őrizni, nem szabad bárkinek felfedni. || 18 ||

Íme a mahábandha:

A bal láb sarkát helyezze a gát tájékára,  
a jobb lábat pedig helyezze a bal combra. || 19 ||

Lélegezzen be, szorítsa az állát a mellkasra,  
és a levegőt visszatartva koncentráljon középre. || 20 ||

Amíg bírja, tartsa vissza a levegőt, majd lassan engedje ki.  
Ha a bal oldalon már gyakorolt, gyakoroljon a jobb oldalon is. || 21 ||

E tekintetben némelyek véleménye az, hogy kerüljük a torokzárát,  
elégséges az elülső fogakhoz helyezett nyelv zára.  
|| 22 ||

Ez gátolja az összes nádiban a felfelé való mozgást.  
A mahábandha bizonyosan nagy természetfeletti képességeket nyújt. || 23 ||

A halál hálójából a mahábandha révén való megszabadulásban jártas jógi  
a trivéní<sup>53</sup> egyesülését idézi elő, és elméjét a Kédarához<sup>54</sup> juttatja. || 24 ||

Ahogy a szép és bájos nő férfi nélkül,  
úgy a mahámudrá és a mahábandha is gyümölcstelen a védha nélkül. || 25 ||

Íme a mahávédha:

A mahábandhában ülő jógi koncentrálna lélegezzen be,  
és gátolja meg a test-levegők mozgását szilárdan, a torok-mudrá segítségével. || 26 ||

Mindkét kezét tegye a földre, fenekét finoman üsse a földhöz.<sup>55</sup>  
A levegő elhagyja a két üreget, és középen feltör. || 27 ||

A Hold, a Nap és a tûz összekapcsolódik, hogy eljőjön a halhatatlanság.  
Beáll a halott-állapot.<sup>56</sup> Ekkor engedjük ki a levegőt.  
|| 28 ||

Ha ekként gyakoroljuk a mahavédhát, csodálatos képességeket nyerünk.

A legnagyobb gyakorlók mint ráncokat, őszülést, remegést megszüntetöt tisztelik. || 29 ||

Ez a három, öregséget s halált legyőző nagy titok. Növelik a tüzet.<sup>57</sup>

Atomnyivá válást és más képességeket eredményeznek. || 30 ||

Nyolcszor gyakorolja őket minden nap, háromóránként.

Érdemek sokaságát halmozzák fel, a bűn halmait eltörlik.

Akik megfelelő tanítást kaptak, kezdetben mértéktelenen gyakorolnak. || 31 ||

Íme a khécsarí:

A szájüregben a nyelv hátrahajlítva áll. A tekintet a két szemöldök között. Ez a khécsarí-mudrá. || 32 ||

Bemetszéssel, mozgatással és húzogatással addig nyújtsa a nyelvet fokozatosan, míg el nem éri a két szemöldök közötti részt. Ekkor lesz csak sikeres a khécsarí. || 33 ||

Ezért egy sznuhí-levélhez<sup>58</sup> hasonló, éles, sima, tiszta eszközzel egy hajszálnyit vágja be. || 34 ||

Aztán összetört tengeri sóval és pathjával<sup>59</sup> dörzsölje be. Egy hét múlva megint vágja be egy hajszálnyit. || 35 ||

Így járjon el hat hónapig, fokozatosan, állandó figyelemmel.

Hat hónap után a nyelv tövének ínköteléke (a nyelv-fék) eltűnik. || 36 ||

A nyelvet hátrahajlítva illessze a három úthoz.<sup>60</sup>  
Ez a khécsarí-mudrá. Azt<sup>61</sup> pedig égi körnek (vjóma-  
csakra) hívják. || 37 ||

Ha a jógi akár egy pillanatra is a nyelvét fölfelé hajlít-  
ja, és így marad,  
túléli a mérgezéseket, megszabadul a betegségektől,  
haláltól, öregségtől. || 38 ||

Aki a khécsarí-mudrát ismeri, az nem betegszik meg,  
nem hal meg, nem fárad,  
nem alszik el, soha nem lesz éhes, szomjas, soha nem  
ájul el. || 39 ||

Betegség nem gyötri, tettek nem szennyeznek be,  
az elmúlás nem kínozza azt, aki a khécsarí-mudrát  
ismeri. || 40 ||

Az elme az égben (khé) jár-kelel, amíg a nyelv az üreg-  
ben (khé) mozog.  
Ezért alkották meg a sziddhák ezt a khécsarí nevű  
mudrát. || 41 ||

Aki a nyelvcsap feletti üreget a khécsaríval lezárja,  
annak nem folyik el a magja, ha gyönyörű nő öleli is.  
|| 42 ||

Ha a mag el is indul, és eléri a jónit,<sup>62</sup> visszatér,  
ha a jóni-mudrával megállítva erősen megragadjuk.  
|| 43 ||<sup>63</sup>

A jógamester, aki felfelé álló nyelvvel szilárdan szó-  
mát<sup>64</sup> iszik,  
két hét alatt legyőzi a halált, semmi kétség. || 44 ||

Ha a jóginak állandóan szóma-cseppekkel telített a  
teste,

Taksaka<sup>65</sup> is megmarhatja, mérge hatástalan lesz. || 45 ||

A testet öltött lélek nem hagyja el a testet, ha az szó-  
ma-cseppekkel telített,  
miként a tűz sem hagyja el soha a tüzelőt, a mécses az  
olajat és a kanócot. || 46 ||

Egyen mindig marhahúst! Igyon nektárbort! Aki így  
tesz, azt  
tartom én előkelőnek, mindenki más csak a család  
szégyene. || 47 ||

A „marha” szóval a nyelvre utaltunk. A nyelv szájpad-  
láshoz való nyomása  
a „marhahús-evés”, ami semmissé teszi a súlyos bû-  
nöket. || 48 ||

A Holdból folyó nedû, mely a nyelv odanyomásakor  
fellobbanó tűzből keletkezik: ez a „nektárbor”. || 49 ||

Ha a nedvezõ nyelv, miközben csípõs, keserû, savanyú,  
tejhez, mézhez és ghíhez  
hasonlatos ízeket érez, újra meg újra megérinti a  
nyelvcsap végét, a betegségek  
eltûnnek, az öregség megszûnik, a jógira lesújtó fegy-  
ver eltérül, eljõ a halhatatlanság  
és a nyolc csodálatos képesség, és a jögi bármilyen  
bájós nõt elcsábíthat. || 50 ||

Ha a jögi a legfõbb erõre gondol, a hullámzó, tisztán  
hömpölygõ,  
a fejtetõrõl a tizenhatlevelû lótuszra<sup>66</sup> csöpögõ Hold-  
cseppeket issza,  
melyeket elért a lélegzet, és nyelvét az üregbe szoro-  
san hátrafelé odanyomja,  
egészséges marad, lótusz-finomságú testet nyer, és  
hosszan fog élni. || 51 ||

A Méru csúcsán<sup>67</sup> lévő üregből sebesen áramlik az olvadó hó.<sup>68</sup>

A bölcsék szerint ott van az igazság. Ez a folyók forrása.

A Holdből elfolyik az esszencia, ezért pusztul az emberi test.

Ezt akadályozza meg ez a kiváló módszer. Más módon nem lesz sikeres a fáradozás. || 52 ||

Az üregből áramló öt folyó bölcsességet hoz.

Abban a folttalan ürességben helyezkedik el a khécsarí. || 53 ||

Egy a teremtő mag. Egy mudrá van: a khécsarí. Csak egy, mindenek

felett álló Isten létezik. Egy állapot van: a manónmaní. || 54 ||

Íme az uddijánabandha:

Azért nevezték el ezt a gyakorlatot a jógik uddijánának (felszállónak),

mert segítségével a megállított lélegzet felszáll a szumnában. || 55 ||

Mint nagy madár száll felfelé fáradhatatlanul a levegő az uddijána révén.

A bandha leírása a következő: || 56 ||

A hasat húzza be, mégpedig a köldök fölött.

Az uddijánabandha a halál elefántját legyőző oroszlán. || 57 ||

Az uddijána nagyon könnyű, ha mester felügyeletével végezzük.

Aki állandóan gyakorolja, ha öreg is, megfiatalodik. || 58 ||

A köldök alatt és fölött erősen húzza be a hasat.  
Hathónapnyi gyakorlás után legyőzi a halált, semmi  
kétség. || 59 ||

Az összes bandha között az uddijána a legjobb. Ha az  
uddijánát  
szilárdan gyakorolja, a megszabadulás magától bekö-  
vetkezik. || 60 ||

Íme a múlabandha:

A sarkat a gáthoz nyomva szorítsa össze a végbélnyí-  
lást.  
Az apána-levegőt húzza fölfelé. Ez a múlabandha.  
|| 61 ||

Azért hívják a jógik múlabandhának (alsó bandhának),  
mert az összeszorítás révén  
az alsó áramlatot, avagy apánát nagy erővel felfelé  
irányítja. || 62 ||

Sarkát a végbélnyíláshoz nyomva tartsa erősen vissza  
a levegőt,  
újra meg újra, hogy fel tudjon emelkedni. || 63 ||

Mikor a prána- és az apána-levegő, a náda<sup>69</sup> és a férfi-  
mag a múlabandha  
révén egyesülnek, elhosszabbítják a jógában való sikert,  
semmi kétség. || 64 ||

Az apána és a prána egysége a vizelet és a széklet  
csökkenését eredményezi.  
Még ha öreg is a jógik, megfiatalodik, ha rendszeresen  
gyakorolja a múlabandhát. || 65 ||

Mikor az apána elindul fölfelé, és eléri a tûzkört,<sup>70</sup>  
a láng, amint a levegő beléütközik, meggyúlik. || 66 ||



Akkor a tűz és az apána eléri a természetétől fogva forró pránát.

Ez a testben lévő tüzet jelentősen felszítja. || 67 ||

Ez megperzseli az alvó Kundalinít, aki ettől felébred. Mint a bottal megütött kígyó, sziszegve kiegyenesedik. || 68 ||

Mintha kígyóüregébe bújna, a brahma-nádíba kúszik. Ezért kell a jógiknak mindig, rendszeresen múlabandhát végezniük. || 69 ||

Íme a dzsálandhara bandha:

Torkát összeszorítva helyezze állát a mellkasra. Ez a dzsálandhara nevű bandha. Eltörli az öregséget, a halált. || 70 ||

Lezárja a nádík kötegét és a lefelé folyó égi vizet.<sup>71</sup> Ezért dzsálandhara (hálózat- ill. víztartó [felhő]) bandha. Mindenfajta torokbajt gyógyít. || 71 ||

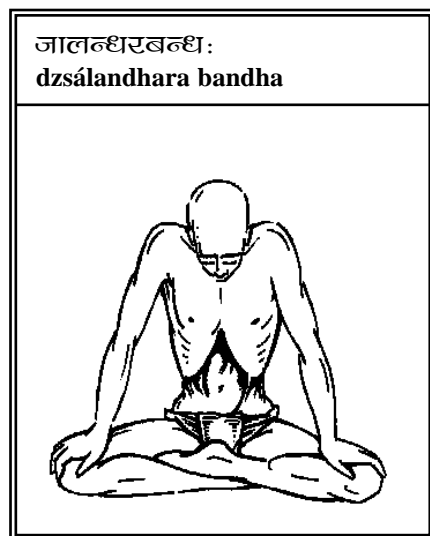
Ha dzsálandhara bandhát végzünk, melynek jellegzetessége a torok összeszorítása, akkor nem hull nektár a tűzbe, és a lélegzet is megnyugszik. || 72 ||

A torok összeszorításával kell a két nádít erősen lezárni.

Ez középső körként (madhjacsakra) ismeretes, és elzárja a tizenhat ádhárát.<sup>72</sup> || 73 ||

Az altestét összeszorítva végezzen uddijánát.

Az idát és a pingalát elzárva irányítsa felfelé a levegőt a hátsó csatornán. || 74 ||



E módszer révén a levegő lecsillapszik, és nem következik be a halál, nincs öregség, sem betegség.

|| 75 ||

Ez a három bandha a legjobb, a nagy sziddhák is gyakorolják.

Az összes hatha-tantra jógik számára közismert gyakorlatai ezek. || 76 ||

Az isteni Holdból ami nektár csak csöpög,  
a Nap<sup>73</sup> az utolsó cseppig elnyeli. Ettől öregszik a test. || 77 ||

Létezik egy kitűnő módszer, ami a Napot megakadályozza ebben.

Mester tanítása révén kell megismerni, és nem tankönyvek ezreit áttanulmányozva. || 78 ||

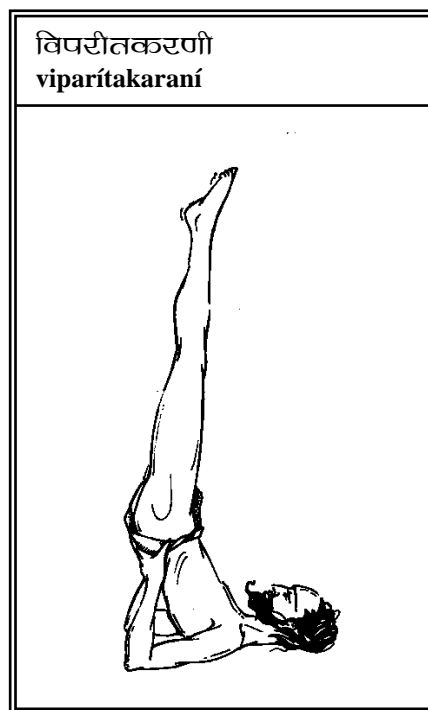
Íme a viparítakaraní:

Mivel a köldök van fenn és a szájpadrás lenn, ezért van felül a Nap és alul a Hold.

A viparítának (fordítottnak) nevezett gyakorlat a mes-  
ter tanításából érthető meg. || 79 ||

A rendszeresen gyakorló gyomortüzét fokozza.  
Bőséges élelem álljon a rendelkezésére.  
Ha keveset eszik, egy pillanat alatt elégeti a tûz. || 80 ||

Lent a fej és fent a láb: elsõ nap csak egy pillanatra.  
Minden nap egy kicsit tovább gyakorolja. || 81 ||



Hat hónap múlva a ráncok, õsz hajszálak eltûnnek.  
Ha csak három órát gyakorol minden nap, legyõzi az  
elmúlást. || 82 ||

Íme a vadzsrólí:

Még ha kénye-kedve szerint él, és a jóga által kiszabott kisebb szabályokat

figyelman kívül hagyja is, a vadzsrólt ismerő jógi számíthat a sikerre. || 83 ||

Ehhez két dolog szükséges, melyek mindenki számára igen nehezen megszerezhetőek. Az egyik: tej.<sup>74</sup> A másik: egy engedelmes nő. || 84 ||

A hímvesszővel lassan, megfelelő módon gyakoroljon fölfelé húzást.<sup>75</sup>  
A férfi és a nő is sikeres lehet a vadzsróliban. || 85 ||

Fújjon lassan, határozottan a húgycsőbe egy arra alkalmas csővel, úgy hogy a levegő behatoljon. || 86 ||

A hüvelybe hullott magot gyakorlással visszaszívhatja. Elfolyt magját visszaszívás után őrizze meg. || 87 ||

Aki a jógában járatos, és így megőrzi magját, az legyőzi a halált.  
A mag elhullajtása maga a halál, megtartása az élet.  
|| 88 ||

A mag megtartása révén kellemes illat képződik a jógi testében.  
Míg a mag szilárdan a testben van, miért félnénk az elmúlástól? || 89 ||

A férfi magja az elméjétől függ, az élete pedig a magjától.  
Ezért a magot és az elmét minden erővel óvni kell.  
|| 90 ||

A menstruációs vért és a magot is őrizze meg.  
A pénisszel térítse vissza, ez a jóga gyakorlásának helyes módja. || 91 ||<sup>76</sup>

Íme a szahadsóli:

A szahadsóli és az amaróli tulajdonképpen a vadzs-  
róli két fajtája.

Szórja vízbe eltüzelt tehéntrágya hamuját. || 92 ||

A kényelmesen ülő, megpihenő férfi és nő saját testé-  
nek bekenése

a vadzsóli-közösülés után közvetlenül: || 93 ||

ez a szahadsóli. A jógik feltétlen bizalommal lehet-  
nek iránta.

Ez a jótékony jóga – bár élvezethez kötődik – meg-  
szabadulást eredményez. || 94 ||

Ez a jóga az érdemeket szerzett, erős, az igazságot látó,  
irigységtől mentes embereknek sikerülhet, az irigyke-  
dőknek nem. || 95 ||

Íme az amaróli:

A túl sok epe miatt az első vízfolyamot<sup>77</sup> és hígsága  
miatt a végét kihagyva, a középső,

hűvös folyamot mint amarólit használják a Khanda-  
féle kápálíka<sup>78</sup> közösségben. || 96 ||

Aki állandóan amarít (vizeletet) iszik és szippant min-  
den nap,

az helyesen gyakorolja a vadzsólit, és amarólísnak  
mondják. || 97 ||

A gyakorlás közben kiáramlott csándrít<sup>79</sup> tehéntrágya  
hamujával keverje össze,

és rakja a felső testrészekre.<sup>80</sup> Isteni látás születik így.  
|| 98 ||

Ha a férfi magját a nő helyes gyakorlással, ügyesen  
összegyűjti, és a  
vadzsrólí segítségével a menstruációs vérét is megőrzi,  
jógininak nevezhetjük. || 99 ||<sup>81</sup>

A nő menstruációs véréből egy csöpp sem tűnik el,  
semmi kétség.  
Testében a náda pedig mag-szerűvé válik. || 100 ||

A mag és a vér az emberi testben eggyé válva a  
vadzsrólí-gyakorlat  
jógájának segítségével minden csodálatos képességet  
megad. || 101 ||

Ha a nő a visszaszívás után a vért megőrzi, jógininak  
nevezhetjük.  
Megismeri a múltat, a jövőt, rendíthetetlenül jár az  
égben, || 102 ||

és teste természetfeletti tökéletességét nyeri el a  
vadzsrólí-gyakorlat jógája révén.  
Ez a megtisztító jóga még élvezetek közepette is meg-  
szabadulást hoz. || 103 ||

Íme a sakticsálana:

Kutilángí (hajladozó testű), Kundaliní (gyûrûs),  
bhudzsangí (kígyó), sakti (erő), ísvarí (istennő),  
kundalí (gyûrûs) és arundhatí (inda): ezek a szavak  
szinonimák. || 104 ||

Ahogy az ember kulccsal nyitja az ajtót, úgy a jógi  
a Kundalinival tárja szélesre a megszabadulás kapuját.  
|| 105 ||

A brahman betegségtől mentes lakhelyére vezető út  
kapuját  
szájával befedve alszik a legfőbb istennő. || 106 ||

A gumó<sup>82</sup> felett alszik a Kundaliní-erő, a jógik meg-  
szabadulására  
az ostobák megkötésére. Aki őt ismeri, az ismeri a  
jógát. || 107 ||

A feltekeredett Kundalinít kígyó-szerûnek írják le.  
Aki ezt az erőt mozgásra bírja, az megszabadul, sem-  
mi kétség. || 108 ||

Meg kell ragadni erősen a Gangá (Gangesz) és a  
Jamuná találkozásánál lévõ  
kis boszorkát. Ez Visnu legfelsõ ege. || 109 ||

A Gangá az idá. A Jamuná-folyó a pingalá. Az idá és  
a pingalá  
találkozásánál lévõ kis boszorka pedig a Kundaliní.  
|| 110 ||

A farkánál kapja el az alvó kígyót, és ébressze fel.  
Az erõ, álmát lerázva hirtelen felkel. || 111 ||

Az alul elhelyezkedõ kámzsás kígyót megragadva  
reggel és este másfél óráig  
mozgassa folyamatosan a jobb orrlyukon belélegezve,  
ágyékkötõt öltve. || 112 ||

Hosszúsága egy arasz,<sup>83</sup> szélessége négy ujj.<sup>84</sup>  
Puha és fehér legyen öltözéke, úgy mondják. || 113 ||

Vadzra-ászanában<sup>85</sup> a két lábat két kézzel fogja meg  
erõsen.  
A boka közelében lévõ gumót nyomja meg. || 114 ||

Amikor a jógí vadzsra-ászanában ül, és mozgatja a Kundalinít,  
végezzen folyamatosan bhasztrikát:<sup>86</sup> így gyorsan felébreszti a Kundalinít. || 115 ||

A Napot szorítsa össze, aztán mozgassa a Kundalinít.  
Miért félne az elmúlástól, ha a halál torkában van is?  
|| 116 ||

Ha két muhúrtáig<sup>87</sup> rendületlenül mozgatja,  
felkúszik kissé, és feljön a szusumnában. || 117 ||

Ezáltal a Kundaliní a szusumná bejáratát mindenképpen elhagyja,  
és a lélegzet magától beáramlik a szusumnába. || 118 ||

Ezért állandóan ösztökélje a békésen alvó arundhatít.  
Mozgatása révén a jógí megszabadul a betegségektől.  
|| 119 ||

Ha a jógí megmozdítja a saktit, a siker letéteményese ő.  
Röviden szólva: játszva legyőzi a halált. || 120 ||

Aki önmegtartóztatásban él, mindig helyesen és mértékletesen táplálkozik,  
és a Kundaliní-gyakorlatot alkalmazza, az a jógí egy mandala múlva<sup>88</sup> sikerre számíthat. || 121 ||

Ha pedig a Kundalinít megmozdította, mindenképpen végezzen bhasztrikát.  
Az így gyakorló, magát megfékező jógí miért is félne Jamától, a halál istenétől? || 122 ||

Ha nem lenne a Kundaliní-gyakorlat, honnan vennénk más tisztító eljárást,  
ami megtisztítja a hetvenkét ezer nádít a szennyeződésektől? || 123 ||



A középső nádí a jógik számára a kitartó gyakorlás  
eredményeképp,  
ászanák, lélegzet-szabályozás és mudrák segítségével  
kiegyenesedik. || 124 ||

Aki lankadatlanul gyakorol, és elméjét a számádhival<sup>89</sup>  
féken tartja,  
annak a rudrání<sup>90</sup> vagy más mudrá tökéletes sikert  
nyújt. || 125 ||

Királyi kormányzás nélkül a föld, királyi csillagzat  
nélkül az éj,  
királyi jóga nélkül a mudrák: lehetnek bár szépek, nem  
ragyognak.<sup>91</sup> || 126 ||

A levegő-gyakorlatokat nagy odafigyeléssel végezze.  
A bölcsnek ne kalandozzon el a figyelme. || 127 ||

Ezt a tíz mudrát Sambhu, a legfelsőbb úr (Siva) taní-  
totta. Mindegyik önmagában is  
nagy csodás képességeket nyújt a magát megfékező-  
nek. || 128 ||

A mudrák hagyománynak megfelelő tanítását a  
tiszteletreméltó  
mestertől kaptuk, aki maga az Úr, a testet öltött Isten.  
|| 129 ||

Az ő szavait követve, és a mudrákat gyakorolva atom-  
nyivá válást  
és más csodás képességeket szerezhetünk, és legyöz-  
hetjük az elmúlást. || 130 ||

Így szól a harmadik tanítás a Hatha-jóga lámpásában.

## NEGYEDIK TANÍTÁS

Hódolat Sivának, a mesternek, aki maga a náda, a bindu és a kalá.<sup>92</sup>

Ki állandóan neki szentelődik, eljut az ő tiszta lakhelyére. || 1 ||

Most pedig elmondom a szamádhhoz vezető legtekéletesebb utat,  
mely legyőzi a halált, könnyen elsajátítható és a brahman-boldogság<sup>93</sup> legfőbb létrehozója. || 2 ||

Rádzsa-jóga, szamádh, unmaní, manónmaní, amaratva (halhatatlanság), laja (feloldódás), tattva (igaz valóság), súnjásúnja (üresség és nem-üresség), para pada (legfőbb szint), || 3 ||

amanaszka (tudatosság nélküli), advaita (kettősség nélküli), nirálamba (nem függő), niranydzsana (folttalan), dzsívánmukti (még az életben történő megszabadulás),

szahadzsá (természetes, veleszületett), és turjá (negyedik [tudatállapot]): ezek szinonimák. || 4 ||

Ahogy a só vízbe keverve azzal eggyé válik, úgy válik eggyé a lélek és az elme – ezt nevezik számádhinak. || 5 ||

Amikor a lélegzet megszûnik, és az elme feloldódik, akkor létrejön az egykedvûség – ezt is számádhinak nevezik. || 6 ||

Hasonlóképpen, mikor létrejön az egyéni lélek és a legfõbb lélek egysége – azt nevezik számádhinak, ahol minden képzet megszûnik. || 7 ||

Ugyan ki ismeri valójában a rádza-jóga nagyszerûségét?  
A tudás, a megszabadulás, a [szinten]maradás és a beteljesülés csak a mester tanítása révén érhetõ el. || 8 ||

Nehezen megvalósítható az érzéktárgyak elhagyása, az igaz valóság szemlélete és a szahadzsá állapota az igaz mester könyörületessége nélkül. || 9 ||

Amikor a különféle ászanák, változatos kumbhakák és karanák<sup>94</sup> révén a nagy sakti felébred, a lélegzet feloldódik az ürességben. || 10 ||

Ha a jógiban a sakti felébredt, és minden karmájától<sup>95</sup> maradéktalanul megszabadult, akkor önmagától létrejön számára a szahadzsá állapota. || 11 ||

Amikor a szusumnán átárad a lélegzet, és az elme belép az ürességbe,  
akkor a jógában jártas az összes karmáját maradéktalanul kitepi. || 12 ||

Hódolat néked, ó, Halhatatlan! Még az elmúlás is legyőzöttetted általad,  
ami pedig felfal minden élő s élettelen. || 13 ||

Amikor az elme nyugalomba jut, és a lélegzet közepén jár,  
létrejön az amaróli, a vadzsróli és a szahadzsóli. || 14 ||

Hogyan keletkezhet tudás az elmében addig, amíg a lélegzet is él, s az elme sem halott?  
Aki a lélegzet és az elme kettősét semmivé oldja, az éri el a megszabadulást, más sehogyan sem. || 15 ||

Ismervén a szusumná helyes átfúrását, irányítsa a lélegzetet középre.  
Állandóan a megfelelő állapotban maradva tartsa azt a brahmarandhrában.<sup>96</sup> || 16 ||

A nap és a hold<sup>97</sup> az időt nappalra és éjszakára osztják.  
A szusumná felfalja az időt: ez a felfedett titok. || 17 ||

Hetvenkét ezer nádí-kapu van a „lélek börtönében”.  
A szusumná maga a Sámhavi sakti – a többi jelentéktelen, || 18 ||

mivel a lélegzet ha összegyűlik, a tűzzel együtt a Kundalinít felébresztve akadálytalanul beléphet a szusumnába.  
|| 19 ||

Amikor a lélegzet a szusumnában áramlik, a manómaní sikeresen létrejön.

Máskülönben a többi gyakorlat csak küszködést jelent a jógik számára. || 20 ||

Aki uralja lélegzetét, az megzabolázza elméjét, aki megzabolázza elméjét, az uralja lélegzetét. || 21 ||

Az elmeműködésnek két kiváltó oka van: a létesülés indítékai (vászanák)<sup>98</sup> és a lélegzet. Ha az egyik elpusztul közülük – mindkettő elpusztul. || 22 ||

Amikor az elme megszűnik, megszűnik a lélegzet, amikor megszűnik a lélegzet, megszűnik az elme is. || 23 ||

Az elme és a lélegzet tevékenysége eggyé válik, mint a tejjel összekevert víz: ha működik az elme, működik a lélegzet is, ha működik a lélegzet, működik az elme is. || 24 ||

Azért, ha az egyik megszűnik, megszűnik a másik is, s ha az egyik működik, működik a másik is. Ha nem szűnnek meg, akkor működésbe lépnek az érzékek, ha megszűnnek, létrejön a megszabadulás (móksha) állapota. || 25 ||

A férfimag és az elme természetüktől fogva mozgékonyak. Férfimagját és elméjét mozdulatlaná téve mi az, mit e földön nem érhet el?<sup>99</sup> || 26 ||

Ó, Párvatí!<sup>100</sup> A férfimag és a lélegzet ha gátoltak, elpusztítják a betegségeket, holtan életet adnak, s megzabolázva eljuttatnak az égbe. || 27 ||

Ha az elme mozdulatlan, a lélegzet is mozdulatlan.  
Ettől válik mozdulatlanná a férfimag.  
A férfimag mozdulatlansága révén minden esetben  
létrejön a szattvikus állapot, a test szilárdsága. || 28 ||

Az elme az érzékek ura, az elme ura pedig a lélegzet.  
A lélegzet ura a feloldódás, a feloldódás pedig a belső  
hangon alapul. || 29 ||

Éppen azt hívják megszabadulásnak – bár más szek-  
ták ezzel nem értenek egyet –,  
mikor az elme és a lélegzet feloldódik. Akkor egyfajta  
boldogság keletkezik. || 30 ||

Az a feloldódás üdvös a jógi számára, melynek során  
megszûnik a ki- és belélegzés,  
az érzéktárgyak felfogása, mindennemû mozgás és  
[elmebéli] módosulat. || 31 ||

Amikor minden képzetével felhagyott, és teljesen  
mozdulatlan, akkor létrejön a feloldódás,  
mely szavakkal kifejezhetetlen, és csak önmagában  
megismerhető. || 32 ||

Ha a tekintet örökösen az érzékekre és az elemekre  
irányul, létrejön a feloldódás állapota.  
Ez az élőlények saktija. Mindketten, jellegzetesség  
nélkülien feloldódnak. || 33 ||<sup>101</sup>

„Feloldódás, feloldódás”, mondogatják, de mi is a  
feloldódás ismérve?  
Mivel a létesülés indítékai nem keletkeznek újra, ezért  
a feloldódás az érzéktárgyak elfeledése. || 34 ||

Íme a sámbhaví mudrá:

A Védák, a sásztrák és a puránák<sup>102</sup> olyanok, mint egy közönséges nő.  
Egyedül csak a titkos sámbhaví mudrá olyan, mint egy jó családból származó asszony. || 35 ||

Külső tárgyra irányuló, de a belsőre összpontosító, rezzenéstelen tekintet:  
ez a sámbhaví mudrá, ahogyan azt a Védák és a sásztrák őrzik. || 36 ||

Amikor a jógai elméje és lélegzete a belsőre összpontosítva lenyugszik,  
mozdulatlan tekintettel, még ha néz is, semelyik irányba sem lát semmit.  
Ez a sámbhaví mudrá, mely a mester kegyelméből sajátítható el.  
Azt elérve létrejön a jellegzetességektől mentes súnjásúnja-állapot, amely Siva valós állapota. || 37 ||

A sámbhaví és a khécsarí állapotok eredetének különbsége szerint  
jön létre az elme feloldódásának gyönyöre, a tudatgyönyör formáját öltő ürességben. || 38 ||

Pupilláit a fényre irányítva vonja föl kissé a szemöldökét.  
Aki a korábbiakban leírt módon rögzíti elméjét, az egyszerre létrehozza az unmaní állapotát. || 39 ||

Némelyek az ágamák<sup>103</sup> hálójába, mások a nigamák<sup>104</sup> sokaságába,  
megint mások a logikába belebonyolódva nem ismerik a megszabadítót. || 40 ||

Aki félig lehunyt szemmel, szilárd elmével, orrhegyre szegezett tekintettel,

a napot és a holdat (idá, pingalá) teljesen lenyugoszt-  
va mozdulatlanul ül,  
az eléri az igaz valóság állapotát, a legfőbb dolgot,  
mely állandóan fénylő,  
teljes, ragyogás-természetű és mindennek a forrása –  
mi többet lehet elmondani? || 41 ||

Ne tisztelje a lingát sem nappal, sem pedig éjjel.  
Miután uralma alá hajtotta az éjjelt és a nappalt,  
tisztelje a lingát állandóan.<sup>105</sup> || 42 ||

Íme a khécsarí:

Az a khécsarí mudrá, amikor a jobb és a bal nádiban  
lévő lélegzet középre megy, semmi kétség. || 43 ||

Nyomja bele a lélegzetet a súnjába (szusumnába), az  
idá és a pingalá között,  
újra meg újra: valóban ott van a khécsarí mudrá. || 44 ||

Ami pedig a Nap és a Hold között, a támasz nélküli  
égi körben van,  
azt a mudrát hívják khécsarínak. || 45 ||

Ha a Holdból előtör a folyam, az Sivának valóban  
kedves.  
Megtölti az egyedülálló, isteni szusumnát a száj hátsó  
részében. || 46 ||

És előről is megtelhet – kétségtelenül ez is a khécsarí.  
Ha gyakorolják a khécsarí mudrát, létrejön az unmaní  
állapota. || 47 ||

A két szemöldök között van Siva lakhelye, ahol az  
elme feloldódik.  
Ez az állapot turja néven ismeretes – nincs ott elmúlás.  
|| 48 ||



Addig gyakorolja a khécsarít, amíg el nem éri a jóga-  
alvás állapotát.<sup>106</sup>

Aki eléri a jóga-alvás állapotát, annak nem létezik  
többé az elmulás. || 49 ||

Az elmét kötődés nélkülivé téve ne gondoljon sem-  
mire.

Szilárdan üljön, mint a korsó, melyet kívül-belül kör-  
bevesz és betölt az űr. || 50 ||

Ahogy a külső lélegzet megszûnik, úgy a belső is,  
semmi kétség.

A levegő s vele együtt az elme is saját helyükön moz-  
dulatlanná válnak. || 51 ||

Aki ekként gyakorol, a lélegzet útján, éjjel-nappal,  
annak számára

a gyakorlás révén megszûnik a lélegzet, majd az elme  
is feloldódik. || 52 ||

Fürdesse testét nektárral, tetőtől talpig:

nagyszerű testre tesz szert, hatalmas erejű és bátor  
lesz. || 53 ||

Irányítsa elméjét a sakti közepére, a saktit pedig az  
elme közepére.

Az elmét elméjével szemlélve tartsa fenn a legfőbb  
állapotot. || 54 ||

Helyezze magát az űr közepére, az űrt pedig önmaga  
közepére.

Az űrrel mindent áthatottá téve ne gondoljon sem-  
mire. || 55 ||

Belül semmi, kívül semmi: mint üres korsó a levegő-  
ben.

Belül teli, kívül teli: mint teli korsó a vízben. || 56 ||

Ne gondoljon sem a külsőre, sem a belsőre.  
Elhagyván minden gondolatot, ne gondoljon semmire.  
|| 57 ||

Az egész világ csupán képzetek szülötte,  
az elme játéka is csupán képzetek szülötte.  
Felhagyván e képzetekkel,  
feltétlenül érd el a békét, ó, Ráma!<sup>107</sup> || 58 ||

Ahogy a kámfor a tűzben,<sup>108</sup> ahogy a só a vízben,  
úgy az elme a szamádhí állapotában feloldódik az igaz  
valóságban. || 59 ||

Elmének nevezik mind a megismerendőt, mind a  
megismertet, s a tudást is.  
A megismerendő és a tudás elpusztult: nincs más út.  
|| 60 ||

Elmének tekintendő ez az egész élő és élettelen világ.  
Ha az elme az unmaní állapotába kerül, nem észlelhet  
ő kettősség. || 61 ||

A megismerendő dolgokat elhagyva az elme feloldó-  
dik.  
Amikor az elme feloldódik, akkor csak az egyedül-  
valóság (kaivalja) állapota marad. || 62 ||

A régmúlt nemes lelkû tanítói ilyen különféle eszkö-  
zöket alkalmazó, megfelelő,  
saját megtapasztalással kísért szamádhí-módozatokat  
tanítottak. || 63 ||

Hódolat néked szusumná, Kundaliní, holdbéli nektár!  
Hódolat, ó manónmaní, mahásakti, tiszta tudat! || 64 ||

Ezennel elmondatik a Góráksanátha által kinyilvánít-  
ott belsőhang-meditáció,

mely a tudatlanok számára is megfelelő, akik képtelenek ráébredni az igaz valóságra. || 65 ||

A tiszteletreméltó Ádinátha által tanított végtelen sok<sup>109</sup> feloldódási módozat mind győzedelmes. Úgy gondoljuk

azonban, hogy amelyik a belső hangra irányul, az egyedülálló, s a feloldódások közül a legfőbb. || 66 ||

A jógai mukta-ászanában ülve, a sámbhaví mudrát fölvéve,

összpontosított elmével a jobb fülében hallja a belső hangot. || 67 ||

Zárja le hallójáratát, szemét, orrát és száját. A megtisztult

szusumná-csatornában határozottan kivehető, tiszta hang hallatszik. || 68 ||

Mindegyik jógában négy szint van: árambha (kezdet), ghata (korsó),<sup>110</sup> valamint paricsaja (fölhalmozás) és nispatti (betetőzés). || 69 ||

Íme az árambha-szint:

Ha a Brahma-csomó átfúrása bekövetkezik, létre jön az úrből eredő boldogság.

A testben különféle hangok szólalnak meg, s az anáhata-hang<sup>111</sup> hallatszik. || 70 ||

A jógai az árambha-szinten ragyogó, fenséges illatú, egészséges,

isteni testet nyer, és szíve megtelik az ürességben. || 71 ||

Íme a ghata-szint:

A második szinten a korsóvá tett lélegzet közepén halad.

A jógi testhelyzete szilárd, s oly bölccsé válik, mint egy isten. || 72 ||

A Visnu-csomó átfúrásától aztán a legnagyobb boldogság hírnöke,

a dörzsöléses üstdobhang hangzik fel a teljes űrben.  
|| 73 ||

Íme a paricsaja-szint:

A harmadik szinten pedig a légtérből dobhangot hall. Akkor a nagy űrbe<sup>112</sup> jut a lélegzet, az összes csodás képesség lakhelyére. || 74 ||

Akkor az elme boldog állapotán felülkerekedve, a szahadzsából<sup>113</sup> fakadó boldogság jön létre, mely hibától, szenvedéstől, öregségtől, betegségtől, éhségtől, alvástól mentes. || 75 ||

A Rudra-csomót átfúrva, a Nyilas (Siva) székhelyére jut a lélegzet.

Eme nispatti-szinten lantzengetés és nádfuvola-hang keletkezik. || 76 ||

Amikor az elme eggyé vált, azt rádza-jógának nevezik. A jógi a teremtést és a teremtés visszavonását végrehajthatja, és Istennel egyenlővé válik. || 77 ||

Akár van megszabadulás, akár nincs, töretlen boldogság jön létre ekkor.

Ez a feloldódásból eredő boldogság a rádza-jóga által érhető el. || 78 ||

Vannak, akik a rádza-jógát nem ismerik, csupán a hathával foglalkoznak.

Ezek a gyakorlók, úgy vélem, megfosztattak a fáradozás gyümölcsétől. || 79 ||

Az unmaní állapot gyors elérésére véleményem szerint a szemöldökök közé való összpontosítás a legjobb. A gyenge szellemi képességűek számára a rádza-jóga szintje így egyszerű módszerrel érhető el. Nyomban létrejön a bizonyosságot nyújtó, belső hang általi feloldódás. || 80 ||

A hangra való összpontosítás révén számáhiban részesülő kiváló jógik szívében növekvő egyedülálló boldogság szavak számára megközelíthetetlen. Csupán a tiszteltreméltó nátha-mester ismeri azt. || 81 ||

A bölcs fülét befogva rögzítse elméjét abban a hangban, amelyet meghall, míg szilárddá nem válik benne. || 82 ||

Ez a hang a gyakorlás során a külső hangot elnyomja. Egy paksa<sup>114</sup> után az összes szétszórtságot legyőzve a jógi boldoggá válik. || 83 ||

A gyakorlás kezdetén a hang sokfélének és erőteljesnek hallatszik. Később, a gyakorlás előrehaladtával egyre finomabb lesz. || 84 ||

Kezdetben óceán, égzengés, üstdob és dzsardzsaradob hangjához hasonlít. A középső szakaszban mardaladob-, kagylókürt-, valamint csengettyû- és káhaladob-hanghoz hasonlatos. || 85 ||

Az utolsó szakaszban pedig csengettyû-, nádfurulya-, lant- és méhzümmögés-szerű. Ilyesféle hangok hallatszanak a testen belül. || 86 ||

Még ha erős égzengés-, üstdob- és más hangok hallat-  
szanak is,  
csak a legfinomabb hangra összpontosítson. || 87 ||

Az erősebbet elhagyván a finomabba belefeledkezve,  
vagy a finomabbat elhagyván  
az erősebbe belefeledkezve, az elmét szétszórva ne  
irányítsa másfelé. || 88 ||

Bármely hanghoz is kötődik az elme elsőként,  
abban az egyben rögzülve, azzal együtt oldódik fel.  
|| 89 ||

Ahogy a nektárt ivó méh nem törődik az illattal,  
úgy a belső hangban elmerült elme sem vágyódik az  
érezé tárgyakra. || 90 ||

Az érzéki örömei kertjében kóborló elme olyan, mint  
a megvadult elefántkirály.  
A belső hang, mint hegyes elefántösztöke, képes csak  
megfékezni. || 91 ||

A belső hang kelepcéjével foglyul ejtett, megnyugo-  
dott elme  
igen könnyen mozdulatlaná lesz, mint a lemetszett  
szárnyú madár. || 92 ||

Az összes gondolatot elhagyva, figyelmes elmével  
csupán a belső hangra  
összpontosítson az, aki a jóga fölötti korlátlan uralom-  
ra áhítozik. || 93 ||

A belső hang az elme-antilop befogására szolgáló ke-  
lepce,  
valamint az elme-antilopot elejtő vadász is. || 94 ||

Karám az önmagát megfékező gyakorló elme-paripája számára.

Ezért a jógi állandóan összpontosítson a belső hangra.

|| 95 ||

A hang-kén oxidáló hatása által rögzített és megszilárdult elme-higany

felszáll a támaszték nélküli égbe. || 96 ||

A belső hang meghallása miatt az elme-kígyó hirtelen, mindent elfeledve, egyhegyűvé lesz, és nem mozdul semerre. || 97 ||

A tûz, melyet a tûzifa táplál, a fa fogytával kialszik.

A belső hangra irányított elme a belső hanggal együtt oldódik fel. || 98 ||

Könnyû a csengettyû- és más hangokba belefeledkezett és mozdulatlan elme-gazella

eljtése is, ha valaki a nyíllal való célzás mestere. || 99 ||

Az anáhata zúgása hallatszik. A hangba beleolvadt a megismerendõ, s a megismerendõbe beleolvadt az elme.

Az elme a hangban feloldódik. Az Visnu legfelsõbb ege. || 100 ||

Amíg a hang hallatszik, addig fennáll az ákása<sup>115</sup> képzete. Ha már nem szól,

legfõbb Brahmanként, Paramátmanként (Legfelsõbb Lélekként) magasztalják. || 101 ||

Akármi is hallatszik a belső hang formájában, az a sakti.

Ami a végsõ forma nélküli igazság, az a legfõbb istenség (paramésvara). || 102 ||

A hatha összes feloldódásra irányuló módszere a rádza-jóga sikerét szolgálja.  
A rádza-jógához eljutó ember kijátssza az elmúlást.  
|| 103 ||

Az igazság a mag, a hatha a szántó föld, az egykedvűség az öntöző víz.  
E három révén az unmaní-csodainda gyorsan fejlődik.  
|| 104 ||

A belső hangra való állandó összpontosítás miatt a felhalmozódott bűnök elpusztulnak.  
Az elme és a test-levegők biztosan feloldódnak a foltalanban. || 105 ||

Kagylókürt- és dundubhidob-hangot sem hall már.  
Az unmaní állapot miatt fadarabhoz hasonlóvá, rendíthetlenné válik a teste. || 106 ||

Minden (tudat)állapottól megszabadult, minden gondtól mentes.  
A jógai halotthoz hasonlatos, kétségtelenül megszabadult. || 107 ||

Az elmúlás nem falja föl, karma nem gyötri.  
A számádhiban elmerült jógit senki sem győzi le.  
|| 108 ||

A számádhiban elmerült jógai nem érzel sem illatot, sem ízt, sem formát,  
sem érintést, sem hangot, nem érzékeli sem magát, sem mást. || 109 ||

Akinek elméje nem alvó, s nem ébren lévő, emlékezéstől és feledéstől mentes,  
akinek elméje nem tűnik el, és meg sem jelenik, biztosan megszabadult az. || 110 ||



A szamádhiban elmerült jógi nem érzel hideget és meleget,  
szomorúságot és boldogságot, tiszteletet és tiszteletlenséget. || 111 ||

Aki ébrenléti állapotban, összeszedetten, mint alvó elmerült,  
kilégzéstől és belégzéstől ment, az kétségkívül megszabadult. || 112 ||

A szamádhiban elmerült jógit semmiféle fegyverrel nem lehet megölni, nem uralható senki által,  
nem vonható varázsige (mantra) vagy mágikus erejű ábra (jantra) hatalma alá. || 113 ||

Amíg a levegő nem lép be és nem mozog a középső csatornában,  
amíg a férfimag nem válik megkötötté a test-levegő s a lélegzet uralása révén,  
amíg az elmélyedés során nem jön létre a szahadzsa, az igaz valóság állapota,  
addig bölcsességről beszélni színlelt, hamis fecsegés csak. || 114 ||

Így szól a „Szamádhi leírása” című negyedik tanítás a Hatha-jóga lámpásában.

Így végződik a Hatha-jóga lámpása.

## JEGYZETEK

- <sup>1</sup> Siva neve, a jóga-hagyomány őt tartja az első (ádi) náthának, azaz védelmező úrnak.
- <sup>2</sup> A rádza (királyi)-jóga a meditáció jógája, a legmagasabb tudatállapot.
- <sup>3</sup> Tökéletessé vált jógik.
- <sup>4</sup> A tejtenger kiköpülésének legendájában Visnu isten teknős alakjában tartotta meg hátán a köpülőfának használt Mandara-hegyet.
- <sup>5</sup> Mértékegység, kb. 183 cm.
- <sup>6</sup> A szövegben kétszer szerepel a tapasz (vezeklés) szó. Az egyik feltételezhetően helyesen dzsapa (mantrák, azaz szent szövegek, imák recitálása).
- <sup>7</sup> Azaz: üljön rá a bal lábszárára, és a jobb lábát helyezze a bal combjához.
- <sup>8</sup> Lásd: I. 46.
- <sup>9</sup> A Kundaliní egy kígyóval szimbolizált energia, mely a központi csatorna (szusumná) bejáratát elzárva szunnyad. A jógi célja ezen energia felébresztése, s a központi csatornán át a fejtetőig való emelése.
- <sup>10</sup> A csandra (hold) itt jelentheti a férfimagot vagy a fej egy meghatározott pontját, amelyből „nektár” csöpög (lásd: III. fejezet).
- <sup>11</sup> Szusumná: a központi testvezeték, csatorna (nádí). A jógi cél-

- ja, hogy a Kundalínit ezen a csatornán fölfelé áramoltatva a koponyatetőig juttassa, ily módon elérve a megváltást.
- <sup>12</sup> Az I. 18. versben Szvátmáráma a nem-ártást a főbb szabályok között említi.
- <sup>13</sup> A nádík a hindu elképzelés szerint a testet behálózó finom energia-csatornák, melyekben a testlevegők áramlanak. Legfontosabbak a szusumná, az idá és a pingalá.
- <sup>14</sup> A testben áramló öt levegő (prána, apána, udána, vjána és szamána) egyike.
- <sup>15</sup> A kumbhakákról (lélegzet-benntartásról) lásd a II. fejezetet, a 43. verstől.
- <sup>16</sup> Az unmaní (tudatosság nélküli)-állapotról lásd a II. 42. verset, ahol az unmaní szinonimájaként a manónmaní (tudatosság nélküli tudat) szó szerepel.
- <sup>17</sup> A három bandha (zár) a torok, a has, illetve a végbél összeszorítása a célból, hogy a testlevegők a szusumnába áramoljanak. Lásd a III. 10-31. verseket.
- <sup>18</sup> A khécserí (égben járó) nevű mudráról (jelképes testtartásról) lásd: III. 32., a nádáról (belső hangról), valamint a lajáról (feloldódásról) pedig IV. 64.
- <sup>19</sup> Egyes kommentárok szerint a legfőbb istenségre.
- <sup>20</sup> A sakti (erő, energia) a Kundalíní szinonimája is.
- <sup>21</sup> A mudrákról lásd a III., a tisztító gyakorlatokról pedig a II. tanítást.
- <sup>22</sup> Kínai datolya (*Zizyphus jujuba*).
- <sup>23</sup> Aszat vagy bûzaszat (*Asa foetida*). Gyantájából hagymához, fokhagymához hasonló ízű fűszert készítenek.
- <sup>24</sup> Olvasztott vaj.
- <sup>25</sup> Uborkaféle.
- <sup>26</sup> Pránájána: lélegzet-szabályozás, megnyújtás illetve visszatartás.
- <sup>27</sup> Azaz a szusumnában.
- <sup>28</sup> Tiszta tulajdonságokkal rendelkező elmével.
- <sup>29</sup> A kumbhakákról (lélegzet-benntartásról) lásd a II. fejezetet, a 43. verstől.
- <sup>30</sup> A három testnedv (dósa) az epe, a testszél és a nyálka.
- <sup>31</sup> Kb. 7,5 cm.
- <sup>32</sup> Kb. 7 méter.
- <sup>33</sup> Ebben az ászanában a jógi guggolva a sarkain ül, térdeit messze tartva egymástól.
- <sup>34</sup> Kb. 22,5 cm.
- <sup>35</sup> Pl. olajjal vagy méhviasszal.
- <sup>36</sup> Szanszkritul divjadristi (tisztánlátás, clairvoyance).

- <sup>37</sup> Az istenek száma bizonytalan, de gyakrabban mondják harmincháromnak.
- <sup>38</sup> Dzsálandhara bandha (torok-zár) és uddijána bandha (has-zár): lásd a III. tanítást.
- <sup>39</sup> Azaz a szusumnába.
- <sup>40</sup> Kámadéva az ind szerelemisten.
- <sup>41</sup> A jóginí női jógi, varázslónő.
- <sup>42</sup> A szívlótsusz, más néven anáhata-csakra, energiaközpont a finomtestben, a szív tájékán.
- <sup>43</sup> Csomók a test energiahálózatában: a brahma-csomó a mellkasban, a visnu-csomó a torokban, a rudra-csomó a két szemöldök között helyezkedik el.
- <sup>44</sup> szahita: együttes, együtt járó, kévala: magában álló, egyedüli.
- <sup>45</sup> Az égi, földi és földalatti világ.
- <sup>46</sup> A hindu mitológiában az ezerfejű Sésa kígyódémon testén nyugszik a hét pokol és a hét felsőbb régió – az egész világ.
- <sup>47</sup> A lótsuszvirágokkal szimbolizált csakrák (lásd a szójegyzéket).
- <sup>48</sup> A szusumná.
- <sup>49</sup> A Kundalínít.
- <sup>50</sup> A szöszsetétel első tagja a vadzsra (itt valószínűleg a hímvesszőt jelenti), a második jelentése azonban bizonytalan.
- <sup>51</sup> A nyolc természetfölötti képesség Bhódzsa Jógaszútra-kommentárja szerint: atomnyivá-, könnyűvé-, súlyossá- illetve határtalanná válás, ellenállhatatlan akarat elnyerése, uralom a test és az elme fölött, uralom az elemek fölött és a vágyak beteljesedése.
- <sup>52</sup> Szélistenek.
- <sup>53</sup> A trivéní (három összefolyás) a Gangesz, a Jamuná és a Szaraszvatí folyók találkozási pontja, itt az idát, a pingalát és a szusumnát szimbolizálja.
- <sup>54</sup> A Himálaja egy szent magaslata a Gangesz forrásához közel, Siva isten lakhelye. A fenti szövegben a két szemöldök közötti pontot, az ádnyá-csakra helyét jelöli, ami gyakori koncentrációs pont a jóga-gyakorlatok során.
- <sup>55</sup> Vagy: „farpofáit üsse össze finoman.”
- <sup>56</sup> A Kundalíní halott-szerű állapota, azaz kiegyenesedése.
- <sup>57</sup> Az emésztés tüzét.
- <sup>58</sup> *Euphorbia antiquorum*.
- <sup>59</sup> *Terminalia citrina*.
- <sup>60</sup> A három út a nyelvcső, a légcső és a nyelvcsap, avagy a garat, az orrüreg és a szájüreg. Ezek találkozásához, vagy egymás után mindegyikhez kell odailleszteni a nyelvet.
- <sup>61</sup> Kissé homályos utalás, valószínűleg a nyelv odaillesztésére vonatkozik.

- <sup>62</sup> Hüvely, méh.
- <sup>63</sup> Ez a vers csak a Bihar School of Yoga által kiadott szövegváltozatban szerepel.
- <sup>64</sup> A szóma a védikus kor szent, rituális itala. Itt a „Holdból” csöpögő nektárra utal.
- <sup>65</sup> Mitológiai kígyóalak.
- <sup>66</sup> A tizenhatlevelű lótosz a visuddha-csakra szimbóluma.
- <sup>67</sup> A Méru az istenek szent hegye, egyben a gerincoszlop szimbóluma.
- <sup>68</sup> A „Holdból” csöpögő nektár.
- <sup>69</sup> A náda itt talán a radzsaszt (a menstruációs vér illetve a női nemi szervek váladéka) jelenti.
- <sup>70</sup> A manipúra-csakra tájéka.
- <sup>71</sup> A „Holdból” folyó nektárt.
- <sup>72</sup> Az ádhárák (támasz, alap) a csakrákhoz hasonló központok a testben.
- <sup>73</sup> Napnak a köldök feletti tájékot nevezik.
- <sup>74</sup> Lehetséges, hogy a nektár szimbóluma.
- <sup>75</sup> Jelenthet izomösszehúzást is.
- <sup>76</sup> Ez a vers csak a Bihar School of Yoga által kiadott szövegváltozatban szerepel.
- <sup>77</sup> Talán a vizeletet jelenti.
- <sup>78</sup> A kápálíka (koponyás) egy koponyacsészével kolduló saiva szekta, illetve követőinek neve.
- <sup>79</sup> A csándrí (holdas, holdfény) szó itt talán a férfimagot jelenti.
- <sup>80</sup> A Brihadáranjaka-upanisad VI. 4. 4-5. része szerint a mellkasra és a szemöldökre.
- <sup>81</sup> A 99-103. versek csak a Bihar School of Yoga által kiadott szövegváltozatban szerepelnek.
- <sup>82</sup> Gumó, (szanszkritul kanda), a prosztatata közelében lévő szerv, minden nádí kiindulópontja.
- <sup>83</sup> Kb. 23 cm.
- <sup>84</sup> Kb. 7,5 cm.
- <sup>85</sup> Más néven sziddha-ászanában (ld. I. 39).
- <sup>86</sup> Lásd II. 59-67.
- <sup>87</sup> Kb. másfél óráig.
- <sup>88</sup> A mandala (kör, ciklus) szót ebben a kontextusban általában negyven nap időtartamnak fordítják.
- <sup>89</sup> Szamádhi (összerakás, egyesítés): a legfőbb tudatállapot, minden jóga-gyakorlat végcélja. Lásd a IV. tanítást.
- <sup>90</sup> Rudrání Rudra (Siva) felesége. Itt valószínűleg a sámhavi-mudrá szinonimájaként szerepel.
- <sup>91</sup> A vers szójáték a rádza (királyi)-jóga lehetséges jelentéseivel.

- <sup>92</sup> Itt valószínűleg a menstruációs vért, a férfimagot és a „Holdból” csöpögő nektárt jelölik.
- <sup>93</sup> A brahmannal (személytelen világlélekkel) való eggyé válásból fakadó boldogság.
- <sup>94</sup> A karana (gyakorlat) szó itt valószínűleg a mudrákra utal.
- <sup>95</sup> Karma (tett, cselekedet): ok-okozati törvény, mely szerint minden cselekedetünk jövőbeni sorsunkat határozza meg.
- <sup>96</sup> Brahmarandhra: a szahaszrára-csakra másik neve.
- <sup>97</sup> Utalás az idá és a pingalá csatornákra.
- <sup>98</sup> Az elmében lappangó hajlamok, emlényomok, ösztönök, motívumok: tkp. karmikus (eredetű és hatású) csírák.
- <sup>99</sup> Más fordítók a rasza szónak férfimag helyett egy másik lehetséges megfelelőjét, a higanyt használják. Ennek oka valószínűleg a fém különös tulajdonsága (az egyetlen szobahőmérsékleten cseppfolyós, „mozgékony” fém), valamint az ind alkímiában és ájurvédikus orvoslásban betöltött fontos szerepe lehet. Mindazonáltal a fenti szövegösszefüggésben nem teljesen indokolt a használata.
- <sup>100</sup> Siva isten párja, hitvese.
- <sup>101</sup> Nehezen értelmezhető vers. Csak a Bihar School of Yoga által kiadott szövegváltozatban szerepel. Az „élőlények saktija” kifejezés valószínűleg a Kundaliníra utal. Az utolsó mondat az érzékekre és a testet alkotó elemekre vonatkozik.
- <sup>102</sup> Védák: az ind kultúra legrégebbi szövegei. Sásztrák: tankönyvek. Puránák: mitológiai történetek.
- <sup>103</sup> Tantrikus művek, illetve tradicionális tanítások, szent szövegek.
- <sup>104</sup> A Védákban szereplő vagy azokhoz tartozó szent szövegek.
- <sup>105</sup> A linga (férfi nemi szerv, fallikus jelkép) Siva szimbóluma, Indiában vallásos tisztelet tárgya. Egyes kommentárok szerint ebben a versben a tisztelni ige a koncentrálni, a linga az átman (lélek, önvaló), az éjjel és a nappal pedig az idá és a pingalá szimbóluma. Ezek szerint a mondat jelentése: „Ne koncentráljon a lélekre, amíg a jobb és bal csatorna működésben van.” Lehetséges azonban, hogy a linga szó a szusumnára utal. Ekkor a mondat jelentése: „Ne foglalkozunk a szusumnával, amíg a jobb és bal csatorna működésben van.”
- <sup>106</sup> A jóga-alvás során a gyakorló alvónak tűnik, tudatossága azonban az éberség egy mélyebb szintjén működik.
- <sup>107</sup> Ráma Visnu isten egyik megtestesülése, a Rámájana című ind eposz főhőse.
- <sup>108</sup> A szövegben az anala (tűz) szó szerepel, de a mondat értelme szempontjából helyesebb volna az anila (levegő) használata.
- <sup>109</sup> Szó szerint 1,25x10 millió.

- <sup>110</sup> A szövegben szereplő ghata szónál szerencsésebb volna a ghatá (erőfeszítés, szorgalmas gyakorlás) használata, amely által a 72. vers is új értelmet nyerne.
- <sup>111</sup> Anáhata (nem megütött), azaz magától szóló hang, a náda (belső hang) szinonimája.
- <sup>112</sup> A nagy ûr (mahásúnja) a két szemöldök közötti területet jelenti.
- <sup>113</sup> Azaz a szamádhí állapotából.
- <sup>114</sup> A holdhónap fele, azaz tizennégy nap.
- <sup>115</sup> Üres, nyílt tér: a hang hordozó közege.

## SZÓJEGYZÉK

**Ádinátha** – 'első *nátha*', *Siva* nátha-jógik által adott neve.

**anáhata náda** – 'nem megütött morajlás/hang', ld. *náda*.

**apána** – ld. *testlevegők*.

**ászana** – 'ülés', a jógában: 'testhelyzet'.

**átman** – 'önmaga, önvaló, lélek'.

**bandha** – ld. *zár*.

**belső hang** – ld. *náda*.

**bindu** – 'pont, pötty, csöpp', [férfi]mag. A jóga-tantrában igen nagy jelentőséget tulajdonítanak a férfimagnak, a mag feletti uralom a jóga egyik fő célja.

**Brahman** – 'növekvés, kiáradás, ige, gyarapodás, varázs', az abszolút, örökkévaló, személytelen világszellem, az isteni forrás, amiből minden kiárad, s amibe minden visszatér.

**brahma-nádi** – a középső testvezeték (ld. *szusumná*) egyik elnevezése.



**brahma-nyílás** – (sz. *brahma-randhra*) a koponyatetőn lévő nyílás, a *szusumná* legfelsőbb pontja. A jóga célja a *Kundaliní*-energia e pontig való emelése.

**csakra** – 'kerék, kör', meghatározott szirom-számú lótoszokkal szimbolizált energiacentrum a finomtestben. Hét ilyen csakra van: a *múládhára-csakra* a végbélnyílás és a nemi szerv között, a *szvádhisthána-csakra* a nemi szerv és a gyomor között, a *manipúra-csakra* a köldöktájékon, az *anáhata-csakra* a szívnél, a *visuddhá-csakra* a toroktájékon, az *ádnjá-csakra* a két szemöldök között és a *szahaszrára-csakra* a koponyatetőn.

**csandra** – 'hold', többjelentésű szó: a bal orrlyuk (*idá*); a fej egy meghatározott pontja (ld. *Hold*); ill. a férfimag (?).

**csodás (természetfölötti) képességek** – ld. *sziddhi*.

**csomó** – (sz. *granthi*) meghatározott csomók a finomtestben: a *brahma-csomó* a mellkasban, a *visnu-csomó* a torokban és a *rudra-csomó* a két szemöldök között. A Kundaliní-energia felfelé haladtában ezt a három csomót átfúrja.

**dhátu** – 'testelem', azaz hús, vér, zsír, nyálka, vizelet, epe, férfimag. A klasszikus ind gyógyászat, az ájurvéda egyik kategóriája.

**dósák** – 'testnedvek', a testlevegők (sz. *váta*), az epe (sz. *pitta*) és a nyálka (sz. *kapha*). A klasszikus ind gyógyászat, az ájurvéda egyik kategóriája.

**elmúlás** – (sz. *kála*) a szanszkrit szó egyszerre jelent 'időt' és 'halált' is.

**gumó** – (sz. *kanda*) a *nádik* kiindulási pontja a finomtestben, a *múládhára csakra* tájékán.

**guru** – a jógában járatos tanítómester.

**hatha-jóga** – 'az erő kifejtés jógája', a jóga egyik irányzata, a *rádzsa-jóga*hoz vezető út.

**Hold** – a fej egy bizonyos pontja, melyből a *nektár* csöpög, de jelenti a bal oldalt vagy a bal orrlyukat (*idá*) is.

**idá** – 'felfrissítő', a bal orrlyuk, a baloldali fő testvezeték.

**igaz valóság** – (sz. *tattva*) szó szerint 'az-ság, valóság', csak a *szamádhí* megvalósító jögi által megtapasztalható valóság.

**isteni látás** – (sz. *divjadristi*) egyfajta csodás képesség, amikor az ember a dolgokat a maguk valóságában képes látni.

**jóga** – 'igázás', az elme leigázása.

**jóga-alvás** – a jóga-alvás során a gyakorló alvónak tűnik, tudatossága azonban az éberség egy mélyebb szintjén működik.

**jóga-tantra** – a jóga mágikus-misztikus ága, ill. az ilyen tartalmú szövegek neve.

**jógi** – 'igázó', elméjét és testét leigázó jóga-gyakorló.

**jógini** – női *jógi*, varázslónő.

**jóni** – 'hüvely, méh, női nemi szerv'.

**karma** – 'tett, cselekedet', ok-okozati törvény, mely szerint minden cselekedetünk jövőbeni sorsunkat határozza meg.

**kévala-kumbhaka** – 'magában álló lélegzet-visszatartás', kilégzés és belégzés nélküli könnyedén történő lélegzet-benntartás.

**kumbhaka** – 'fazék, edény', lélegzet-benntartás, az egyik *pránájáma*-gyakorlat.

**Kundaliní** – 'összetekeredett', a gerincsatorna alján szunnyadó kígyó-istennővel szimbolizált energia. A jógi célja, hogy ezt az energiát a *szusumnában* a fejtetőig áramoltassa.

**laja** – 'feloldódás, megszűnés', meditációs elmélyedés.

**létesülés-indíték** – (sz. *vászaná*) létecsíra a tudatalattiban, melyből a tudatfolyamatok keletkeznek.

**linga** – 'jel, jelkép', fallosz, fallikus szimbólum, melyben *Sivát* tisztelik.

**lótusz** – ld. *csakra*.

**mag** – ld. *bindu*.

**manónmani** – 'tudatosság nélküli tudatállapot', a *szamádhi* egyik szinonimája.

**mantra** – 'a gondolat hordozója, beszéd, ima', mágikus hang, hangsor, szó vagy mondat.

**Méru** – az istenek szent hegye, a gerincoszlop szimbóluma.

**mester** – ld. *guru*.

**móksa** – megszabadulás az újjászületések körforgásából.

**mudrá** – 'pecsét, lezárás, kéztartás, testhelyzet'. Olyan összetett jóga-gyakorlat, melynek során a jógi *ászanát*, *pránájámát*, továbbá különféle tantrikus praktikákat végez.

**mukti** – ld. *móksa*.

**náda** – a testben megszólaló misztikus hang. A *nádán* való koncentráció segítségével éri el a jógi a *laja* állapotát.

**nádí** – energiavezeték a finomtestben, a hagyomány szerint hetvenkétezer nádí hálózta be a testet. Ezekben áramolnak a *testlevegők*.

**Nap** – a köldöktájéék egy bizonyos pontja, ami elnyeli a *Holdból* csöpögő nektárt. Ezen felül jelentheti a jobb oldalt vagy a jobb orrlyukat (*pingalá*) is.

**nátha** – 'védelmező úr', kiemelkedő jógi, a kilenc *nátha* tanítványi közösségének tagja.

**nektár** – (sz. *amrita*) a jóga-tantra célja e nektár *Holdból* való csöpögésének megállítása.

**Paramátman** – a Legfőbb Lélek.

**Párvatí** – 'a hegy leánya', *Siva* isten hitvese.

**pingalá** – 'sárgás', a jobb orrlyuk, a jobb oldali fő testvezeték.

**prána** – ld. *testlevegők*.

**pránájáma** – 'lélegzet-szabályozás, -megnyújtás, -visszatartás', a *hatha-jóga* egyik fontos lépcsőfoka.

**rádzsa-jóga** – 'királyi-jóga', a jóga legmagasabb szintje, a *samádhi* egyik szinonímája.

**radzsasz** – e szövegben menstruációs váladék.

**Ráma** – *Visnu* isten egyik megtestesülése, a Rámájana című eposz főhőse.

**sakti** – 'erő, energia, természet, anyag, *Siva* felesége', a *Kundaliní* szinonimájaként is szerepel.

**Siva** – 'kegyes, áldásos', az egyik legjelentősebb hindu isten, akit a jóga urának is tartanak.

**szahita-kumbhaka** – 'együttes lélegzet-benntartás', erőfeszítéssel végrehajtott lélegzet-benntartás.

**szamádhí** – 'összerakás, egyesítés', a legfőbb tudatállapot, minden jóga-gyakorlat végcélja.

**szattvikus** – igaz szellemi lényegű, az igazság, jóság, tisztaság, harmónia és állandóság minőségét hordozó.

**sziddha** – tökéletessé vált jógi, félisteni rangú lény, aki rendelkezik a nyolc *csodás képességgel*.

**sziddhi** – 'siker, beteljesülés, (a nyolc) *csodás képesség*', úm. atomnyivá, könnyűvé, súlyossá valamint határtalanná válás, ellenállhatatlan akarat elnyerése, uralom a test és az elme fölött, uralom az elemek fölött és a vágyak beteljesedése.

**szusumná** – 'igen kegyes', a középső testvezeték, a legfőbb *nádí*. A gyakorló célja, hogy a *Kundaliní*-energiát e vezetékben fölfelé áramoltatva a koponyatetőig juttassa, így módon elérve a megváltást.

**testlevegők** – többféle szanszkrit elnevezés fordul elő a szövegben (*prána, váta, váju, máruta, pavana, samírana*) a *nádikban* áramló levegők, energiák: *prána, udána, apána, samána, vjana*.

**unmaní kalá** – a *manónmaní* szinonimája.

**Visnu** – 'tevékeny, mindent átható', az egyik legfontosabb hindu isten.

**zár** – (sz. *bandha*) a torok, a has és a végbél összeszorítása (*dzsálandhara-, uddijána- és múlabandha*), hogy a testlevegők a középső vezetékbe áramoljanak.



## TARTALOM

|                  |    |
|------------------|----|
| Előszó           | 5  |
| Első tanítás     | 15 |
| Második tanítás  | 33 |
| Harmadik tanítás | 49 |
| Negyedik tanítás | 67 |
| Jegyzetek        | 83 |
| Szójegyzék       | 89 |

Kiadta a Terebess Kiadó Budapesten, 2000-ben  
<http://www.terebess.hu>  
A kötetet tervezte és a kiadásért felel Terebess Gábor  
Szerkesztette: Steinert Ágota  
Műszaki szerkesztő: Bozzay Kristóf  
Készült a Szegedi Kossuth Nyomda Kft. üzemében  
ISBN 963 9147 37 0  
TE 79