

# A HATHA-JÓGA LÁMPÁSA

Fordította: Hidas Gergely, Kiss Csaba, Zentai György  
Lektorálta: Ruzsa Ferenc  
Illusztrálta: Rippl Renáta

## Tartalom:

Előszó  
Első tanítás  
Második tanítás  
Harmadik tanítás  
Negyedik tanítás  
Jegyzetek  
Szójegyzék

## 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.

Szvátmáráma 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 Szvátmáráma 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-pradípiká 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-pradípiká 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 jógi 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 mindenekelőtt egy nagy ívű szintézis: szintézise bráhmanista 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 Védáknak nevezett ősi szentiratokban (Kr. e. 2-1. évezred), nyilvánvaló szerephez jut az ún. upanisad-szövegekben (például a Svétásvatara-, a Mándúkja- és a Maitrí-upanisadban, valamint a jóval későbbi ún. jóga-upanisadokban), a két nagy eposzban, a Mahábháratában és a Rámájában, kiváltképp az előbbi Bhagavad-gítá című fejezetében. Az elme uralásának átfogó kifejtését azonban csak Patanydzsali Jóga-szútrájában (Kr. u. 2-4. század?) és ennek kommentárjaiban kapjuk meg először. Ez a mű azonban a Hatha-jóga-pradípiával összehasonlítva sokkal elvontabb, intellektuálisabb alkotás, mely inkább a rádza-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 éberen 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 szamádhí 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 odavezette egy alvó emberhez.

Szólíthatni kezdte az előbbi nevekkel:

- Nagy, fakó köntösű Nedúkirály! - de az fekvé 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 jótevő erekbe bújjik.

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 vezetékhalózat, a nádík rendszere szövi keresztül-kasul, amiben az életenergia, az életszél, a prána áramlik. A Hatha-jóga-pradípiá és a hozzá hasonló szövegek szerint az elme teljes uralásának, vagyis a szamádhí-állapotnak az eléréséhez 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 kigyó-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 (mókša, 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 előbbiek fényében figyelemre méltó az önmegettartóztatás, a brahmacsarja. 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 szamádhí-állapothoz, a "jóga-alváshoz" elengedhetetlen, a mélyalváásra jellemző légzésforma tudatosítása és begyakorlása.

A harmadik tanítás a mudrák sokszor mehökkentő 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 sokrétűsége jól tükröződik a szövegben is: találunk itt testhelyzet-leírásokat, melyeket légzőgyakorlatokkal kombinálnak, ún. "elzárásokat", "zárakat", azaz bandhákat 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 önmegettartóztatással 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-upanisadban is:

Ha valakinek álmában vagy ébren elmegy férfimagja, 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 szerteágazó és jórészt titkos gyakorlatrendszer használ, mely a kívülről számára gyakran megbotránkoztatónak 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 kettősség-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 szamádhiról 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 fénynyel. [...] 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 problémával 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 fognunk. 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, agy kutatás 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., Nagykovácsi, 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 slókában, 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 ejtendő, 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 mennyire a tiszteletet érdemlő bölcsesség, mi az ind szellem által oly szeretett költői túlzás, mi a lenyűgöző lélektani felismerés és mi az, ami kritikával kezelendő? Ezt az olvasónak már magának kell megfejtenie.

Budapest, 1998. augusztusa

*A fordítók*

## Első tanítás

Hódolat a tiszteletreméltó Ádináthának,(1) aki a hatha-jóga tudományát tanította, mely, mint egy ragyogó lépcsősor, a legmagasabb rádzsza-jógához(2) vezet az arra törekvőket. || 1 ||

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

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

Matszjéndra, Góraksa és más mesterek birtokolják a hatha-jóga tudományát, s az ő kegyelmükből ismerte azt meg Szvátmáráma 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 ||

Kánéri, Púdzsjapáda, Nitjanátha, Niranydzsana, Kapálí, Bindunátha, Kákacsandísvara, || 7 ||

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

mindezen hatalmas sziddhák(3) a hatha-jóga erejével megtörték az elmúlás hatalmát, s a világmindenségben élnek még ma is. || 9 ||

A hatha menedékhelye mindazoknak, akiket kínoznak gyötörnek, a hatha minden elkötelezett jóga-gyakorló számára olyan, mint a földet a hátán fenntartó teknős.(4)  
|| 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 (5) 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 szabályokhoz 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 által 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, megelégedettség, hit, adakozás, Isten tisztelete,  
tantételek meghallgatása, szerénység, odaadás, mantrák recitálása (6) és  
áldozatbemutatás:  
ez a tíz kisebb szabály, ahogyan azt a jóga tankönyveiben jártasak tanítják. || 18 ||

Íme az ászana (testtartás):

Tekintve, hogy az ászana a hatha első része, először ezt magyarázom el.  
Az ászana szilárdná, egészségessé tesz, s tagjaink könnyedé 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 ||



szvasztika-ászana

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 ||



gómukha-ászana

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



víra-ászana

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



kúrma-ászana



kukkuta-ászana

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



uttána-kúrma-ászana

Kukkuta-ászanában, kezeit a tarkóján összekulcsolva feküdjön a hátára, mint egy teknősbéka: ez az uttána-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 ||



dhanur-ászana

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

A Matszjéndra-pozíció növeli a gyomortűzet, számos súlyos betegség hatásos ellenszere. Gyakorlása felébreszti a Kundalinít,(9) és rögzíti a csandrát.(10) || 29 ||



Matszjéndra-ászana



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 ||



pascsima-uttána-ászana

A pascsima-uttána, a legkiválóbb ászana, hátulra [a szusumnába](11) 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 ||



majúra-ászana

A nemes majúra-ászana 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)-ászana. A sava-ászana megszünteti a fáradtságot, és pihenteti az elmét. || 34 ||



sava-ászana

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. Mozdatlanul, megfékezett érzékekkel,



sziddha-ásana

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-ásana. || 38 ||



sziddha-ásana

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 étkezést és a kisebb szabályok közül a nem-ártást,(12) 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.(13) || 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 (14) koncentrálna, és kévala-kumbhakát (15) végrehajtva könnyedén, önmagától létrejön az unmaní kalá (16) állapota? || 43 ||

Továbbá, ha egyedül a sziddha-ásana tökéletesen szilárd, akkor is könnyedén, önmagától létrejön a három bandha.(17)  
|| 44 ||

Nincs a sziddhához hasonlatos ásana, nincs a kévalánál kiválóbb kumbhaka, nincs a khécsarival egyenlő mudrá, nincs a nádához fogható laja.(18) || 45 ||

Íme a padma-ásana:

Helyezze a jobb lábfejét a bal combjára, és éppúgy a balt a jobb combra. A háta mögött [kereszttezett] 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 ||



padma-ásana 1.

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



padma-ásana 2.

irányítsa az orra hegyére. Nyelvét a felső fogsor tövéhez téve, állát a mellkasra szorítva irányítsa lassan felfelé a levegőt. || 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-ászanában ülve, az állat erősen a mellkasra szorítva, az elmében arra (19) koncentrálva, az apána-levegőt folyamatosan felfelé eresztve, és a belélegzett levegőt lefelé nyomva, a sakti (20) révén az ember eléri a páratlan felébredettséget. || 50 ||

Az a padma-ászanában ülő jógi, aki a nádíkon át belélegzett levegőt visszatartja, kétségtelenül megszabadul. || 51 ||

Íme a szinha-ászana:

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-ászana, melyet a legkiválóbb jógik magasztalnak.  
Ez a legnagyobb szerűbb ászana egyesíti a három bandhát. || 54 ||



szinha-ászana

Íme a bhadra-ászana:

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



bhadra-ászana

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

Az ászanák és bandhák végzésében fáradhatatlan, kiváló jógi  
a nádík megtisztítása végett végezzen mudrákat és más megtisztító gyakorlatokat.(21)  
|| 57 ||

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

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

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

A keserűt, a savanyút, a csípőset, a sósat, a forró, a zöldféléket,  
a fanyar zabkását, az olajos, a szezám- és mustármagot, az alkoholt, a halat,  
a kecske- és más húsokat, az aludttejet, az író, a bagolyborsót, a jujuba-  
gyümölcsöt,(22)  
az olajban sült pogácsát, a hingu-növényt (23) és a fokhagymát 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 Góráksa 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,(24) a cukor, a friss vaj, a finomított cukor, a méz,  
a szárított gyömbér, a patóla<sup>25</sup> és a többi négy zöltség,  
babfélék és az égi [eső]víz: ezek a megfelelő ételek a kiváló jóga-gyakorló számára. || 64 ||

A jógai 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  
[vezeklő]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 pránájágyakorlatokat.(26) || 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.(27)  
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,(28)  
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, töltsé meg lassan a hasat.  
Aztán csináljon szabályszerűen kumbhakát,(29) 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 eressze ki a bal oldalán.  
Ily módon három hónap múlva az önmagukat megfékező gyakorlók összes nádija 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 középsőnél 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 lassacskán szelídíthető meg, ugyanúgy kell bánni a lélegzettel is, máskülönben elpusztítja a gyakorlót. || 15 ||

A pránájama 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 sikert. || 18 ||

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

A nádik 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 (30) 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 jógi is nagyra tartják őket. || 23 ||

Íme a dhauti:

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



dhauti

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 (33) ülő [jógi] hajtson végre [végbél-]összehúzás [általi beszívást]. Ez a vízzel való tisztítás a baszti-gyakorlat.

|| 26 ||



baszti

A baszti-gyakorlat révén a hasnyálmirigy-nagyobbodás, a lépbaj, a hastáji betegség, az összes testszélből, epéből és nyálkából eredő betegség 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 elpusztítja. || 28 ||

Íme a néti:

Egy arasz (34) hosszúságú, alaposan bekenet (35) fonalat az orrlyukon keresztül vezessen be, s a szájon át húzza ki. Ezt nevezik a sziddhák nétinek. || 29 ||





nēti

Tisztítja a koponyát, valamint isteni látást (36) ad.

A nēti gyorsan megszünteti a kulcscsont 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 ||



trátaka

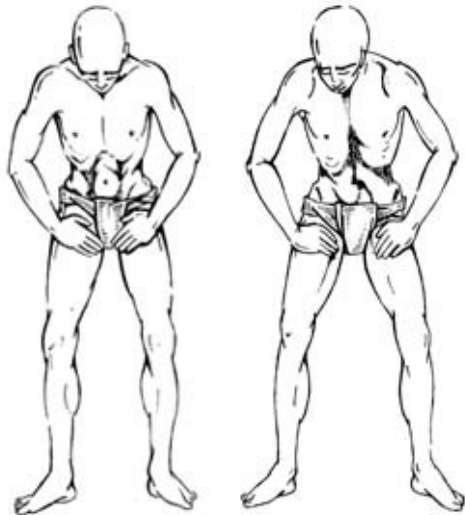
Íme a nauli:

Előredöntött vállal a jógi a hasat gyors forgatással, erőteljesen mozgassa jobbra és balra. A sziddhák ezt hívják naulinak. || 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 fújtatója, azt kapálabhátinak nevezik. Felszárítja a túl sok nyálkát. || 35 ||



nauli

Miután a hat tisztító gyakorlat során a zsírfelcsapástól, a nyálkától, a testnedv-rendellenességéből 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 nádik körét

fokozatosan megismerve ellenőrzése alá vonja. A hathát ismerők ezt gadzsakaraninak hívják. || 38 ||

Még a harminc isten,(37) 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 elménk nem zavart, ameddig tekintetünket

a két szemöldök közé rögzítjük, miért is félnénk az elmúlástól? || 40 ||

Amikor a lélegzet megfelelő megzabolázása révén a nádik 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 különféle kumbhakákat csinálnak. A különböző kumbhaka-gyakorlatok révén a jógi csodás sikert ér el. || 43 ||

Íme a kumbhaka-fajták:

Szúrjabhédana (a nap keresztüldöfése), uddzsájí (győzedelmes(?)), szítkári (sziszegő), sítalí (hűsítő), valamint bhasztriká (fújtató), bhrámari (zümmögő), múrcshá (szédítő), pláviní (lebegő). Ez a nyolc kumbhaka. || 44 ||

A belégzés végén a dzsálandhara nevű bandhát hajtja végre.

A kumbhaka végén, a kilégzés kezdetén uddijána bandhát kell végezni.(38) || 45 ||

Ha a végbelet, a torkot és a hasat gyorsan összehúzza,  
a levegő a brahma-nádíba (39) 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 ászanát 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 Kámadéva (40) másává válik. || 54 ||



Szítkári

Jóginíkörkben (41) 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.  
Ily módon valóban a földkerekség kiváló jógijává lesz. || 56 ||

Íme a sítalí:

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



sítalí

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 helyezük - 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, töltkezzen levegővel erőteljesen a szívlótszig.(42)  
|| 61 ||

Mint korábban, ismét lélegezzen ki és be újra meg újra,  
pont úgy, ahogy a kovácsmester működteti erőteljesen a fújtatót. || 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 tüzét. || 65 ||

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

Ezt a bhasztriká nevű, a testben lévő három csomót (43) átfúró 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 múrccshá:

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

Íme a pláviní:

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

A pránájámát háromrétűnek mondják: kilégzés, belégzés, kumbhaka. A kumbhakát kétrétűnek tekintik: szahitának és kévalának.(44) || 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 (45) annak, aki képes kévala-kumbhakával tetszés szerinti lélegzetbenntartásra. || 74 ||

A rádzsza-jóga szintjét is kétségkívül eléri. A kumbhaka révén felébred a Kundalíní. A Kundalíní felébredése által a szusumná szabaddá válik, és a hatha-jóga sikerrel jár. || 75 ||

A hatha nélkül a rádzsza-jóga, a rádzsza-jóga nélkül pedig a hatha nem sikerül, ezért gyakorolja mindkettőt a végső eredményig. || 76 ||

A kumbhaka-lélegzetvisszatartás befejeztével tegye üressé elméjét. Ekképp gyakorolva a rádzsza-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 erdővel borított földeknek a kígyókirály az alapzata,(46)  
éppúgy az összes jóga-tantra alapja a Kundaliní-kígyó. || 1 ||

Miután a mester kegyéből felébred az alvó Kundaliní,  
az összes lótuszt (47) és csomót átfúrja. || 2 ||

Akkor az üresség útja (48) a lélegzet királyi útjává válik,  
az elme nem kötődik semmihez, és az elmúlás is kijátszható. || 3 ||

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

Tehát minden erőnkkel végezzünk mudrá-gyakorlatokat,  
hogy fölébresszük a brahma-nyílás bejárata előtt alvó istennőt.(49) || 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 (50) és sakticsálana (erő-mozgatás): ez a  
tíz mudrá.  
Meggzűntetik az öregséget, és eltörlik a halált. || 7 ||

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

Gondosan elrejtve kell őrizni őket, mint egy drágakővel 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 bölcsék 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 jógí  
a trivéní (53) egyesülését idézi elő, és elméjét a Kédarához (54) 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 jógí 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.(55)  
A levegő elhagyja a két üreget, és középen feltör. || 27 ||

A Hold, a Nap és a tűz összekapcsolódik, hogy eljőjön a halhatatlanság.  
Beáll a halott-állapot.(56) Ekkor engedjük ki a levegőt. || 28 ||

Ha ekként gyakoroljuk a mahávédhát, csodálatos képességeket nyerünk.  
A legnagyobb gyakorlók mint ráncokat, őszülést, remegést megszüntetőt tisztelik. || 29 ||

Ez a három, öregséget s halált legyőző nagy titok. Növelik a tüzet.(57)  
Atomnyivá válást és más képességeket eredményeznek. || 30 ||

Nyolcszor gyakorolja őket minden nap, háromóránként.  
Érdemek sokaságát halmozzák fel, a bűn halmait eltörlik.  
Aki megfelelő tanítást kaptak, kezdetben mértékletesen 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 húzogatóssal 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 (58) hasonló, éles, sima,  
tiszta eszközzel egy hajszálnyit vágja be. || 34 ||

Aztán összetört tengeri sóval és pathjával (59) 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 nyelvfék) eltűnik. || 36 ||  
A nyelvet hátrahajlítva illessze a három úthoz.(60)  
Ez a khécsarí-mudrá. Azt (61) pedig égi körnek (vjómacsakra) hívják. || 37 ||

Ha a jógi akár egy pillanatra is a nyelvét fölfelé hajlítja, 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 szennyezik be,  
az elmúlás nem kínozza azt, aki a khécsarí-mudrát ismeri. || 40 ||

Az elme az égben (khé) jár-ke,l, amíg a nyelv az üregben (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,(62) visszatér,  
ha a jóni-mudrával megállítva erősen megragadjuk.  
|| 43 ||(63)

A jógamester, aki felfelé álló nyelvvel szilárdan szómát (64) iszik,  
két hét alatt legyőzi a halált, semmi kétség. || 44 ||

Ha a jóginak állandóan szóma-cseppekkel telített a teste,  
Taksaka (65) is megmarhatja, mérge hatástalan lesz. || 45 ||

A testet öltött lélek nem hagyja el a testet, ha az szóma-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 szájpadróláshoz való nyomása a "marhahús-evés", ami semmissé teszi a súlyos bűnöket. || 48 ||

A Holdból folyó nedű, mely a nyelv odanyomásakor fellobbanó tűzből keletkezik: ez a "nektárbor". || 49 ||

Ha a nedvező nyelv, miközben csípős, keserű, savanyú, tejhez, mézhez és gárhoz hasonlatos ízeket érez, újra meg újra megérinti a nyelvcsap végét, a betegségek eltűnnek, az öregség megszűnik, a jógira lesújtó fegyver eltérül, eljő a halhatatlanság és a nyolc csodálatos képesség, és a jógi bármilyen bájost elcsábíthat. || 50 ||

Ha a jógi a legfőbb erőre gondol, a hullámozó, tisztán hömpölygő, a fejtetőről a tizenhatlevelű lótuszra (66) csöpögő Hold-cseppeket issza, melyeket elért a lélegzet, és nyelvét az üregbe szorosán hátrafelé odanyomja, egészséges marad, lótusz-finomságú testet nyer, és hosszan fog élni. || 51 ||

A Méru csúcsán (67) lévő üregből sebesen áramlik az olvadó hó.(68)  
A bölcsek szerint ott van az igazság. Ez a folyók forrása.  
A Holdból 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 felszál a szusumnában. || 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 bekövetkezik. || 60 ||

Íme a múlabandha:

A sarkat a gáthoz nyomva szorítsa össze a végbélnyílást.  
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 (69) és a férfimag a múlabandha révén egyesülnek, hozzák 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 jógi, megfiatalodik, ha rendszeresen gyakorolja a múlabandhát. || 65 ||

Mikor az apána elindul fölfelé, és eléri a tűzkört,(70)  
a láng, amint a levegő beléütközik, megnyúlik. || 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 nádik kötegét és a lefelé folyó égi vizet.(71)  
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.(72) || 73 ||

Az altestét összeszorítva végezzen uddijánát.  
Az idát és a pingalát elzárva irányítsa felfelé a levegőt a hátsó csatornán. || 74 ||



dzsálandhara bandha

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 jójik számára közismert gyakorlatai ezek. || 76 ||

Az isteni Holdból ami nektár csak csöpög,  
a Nap (73) 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 mester tanításából érthető meg. || 79 ||

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

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



viparítakaraní

Hat hónap múlva a ráncok, ősz hajszálak eltűnnek.  
Ha csak három órát gyakorol minden nap, legyőzi az elmúlást. || 82 ||

Íme a vadzsróli:

Még ha kénye-kedve szerint él, és a jóga által kiszabott kisebb szabályokat figyelmen kívül hagyja is, a vadzsrólit ismerő jógi számíthat a sikerre. || 83 ||

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

A hímvesszővel lassan, megfelelő módon gyakoroljon fölfelé húzást.(75)  
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 ||(76)  
Íme a szahadzsóli:

A szahadzsolí és az amarolí tulajdonképpen a vadzsrólí két fajtája.  
Szórja vízbe eltüzelt tehéntrágya hamuját. || 92 ||

A kényelmesen ülő, megpihenő férfi és nő saját testének bekenése  
a vadzsrólí-közösülés után közvetlenül: || 93 ||

ez a szahadzsolí. A jógik feltétlen bizalommal lehetnek iránta.  
Ez a jótékony jóga - bár élvezethez kötődik - megszabadulást eredményez. || 94 ||

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

Íme az amarolí:

A túl sok epe miatt az első vízfolyamot (77) és hígsága miatt a végét kihagyva, a  
középső,  
hűvös folyamat mint amarólit használják a Khanda-féle kápálka (78) közösségben. || 96  
||

Aki állandóan amarít (vizeletet) iszik és szippant minden nap,  
az helyesen gyakorolja a vadzsrólít, és amarólísnak mondják. || 97 ||

A gyakorlás közben kiáramlott csándrít (79) tehéntrágya hamujával keverje össze,  
és rakja a felső testrészekre.(80) Isteni látás születik így. || 98 ||

Ha a férfi magját a nő helyes gyakorlással, ügyesen összegyűjti, és a  
vadzsrólí segítségével a menstruációs vérét is megőrzi, jóginínak nevezhetjük. || 99 ||  
(81)

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, jóginínak 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 megszabadulást hoz. || 103 ||

Íme a sakticsálana:

Kutilángí (hajladozó testű), Kundaliní (gyűrűs), bhudzsangí (kígyó), sakti (erő), ísvari  
(istennő),  
kundalí (gyűrűs) 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 betegségektől mentes lakhelyére vezető út kapuját  
szájával befedve alszik a legfőbb istennő. || 106 ||

A gumó (82) felett alszik a Kundaliní-erő, a jógik megszabadulására az ostobák megkötésére. Aki őt ismeri, az ismeri a jógát. || 107 ||

A feltekeredett Kundalinít kígyó-szerűnek írják le.  
Aki ezt az erőt mozgásra bírja, az megszabadul, semmi kétség. || 108 ||

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

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

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

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

Hosszúsága egy arasz,(83) szélessége négy ujj.(84)  
Puha és fehér legyen öltözéke, úgy mondják. || 113 ||

Vadzsra-ászanában (85) a két lábat két kézzel fogja meg erősen.  
A boka közelében lévő gumót nyomja meg. || 114 ||

Amikor a jógai vadzsra-ászanában ül, és mozgatja a Kundalinít,  
végezzen folyamatosan bhasztrikát:(86) 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 (87) 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 jógai megszabadul a betegségektől. || 119 ||

Ha a jógai 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 jógai egy mandala múlva (88) sikerre számíthat. || 121 ||

Ha pedig a Kundalinít megmozdította, mindenképpen végezzen bhasztrikát.  
Az így gyakorló, magát megfélemező jógai 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 (89) féken tartja, annak a rudrání (90) 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.(91) || 126 ||

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

Ezt a tíz mudrát Sambhu, a legfelsőbb úr (Siva) tanította. Mindegyik önmagában is nagy csodás képességeket nyújt a magát megfékezőnek. || 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 atomnyivá válást és más csodás képességeket szerezhethetünk, és legyőzhetjük 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.(92)  
Ki állandóan neki szentelődik, eljut az ő tiszta lakhelyére. || 1 ||

Most pedig elmondom a számádhhoz vezető legtökéletesebb utat,  
mely legyőzi a halált, könnyen elsajátítható és a brahman-boldogság (93) legfőbb létrehozója. || 2 ||

Rádzsa-jóga, számádhí, 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), szahadzsa (természetes, veleszületett), és turjá (negyedik [tudatállapot]): ezek szinonimák. || 4 ||

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

Amikor a lélegzet megszűnik, és az elme feloldódik,  
akkor létrejön az egykedvűség - ezt is számádhinak nevezik. || 6 ||

Hasonlóképpen, mikor létrejön az egyéni lélek és a legfőbb lélek egysége - azt nevezik számádhinak, ahol minden képzet megszűnik. || 7 ||

Ugyan ki ismeri valójában a rádzsa-jóga nagyszerűségét?  
A tudás, a megszabadulás, a [szinten]maradás és a beteljesülés csak a mester tanítása révén érhető 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 (94) révén a nagy sakti felébred, a lélegzet feloldódik az ürességben. || 10 ||

Ha a jógiban a sakti felébredt, és minden karmájától (95) 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 legyőzött 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.(96) || 16 ||

A nap és a hold (97) 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 manónmaní sikeresen létrejön. Máskülönb 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)(98) 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 egyé 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 (móksa) állapota. || 25 ||

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

Ó, Párvatí! (100) 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 mozdulatlaná 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 szekták 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 megszűnik a ki- és belélegzés, az érzéktárgyak felfogása, mindennemű 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 nélkülén feloldódnak. || 33 ||(101)

"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 (102) 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 jógi 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 (103) hálójába, mások a nigamák (104) 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 lenyugosztva 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.(105) || 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 előlről 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.(106) Aki eléri a jóga-alvás állapotát, annak nem létezik többé az elmúlás. || 49 ||

Az elmét kötődés nélkülivé téve ne gondoljon semmire. Szilárdan üljön, mint a korsó, melyet kívül-belül körbevesz és betölt az űr. || 50 ||

Ahogy a külső lélegzet megszűnik, úgy a belső is, semmi kétség. A levegő s vele együtt az elme is saját helyükön mozdulatlaná válnak. || 51 ||

Aki ekként gyakorol, a lélegzet útján, éjjel-nappal, annak számára a gyakorlás révén megszűnik 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 úr közepére, az úrt pedig önmaga közepére.  
Az úrral mindent áthatottá téve ne gondoljon semmire. || 55 ||

Belül semmi, kívül semmi: mint üres korsó a levegőben.  
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!(107) || 58 ||

Ahogy a kámfor a tűzben,(108) ahogy a só a vízben,  
úgy az elme a szamáthi 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 észlelhető kettősség. || 61 ||

A megismerendő dolgokat elhagyva az elme feloldódik.  
Amikor az elme feloldódik, akkor csak az egyedülvalóság (kaivalja) állapota marad. || 62 ||

A régmúlt nemes lelkű tanítói ilyen különféle eszközöket alkalmazó, megfelelő,  
saját megtapasztalással kísért szamáthi-módozatokat tanítottak. || 63 ||

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

Ezennel elmondatik a Góráksanátha által kinyilvánított belsőhang-meditáció,  
mely a tudatlanok számára is megfelelő, akik képtelenek ráébredni az igaz valóságra. || 65 ||

A tiszteletreméltó Ádinátha által tanított végtelen sok (109) feloldódási módozat mind  
győzedelmes. Úgy gondoljuk  
azonban, hogy amelyik a belső hangra irányul, az egyedülálló, s a feloldódások közül a  
legfőbb. || 66 ||

A jógi 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),(110) valamint paricsaja (fölhalmozás) és nispatti (betetőzés). || 69 ||

Íme az árambha-szint:

Ha a Brahma-csomó átfúrása bekövetkezik, létre jön az úrból eredő boldogság.  
A testben különféle hangok szólalnak meg, s az anáhata-hang (111) hallatszik. || 70 ||

A jógi 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 úrben.  
|| 73 ||

Íme a paricsaja-szint:

A harmadik szinten pedig a légtérből dobhangot hall.  
Akkor a nagy úrbe (112) jut a lélegzet, az összes csodás képesség lakhelyére. || 74 ||

Akkor az elme boldog állapotán felülkerekedve, a szahadzsából (113) 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 lantzengés és nádfuvola-hang keletkezik. || 76 ||

Amikor az elme egygé 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 számádhiban részesülő kiváló jógi szívében növekvő  
egyedülálló boldogság  
szavak számára megközelíthetetlen. Csupán a tiszteletreméltó nátha-mester ismeri azt.  
|| 81 ||

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

Ez a hang a gyakorlás során a külső hangot elnyomja.  
Egy paksa (114) után az összes szétszórtságot legyőzve a jógi boldoggá válik. || 83 ||

A gyakorlás kezdetén a hang sokféleképpen 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 csengettyű- és káhaladob-hanghoz hasonlatos. || 85 ||

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

Még ha erős égzengés-, üstdob- és más hangok hallatszanak 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 érzéktárgyakra. || 90 ||

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

A belső hang kelepcéjével foglyul ejtett, megnyugodott 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 uralomra áhítozik. || 93 ||

A belső hang az elme-antilop befogására szolgáló kelepce,  
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 tűz, melyet a tűzifa táplál, a fa fogytával kialszik.  
A belső hangra irányított elme a belső hanggal együtt oldódik fel. || 98 ||

Könnyű a csengettyű- és más hangokba belefedkezett és mozdulatlan elme-gazella elejtése is, ha valaki a nyíllal való célzás mestere.  
|| 99 ||

Az anáhata zúgása hallatszik. A hangba beleolvadt a megismerendő, s a megismerendőbe beleolvadt az elme.  
Az elme a hangban feloldódik. Az Visnu legfelsőbb ege. || 100 ||

Amíg a hang hallatszik, addig fennáll az ákása (115) képze. Ha már nem szól, legfőbb Brahmanként, Paramátmanként (Legfelsőbb Lélekként) magasztalják. || 101 ||

Akármi is hallatszik a belső hang formájában, az a sakti.  
Ami a végső forma nélküli igazság, az a legfőbb 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 folttalanban. || 105 ||

Kagylókürt- és dundubhidob-hangot sem hall már.  
Az unmaní állapot miatt fadarabhoz hasonlóvá, rendíthetetlené 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, bizton megszabadult az. || 110 ||  
A számádhiban elmerült jógai 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 számádhiban elmerült jógit semmiféle fegyverrel nem lehet megölni, nem uralható senki által,  
nem vonható varázsigé (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 szahadza, 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

- 1) Siva neve, a jóga-hagyomány őt tartja az első (ádi) náthának, azaz védelmező úrnak.
- 2) A rádzsza (királyi)-jóga a meditáció jógája, a legmagasabb tudatállapot.
- 3) Tökéletessé vált jógik.
- 4) A tejtenger kiköpzülésének legendájában Visnu isten teknős alakjában tartotta meg hátán a köpülőfának használt Mandara-hegyet.
- 5) Mértékegység, kb. 183 cm.
- 6) A szövegben kétszer szerepel a tapasz (vezeklés) szó. Az egyik feltételezhetően helyesen dzsapa (mantrák, azaz szent szövegek, imák recitálása).
- 7) Azaz: üljön rá a bal lábszárára, és a jobb lábát helyezze a bal combjához.
- 8) Lásd: I. 46.
- 9) 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.
- 10) A csandra (hold) itt jelentheti a férfimagot vagy a fej egy meghatározott pontját, amelyből "nektár" csöpög (lásd: III. fejezet).
- 11) Szusumná: a központi testvezeték, csatorna (nádí). A jógi célja, hogy a Kundalinít ezen a csatornán fölfelé áramoltatva a koponyatetőig juttassa, így módon elérve a megváltást.
- 12) Az I. 18. versben Szvátmáráma a nem-ártást a főbb szabályok között említi.
- 13) A nádík a hindu elképzelés szerint a testet behálózó finom energia-csatornák, melyekben a testlevegők áramlanak. Legfontosabbak a szusumná, az idá és a pingalá.
- 14) A testben áramló öt levegő (prána, apána, udána, vjána és szamána) egyike.
- 15) A kumbhakákról (lélegzet-benntartásról) lásd a II. fejezetet, a 43. verstől.
- 16) Az unmaní (tudatosság nélküli)-állapotról lásd a II. 42. verset, ahol az unmaní szinonimájaként a manónmaní (tudatosság nélküli tudat) szó szerepel.
- 17) 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.
- 18) A khécsarí (égben járó) nevű mudráról (jelképes testtartásról) lásd: III. 32., a nádáról (belső hangról), valamint a lajáról (feloldódásról) pedig IV. 64.
- 19) Egyes kommentárok szerint a legfőbb istenségre.
- 20) A sakti (erő, energia) a Kundaliní szinonimája is.
- 21) A mudrákról lásd a III., a tisztító gyakorlatokról pedig a II. tanítást.
- 22) Kínai datolya (Zizyphus jujuba).
- 23) Aszat vagy búzaszat (Asa foetida). Gyantájából hagymához, fokhagymához hasonló ízű fűszert készítenek.
- 24) Olvasztott vaj.
- 25) Uborkaféle.
- 26) Pránájáma: lélegzet-szabályozás, megnyújtás illetve visszatartás.
- 27) Azaz a szusumnában.
- 28) Tiszta tulajdonságokkal rendelkező elmével.
- 29) A kumbhakákról (lélegzet-benntartásról) lásd a II. fejezetet, a 43. verstől.
- 30) A három testnedv (dósa) az epe, a testszél és a nyálka.
- 31) Kb. 7,5 cm.
- 32) Kb. 7 méter.
- 33) Ebben az ászanában a jógi guggolva a sarkain ül, térdeit messze tartva egymástól.
- 34) Kb. 22,5 cm.

- 35) Pl. olajjal vagy méhviaszal.
- 36) Szanszkritul divjadristi (tisztánlátás, clairvoyance).
- 37) Az istenek száma bizonytalan, de gyakrabban mondják harmincháromnak.
- 38) Dzsálandhara bandha (torok-zár) és uddijána bandha (has-zár): lásd a III. tanítást.
- 39) Azaz a szusumnába.
- 40) Kámadéva az ind szerelemisten.
- 41) A jóginí női jógi, varázslónő.
- 42) A szívlotusz, más néven anáhata-csakra, energiaközpont a finomtestben, a szív tájékán.
- 43) Csomók a test energiahálózatában: a brahma-csomó a mellkasban, a visnu-csomó a torokban, a rudra-csomó a két szemöldök között helyezkedik el.
- 44) szahita: együttes, együtt járó, kévala: magában álló, egyedüli.
- 45) Az égi, földi és földalatti világ.
- 46) A hindu mitológiában az ezerfejű Sésa kígyódémon testén nyugszik a hét pokol és a hét felsőbb régió - az egész világ.
- 47) A lótuszvirágokkal szimbolizált csakrák (lásd a szójegyzéket).
- 48) A szusumná.
- 49) A Kundalinít.
- 50) A szóösszetétel első tagja a vadzsra (itt valószínűleg a hímvesszőt jelenti), a második jelentése azonban bizonytalan.
- 51) 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.
- 52) Szélistenek.
- 53) A trivéní (három összefolyás) a Gangesz, a Jamuná és a Szaraszvatí folyók találkozása, itt az idát, a pingalát és a szusumnát szimbolizálja.
- 54) 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.
- 55) Vagy: "farpofáit üsse össze finoman."
- 56) A Kundaliní halott-szerű állapota, azaz kiegyenesedése.
- 57) Az emésztés tüzét.
- 58) Euphorbia antiquorum.
- 59) Terminalia citrina.
- 60) 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.
- 61) Kissé homályos utalás, valószínűleg a nyelv odaillesztésére vonatkozik.
- 62) Hüvely, méh.
- 63) Ez a vers csak a Bihar School of Yoga által kiadott szövegváltozatban szerepel.
- 64) A szóma a védikus kor szent, rituális itala. Itt a "Holdból" csöpögő nektárra utal.
- 65) Mitológiai kígyóalak.
- 66) A tizenhatlevelű lótusz a visuddha-csakra szimbóluma.
- 67) A Méru az istenek szent hegye, egyben a gerincoszlop szimbóluma.
- 68) A "Holdból" csöpögő nektár.
- 69) A náda itt talán a radzsaszt (a menstruációs vér illetve a női nemi szervek váladéka) jelenti.
- 70) A manipúra-csakra tájéka.
- 71) A "Holdból" folyó nektárt.
- 72) Az ádhárák (támasz, alap) a csakrákhoz hasonló központok a testben.
- 73) Napnak a köldök feletti tájékot nevezik.
- 74) Lehetséges, hogy a nektár szimbóluma.
- 75) Jelenthet izomösszehúzást is.
- 76) Ez a vers csak a Bihar School of Yoga által kiadott szövegváltozatban szerepel.
- 77) Talán a vizeletet jelenti.
- 78) A kápálíka (koponyás) egy koponyacsészével kolduló saiva szekta, illetve követőinek



neve.

79) A csándri (holdas, holdfény) szó itt talán a férfigagot jelenti.

80) A Brihadáranjaka-upanisad VI. 4. 4-5. része szerint a mellkasra és a szemöldökre.

81) A 99-103. versek csak a Bihar School of Yoga által kiadott szövegváltozatban szerepelnek.

82) Gumó, (szanszkritul kanda), a prosztata közelében lévő szerv, minden nádí kiindulópontja.

83) Kb. 23 cm.

84) Kb. 7,5 cm.

85) Más néven sziddha-ászanában (ld. I. 39).

86) Lásd II. 59-67.

87) Kb. másfél óráig.

88) A mandala (kör, ciklus) szót ebben a kontextusban általában negyven nap időtartamnak fordítják.

89) Szamádhi (összerakás, egyesítés): a legfőbb tudatállapot, minden jóga-gyakorlat végcélja. Lásd a IV. tanítást.

90) Rudrání Rudra (Siva) felesége. Itt valószínűleg a sámbhaví-mudrá szinonimájaként szerepel.

91) A vers szójáték a rádza (királyi)-jóga lehetséges jelentéseivel.

92) Itt valószínűleg a menstruációs vért, a férfigagot és a "Holdból" csöpögő nektárt jelölik.

93) A brahmannal (személytelen világlélekkel) való eggyé válásból fakadó boldogság.

94) A karana (gyakorlat) szó itt valószínűleg a mudrákra utal.

95) Karma (tett, cselekedet): ok-okozati törvény, mely szerint minden cselekedetünk jövőbeni sorsunkat határozza meg.

96) Brahmarandhra: a szahaszrára-csakra másik neve.

97) Utalás az idá és a pingalá csatornákra.

98) Az elmében lappangó hajlamok, emlényomok, ösztönök, motívumok: tkp. karmikus (eredetű és hatású) csírák.

99) Más fordítók a rasza szónak férfigag 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.

100) Siva isten párja, hitvese.

101) 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.

102) Védák: az ind kultúra legrégebbi szent szövegei. Sásztrák: tankönyvek. Puránák: mitológiai történetek.

103) Tantrikus művek, illetve tradicionális tanítások, szent szövegek.

104) A Védákban szereplő vagy azokhoz tartozó szent szövegek.

105) 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 koncentrálnjon a lélekre, amíg a jobb és bal csatorna működésben van." Lehetséges azonban, hogy a linga szó a szusumnára utal. Ekkor a mondat jelentése: "Ne foglalkozzunk a szusumnával, amíg a jobb és bal csatorna működésben van."

106) A jóga-alvás során a gyakorló alvónak tűnik, tudatossága azonban az éberség egy mélyebb szintjén működik.

107) Ráma Visnu isten egyik megtestesülése, a Rámájana című ind eposz főhőse.

108) A szövegben az anala (tűz) szó szerepel, de a mondat értelme szempontjából helyesebb volna az anila (levegő) használata.

109) Szó szerint 1,25x10 millió.

110) A szövegben szereplő ghata szónál szerencsésebb volna a ghatá (erőfeszítés, szorgalmas gyakorlás) használata, amely által a 72. vers is új értelmet nyerne.

- 111) Anáhata (nem megütött), azaz magától szóló hang, a náda (belső hang) szinonimája.  
112) A nagy úr (mahásúnja) a két szemöldök közötti területet jelenti.  
113) Azaz a szamárdhi állapotából.  
114) A holdhónap fele, azaz tizennégy nap.  
115) 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-nádí - 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 szírom-számú lótuuszokkal 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 manipulúra-csakra a köldöktájdon, az anáhata-csakra a szívnél, a visuddha-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 rádza-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 számadhit megvalósító jógi 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.

jóginí - 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 pránájama-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) létcsíra a tudatalattiban, melyből a tudatfolyamatok keletkeznek.

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

lótusz - ld. csakra.

mag - ld. bindu.

manónmaní - 'tudatosság nélküli tudatállapot', a samádhi 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 jógai ászanát, pránájámát, továbbá különféle tantrikus praktikákat végez.

mukti - ld. móksa.

náda - a testben megszólaló misztikus hang. A nádán való koncentráció segítségével éri el a jógai a laja állapotát.

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

Nap - a köldöktájék 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 jógai, 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 szinonimája.

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.

szamádhi - '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 Kundalíní-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, szamírana) a nádíokban áramló levegők, energiák: prána, udána, apána, szamána, vjána.

unmaní kalá - a manónmaní szinonímája.

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.