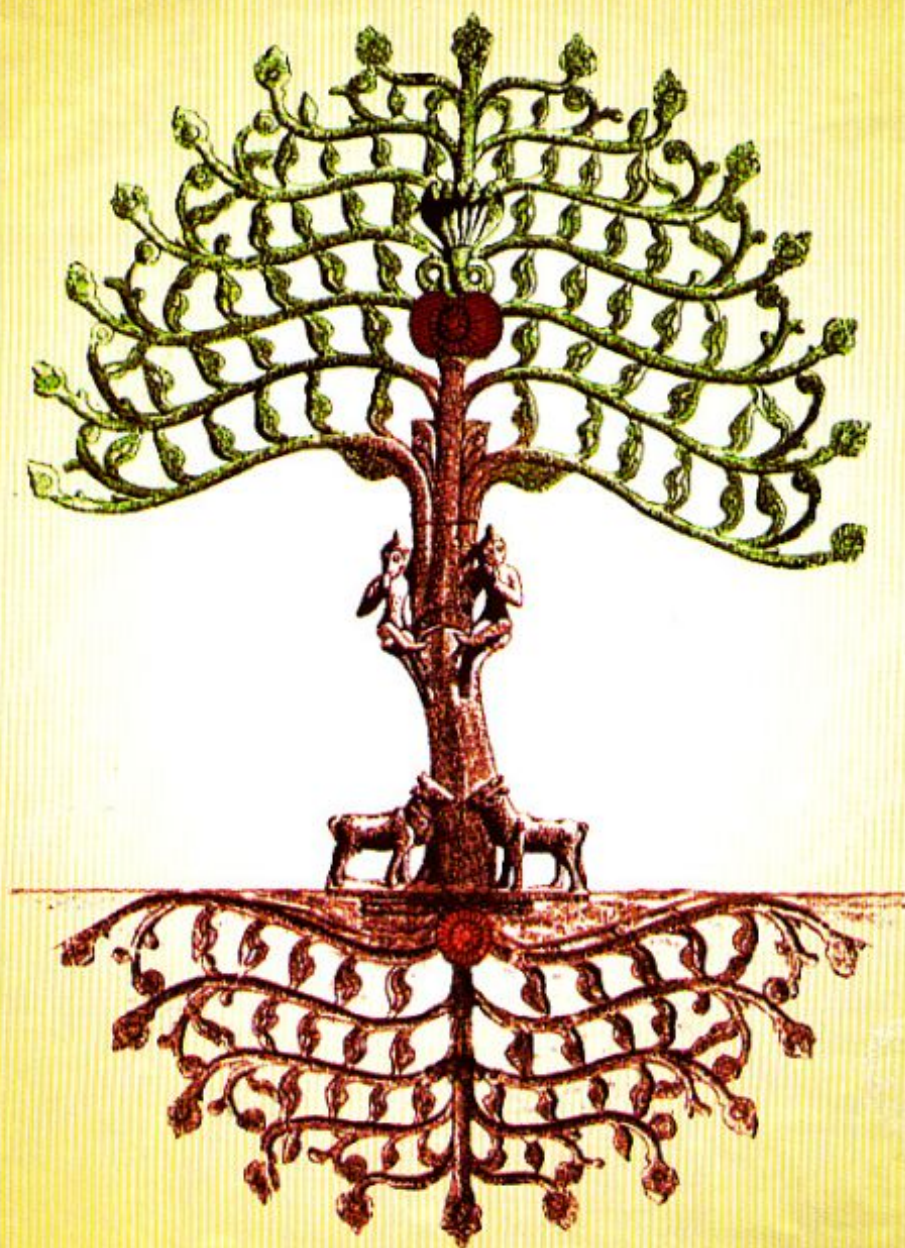


*B. K. S. Iyengar*

# A jóga fája





**EGY VILÁGSZERTE ELISMERT** és köztiszteletben álló jógamester, B. K. S. Iyengar könyvét tartja kezében az olvasó. Szavai nem elméletek vagy teóriák; ő a jóga önfeltáró útját tanítja, egy olyan módszert, melynek minden részletét egy élet gyakorlása és tapasztalata hitelesíti.

**AZ IYENGAR-MÓDSZER**, melyet sokan a testi hatásai miatt csodálnak, valójában a jógafilozófia, a spiritualitás és a jóga gyakorlat egysége; ezt ülteti át a hétköznapi életbe.

**A JÓGA FÁJA** inspiráló előadások és tanítások sora, amelyben Patandzsali *Jóga-szútrái* közvetlenül ívelnek át a mindennapokba. A téma egyszerre mély és gyakorlatias. A könyvben a jóga mellett éppúgy szó esik a családi életéről, a szerelemről és a szexualitásról, mint az egészségről vagy a gyógyító művészetekről. Foglalkozik a meditációval, beszél a halálról, és a jóga tanításának számos finomságára hívja fel a tanulni és tanítani vágyók figyelmét.

**A TÉMÁK KOMOLYSÁGÁT** a szerző érdekes tapasztalatai teszik izessé, szemléletessé és egzszersmind feldolgozhatóvá.



9 789639 841062



J Ó G A V I D J Á

B. K. S. Iyengar

A jóga  
fája

JÓGA VRIKSA



Filosz  
*Budapest, 2009*

Originally published in the English language by HarperCollins  
Publishers Ltd. under the title *The Tree of Yoga* © B. K. S. Iyengar

Fordította  
dr. MARTINI DÁNIEL

Lektorálta  
SITKÉRY ZOLTÁN

A borítót tervezte: Astangajóga Alapítvány  
Hungarian translation © dr. Martini Dániel, 2008

## TARTALOM

<i>Előszó</i>	9
<i>Bevezetés</i>	12
<i>A szerkesztő megjegyzése és köszönetnyilvánítása</i>	15

### I. JÓGA ÉS ÉLET

A jóga egy	19
A jóga fája	24
Egyén és közösség	27
Kelet és Nyugat	30
Az élet céljai	35
Gyermekkor	38
Szerelem és házasság	43
Családi élet	46
Öregkor	50
Halál	55
Hit	57

### II. A FA ÉS RÉSZEI

Törekvés, tudatosság és öröm	61
Az ásana mélysége	67
A gyökerek	71
A törzs	74
Az ágak	76
A levelek	79
A kéreg	84
Az életnedv	88
A virág	90
A gyümölcs	95



### III. JÓGA ÉS EGÉSZSÉG

Az egészség mint teljesség	105
A cél és a melléktermék	110
Jóga és ájurvédikus orvostudomány	113
A gyakorlati megközelítés	118
A körütekintés művészete	124
A gyógyító művészet	135

### IV. AZ ÖNVALÓ ÉS ANNAK ÚTJA

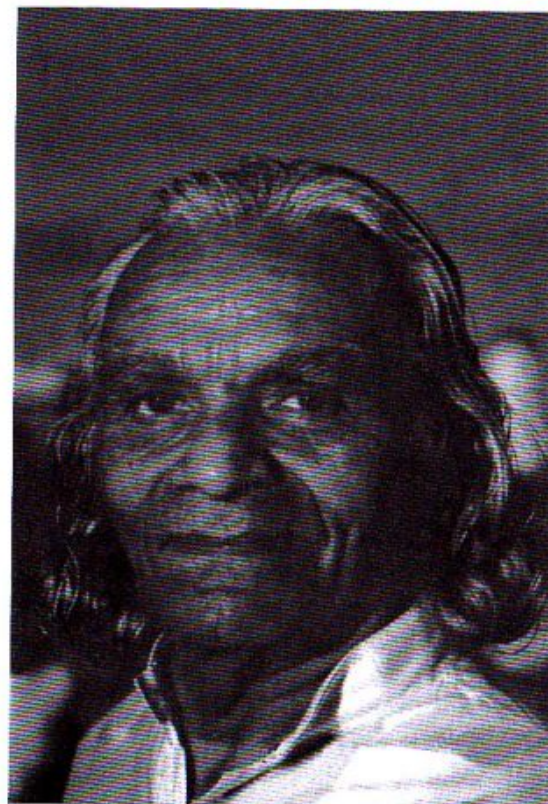
Visszatérés a maghoz	145
Patandzsali Jóga-szútrái	150
Pránájáma	157
Energia és isteni kegy	166
Meditáció és jóga	173
A meditáció természete	181
A testtől a lélekig	186

### V. JÓGA A VILÁGBAN

A jóga mint művészet	193
A tanárokról és a tanításról	197

Utószó	209
Szójegyzék	213
Irodalomjegyzék	235
Tárgymutató	239

### *A múlt és a jelen jógiainak*





## Előszó

Jógácsárja B. K. S. Iyengar kortárs jógamester, és akár a jóga, maga is sokarcú ékszer. Olyan, mint egy fa, melynek ágai több tízezer kereső felé nyúlnak ki. Gyermekkorától a jóga a szenvedélye. Mint jógamester, guru, férj, apa, családfenntartó és világotazó, a jógát a cselekvésben élte meg. Most, a nyolcvanas éveiben is folytatja a jóga új mércéinek felállítását és új területek feltárását.

B. K. S. Iyengar gyakorlását látni annyi, mint látni a fizikai forma meghaladását. Ő túlmegy azon a határon, amelyről azt gondoljuk, még lehetséges, időtlenül időzve a testtartásokban, és felfedezve azokat az időtelenségben. Amint ő mondja: „Amikor fiatal voltam, játszottam. Most időzöm.”

Látni a tanítását annyi, mint látni a természet erejét, különösen terápiás órákon, amikor fürgén halad egyik tanulótól a másikig, mindenkit a saját szükségletének megfelelően irányítva és kijavítva.

Ha szavait olvassuk, bepillantunk zsenialitásába és a jóga minden aspektusának enciklopédikus megértésébe. Tudásának és bölcsességének tudományos megnyilvánulásaként három mesterművet írt (*Jóga új megvilágításban*, *Pránájama új megvilágításban* és *Light on the Yoga Sutras* [A Jóga-szútrák új megvilágításban]), amelyek bemutatják és közkinccsé teszik szakértelmét. E könyvek irányadó pontosságát a legszélesebb körben elismerik.

Most *A jóga fáját* tarthatjuk kezünkben, az előzőek méltó folytatását. Ebben a figyelemre méltó könyvben az Olvasó egyszerre lehet együtt B. K. S. Iyengarral mint



költővel és jógafilozófussal, aki hasonlatokon keresztül éppúgy tanít, mint elemzések segítségével. Művében kifejti a jóga szépségét és ragyogását, és megmutatja, hogy a jóga miként lesz gyakorlati művészet, amelyből minden érdeklődő haszonnal meríthet.

Leírja, hogy miként gyakoroljunk az élet különböző állomásain és a különböző életkorokban, majd ismer-teti a jóga valamennyi aspektusának előnyeit. Eközben mindenki számára gyakorlativá és értékesé teszi az el-illanót. A jóga bölcsessége és éleslátása túlnyúlik mind időn, mind tapasztalaton, így mindenki élvezheti az elő-nyét, legyen bár kezdő vagy beavatott a jógában. B. K. S. Iyengar ugyanis mindenütt a gyakorlati kérdésekre összpontosít *A jóga fájában*, olyan egyetemes kérdésekre, amelyekkel minden embernek szembe kell néznie. Először a jóga fényébe emeli ezeket a kérdéseket, majd pedig innen láttatva egyszerűen és tömören megválaszolja azokat. Eközben cselekvésre bátorít, és a jógaéletet segítő tanácsokkal lát el.

Ha megnézzük B. K. S. Iyengar életét, tisztán láthatjuk, hogy csakis tapasztalatok és személyes megbizonyosodások alapján beszél, nem pedig elméleti vagy intellektuális alapon. Amint lánya, Gítá írja: „A testét laboratóriumnak használta.” Mivel életét a jóga művészetének szentelte, szerencsések vagyunk, hogy írásain és tanításán keresztül felajánlja nekünk művészetét és megértését. Mindannyian tanulhatunk a tapasztalataiból, mert a területek, melyekkel foglalkozik, valódi gyümölcsök a jóga fájáról.

Azok, akik ismerik B. K. S. Iyengart, hallani fogják a hangját ebben a könyvben. Ráismerhetünk hasonlatainak fűzésére, halljuk éleselméjűségét, humorát, jógaszeretetét és azon szenvedélyét, hogy másokat lelkesítsen. És halljuk szerénységét Isten előtt, amely ösztönöz minket.

Hálásak vagyunk, hogy B. K. S. Iyengar, kinek neve mára élő legenda lett, tudását módszeresen átadta fiának és lányának, Prasátnak és Gítának, valamint más tanároknak is szerte a világon. Boldogok vagyunk, hogy tanítása *A jóga fáján* keresztül is elérhető mindenki számára.

Nem minden embernek adatik meg az a szerencse, hogy találkozhat egy mesterrel, és tanulhat tőle, de akivel ez megtörténik, az felismeri, hogy egy élő mester többet ad pusztá információknál, technikáknál, sőt akár az éleslátásnál is. A szív, az elme és a szellem minőségeit adja át, az együttérzést és a bölcsességet. Gurudzsí ennek bőségét is megosztja. Ezért miközben a könyvét tanulmányozzuk, a szívünkkel is olvassuk, ne csak az elménkkel.

Tudjuk, hogy a jóga sokoldalú ékszer, számos olyan csodálatos hatással, mint az egészség, a fittség és a mentális tisztaság. De miközben e könyvet olvassuk, vegyük fontolóra B. K. S. Iyengar központi tanítását, amelyet saját bevezetőjében foglal össze: a jóga végső célja lelkiünk fényének felismerése. Kezdőnek és haladónak – s az ilyen tárgyú könyvet először kézbe vevő kíváncsi olvasónak is – ugyanazt a jó hírt hozza: ott kezdheted el, ahol éppen vagy.

Isten áldjon téged!

Patricia Walden és  
Manouso Manos  
2001. szeptember



## Bevezetés

### BARÁTAIM ÉS KERESŐ TÁRSAIM!

A spirituális világban, miként a fizikaiban is, különböző irányokból indulhatunk egy hegy megmászásának. Az egyik út talán hosszú, a másik rövidebb, az egyik kanyargós és nehéz, a másik egyenes és könnyű – és mégis, ezen ösvények bármelyikét követve elérhető a csúc. A spirituális tudás keresésekor számos módszer, út és ösvény vezethet el létezésünk rejtett központjának megismeréséhez, és terelheti a világ élvezetének csapdájában vergődő elmét önnön létezésének forrása, az *átman*, avagy a lélek felé.

A témám a jóga – az az ösvény, amely fejleszti a testet és az érzékeket, megtisztítja az elmét, kiműveli az értelmet, és végül elnyugszik a lélekben, amely lényünk magja. Szerencsétlen körülmény, hogy sok ember, aki nem hatolt a jóga mélyére, úgy gondol az Önvaló felismerésének e spirituális ösvényére, mint csupán a test megfegyverzésére, a *hatha-jóga* gyakorlására pedig mint valamifajta tornára. A jóga azonban több, mint csupán testi munkálkodás. A jóga egyszerre sejtszintű, mentális, értelmi és spirituális – az egész emberi lényt magában foglalja.

Az utóbbi harmincöt évben rendszeresen ellátogatok Európába és Amerikába, órákat és bemutatókat tartok, hogy a jóga tudományát a nyugati ember számára elhozzam. Rendszeresen tartok előadásokat és találkozom jóga gyakorlókkal, akik azért kérdezősködnek, hogy a saját megértésüket e tárgyban elmélyíthessék. Ezért azután

néhány újabb keletű beszédem anyagát, valamint a kérdés-feleletekre épülő összejövetelek szövegeit összegyűjtöttük, és könyv formájába szerkesztettük. Ez a könyv, amelyet most a kezében tart a kedves olvasó, korábbi könyveim – *Jóga új megvilágításban*, *Pránájána új megvilágításban* és *The Art of Yoga* (A jóga művészete) – gyakorlati és filozófiai kézikönyveként szolgálhat. Sorait olvasva felfedezhet valamit a jógának abból a gazdagságából és mélységéből, amely a bőr felszínétől elvezet bennünket a lélek mélységéig. Remélem, hogy e kiadvány gyümölcsöző lesz mind a tapasztalt gyakorlók, mind pedig azok számára, akik először közelítenek e téma felé. Kívánom, hogy meg tudjam osztani az élet örömét a jóga révén mindannyiótokkal, ezért nagy örömmel tölt el, hogy e könyvön keresztül közvetlenül szólhatok hozzátok. A jóga egyesítést jelent, és itt, e sorok által a jóga révén közeledünk egymáshoz, te és én.

Gondolj arra, milyen volt az elméd állapota, mielőtt olvasni kezded a könyvet! Friss, elképzelések nélküli, tiszta elmével vetted a kezébe. Ha fenn tudjuk tartani ezt az állapotot a mindennapi életünk során, azt hívjuk egyesülésnek. A teljes egységbe rendezettség azt jelenti, hogy a testtől az Önvalóig teljes mértékben egységben vagy, és ugyanilyen egységben élsz a szűkebb s tágabb környezetteddel is.

Az egyesülés meditáció, és a meditáció egyesülés. Akiben nincs jelen az egység, az nem beszélhet meditációról, és az sem beszélhet az egységről, akinek nincsen tapasztalata a meditációról. A kettő szorosan összefügg, és kölcsönös kapcsolatban vannak. Ha te és én egységben vagyunk, akkor az elme csendes benned, és az elme csendes bennem, mégis mindketten éberek és teljesen tudatosak vagyunk. Ha e tudatosság időről időre megtörik, akkor az nyugtalanságként ismert. Ha e nyugtalan tuda-



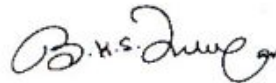
tot újra meg újra egy gyújtópontba irányítjuk, akkor az koncentráció. Ha a csendnek ez az éber állapota, amely sokunk számára csak pillanatokra bukkan fel, hosszú időn át folytonosan fennáll, akkor az meditáció.

Amikor a test, a tudat és a lélek egyesülésének e zavartalan tudatossága jelen van, akkor az idő nem ismer múltat és jövőt; az idő örökkévaló, és amint az örökkévalóság megjelenik itt, az időben, te és én örökkévalóvá válunk. Ez az egység, és ebben az állapotban semmilyen különbség nincs közöttünk. Remélem, hogy ha nem is ma, de egy napon elérhetjük ezt a csúcst. Ne feledd, léteznek csúcspont az önmegvalósításban. Talán te valami mást hallottál – hogy a végtelen nem látható meg, nem érhető el a véges által. Mi emberek viszont csupán véges eszközökkel rendelkezünk a végtelen megismeréséhez. De ha a véges beleolvad a végtelenbe, akkor minden végtelenné válik.

Gondolj az égre! Az ég egyaránt véges és végtelen. Senki nem érintheti meg, és mégis kapcsolatban vagyunk vele az életünk minden pillanatában. Hasonlóan ehhez, neked és nekem is véges eszközöket kell használnunk – testet, elmét, értelmet és tudatosságot –, hogy elérhesük a lélek végtelen lakhelyét, amely mindezen dolgok anyja.

Igy mindig frissek, mindig békések maradunk, állandóan fejlődő értelemmel.

Isten áldjon mindannyiótokat!



## *A szerkesztő megjegyzése és köszönetnyilvánítása*

A jóga iránti világszerte növekvő érdeklődés, valamint B. K. S. Iyengarnak, a téma egyik legkiválóbb tanárának szilárdan megalapozott elismertsége oda vezetett, hogy tanárok és tanulók széles hálózata alakult ki számos országban, akik az ő útmutatása alapján dolgoznak. Maga B. K. S. Iyengar is rendszeresen szán időt utazásra, előadásokra, valamint a világ legkülönbözőbb pontjain élő jogagyakorlókkal és tanárokkal való találkozásra. E könyv anyaga is alapvetően találkozások és előadások hangfelvételeiből és jegyzeteiből állt össze, például az 1985 és 1987 között lezajlott angol, francia, olasz, spanyol és svájci találkozók anyagaiból vagy az 1982-ben Madrászban, az összindiai bharata nátjam konferencián tartott előadásból. Köszönet illeti e különféle alkalmak szervezőit a nagylelkűségükért, hogy lehetővé tették az elhangzott anyag publikálását. Ugyanígy köszönettel tartozunk azoknak is, akiknek szerepük volt a felvételek készítésében és lejegyzésében.

Ez a forrásanyag kötetlenül jár be számos különböző területet, és gyakran hirtelen ugrik egyik témáról a másikra, hogy feleljen a felmerült kérdésekre, és kifejtse egy-egy témát. E könyv fejezetekre osztása és részekre tagolása nincs közvetlen kapcsolatban az eredeti előadások struktúrájával, és néhány fejezet esetében több egymáshoz kapcsolódó témájú előadás és beszélgetés anyagát is egybefoglaltam. *A jóga fája* néhány friss anyagot is tartalmaz, amelyek Iyengar mesterrel folytatott saját beszélge-



téseimből és az ő alapos, a kéziratához fűzött korrekcióiból és kiegészítéseiből származnak. Így a *Jóga vrikša*, vagyis *A jóga fája* az eredeti előadásokban és beszélgetésekben tárgyalt témák korszerű, javított kiadásának tekinthető. Köszönetet szeretnék mondani Silva és Mira Mehtának a Londoni Iyengar Jóga Intézetből, amiért elolvasták és korrekciókkal látták el a kéziratot, Jonathan Katznak a szanszkrit átírások ellenőrzéséért és a szójegyzék meghatározásaiért, Jim Bensonnak az irodalomjegyzék összeállításáért és Sheelagh Rivers-Moore-nak a fejezetek összeállításához nyújtott nagyon hasznos tanácsaiért. Köszönettel tartozunk még Silvia Prescottnak, aki nagylelkűen felajánlotta az összes fekete-fehér fotót – kivéve az utolsót, amely Gerry Clistől származik.

A jóga fájának szimbolikáját, melyet a szerző már egy korábbi beszédében kidolgozott, az angliai *Yoga Today* című folyóirat közölte. E könyv néhány más gondolata is megjelent már különböző cikkekben, így az amerikai *Yoga Journal*-ban, a francia *Le Monde Inconnu*-ban, a belga *Viniyogá*-ban vagy a *Body the Shrine, Yoga Thy Light*-ban (kiadta a B. K. S. Iyengar 60th Birthday Celebration Committee, India, 1978). A „Pránájama” című fejezet egy rövid szakasza reprodukció, melyhez a bombayi Bháratija Vidjá Bhavan adta szíves hozzájárulását.

Végül őszinte köszönetet szeretnék mondani magának B. K. S. Iyengarnak, hogy teljes együttműködésével és támogatásával segítette a könyv előkészítését, Faeq Biriának, hogy felvetette e vállalkozás alapötletét, és segített az anyaggyűjtésben, és mindazon számtalan diáknak és jógarajongónak, akiknek e téma iránti érdeklődése lehetővé és szükségessé teszi az ilyen könyvek létét.

Daniel Rivers-Moor  
Oxford, 1988. március

Első rész

## JÓGA ÉS ÉLET



## A jóga egy

**A** JÓGA EGYESÜLÉS. Az egyéni lélek és az Univerzális Szellem egyesülése. Mivel azonban ez így túl elvont elgondolás ahhoz, hogy könnyen érthető legyen, ezért a megértésünk jelen szintjén azt mondom: a jóga a test egyesülése az elmével és az elme egyesülése a lélekkel.

Kilencven százalékunk szenved valamilyen módon, a fizikai, mentális vagy spirituális síkon. A jóga tudománya segít mindannyiunknak, hogy testünket úgy tartsuk fenn, mint egy templomot, és így olyan tisztává váljon, mint a lélek maga. A test nehézkes, az elme vibráló, a lélek sugárzó. A jógikus gyakorlatok kibontakoztatják a testben rejlő lehetőségeket, és a vibráló elme szintjére emelik, hogy mindkettő – a vibrálóvá vált test és elme – a lélek fénye felé fordulhasson.

A filozófusok, szentek és bölcsek elmondása szerint számos ösvény létezik, melyeken járva a végső cél, a lélek megpillantása elérhető. Az elme tudományát *rádzsa-jógának* nevezik, az értelem tudományát *dnyána-jógának*. A kötelesség tudománya a *karma-jóga*, az akarat tudománya pedig a *hatha-jóga*. Az ősi szövegek íróinak ezek az elnevezések olyanok voltak, mint egy-egy hang a zongora billentyűzetén. Számtalan billentyű létezik, de a zene mégis egy. Hasonlóképp, számtalan szó létezik, melyekkel az egyes emberek kifejezték a saját megközelí-



tési módjukat és a saját ösvényüket, amelyeken keresztül elérték művészetük beteljesülését, de maga a jóga mégis egy. Egy, miként az Isten, még ha a különböző országok emberei másképp is nevezik Őt.

Azok, akik a jógához intellektuálisan közelítenek, azt mondják, hogy a *rádzsa-jóga* spirituális, míg a *hatha-jóga* pusztán fizikai. Ez hatalmas félreértés. Amiképpen minden ösvény a forrás felé halad, úgy a *hatha-jóga* is a lélek szemlélése felé vezet. De vajon hányan tanulmányozták kellő alaposággal a *Hatha-jóga-pradípikát* vagy más ősi *hatha-jóga* szöveget azok közül, akik különbséget tesznek a *hatha-* és a *rádzsa-jóga* között? És hányan olvasták közülük teljes figyelemmel Patandzsali *Jóga-szútráit*, amely a *rádzsa-jóga* legfontosabb forrása? Vajon tudják-e, hogy a *Hatha-jóga-pradípiká* utolsó fejezete a *Szamádhi-páda*, amely a *szamádhi* állapotáról, vagyis a Legfelsőbb Szellemmel való egyesülésről beszél? És mi a *rádzsa-jóga* tetőpontja? Úgyszintén a *szamádhi*. Akkor hát hol van közöttük a különbség?

Ha a *hatha* szót pszichológiailag is átgondoljuk, és nem csak a fiziológiai aspektusára figyelünk oda, akkor esélyünk van jobban megérteni, hogy mennyiben fizikai és mennyiben spirituális út a *hatha-jóga*. A *ha* szó napot jelent – a tested napját, amely a lelked –, a *tha* pedig holdat, amely nem más, mint a tudatod. A nap energiája sohasem halványul el, míg a hold minden hónapban elfogy, majd újra megtelik. Eppígy nem halványul el soha a mindannyiunkban bennünk rejlő nap, a lélek, míg az elme vagy tudat, amely az energiát a lélektől kapja, állandó hullámszásban, kedélyállapot-változásban van; fel-le, akár a hold fázisai. Ahogy a higany kézzel megragadhatatlan, ugyanígy az elme sem egykönnyen rögzíthető. Amikor a tudat és a test egységbe kerül, a tudat hullámszásai lecsökkennek, s mikor a tudat energiaáramlása le-

csendesedik, maga a tudat is csendessé válik, és a lélek átjárja az egész testet.

A *Hatha-jóga-pradípiká* azt mondja, hogy a jóga „*prána-vritti-niródha*” – vagyis „a lélegzés hullámszásainak a lecsendesítése”. Patandzsali *Jóga-szútrája* szerint a jóga „*csitta-vritti-niródha*”: „az elme hullámszásainak a lecsendesítése”. Az elme a legkülönfélébb irányokba képes elkalandozni egy szempillantásnyi idő alatt, mozdulatai gyorsak és változékonyak. A lélegzet viszont nem tud egyszerre sok irányba elmenni. Csak egy iránya lehet: a belégzés vagy a kilégzés. A légzés szünetelhet egy-egy pillanatra, amikor visszatartjuk, de nem képes szétszóródni, mint az elme. A *Hatha-jóga-pradípiká* szerint a lélegzés szabályozása és ritmusának szemlélése nyugalmat hoz a tudatnak. Így annak ellenére, hogy a *Hatha-jóga-pradípiká* a *prána*, vagyis az energia vagy a légzés szabályozásával kezdődik, Patandzsali *Jóga-szútrája* pedig a tudat ellenőrzésével veszi kezdetét, egy ponton mégis találkoznak, és nincsen közöttük alapvető különbség. A légzés szabályozásával a tudatot szabályozod, a tudat szabályozásával pedig ritmust adsz a légzésednek.

Ahogy a kámfor egygyé válik a lánggal, úgy merül el az elme is a lélek lángjában. Ez a *hatha-jóga* beteljesedése. A szövegben az áll, hogy a *hatha-jóga* az elme és a lélek egyesülése. A *rádzsa-jóga* szintén a lélek egyesülése az elmével; vagyis nincsen a kettő között különbség. A jóga egy.

Ily módon a jóga gyakorlása a test és az elme egyesítését jelenti. A kifinomultabb gyakorló számára ez egyúttal az elme és az értelem egyesítése is, míg a még kifinomultabbak számára ez a test, az elme és az értelem egyesítése a lélek mélységével.

A jóga hagyományosan nyolc tagra vagy aspektusra osztható, nevezetesen a *jamára*, a *nijamára*, az *ászanára*,



a *pránájámára*, a *pratjáhárára*, a *dháranára*, a *dhjánára* és a *szamádhirra*. Ha ezek a megnevezések nem ismerősek számodra, akkor ez a hosszú lista talán csüggesztően hat elsőre. A könyv olvasása során azonban remélhetőleg fokozatosan megbarátkozol majd ezekkel a fogalmakkal, és a szanszkrit szavak többé nem jelentenek akadályt a megértésed számára.

A jógát úgy is szemlélhetjük, mint aminek három rétege van: külső, belső és immanens; vagy fizikai, mentális és spirituális. Így a jóga nyolc tagja három csoportba sorolható. A *jama* és *nijama* a közösségi és egyéni erkölcsi alapelveket foglalja magában; az *ászana*, a *pránájáma* és a *pratjáhára* az egyén fejlődését és az Önvaló megértését segíti elő; a *dháraná*, a *dhjána* és a *szamádhi* pedig a jóga gyümölcsei, amelyek a lélek látásának tapasztalatát hozzák el, de mint ilyenek, már nem a szűkebb értelemben vett jogagyakorlás részei.

Noha a jógát gyakran tekintik a Nyugaton pusztán fizikainak, valójában éppúgy fizio-pszichológiai és pszichospirituális tudomány is. Tudomány, amely felszabadítja az elmét a test rabszolgasága alól, és továbbtereli a lélek felé. Amikor az elme eléri a lelket, és feloldódik benne, attól fogva a lélek szabaddá válik, és békében, üdvösségben nyugszik. A kalitkában tartott madárnak nincsen lehetősége szabadon szárnyalni. De ha a kalitka ajtaja feltárul, a madár kiröppen, és él szabadságával. Az ember ugyanezt a szabadságot éri el, amikor az elme felszabadul testi kiszolgáltatottsága alól, és elnyugszik a lélek öln.

A jóga első szintje a cselekvések szabályozásával foglalkozik. A *nijama* azt tudatja velünk, hogy mit kellene tennünk a közösség és az egyén jólléte érdekében, míg a *jama* azokat a cselekvéseket veszi számba, melyektől tartózkodnunk kell, mivel káros hatással vannak az egyénre, illetve a közösségre. Olyan erkölcsi szabályok ezek,

amelyek helytől függetlenül emberemlékezet óta egész fajunk számára jól ismertek. A *jama* és a *nijama* minden civilizációban a hagyomány része, legyen e kultúra nyugati vagy keleti, északi vagy déli.

Miután már folyamatosan követjük az erkölcs e hagyományos szabályait – megtesszük a megteendő és kerüljük a kerülendő dolgokat –, az egyéni fejlődésünkön munkálkodunk a test és az elme, valamint az elme és a lélek kölcsönhatása segítségével. A jóganak ez a második szintje a *szádhana*, azaz gyakorlás, mely az *ászánát*, a *pránájámát* és a *pratjáhárát* foglalja magában. Az *ászana* a test különböző tartásainak gyakorlása. A *pránájáma* a lélegzés tudománya. A *pratjáhára* vagy az érzékek lecsillapítását és passzív állapotban tartását jelenti, vagy pedig az érzékek befelé fordítását, hogy azok a létezésünk lényegében időzhessenek.

A jóga harmadik szintje – melyet Patandzsali *Jóga-szútrája* úgy említ, mint a jóga beteljesülését – közvetlenül a *szádhana* gyümölcse, és mint ilyen, a *dháranát*, a *dhjánát* és a *szamádhit* foglalja magában. A *dháraná* koncentrációt, vagyis tökéletes figyelmet jelent, a *dhjána* meditáció, a *szamádhi* pedig a jóga betetőződése, az üdvösség és az Egyetemes Szellemmel való egyesültség állapota. Ha egy növekvő fának gondját viseled, az a kellő időben virágba borul, majd pedig gyümölcsöt hoz, a fa természetes létének betetőzéseként. Hasonlóképp a jóga kitartó gyakorlásának is a szellemi szabadságban és üdvösségben kell előbb-utóbb betetőződnie. Ahogy a fa esszenciája benne van a gyümölcsben, éppen így a te gyakorlásod is kezdetől fogva magában hordozza a szabadság, az egyensúly, a béke és a boldogság gyümölcseit.





## A jóga fája

AMIKOR MAGOT SZERETNÉL ÜLTETNI, először felásod a földet, majd eltávolítod a gyomot és a köveket, végül fellazítod a talajt. Ezután a földbe helyezed a magot, és olyan gonddal feded be puha földdel, hogy amikor a mag felpattan, a durva föld súlya ne sérthesse meg a csírat. Végül megöntözöd a magot, és vársz, hogy csírázni és növekedni kezdjen. Egy-két nap után a mag felhasad, és csíra bújik ki belőle. Ezt követően a hajtás elágazik, majd leveleket növeszt. Folyamatosan nő, fává cseperedik, és levéllel dúsan borított ágakat hajt.

Hasonlóképp az Önvaló fája is figyelmes gondozást igényel. A régi korok bölcsei, akik részesültek a lélek látásában, e tapasztalás magját a jógában vélték felfedezni. Egy olyan magról beszéltek, amelynek nyolc szegmense van, s amely „fává” növekedve kibontakoztatja a jóga nyolc fő tagját.

A fa gyökérszete a *jama*, amely magában foglalja az *ahinszá* (nem ártás), a *szatja* (az igazsághoz való hűség), az *asztéja* (tartózkodás a lopástól), a *brahmácsarja* (érzéki örömek megfékezése) és az *aparigraha* (tartózkodás a kapzsiságtól) öt alapelvét. A *jama* elveinek követése fegyelmezi a cselekvés öt szervét, vagyis a kart, a lábat, a száját, valamint a nemzés és a kiválasztás szerveit. A cselekvés szervei természetükből adódóan szabályozzák az

észlelés szerveit és az elmét: ha valaki ártani akar valakinek, de a cselekvés szervei megtagadják a végrehajtást, az ártó cselekedet nem valósul meg. Ezért a jóga gyakorlása a cselekvés szerveinek a szabályozásával kezdődik, s emiatt a *jama* a jóga fájának gyökérszete.

Ezután következik a törzs, amely a *nijama* alapelveihez hasonlítható. Ezek a *saucsa* (tisztaság), a *szantósa* (megelégedettség), a *tapasz* (az aszkézis tüze), a *szvádjhája* (önmagunk tanulmányozása) és az *Ísvara-pranidhána* (Istennek való önátadás). A *nijamának* ez az öt alapelve szabályozza az észlelés szerveit: a szemet, a fület, az orrot, a nyelvet és a bőrt.

A fa törzse több irányba is elágazik. Az egyik ág nagyon hosszúra nő, a másik oldalvást, van, amelyik girbegurba, és van, amelyik egyenes. Ezek az ágak az *ászanák*, a különböző testtartások, melyek a test fizikai és fiziológiai működését összhangba hozzák a jógikus tudomány pszichológiai rendszerével.

Az ágakból hajtanak ki a levelek, amelyek a levegővel kölcsönhatásba lépve energiával látják el az egész fát. A levelek „beszívják” a külső levegőt, és közvetítik a fa belső részei felé. Ez a szerepük megfelel a *pránájámának* – vagyis a légzés tudományának –, amely összekapcsolja a makrokozmoszt a mikrokozmossszal és viszont. Megfigyelhetjük azt is, mennyire hasonlít a lefelé fordított tüdő képe egy fa alakjához. A *pránájama* gyakorlásával a légző- és a keringési rendszer összhangolódik.

Az *ászana* és a *pránájama* tökéletesítése abban segíti a gyakorlót, hogy le tudja választani az elmét a testhez kötöttségétől, és ezáltal automatikusan a koncentráció és a meditáció felé vezet. A fa ágait mindenütt kéreg borítja. A kéreg védelme nélkül a fa minden bizonnyal férgeknek esne áldozatul. Ez a burok óvja a levelek és a gyökér közötti belső energiaáramlást. A kéreg ilyen módon meg-



felel a *pratjáhárán*nak, amely az érzékek befelé tartó utazása, a bőrtől egészen a lényünk magjáig.

A fa életnedve – az elixír, amely az energiát hordozza e belső utazás során – a *dháraná*. A *dháraná* koncentrációt, a lényünk magjára irányított figyelmet jelent.

A fa nedve összekapcsolja a levelek hegyét a gyökér csúcsával. A lét egységének ez a perifériától a legbenső magig terjedő megtapasztalása a meditációban valósul meg, amelyben a megfigyelő és a megfigyelt eggyé válik. Amikor a fa egészséges, és az energiaellátás zavartalan, akkor a fa virágot hoz. Éppígy a *dhjána* vagy meditáció a jóga fájának virága.

Végül *szamádhin*ak nevezik, amikor a virág gyümölcs-csé alakul. Ahogy a fa esszenciája benne rejlik a gyümölcsben, úgy rejlik a jóga gyakorlat esszenciája a szabadságban, a higgadt egyensúlyban, a békében és a *szamádhi* üdvében, amelyben a test, az elme és a lélek egyesül, és egybeolvad az Egyetemes Szellemmel.



## Egyén és közösség

A JÓGA MINDEN EGYES EMBERRE olyan hatással van, hogy elősegíti annak fejlődését, fizikai, mentális, érzelmi és spirituális jobblétét. A jóga az egész emberiség számára üdvös hatású. Ezért is nevezik *szárvabhaumá*nak, egyetemes kultúrának. A jóga nem ér véget azzal, hogy az ember összhangba került önmagával. Miután a jógi elérte a test, az elme, az érzékek, az értelem és a tudatosság bizonyos szintű fegyelmét, továbbra is a világban kell élnie – ám anélkül, hogy belebonyolódna a saját cselekedeteibe. Ez a cselekvésbeli jártasság azonban nem csak mechanikus ügyességet jelent. Valójában azt jelenti, hogy az ember anélkül hajtja végre a tetteit, hogy azoktól jó vagy rossz eredményt várna. A jógi úgy hajtja végre tetteit, hogy azok mentesek legyenek bűntől és erénytől, ám jellemzőjük legyen tisztaságuk és isteni mivoltuk.

Rendkívül érzékeny az az egyensúly, amelyet meg kell teremtenünk a filozófiai és a gyakorlati élet között. Ha ezt el tudjuk érni, gyakorlati filozófussá válunk. A pusztán elméleti filozofálás nem jelentős teljesítmény. Akik csak filozofálnak, azok álmodozók. Nekünk azonban képesnek kell lennünk arra, hogy a filozófiánkat átültessük a mindennapi életbe úgy, hogy az életet, annak nehézségeivel és örömeivel együtt, átjárja a filozófia. Vajon élhetünk-e sikeres társadalmi életet úgy, hogy közben hűek



vagyunk a saját fejlődésünkhöz és kibontakozásunkhoz, és nem adjuk fel egyéni spirituális ösvényünket? Hiszen éppen erről szól a gyakorlati filozófia.

A jóga elsődlegesen az egyéni fejlődést szolgálja, de azon keresztül a társadalmi és közösségi fejlődésre is hat. Ha száz ember gyakorolja a jógát, és szemmel láthatóan egészségesek, akkor lesznek olyanok, akik érdeklődni kezdenek afelől, hogy mit csinálnak. Így azután növekszik a gyakorlók száma, és hamarosan még százan vagy két-háromszázan lesznek. Volt olyan időszak, amikor úgy tűnt, hogy én vagyok az egyetlen, aki a jógát szívvel-lélekkel gyakorolja, és most nézz körül a környezetemben, mennyi ember tesz így? Egyszóval, a jóga az egyén felől hat a közösségre, és a közösség felől hat a társadalomra.

Miért gondolkodtat el a világban megjelenő erőszak? Miért nem elméledsz inkább a benned lévő erőszakról? Mindenkinek nevelnie kell önmagát, mert fegyelem nélkül nem válhatunk szabaddá, éppen úgy, ahogy a világban sem lehet szabadság fegyelem nélkül. Egyedül a fegyelem hoz tiszta szabadságot. Ha például az egészségi állapotodon kell javítanod, gondold, hogy képes leszel rá fegyelem nélkül? Alapvetően fontos bevezetned a mértékletességet az életmódodba. Éppen ezért kezdődik a jóga is az életvitel azon szabályaival, amelyeket minden embernek fejlesztenie kell. Aki fegyelmezetlen, az vallástalan. Aki fegyelmezett, az vallásos. Az egészség vallásos. A betegeskedés vallástalan.

A vallásos élet nem elhúzóadás a mindennapi világtól. Éppen ellenkezőleg, életünket összhangba kell hoznunk a világgal. Az élet körülményeinek a fejlődésünket kell szolgálniuk, nem pedig a romlásunkat. Gyakran úgy tűnhet, mintha a környezet szemben állna a személyes életünkkel. De vajon miért ne élhetnénk erényes emberként, még ha mások bordélyházakban töltik is az idejüket?

Vagy tegyük fel, hogy tíz ember iszik. Én viszont nem iszom alkoholt, de ők a barátaim. Amikor italozni hívnak, és én azt mondom, „Nem, köszönöm, inkább nem megyek”, akkor ők kinevetnek. Ezért inkább azt mondom: „Rendben van, elmegyek. Majd narancslevet iszom, míg ti alkoholt.” Miért fontos ez? Mert azt jelenti, hogy meg tudom érteni őket. Velük vagyok, és nem vagyok velük. A társaságban vagyok, és azon kívül is vagyok. Ezt hívjuk egyensúlynak. Ha így tudunk élni, az a vallásos, hitteli élet.

Az egyéni fejlődés alapvető fontosságú, és a jóga minden egyes emberre fejlesztőleg hat. De ne felejtse el, hogy a tested a téged körülvevő világ visszatükröződése: egy nagy nemzetközi szövetség. Háromszáz ízület van a testedben, és ez háromszáz tag egyesülését jelenti egy testben. A keringési rendszer kilencvenhatezer kilométer hosszú, ha az összes vénát, artériát és hajszáleret számba vesszük, és tizenhatezer kilométer hosszúságban áramlik a biológiai energia az idegrendszerben. A tüdőd felülete teniszpálya méretű. Az agyadnak négy lebenye van. Mindez nem olyan, mint egy nagy nemzetközi szövetség egyetlen egyeden belül? A jóga segíti mindezen részek összehangolását, hogy együtt, harmóniában működhesenek. A jóga hatással van a lelkiismeretedre. A jóga hatással van a tudatosságodra. A jóga hatással van az értelmre. A jóga hatással van az érzékelésedre. A jóga hat az izomzatodra és az érzékszerveidre. A jógáról ezért úgy tartják, hogy átfogó és globális tudomány.

Ha a tested, az elméd és a lelked egészséges és összhangban van, akkor egészséget és összhangot hozol a körülötted élőknek, s egészséget és összhangot hozol a világnak is – nem azáltal, hogy elfordulsz a világtól, hanem hogy egészséges élő szerve vagy az emberiség testének.





## Kelet és Nyugat

OLYKOR AZT MONDJÁK, hogy az indiai test, az indiai izomzat vagy az indiai anatómia különbözik a nyugatitól, és hogy a jóga nem alkalmas a nyugati ember számára. De a betegségek között létezik-e angol rák, olasz rák és indiai rák, vagy egyszerűen csak rákról van szó? Az emberi szenvedés ugyanaz, akár indiaiak, akár nyugatiak vagyunk; a test nyomorúsága egy; az elme megpróbáltatása egy. Magunkat nyugatinak vagy éppen keletinek titulálni olyan, mintha azt mondanánk, létezik keleti rák és nyugati rák. A betegség azonos az emberiség minden egyede számára, és a jóga e betegségek gyógyítására adattott. Egyetlen ősi szöveg sem említi, hogy a jógát kizárólag a hinduk gyakorolhatják. Ellenkezőleg, Patandzsali a jógát *szárvaabhaumaként* írja le. A *bhauma* „világot” jelent, a *szarva* pedig „egész”. A jóga egyetemes kultúra. Ahogy a jóga az egyén egészére fejt ki a hatását, ugyanígy az emberiséget is egészlegesen szolgálja, elősegítve annak fejlődését fizikai, mentális, intellektuális és spirituális síkokon egyaránt. Kétezer-ötszáz éve Patandzsali nem választotta el a Keletet Nyugattól. Miért tennénk ezt éppen mi, éppen most?

Azt is sokan mondják nekem, hogy a jóga étrend kérdése: hogy valaki nem gyakorolhatja a jógát anélkül, hogy vegetáriánus ne lenne, és hogy a nyugati kultúrá-

ban vagy a nyugati éghajlaton ez nem lehetséges. Úgy látom azonban, hogy ez az elmélet megdőlőben van, mivel mostanában Nyugaton is sokan vegetáriánusok lettek, mert ez az étrend kevesebb erőszakkal jár. Ráadásul Indiában a vegetáriánusok éppen olyan merevek, mint a húsevő európaiak. Az indiaiak számára a keresztezett lábtartású pózok természetből fogva könnyűek, viszont számtalan más póz van, amelyet ők nem képesek végrehajtani. Senki ne higgye, hogy mert az indiaiak végre tudják hajtani a lótszülést, hajlékonyak is. Csupán azért könnyű az számukra, mert egész életükben a földön ülnek, te viszont egész életedben széken ülsz.

Ami az étrend kérdését illeti, minden attól függ, hogy mik a céljaid a jóga gyakorlásával. Patandzsali két csoportra osztja a *nijama* öt aspektusát. Egyrésztől *saucsza* és *szantósa*, a fizikai egészség és az elme boldogsága. Másrészt *tapasz*, *szvádhjája* és *Ísvara-pranidhána*, heves vágy a spirituális fejlődésre, önmagunk tanulmányozása és Istennek való önátadás. A *nijama* első része, amely a *saucsát* és a *szantósát* foglalja magában, megengedi a gyakorlónak a világi örömeik élvezetét, és óv is a betegségekétől. A második részt, a *tapaszt*, a *szvádhjáját*, az *Ísvara-pranidhánát* úgy tartják számon, mint a „sokat ígérő jógát”, amely lehetővé teszi a gyakorló számára, hogy elérje a legmagasabb állapotot, hogy szabad legyen, hogy teljesen elkülönüljön a test eszközeitől, és eggyé válhasson a lélekkel. Patandzsali *bhógának* és *apavargának* nevezi e két állapotot. A *bhóga* azt jelenti: „élni az örömeiket, betegség nélkül”, míg az „*apavarga*” jelentése „szabadság” vagy „üdvösség”. Patandzsali szerint az egészség és a boldogság eléréséhez az étrend kérdése nem kiemelten fontos. Ha azonban a spirituális egészség fejlesztését tűzted ki célul, az étrend szabályozása szükségessé válik ahhoz, hogy az elme hullámszámai elcsendesülhessenek. Ki mint vet, úgy



arat. Az elme a táplálék anyagaiból jön létre, ezért az elfogyasztott élelem hatással van az elmére. Ennélfogva a spirituális gyakorlás során fogyasztható táplálékok köre korlátozott, ezzel szemben ha a cél pusztán az egészség és a boldogság, az étrend ilyesfajta korlátozására nincsen szükség. A táplálkozás tehát nem Kelet és Nyugat kérdése, hanem azé, hogy ki milyen spirituális szinten kíván munkálkodni.

Szintén sokan kérdezik, hogy vajon nem gátolja-e a jóga gyakorlását az individualitás, amelyre a nyugati kultúra épül. De hiszen az emberiség az egész világon individualista! Hogyan lenne lehetséges, hogy a nyugati emberek individualisták legyenek, a keletiek pedig nem? Maga a jóga az individuális fejlődésért és a fizikai, érzelmi, értelmi és spirituális hiányosságok megszüntetéséért van. Ezért hozták létre a jógát: a kiegyensúlyozatlanság, a bánat, a fájdalom és a szenvedés megszüntetésére. Váltak-e ezek a szenvedések kultúráról kultúrára? És vajon hol gyökereznek, a közösségben vagy az egyénben?

Én tehát mindezek alapján azt mondom, hogy a jóga egyetemes – nem kizárólag az indiaiak számára adatott. Amikor kijelented, hogy te nyugati vagy keleti vagy, akkor már bujkál benned a Nyugat vagy a Kelet betegsége. Az alapvető kór máris felütötte benned a fejét, vagyis azt gondolod, hogy csökkent értékű vagy. Ne tégy hát ilyesfajta különbségeket az emberek között aszerint, hogy ki milyen országból való! Jógázz a gyakorlás kedvéért, és élvezd az előnyeit!

A *Jóga-szútrák* második fejezetében Patandzsali beszél az *avidjáról* és az *aszmitáról*, a nemtudásról és a gőgről, melyek megértésbeli hiányosságok, a *rágáról* és a *dvésáról*, a vágyról és a viszolygásról, amelyek érzelmi hiányosságok, és végül az *abhinivésáról*, a halálfélelemlről, amely ösztönös tökéletlenség (*Jóga-szútrák*, II. 3–9.). A test, az

elme és a tudat művelésével a gyakorló legyőzi a megértés elégtelenségeit, kiegyensúlyozza a szívet – mint az érzelmek székhelyét –, és erős intuícióra tesz szert. A jóga a felé a boldogság felé vezet, amelyben a gyakorló mentes az értelem, az érzelmek és az ösztönök tökéletlenségeitől. A különböző jógaszövegek a jóga különböző aspektusait hangsúlyozzák, de valamennyiük a spirituális fejlődés egyazon folyamatáról beszél.

Ne tégy különbséget, mondván, hogy te jobb jógát gyakorolsz, mint ez, vagy rosszabbat, mint amaz. A jóga egy, miként egy a világ, s a benne élő emberek is egyek. Azért, mert egy Magyarországnak vagy Olaszországnak nevezett területhez tartozol, magyarrá vagy éppen olaszává válsz. Én Indiában születtem, ezért indiai vagyok, de emberekként nincsen közöttünk különbség. Hasonlóképpen, a jógában is vannak, akik az egyik ösvényt követik az önmegvalósítás megtapasztalásához, míg mások másik utat választanak, de én mégis azt mondom, hogy egyáltalán nincs különbség az egyes jógagyakorlások között.

Számtalan vallási gyakorlatban megtaláljuk a meditációt, valamint az érzelmek és a vágyak kordában tartására szolgáló különféle módszereket. Talán hallottál már a zen meditációról, és azt gondolod, hogy az valamiképpen különbözik a jógameditációtól. De a meditációt nem nevezhetjük hindu meditációnak, zen meditációnak vagy transzcendentális meditációnak. A meditáció egyszerűen meditáció. Emlékezz, hogy a Buddha Indiában született, és maga is jógatanítvány volt. Amikor Tokióban voltam, sok zen mesterrel találkoztam, és ők is zen mesternek hívtak engem. Ez azt jelenti, hogy a munkám és a megvalósításom minősége azonos az ő gyakorlásuk és spirituális fejlettségük minőségével. Ebben egyáltalán nincs különbség. A jógik meditációjának esszenciája – és itt nem a hinduk meditációjáról beszélek, hanem a jógikéről – és



a zen mesterek meditációja megegyezik. A zen mesterek jógik, ahogy mi is jógik vagyunk. Amikor a jógáról beszélünk, akkor a hat indiai filozófia egyikéről beszélünk. Mivel a jóga a hindu vallással áll kapcsolatban, míg a zen a buddhizmussal, előfordulhatnak nézetbeli különbségek és pártoskodó viták. De a jóga az egész emberiségé, nem csak a hinduké. Ez a *szárvaabhauma* jelentése: a jóga egyetemes kultúra, s nem csupán a hinduké – éppúgy egyetemes, mint maga a meditáció.

A folyók, melyek a te országodban és az én országomban folynak, megöntözik és termékennyé teszik a földjeinket. Útjuk onnan a tengerbe vezet, ahol egyetlen óceánná válnak. Hasonlóképp, mi magunk is mindannyian Isten által teremtett emberek vagyunk, és nincs közöttünk lényegi különbség. Mindannyian egyek vagyunk. A spirituális fejlődés módszerei világszerte adottak az egyéni kiteljesedéshez. Ne hagyj, hogy a különböző országokban használt szavak félrevezessenek! A lényeg egy és ugyanaz. A lényegre figyelj, és ne tévesszenek meg a nevek!



## Az élet céljai

AZ INDIAI HAGYOMÁNY szerint a társadalom négy kategóriára vagy kasztra osztható, úgymint a *bráhminok* (papság), a *ksatriják* (harcosok), a *vaisják* (kereskedők) és a *súdrák* (munkások) kasztjára. Még ha e kategóriák mint társadalmi osztályok manapság már eltűnőben is vannak, tudat alatt mind a mai napig megmaradtak, és a létezés olyan különböző minőségeit jelképezik, amelyeknek jelentésük van számunkra, bármilyen legyen is társadalmi helyzetünk vagy hivatásunk.

Felmerül a kérdés: hogyan alkalmazhatók ezek a kategóriák a jóga tanításában? A kezdőnek mindenképpen keményen kell dolgoznia és izzadnia ahhoz, hogy tanuljon. Ez a *súdra* minősége. Miután tapasztalt tanulóvá vált, az egykori diák tanítással fejezi ki magát, hogy a jóga segítségével biztosítsa megélhetését. Ez az elmeállapot a kereskedőé, vagyis a *vaisja* minőséget képviseli. Ezt követően versenyre kel a kollégáival, és meglehet, hogy a büszkeség és fölény érzésével fog tanítani. Ekkor kerül felszínre a *ksatrija* harcos szellemisége. A végső szinten a kereső mélyen behatol a jóga lényegébe, kivonva belőle a spirituális megvalósulás nektárját. Ez a jóga vallásos odaadása, és aki ilyen érülettel cselekszik, annak gyakorlása a *bráhminok* gyakorlása lesz.



Ez a négyes felosztás számos más területen, így az emberi élet szakaszokra osztásában is megjelenik. Ha az emberöltőt száz évnek vesszük, akkor az négy, egyenként huszonöt éves periódusra osztható, melyeket *ásramáknak* nevezünk. Ezek az *ásramák* a *brahmácsarja*, az általános és vallásos tanulmányok időszaka; a *gárhaszthja*, az otthoni élet szakasza; a *vánaprasztha*, amely felkészülés a családi tevékenységekről való lemondásra; és végül a *szannjásza*, a világi dolgoktól való elszakadás és az Úr szolgálatának időszaka.

Az ősi bölcsek négy életcélt (*purusárthát*) is megkülönböztettek, és azt tanácsolták, hogy az emberek az egyes célokat egy-egy *ásrama* alatt valósítsák meg. Az élet négy célja: a *dharma*, az erkölcsi és szociális kötelesség tudománya; *artha*, a világi javak gyűjtése; *káma*, az élet örömeinek élvezete; és *móksa*, a szabadság vagy boldogság.

A *dharma*, vagyis a morális és szociális kötelesség tiszteletben tartása nélkül a spirituális megvalósítás lehetetlen. Ezt az élet négy állomása közül az elsőben tanuljuk meg.

Az *artha*, a vagyongyűjtés lehetővé teszi számunkra, hogy felszámoljuk a másoktól való függést. Ez nem a vagyon felhalmozása, hanem az ahhoz szükséges anyagi javak megteremtése, hogy a testet jó egészségben, az elmét pedig aggodalmaktól mentesen tarthassuk. A rosszszul táplált test a betegségek, gondok termékeny talajává válna, és nem lenne megfelelő eszköz a spirituális fejlődéshez. Az *artha* megvalósítása a második életszakasz feladata, és ebben a periódusban nemcsak a pénz gyűjtése tanácsolt, hanem az is, hogy a házaselethez társat találjunk. Ez az időszak lehetőséget nyújt a szeretet és az emberi boldogság megtapasztalására, és a barátságból és részvétből kifejlődő egyetemesség érzése révén felkészíti a szellemet arra, hogy elérje az isteni szeretet. Ezért

nem szabad elmenekülnünk a gyermekeinkkel és a hozzánk közel állókkal szembeni nevelői kötelességeink elől. Semmi akadály sincs a házasságnak és a gyermekek iránti vágyaknak – és ezek nem akadályok az isteni szeretet megismerésében, a Legfelsőbb Lélekkel való egység és boldogság megélésében sem.

A *káma*, a *purusárthák* közül a harmadik, amely hagyományosan a harmadik életszakaszhoz tartozik, és az élet örömeinek élvezetét jelenti, egészséges testet és harmonikus, kiegyensúlyozott elmét előfeltételez. Mivel a test az ember tartózkodási helye, úgy kellene bánnunk vele, mint a lélek templomával. Az életnek ebben a szakaszában megtanuljuk szabaddá tenni magunkat a világi élvezetektől, és figyelmünket az önmegvalósítás felé fordítjuk.

Végül az élet negyedik állomása a *móksa*, amely a világi örömeik szolgátságából való megszabadulást jelenti. Patandzsali szerint ez csak akkor valósulhat meg, ha nincsen többé jelen betegség, közöny, kétség, nemtörődömség, lustaság, illúzió, az akarat vagy a figyelem hiánya, szenvedés, kétségbeesés, testi nyugtalanság, légzőrendszeri zavar vagy más nyavalya. A *móksa* egyúttal a szükségétől, a nemtudástól és a gögtől való mentességet is jelenti. Ebben az állapotban az ember felismeri, hogy a hatalom, az élvezet, a gazdagság és az ismeretek nem vezetnek szabadsághoz, hogy mindezek végül eltűnnek. Amikor valaki eléri ezt a szintet, bekövetkezik a felszabadulás, és az isteni szépség felragyog; az egyén az önmegvalósítástól elmozdult az istenmegvalósítás felé. Így ér véget az ember utazása: a világ keresésétől továbblépett az Isten vagy az Egyetemes Lélek keresése felé.

A következő fejezetekben megvizsgáljuk, hogyan kapcsolódik a jóga gyakorlása az életút különböző állomásaihoz.





## Gyermekkor

EGY GYERMEK MÁSHOGY KÖZELÍTI MEG a jógát, mint egy felnőtt. Gondold csak végig egy felnőtt és egy gyermek értelmi fejlettségét, és vedd számításba a gyermek sebességét is, ahogy egy-egy testi tevékenységet végrehajt, összehasonlítva a felnőttével. Habár egy gyermek értelmi fejlettsége nem éri el egy felnőtt szintjét, a gyerek az elme egyetemességével lát, míg a felnőtt szemléletmódja inkább éncentrikus, mintsem egyetemes. Emellett a gyermek sokkal fürgébb a testmozgásban, mint a felnőttek.

Felnőttként sok érzelmi problémád van. A gyermeknek közel sincs annyi – de még ha van is valamilyen problémája, az más természetű, mint a felnőtteké. Például ha megfeddlek téged egy jógacsoportban, akkor te életed végéig emlékezni fogsz arra, hogy jött egy ember Indiából, és ostobának nevezett. De ha megdorgálsz egy gyermeket, és megkérded tőle fél óra múlva, hogy mi történt, nem is fog rá emlékezni. Az ő érzelmi szenvedésük csupán néhány másodpercig tart, de számodra élethosszig.

A gyermek gyors. Nem szereti az egyhangúságot. Mindenben a változatosságot és az újdonságot kedveli. Neked ugyanazt a pózt naphosszat kell magyarázni, és még mindig nem érted. De kérj meg egy csoport gyermeket, és két másodperc múlva remekül végrehajtják. A gyermek elméje a jelenben van, és nem vándorol a

múltba vagy a jövőbe. A felnőtt viszont mindig elkezdődik a múltba vagy a jövőbe, és soha sincs jelen. Azért kell olyan sokat magyarázni a felnőtteknek, hogy visszahozzuk őket a jelenbe. A gyermek a szemén keresztül sokkal gyorsabban tanul, mint a felnőtt. Ha túl sokat magyarázol, a gyermek elalszik – ha viszont gyorsan elmagyarázol és bemutatok valamit egy felnőtt csoportnak, azt mondják, nem értik. A gyermekeket viselkedésüknek, a felnőtteket pedig érzelmi és környezeti állapotuknak megfelelően kell tanítani. Ezért kell a gyermekekkel és a felnőttekkel külön foglalkozni. Egy kisgyermek nem tud részt venni egy a felnőtteknek tervezett órán. Még ha érdeklődik is a jóga iránt, ha felnőtt csoportba tesszük, kiöljük belőle az érdeklődést, mivel unatkozni fog.

A felnőtteknek szükségük van meditációra, de ha egy gyermeket kérsz meg rá, azonnal elalszik. Neked talán órákba telik az elalvás – ezért van szüksége sok felnőttnek altatókra. A gyermekekkel egész más a helyzet: ők a másodperc töredéke alatt képesek átváltani a rendkívüli aktivitásból a teljes passzivitásba. Ezért fogja el őket az unalom, ha túl lassan tanítod őket.

Hallottam felnőtteket beszélni olyan gyermekekről, akik nehezen koncentráltak. A gyermekek nagyon jól koncentrálnak. Minden nehézség nélkül. Azonban nem mindegy, hogyan kelted fel a figyelmüket. Ha a magam érett nézőpontjából beszélek hozzájuk, akkor nem képesek a tárgyra figyelni. Rá kell éreznem, hogy ők milyen nyelven értenek, és azt a nyelvet kell velük beszélnem, nem a sajátomat. Ekkor automatikusan összpontosítottá válnak, mert a figyelmüket a saját megértésük szintjén keltettem fel. Először a témát az ő szavaikkal kell előadnom, hogy elkezdjék megérteni, s csak ezt követően hozhatom be, mint tanár, a saját nézőpontomat. Ha figyelmüket nem vonom magamra, semmi újat sem tudok átadni.



Mondok egy példát. Néhány évvel ezelőtt elhívtak egy púnái iskolába jógát tanítani tíz-tizenhat éves gyermekeknek. Az iskola arról volt ismert, hogy nehéz ott tanítani. Még manapság sem akarnak a tanárok ott dolgozni, mivel a gyermekek kezelhetetlenek. Engem akkor megkérdeztek, hogy elvállalnám-e a tanításukat, és én igent mondtam.



Kisfiú trikónászanában

Attól a pillanattól, hogy az első nap elkezdtem tanítani, tudtam, hogy a gyermekek azt hiszik, játszhatnak velem, mert új tanár vagyok. Hát megengedtem, hogy játszanak velem. Ha a kezdetektől nagyon szigorú vagyok, akkor a

következő nap üres osztálytermet találtam volna, mert a diákok egyáltalán nem jöttek volna el. Ezért azután amikor elkezdtek rosszkodni, inkább még bátorítottam is őket: „Nagyon jók vagytok ebben. Gyerünk, rosszkodjatok még inkább!” Abban a pillanatban, amikor azt mondtam: „Csináljatok még több zajt!”, megnyertem őket. Ha azt kérem, maradjanak csendben, akkor nagyon nehéz dolgom lett volna. Ez a pszichológia. Tanulmányoztam a helyzet pszichológiáját, és így szóltam: „Egy kicsit több zajt kellene csapnotok. Ez nem elég!” Ez sokkolta őket. Ezután elkezdtem az órát.

Papírokat dobáltak, a gyermekekre jellemző módon, odasóztak néha a tanárnak, és odasóztak egymásnak. Ekkor megfigyeltem, hogy kik voltak a főkolompokok. Mindannyiukat összetetereltem, és amikor elkezdtem tanítani, előrehívtam ezeket a rosszkodókat, hogy figyeljék az osztályt. Vezetőkké tettem őket, és azt mondtam: „Én végzem az *ászanákat*. Ti itt álltok, és miközben vezetem az órát, ti is azt teszitek, amit én, ti lehettek a mesterek.”

Megnyertem a gyermekeket, és hamarosan tanárok kezdtek jönni különböző iskolákból. Csodálkoztak, miképp lehetséges, hogy a jógaórákon nincsen zaj. Azt gondolták, itt még nagyobb lesz a zaj, lévén csupán választható tárgy. Mindenki azt kérdezte, hogy mivel tudom fegyelmezni a gyermekeket. Azt feleltem: „Nem fegyelmezem őket. Semmit sem mondtam nekik. Néha játszom velük, ez minden.” Ez a gyermekek pszichológiája. Ha fizikálisan és mentálisan az ő szintjükre megyek, akkor lassan meg tudom erősíteni őket. Ha viszont azt mondom nekik, hogy „Gyerünk, koncentráljatok!”, akkor semmi esélyem. Ezért cselesnek kellett lennem, és azt mondtam: „Gyerünk, gyerünk! Még hangosabban!” Majd: „Szeretlek titeket, mert olyan rosszcsontok vagytok!” Így kezdik el a gyermekek szeretni a tanárukat.



A gyermekek figyelik a szemünket, ezért annak éppoly élesnek kell lennie, mint az övéknek. Ekkor összeszedté válnak. A gyermekeket a szemükön keresztül irányíthatjuk, nem szavakkal. A szavak jelentését a szem keresztül kell közvetíteni. Ez vonzza őket, és a koncentráció megjelenik.



## Szerelem és házasság

EGY TANÍTVÁNYOM, aki az apaság küszöbén állt, azt kérdezte tőlem, hogyan kell viselkednie a feleségével szemben egy jövőbeli apának. Ezt válaszoltam: „Hogyan lehetsz jövőbeni apa? Hiszen férj vagy, mielőtt apa lenél. A feleséged férje vagy, nemde? Vagyis úgy kell viselkedned, mint egy férjnek – aki feleségének igaz társa az életben.”

Természetesen tudom, hogy a gyermek születésével szeretetüknek kettő- helyett háromfelé kell oszlania. De nincs szükség más tanácsra, csupán arra, hogy úgy kell élni, mint egy igaz férj, amilyen a gyermek jövele előtt is volt, és fenntartani ugyanazt a szeretetet és gyöngédséget. Végül is mi más egy gyermek, mint két ember szerelmének gyümölcse? Vagyis a férjnek és a feleségnek még boldogabbnak kell lennie, látván szerelmük gyümölcseit.

Semminek nem kell változnia férj és feleség között csupán azért, mert gyermekük született. Jomagam hat gyermek apja vagyok. Gyengéd érzelmeim feleségem iránt nem halványultak el egészen a haláláig, és soha nem szerettem bele másba, noha sokan kacérkodtak velem. Nálam egyikük sem járt sikerrel, és azt tanácsolom a leendő apáknak, hogy ők is így viszonyuljanak majd csábítóikhoz. Ez az én tanácsom, és ugyanez érvényes a feleségekre és leendő anyákra is.



Most nézzük, meg tudod-e különböztetni, hogy mi a spirituális, és mi az érzéki? Amikor a szülők spirituálisan egyesülnek a szexben, a születendő első gyermek isteni gyermek. A tiszta szeretet és a tiszta egyé válás tiszta gyümölcse. De vajon az első gyermek után fenn tudjátok-e tartani a bensőséges kapcsolatnak ugyanezt a szintjét? Ha éleletek során képesek vagytok fenntartani a szeretetnek ezt a szintjét, akkor az isteni szeretet. Ha azonban a szeretet megváltozik, és a férj vagy a feleség másfelé kacsingat, akkor meg kell vizsgálni, hogy az vajon valóban isteni szeretet-e, vagy csupán érzéki. Meg kell tapasztalni – mivel ez szubjektív. Mindenki képes megérezni, hogy csupán érzéki örömről van-e szó, vagy a szerelemnek egy spirituális, isteni ihletésű bensőséges kapcsolatáról két ember között. Habár már negyvenszer vagy ötvenszer is jártam a Nyugaton, még mindig nem értem, amikor egy asszony azt mondja: „Szeretem a férjem!”, majd két-három év után: „Ó, hogy gyűlöltem őt!” Vagy egy férj azt kérdi: „Szerettem a feleségem, de mi történt ezzel a szerelemmel?” Nyugaton ez nagyon súlyos probléma, de úgy tűnik, Indiában nincs jelen. Amikor mi megházasodunk, boldogan élünk együtt az életünk végéig. Nem ünnepeljük az ezüst- vagy aranylakodalmat, mert esküvel fogadtuk, hogy egész életünkben kölcsönös megértéssel élünk együtt.

Van egy erkölcsi fogalom a jóga filozófiájában, amely rendre nagy félreértésekre ad okot. Ez a negyedik *jama*, a *brahmacsarja*, amely a szótár szerint nőtlenséget, vallásos tanulmányokat, önmegtartóztatást és szüzességet jelent. Minden jógaértekezés azt írja, hogy a mag elvesztése halálhoz, visszatartása pedig élethez vezet. Patandzsali szintén hangsúlyozza a testi, a szóbeli és az elmebeli mértékletességet. Elmagyarázza, hogy a mag megőrzése bátorságot és vitalitást, erőt és hatalmat, elszántságot

és merészséget, energiát és az élet elixírjét eredményezi. Ezért azt az utasítást adja, hogy az akarat koncentrált erőfeszítésével kell a magot megőrizni. Mindemellett a jóga filozófiája nem csak nőtleneknek szól. Az ősi Indiának szinte az összes jógija és szentje házas és családos volt. Például a szent Vasisthának száz gyermeke volt, mégis *brahmacsárinak* tekintették, mivel nem csak érzéki örömet keresett szexuális kapcsolataiban. A *brahmacsarja* tehát nem egy negatív fogalom, és nem is kieroszakolt önmegtartóztatás vagy tilalom. A bölcsek a csillagok tanulmányozásával meghatározták a legkedvezőbb időpontot a szexuális együttlétre, hogy leszármazottaik erkölcsösek és spirituális beállítottságúak legyenek. Az e téren tanúsított fegyelmet a *brahmacsarja* részének tekintették.

Ádi Sankarácsárja szerint a *brahmacsári* olyasvalaki, aki belemerült a szent védikus tudás tanulmányozásába, aki minden pillanatban kapcsolatban van lényének legbelső magjával, és aki ezért minden emberben érzékeli az istenit. Eszerint egy házas férfi vagy nő mindaddig gyakorolhatja a *brahmacsarját*, amíg nem helytelenül használja szexualitását, hanem uralkodik rajta.

Manapság a szabadság nevében a legtöbben szabadosan viselkednek. Ám a szabados élet nem igazi szabadság. A *jama* öt alapelve a társadalmi erkölcs alapja. Mindenkinek be kell tartania bizonyos szabályokat a társadalmon belül. Csak a fegyelemmel kombinált szabadság ad igazi szabadságot.

Számomra a *brahmacsarja* a boldog házaseset, mivel a házasember megtanulja szívvel-lélekkel szeretni a társát, míg az olyan *brahmacsári*, aki ragaszkodik az önmegtartóztatásához, talán nem érez szerelmet senki iránt, mégis vágyakkal teli pillantásokat vet arra, akit meglát.





## Családi élet

OLYKOR AZT KÉRDEZIK TŐLEM az emberek, hogy lehetséges-e jógát gyakorolni és egyúttal családi életet is élni. Asaját személyes példám nem elég, hogy ezt megválaszolja? Személyessé válik, ha így beszélek, de kérlek, ezt ne értsd félre. Sok *szvámi* és tanító él Indiában és Európában, akiket gazdag támogatók segítenek, de engem egész életemben senki nem támogatott, mert egy átlagos családos férfi vagyok. Ha hosszú, lobogó köntöst viselnék, úgy kezelnének, mint egy *szvámit*, de ha úgy öltözöm, mint bárki más, akkor nem vagyok több, mint Mr. Iyengar!

Fiatal éveimben sok ember akart rávenni, hogy legyek *szannjászí*. Azt mondtam: „Nem, meg fogok házasodni. Látni fogom a világ kínládásait és felbolydultságát, és gyakorolni fogok.” Egyszóval, öreg harcos vagyok már. Hat gyermekem van, és mégis gyakorlom a jógát. Nem hagytam fel a másokkal szembeni kötelességeim teljesítésével. Szemtanúként élem az életet, anélkül hogy elmerülnek a tettekben. Talán itt vagyok, talán beszélek, talán segítek más embereknek, de a pillanat törtrésze alatt képes vagyok elkülönülni mindezekről. Ez az, amit a jóga adott nekem. Hálás vagyok ennek a halhatatlan művészetnek, ennek a halhatatlan filozófiának.

A jóga ismeretlen volt, amikor elkezdtem tanítani. Arra kellett kérnem az embereket, hogy enivalót adja-

nak a tanításokért cserébe. Néha élelem híján napokig csak vizet ittam, miközben gyakoroltam. Amikor egy kis pénzt összegyűjtöttem, kenyéren és teán éltem, mert az volt a legolcsóbb, amit akkoriban be tudtam szerezni. Mikor megházasodtam, nem tudtam gondoskodni a feleségemről. Szívem mélyén azt éreztem: „Szenvedek, és most a feleségem életébe is szenvedést hoztam.” Egyik tanítványom egy petróleumfőzőt adott, míg egy másik petróleumot hozzá. Mindössze egy főzőedényt vettem, és két tányért. Feleségem megfőzte a rizst, majd kivettem a tányérba, hogy ugyanabban az edényben elkészíthesse a *dált*. Ilyen volt az életem azokban a kezdeti napokban. Onnan indultam. Lépésről lépésre küzdöttem, hogy valamiképpen gondoskodni tudjak magamról, a feleségemről és a gyermekeimről, s mindeközben felvirágoztassam ezt az olyannyira félreértett témát, a jógát, melyet akkoriban, az 1930-as években még Indiában sem értékelték.

Az évek során a családi kötelezettségek ellenére sem hagytam abba soha a jóga gyakorlását. Egyetlen egyszerű oka volt ennek, amelyet úgy nevezhetnék, hogy hála. Az egyetlen dolog, ami felemelt engem arra a szintre, ahol ma vagyok, az *ászanák* gyakorlása. A harmincas években testgyakorlatokként tanítottam őket, nem tudván, mit kellene és mit nem kellene tanítanom, de mindezt a szilárd elhatározással tettem, hogy feltűnök a világban, és megbecsülést hozok e kevéssé ismert és félreértett művészetnek.

Patandzsalihoz imádkozom, akinek lekötelezettje vagyok, mert felemelt erre a szintre. Ostoba tanuló voltam. Az iskolában még az alapkövetelményeket sem tudtam teljesíteni. Még középiskolai végzettségem sincs. A műveltségem nulla. De e műveletlenségből a jóga elvezetett a legkülönbözőbb emberekhez, és elvezetett a világ felfedezéséhez. Személyes kapcsolataim során tanultam meg



angolul. Folytattam a jóga gyakorlását, de az emberek arra ösztönöztek, hogy tanítsak. Akár gyakoroltam, akár tanítottam, a legteljesebb benső figyelmet fenntartva ki tudtam fejezni egy *ászana* külső szépségét. Ezenfelül semmit nem tudtam.

Nem hanyagoltam el a gyakorlást, de nem hanyagoltam el a családomat sem. Sokunk problémája az ambíció. Úgy akarod végrehajtani az *ászanát*, ahogyan én, de elfeledted, hogy én több mint ötven éve gyakorlom a jógát, míg te csak a kezdetén vagy. Az ambiciózus vagy türelmetlen hozzáállás betegséghez vezet – testi vagy mentális betegséghez. Ezért kezeld úgy a jóga gyakorlást, mint életed egy részét, hagyjál neki helyet hétköznapi tevékenységeid között.

Amint említettem, az önmegvalósításnak van csúcspontja. A végső cél a lélek megpillantása. Ha valaki nem látja a munkája végét, nem képes dolgozni. Elérhetjük a végtelent, de a rendelkezésünkre álló véges eszközökkel kell ezt megtennünk. Minden, amit görcsösen végzünk, csak görcsös eredményt hozhat. Ha csupán görcsösen gyakorolsz, nem várható el, hogy képes leszel fenntartani az intelligencia érzékenységét, sem az erőfeszítésnek azt az érettségét, amely szükséges a végső cél eléréséhez. Mindenképpen gyakorolnod kell bizonyos fegyelmet, hogy fenntartsd ezt a kreatív érzékenységet. Ahelyett, hogy akkor gyakorolnál, amikor éppen kedved van hozzá, jobb mindennap rendszeresen gyakorolni, hogy az elért eredmények minőségét fenntartsd. Ha rendszertelenül gyakorolsz, akkor is lesznek eredmények, de nem ugyanolyan minőségűek.

Ha megteremtetted a rendszeres gyakorlás kereteit a mindennapi életedben, akkor már az isteni erőre hagyhatod, hogy a maga idejében cselekedjen. Ha isteni áldás ér, tapasztald meg, és folytasd tovább a munkát. Ha az

isteni áldás nem jön el ma, akkor talán majd eljön húsz év múlva. De még ha sosem jönne el, akkor is folytasd a munkát – legalább egészséget és boldogságot érsz el, s ha egészségben és boldogságban van részed, az már önmagában isteni áldás.

Ne táplálj magadban olyan gondolatokat, hogy neked valami különlegeset kellene mutatnod az embereknek. Ha ma egy magot ültetsz a földbe, és azt mondod: „tíz nap múlva gyümölcsöket akarok”, vajon sikerülni fog-e? A gyümölcs természetes módon jelenik meg, igaz? Ha a fa készen áll a gyümölcstermesre, akkor teremni fog. Még ha követeled, hogy „akarom, akarom!”, akkor sem érik meg hamarabb. Természetesen kell megtörténnie, nem mesterségesen. Tehát csak dolgozz, és hagyd, hogy jöjjön vagy ne jöjjön, de folytasd a gyakorlást. Akkor, még ha családod és családi kötelezettségeid vannak is, nincs probléma.

Ha *szannjászi* volnék, akkor talán azt javasolnám, hogy ti is mindannyian legyetek *szannjászik*, és mondjatok le a családi életről a spirituális ösvény kedvéért. Egy *szannjászi* nem ismeri egy családfenntartó életét, ezért könnyen tanácsolhatja, hogy „Hagyd el a családodat, válj el, és gyere velem!” Manapság sok olyan ember van, aki a jógával kapcsolatba kerülve elhanyagolja a gyermekeivel, a feleségével vagy a férjével szembeni köteletségét. Ez azonban nem a jógi hozzáállása, hanem a fanatikusé. Az ősi India jogijai családfenntartók voltak, és családfenntartó tevékenységeik közepette, családdal és gyermekekkel körülvéve érték el a jóga tetőpontját. Családos emberként azt mondom: „Miért kellene feladnod családi kötelezettségeidet?” Ismerd fel saját korlátaidat! A jóga azt tanítja, hogy először ismerd meg a határaidat, és azokból kiindulva építkezz. Akkor még ha tíz vagy tizenöt gyermeked van is, az sem lehet akadály a spirituális fejlődésed előtt.





## Öregkor

AZ ÉLETBEN SOHA NEM KÉSŐ a jógát gyakorolni. Ha az volna, akkor már évekkel ezelőtt abba kellett volna hagynom. Miért kellene ezt tennem most? Sok indiai jógi elér egy bizonyos pontot az életében, amikor azt mondja, hogy elérte a *szamádhit*, ezért nincs szüksége további gyakorlásra. Én azonban mostanáig nem mondtam ezt. Miért nem? Tanulni öröm, és sok örömet lelhetünk a jóga gyakorlásában. Én azonban nem az örömeért csinálom! Az első időkben az öröm volt a cél, de most már csak melléktermék. Az értelem érzékenységét, mely idővel kifejlődött, nem szabad elveszíteni. A gyakorlásnak ezért kell folytatódnia.

Ha van egy késed, és nem használod, mi történik veled? Megrozsásodik, ugye? Ha folyamatosan használni akarsz, akkor rendszeresen meg kell élezned. Rendszeres élezéssel mindvégig élesen tarthatod. Hasonló a helyzet a *szamádhi*val is; ha egyszer megtapasztalod, honnan tudhatod, hogy örökké éber és tudatos maradsz? Hogyan mondhatod, hogy ezt gyakorlás nélkül fenn tudod tartani? Egyszer talán elfelejted, és visszatérsz az élet élvezetéhez, úgy, ahogy azt annak előtte tetted. Vajon egy tánccos vagy egy zenész nyújthat-e magával ragadó előadást, ha nem gyakorolt egy évig? Ugyanez érvényes a jógira is. Még ha valaki el is érte a jóga legmagasabb fokát, abban

a pillanatban, amikor azt hiszi, elérte a végcél, és nincs többé szüksége gyakorlásra, instabillá válik. A stabilitás fenntartásához elengedhetetlen a gyakorlás folytatása. Az érzékenység stabilitást igényel, ezt pedig rendszeres gyakorlással kell fenntartani.

Talán ötven- vagy hatvanéves vagy már, és felteszed magadban a kérdést, hogy nem késő-e elkezdni a gyakorlást. Az elméd egy része azt mondja, „szeretnék belevágni”, egy másik része viszont tétovázik. Vajon az elmének melyik része teszi ezt? Talán a félelem. És mi kelti ezt a félelmet? Az elme három trükköt játszik velünk. Egyik része bele akar vágni, egyik része szeretne tépelődni, egy harmadik pedig félelmet kelt. Ugyanaz az elme okozza mindhárom állapotot. A törzse ugyanaz, de sok-sok ága van a fának. Az elme ugyanaz, de az elme tartalma ellentmondásos. Az emlékezeted is rászed: erős reakcióival nem ad esélyt az értelmeknek, hogy gondolkodjon.

Miért van oda egy öreg ember a szexért? Az évek miért nem térítették észhez? Ha lát egy fiatal lányt, gondolatai rögtön vándorolni kezdenek, bár talán már nincs is kellő fizikai kapacitása. Milyen elmeállapot jellemzi? Valószínű, hogy meg akarja szerezni a lányt. De kérd csak meg, hogy jógázzon egy kicsit, vagy tegyen valamit az egészsége fenntartása érdekében. „Ó, én már túl öreg vagyok” – ezt fogja válaszolni! Vagyis az elme teremtő és pusztító egyaránt. Egyfelől érted munkálkodik, másfelől viszont tönkre is tesz téged. Tudatnod kell az elméd pusztító részével, hogy maradjon csendben – akkor tanulni fogsz.

Mindannyian nagyon jók vagyunk a rossz dolgok kiélésében. Az életkort ilyenkor nem tekintjük akadállyal. A jó dolgok elkezdésében viszont számít az életkor! Ez mindig meglep engem. Én azt mondom, hogy a jó dolgok



kiaknázását kellene megtanulnunk! Azt állítjátok, hogy a tudat az anyag fölött áll, de mikor alkalmazzátok ezt? Most rögtön bele kell merülnünk. Azok, akik értik az életet és a halált, tudják ezt. Mi azonban se nem úszunk, se nem süllyedünk, hanem valahol a kettő között vagyunk. Az élet úszás, a halál süllyedés. Ha tudatában vagyunk e kettőnek, akkor nincs félelem. Ha azonban nem akarunk tudni róluk, a félelem megjelenik. De miért ne nézzek szembe boldogan a halállal? A félelem azt mondja, hogy az öregedéssel egyre több lesz a betegség, és a szenvedés csak fokozódik. Az elméd azt mondja, hogy jobb lett volna korábban elkezdni jógázni, vagy hogy jobb lett volna folytatni és nem abbahagyni fiatalon. Most azt gondolod, hogy túl öreg vagy, és talán már túl késő, ezért tétovázol. Sokkal jobb csak egyszerűen elkezdni, és ha már elkezdted, fenntartani a gyakorlás szabályos ritmusát.

Egy bizonyos kortól a test hanyatlani kezd, és ha nem teszel semmit, akkor nem biztosítod a megfelelő vérutánpótlást azokon a területeken, amelyek korábban optimálisan el voltak látva. Az *ászanák* gyakorolása által a vér táplálhatja a test végtagjait és a belső szerveket, így a sejtek egészségesek maradnak. De ha azt monddod, „nem, öreg vagyok már”, a vérkeringés természetesen visszaesik. Ha nincs eső, jön az aszály és az éhínség; ha nem jógázol – ha nem öntözöd a tested –, akkor amikor a gyógyíthatatlan betegségek formájában a testedre szárazság és éhínség köszönt, te nem teszel mást, mint hogy elfogadod ezeket, és felkészülsz a halálra.

Miért engednéd meg az aszály megjelenését, ha módod van megöntözni a testet? Ha végképp nem lennél rá képes, az megint más lenne. De ha tudsz öntözni, akkor azt bizonyosan meg is kell tenned. Ha elmulasztod, azzal lehetővé teszed, hogy a támadó erők felbuzduljanak, a védekező erők pedig megcsappanjanak. A beteg-

ség a támadó erő, a belső energia pedig a védekező erő. Ahogy öregszünk, a védekező energia egyre csökken, míg a támadó erők erősödnek. Így kerül be a betegség a szervezetünkbe. Egy jógát gyakorló test olyan, mint egy erőd, amely fenntartja a védekező erőt, így a betegségeként megjelenő támadó erők nem képesek belépni a bőrön keresztül. Melyiket részesíted előnyben? A jóga segít fenntartani a védekezés optimális erejét, ami nem más, mint az egészség.

Egyes emberek sokat beszélnek a jóga veszélyeiről és a sérülések kockázatáról. De ha az utcán óvatlanul sétálsz, ugyancsak baleset érhet. Javasolnád-e az embereknek emiatt, hogy ne sétáljanak? Szép számmal vannak olyanok is, akiket ágyban ér a halál. Veszélyes lenne tehát ágyban aludni?

Több mint ötven éve gyakorlom a jógát, és sok ezer embert tanítottam már az öt kontinensen. Sajnos vannak olyan tanárok, akik nagyon keveset tudnak a jógáról, mégis tanítanak. A probléma nem a jóga művészetéből ered, hanem a tanárok tapasztalatlanságából és a gyakorlók türelmetlenségéből. Ha valaki még nem tud állni, de megpróbál járni, ki fogja törni a lábát – és ez épp így van a jógában is. Különösen a nyugati országokban az emberek mindennekfelett a *padmászanát*, a lótuszülést akarják megvalósítani. Azt mondják: „Azt hiszem, meg tudom csinálni!” Sajnos a gondolkodás a fejben van, de a végrehajtás a térdben! Ha nem érted, mit akar közölni veled a térded, és azt az elme követésére kényszeríted, akkor a térd meg fog sérülni. De ha megérted, hogy miben áll a térd merevsége, és miben a mozgékonyága, ha lépésről lépésre szünteted meg a merevséget, és ezáltal növeled a mozgékonyág tartományát, akkor egyáltalán nincs semmi veszély. Ha balesetek vannak a jógában, az nem a jóga hibája, hanem a gyakorló agresszivitásáé.



Egyszóval, mindenki gyakorolhatja a jógát. Belgium királynője nyolcvanhat éves korában kezdte el a fejenállás gyakorlását. Semmi baja sem esett. Remélem, senki sem érti félre, amit mondok. Gyakorolhatsz, de gyakorolj megfontoltan, ismerve saját határaidat! Ha másolni próbálsz engem, természetesen szenvedni fogsz, mert én már fél évszázada gyakorlok. Várnod kell, amíg eléred ezt a szintet. A jógát nem lehet siettetni.



## Halál

A HALÁL NEM FONTOS egy jógi számára; nem törődik azzal, mikor fog meghalni. Az, hogy mi történik a halál után, lényegtelen neki. Csak az élettel foglalkozik – azzal, hogyan használhatja az életet az emberiség megjobbítására. Miután életében számos különböző fájdalmat élt át, és bizonyos uralomra tett szert fölöttük, együttérzést fejleszt ki magában, hogy segítse a társadalmat, és tisztán és teljességben tartja önmagát. A jógit ezenfelül más nem érdekli.

Ha mindannyian a fejlődés egyazon szintjén állnánk, akkor nem volna különbség a gondolkodásunkban és a viselkedésünkben. Akkor a világban réges-rég béke uralkodna. De mi mindannyian darabokra hasadtunk, fizikálisan, mentálisan, morálisan és spirituálisan. A hindu filozófia felismeri az egyéni szintek különbözőségét. Azt mondja, hogy el kell fogadnunk: beláthatatlan idők óta létezőnk, és a múltbéli fejlődésünk gyorsasága-lassúsága hozta létre ezeket a különbözőségeket. Az új élet a mag, amely az idős növényből származik, és magában hordozza a növény spirituális fejlettségi fokát.

Az átlagember hisz abban, hogy egyre kifinomultabbá válik. Egy olyan művészhez hasonlít, aki javítani akar az élete minőségén, és jobbá szándékozik válni, mint amilyen. A jógi szintén tudja, hogy fokról fokra finomí-



tania kell önmagát. Boldogan elfogadja a halált, és hisz az újraszületésben, miközben igyekszik egyre kifinomultabbá válni gondolkodásában és cselekedeteiben. Ha magot vetnek, abból növények bújnak elő; és amikor a növények beérnek, azok új magot hoznak a következő vetéshez és a következő aratáshoz. A jógi ezért úgy fejleszti az élete minőségét, hogy az jó magot teremjen, és a következő életében learathassa spirituális termését.

Azt mondtam el neked, amit az én vallásom tart a halálról és az újraszületésről. A te vallásod talán más mond. Az enyém szerint az újraszületés lehetséges. Ne nevéssünk egymás hitén! Élj a jelen pillanatnak, és ismerd meg alaposan önmagad! Az átlagember nem győzheti le a halálfélelmet, csak a jógi – és nem az olyan átlagos jógi, mint te vagy én! Még messzire kell jutnunk gyakorlásunk során. Te és én még mindig csak a téma felszínét kapirgáljuk.



## Hit

NÉHA MEGKÉRDEZIK TŐLEM, hogy szükséges-e a jóga gyakorlónak hinnie Istenben. A válaszom nagyon egyszerű: „Ha nem hiszel Istenben, hiszel-e a saját létezésedben? Ha hiszel a saját létezésedben, ez azt jelenti, hogy fejleszteni akarod magad az életed jobbítása érdekében. Akkor tegyél így, és ez talán majd elvezet téged ahhoz, hogy meglásd a magasabb rendű fényt. Nincs szükséged tehát arra, hogy higgy Istenben, de hinned kell önmagadban.”

Hiszel önmagadban? Hiszel a saját létezésedben? Itt vagy, vagy nem? Hiszel abban, hogy létezel, vagy azt hiszed, hogy az életed álom csupán? A létezésnek ez az alapvető tapasztalása azt kívánja tőled, hogy jobb emberként élj, mint amilyen most vagy. Ez a hit isteni szikrája. Minden más követni fogja ezt.

Óriási különbség van a reménykedés és a hit között. Talán elhiszem Krisztus szavait, de nem biztos, hogy követem őt. Amikor tuberkulózistól szenvedtem, és a jóga egészségessé tett, nem reméltem, hogy a jóga meg fog gyógyítani. Meggyógyított. Ez adott nekem hitet. A hit nem reménykedés. Több annál. Talán reménykedsz valamiben, és mégsem aszerint cselekszel; a hit azonban olyasvalami, amit megtapasztalsz. Nem hagyható figyelmen kívül. Ha figyelmen kívül hagyod, akkor az nem hit.



A reménykedés objektív: elfogadod vagy elveted. De a hit szubjektív: nem elvethető.

Remélem, érted, mire utalok, amikor azt mondom, hogy az Istenben való reménykedés másodlagos. Létezésed ténye az elsődleges, nem? Élő példája vagy annak, hogy élsz. És mivel élsz, fejlődni akarsz. Jobb akarsz lenni, mint amilyen most vagy. Ez teszi lehetővé, hogy fejlődj.

Az, hogy létezel, maga a hit. Nem „reménykedsz” abban, hogy élsz. Létezésed alapvető tapasztalása a hit, hogy élsz. De miért élsz? Hogy jobb emberré válj. Máskülönben egyszerűen halj meg! Hadd lássam a halálot! Menj, és vedd magad az óceánba! Miért nem akarsz belevetni magad? Mert élni akarsz. Miért? Ez az, amire választ kell találnod. Ez a hit.

*Második rész*

## A FA ÉS RÉSZEI





## *Törekvés, tudatosság és öröm*

AMIKOR EGY JÓGAPÓZT GYAKOROLSZ, vajon képes vagy megtalálni a finom egyensúlyt a tartás maximális kiterjesztése és az ezen a ponton való túllépés között, amikor a túl nagy erőfeszítés már rossz feszültséget kelt a testben?

Amikor az optimális tartás elérése érdekében túlnyújtod valamelyik testrészed, észreveszed-e, hogy a tested másik részére eközben túl kevés figyelmet fordítasz? Ha így végzed a gyakorlatot, ez megzavarja a testet, ezért remegni kezd. Ha a fa gyökere gyenge, maga a fa sem lehet erős. Tegyük fel, hogy fejenállást gyakorolsz. Mi történik, ha kinyújtod a lábad a helyes tartást keresve, és eközben hagyod a nyakizmaidat elernyedni, vagy ha a könyököd nem tapad a talajhoz, és fellép az elesés vagy a jobbra-balra ingás félelme? Mivel az erős izmok próbálják irányítani a tartást, a gyenge izmok utat engednek. Ezért amikor a pózt gyakorlod, egységes-egyenletes nyújtást kell fenntartanod, a padlótól egészen a lábujjakig, anélkül hogy bármely részedet hagynád kiengedni. Amikor nyújtod a lábadat, figyelmeztető jelzést kell küldened a karnak: „Nyújtom a lábam, ne lankadjon a figyelmed!” Ez az éberség. Amikor elveszítjük az éberségünket, és a figyelmünk csak részleges, olyankor nem vagyunk tudatában annak, hogy a könyök tapad-e a talajhoz, vagy sem.



Elveszítheted mindannak a gyümölcsét, amit csinálsz, ha a figyelmed túl nagy részét kötöd le azzal, hogy a tartás tökéletességére törekszel. Mire figyelsz az adott pillanatban? Próbálsz tökéletesíteni a testtartást, de honnan hová tartasz? Itt kezdenek a dolgok nehezzé válni. Ha egy pontra irányítjuk a figyelmet, az a koncentráció. Ha egy időben minden pontra figyelem irányul, az a meditáció. A meditáció egyszerre ki- és befelé is irányul. A koncentrációban egy pontra akarod összpontosítani a figyelmed, és az összes többi pont a háttérbe szorul. Ha viszont ki tudod úgy terjeszteni a koncentrációt – a megnyújtott résztől egészen a test összes többi részéig –, hogy közben továbbra is összpontosítasz a megnyújtott területre, akkor a tartásnak sem a belső működését, sem a külső kifejezését nem veszíted el, és ez megtanít téged arra, hogy mi a meditáció. A koncentrációnak van fókuszpontja, míg a meditációnak nincsen. Ez a titok.

A koncentráció során valószínűleg elfelejtek ezeket a tested egyes részeitől, mert más részekre összpontosítasz. Ezért alakul ki fájdalom a test egyes részein. Ez azért van így, mert a figyelmen kívül hagyott izmok veszítenek erejükből, és elernyednek. Te azonban nem leszel tudatában annak, hogy azok elernyedtek, mivel ezek az izmok pillanatnyilag az éberségeden kívül esnek. Van egy dolog a jógában, amit mindannyiúnak tudnotok kell: a leggyengébb rész a póz végrehajtásának a forrása.

Minden jógapózban két dolog szükséges: az irányérzékelés és a súlypont. Sokan közülünk nem tulajdonítanak fontosságot az irány érzékelésének, pedig minden tartásban fenn kell tartanunk mind az irány érzékelését, mind a súlypontot. A súlypont fenntartásához az összes izomnak összehangoltan kell működnie.

Ha egy adott izmot túlnyújtunk, azzal a súlypont is eltolódik. Előfordulhat, hogy kellő érzékenység híján

nem vagy ennek tudatában. Ha érzéketlen vagy, akkor a test egy része tompa és rest – vagyis azon a területen hiányzik az éberség –, és ez az a terület, ahol a fájdalom meg fog jelenni. Talán úgy érzed, hogy mialatt a pózt kitarítottad, nem volt jelen fájdalom, hanem csak később jelentkezett. Hogyan lehet, hogy nem éreztél akkor semmilyen fájdalmat?

Vegyük példaként azt a fájdalmat, amely a hátban, a keresztcsont felső részén jelentkezik, amikor egy *pascsimóttánászana*-hoz hasonló előrehajlást gyakorolsz. Ha ez a probléma nálad is megjelent, akkor figyeld meg azt, hogy a gyakorlás közben az egyik lábad érinti a talajt, míg a másik farpofa kicsit elemelkedik a talajtól, és az egyik farizomnak a külső része nyúlik meg, míg a másik oldalon lévőknek a belső része. Ennek az az oka, hogy az egyik izom érzékeny, a másik azonban érzéketlen. Mind a kettő a saját kifejlődött emlékezete és intelligenciája szerint mozdul.



Pascsimóttánászana



Tudatában vagy mindezeknek? Talán nem, mert nem meditálsz a tartásokban. Végzed a gyakorlatot, de nem elmélkedsz benne. Összpontosítasz, és azon igyekszel, hogy a tartást helyesen kivitelezd. Az optimális nyújtás szeretnéd elérni, de ehelyett csak az egyik oldalon végzed el az optimális munkát. Ezt úgy hívják, hogy koncentráció, ez nem meditáció. A tudatosság fényét erről az oldalról át kell irányítanod a másik oldalra, hogy azt is bevilágítsa; ez az, ami szükséges a gyakorláshoz.

Ha bármilyen problémád van, meg kell figyelned, hogy mi történik az *ászana* végrehajtásakor. Jelen van-e az összehangoltság, vagy anélkül végzed a gyakorlatot? A májad talán éppen kiterjeszkedik, de a gyomrod összenyomódik, vagy éppen fordítva. A tanárod is észreveheti ezt, és megérintheti a szóban forgó területet, hogy segítsen neked kiterjeszteni a gyomrot vagy a májat, hogy azok egymáshoz képest kiegyensúlyozott állapotba kerüljenek, és hogy megtaláld a test szerveinek helyes elrendezését és elhelyezését.

Gyakorlásod során úgy fogod találni, hogy a tested egyik része erőszakos, a másik része nem. Az egyik oldalon szándékos erőszakot találunk, mivel a sejtek túlműködnek. A másik, úgynevezett nem erőszakos oldalon viszont nem szándékos erőszakot találunk, mivel ott a sejtek haldokolnak, mint egy halva született csecsemő. Én megérintem azokat a részeket, ahol a sejtek halva születnek, hogy ott új élet sarjadhasson, és a sejtek újból feléledhessenek. Valójában új életet hozok e sejteknek, amikor ilyesfajta kiigazításokat téve megérintem a tanítványaimat. Kívülről nézve azonban ez a kreatív kiigazítás egyesek számára erőszaknak tűnik, és ezért úgy jellemezzük, mint erőszakos és agresszív tanárt!

A tanárnak ez az érintése alapvetően más, mint a masszázss érintése. Több annál, mivel itt olyan automatikus

behangolás megy végbe, amelyet a masszázs egyáltalán nem tud létrehozni. Ez az érintés a jógában tartós hatású, mivel az illetővel a belső tapasztalás szintjén érteti meg a testében zajló folyamatot. A masszázsban minderre nincsen lehetőség. Ott erőt használnak, és a hatás időleges. Az alapelv ugyanaz, de a hatás már nem.

Ne keverd a masszázst a jógával! Figyeld csak meg, hogy mi történik veled másnap, ha egy jó jóga gyakorlatot követően megmasszíroznak! Teljesen kimerült leszel. A masszázs lazítás, de erőltetett lazítás, amely külső hatás eredménye. A jóga kiterjesztés – olyan kiterjesztés, mely szabadságot ad a testnek önmaga ellazításához, és így természetes lazítás jön létre.

Térjünk vissza az erőfeszítés kérdéséhez. Ha megfigyeled azt az erőfeszítést, amelyet kezdőként teszel egy *ászana* végrehajtásakor, majd pedig tovább figyeled ezt az erőfeszítést az előrehaladásod során, úgy fogod találni, hogy az erőfeszítés egyre kisebb lesz, az *ászana* végrehajtásának színvonala viszont egyre emelkedik. A testi erőfeszítés szintje csökken, miközben a teljesítmény növekszik.

Mialatt gyakorolsz, előfordulhat, hogy kényelmetlenséget tapasztalsz a testtartásod pontatlansága miatt. Ez azt jelenti, hogy tanulnod kell, és fel kell dolgoznod a tanultakat. Erőfeszítést kell tenned, hogy megértsd és megfigyeld: „Miért most érzem ezt a fájdalmat? Miért nem tapasztaltam ezt a kellemetlenséget máskor vagy más *ászanában*? Mit tegyek ezzel a testrészemmel? Mit tegyek azon a részen? Hogyan tudom eloszlatni a fájdalmat? Miért érzem ezt a nyomást? Miért érzékeny ez az oldal? Hogyan működnek az izmok ezen az oldalon, és hogyan a másikon?”

Folytatnod kell az elemzést, és az elemzéssel végül megértésre teszel szert. A jóga gyakorlása során elenged-



hetetlen az elemzés. Vegyük ismét példaként a *pascsi-móttánászana* végrehajtása után fellépő fájdalmat. Az *ászana* befejeztével fájdalmat tapasztalsz, pedig az izmaid végig küldtek jelzéseket, amíg a pózban voltál. Hogyan lehetséges, hogy nem érezted akkor? Érezned kell, hogy milyen jelzések jönnek az izomrostoktól, az izmoktól, az idegektől és a bőrtől a gyakorlat végrehajtása közben. Akkor képes leszel tanulni. Nem elég az egyik nap gyakorolni és másnap majd elemezni. Úgy nincs sok esélyed.

Az elemzésnek és a kísérletezésnek együtt kell járnia, és a másnapi gyakorlásban újra át kell gondolnunk: „A régi pózt gyakorlom, vagy megjelent valamilyen új érzés? Ki tudom terjeszteni ezt az új érzést egy kicsit jobban? Ha nem, mi az, ami hiányzik?”

A cselekvés közben végzett elemzés az egyedüli segítség. Próbálkozások és hibák során jutsz fokról fokra előre. Ahogy a próbálgatások száma nő, úgy csökken az elkövetett hibák száma. Alábbhagy majd a kételkedés, és a kételkedés csökkenésével az erőlködés is alábbhagy. Amíg a kétségek jelen vannak, addig nagyobbak az erőfeszítések is, mert még keresel: „Próbáljuk meg ezt! Próbáljuk meg azt! Most megpróbálom így csinálni. Vagy inkább úgy.” De amikor rálelsz a helyes módszerre, az erőfeszítés csökken, mert a próbálgatásokban szétszóródott energia az ellenőrzésed alá kerül, és nem folyik szét többé.

Való igaz, hogy az elemzéssel kezdetben energiát veszítesz. Később azonban a helyzet megváltozik, és emiatt csökken az erőfeszítés is. Meglátod a követendő irányt magad előtt, és amikor a helyes úton haladsz, akkor megjelenik a bölcsesség is. Amikor a bölcs cselekvés megjelenik, az erőfeszítést nem érzed többé erőfeszítésnek – hanem örömként éled meg. A tökéletesítés során a tapasztalatod és annak kifejeződése egyensúlyba és összhangba kerül.



## Az *ászana* mélysége

A TEST NEM VÁLASZTHATÓ EL az elmétől, ahogy az elme sem választható el a lélektől. Senki sem tudja meghúzni közöttük a határvonalat. Indiában az *ászanát* sohasem tekintették pusztán testgyakorlatnak, mint a Nyugaton. De napjainkban még Indiában is sok ember kezd így gondolkodni, mivel átveszik ezt a megközelítést a nyugati emberektől, akiknek az elméletei visszahatnak a Keletre is.

Amikor Mahátma Gandhi meghalt, George Bernard Shaw azt mondta, hogy talán újabb ezer évnek is el kell telnie, míg egy másik Mahátma Gandhi újra feltűnik. Mahátma Gandhi nem gyakorolta a jóga összes aspektusát. Mindössze kettőt követett a jóga elvei közül – a nem ártást és az igazságot –, e két elv révén mégis felülkerekedett saját természetén, és függetlenséget vívott ki Indiának. Ha a *jamák* egy része Mahátma Gandhit olyan nagyra, tisztává, őszintévé és istenivé tudta tenni, vajon nem lehetséges-e, hogy vesszük a jógának egy másik ágát – az *ászanát* –, és azzal elérjük a spirituális fejlődés legmagasabb fokát? Sokan talán azt mondják közületek, hogy *ászanát* gyakorolni testi tevékenység, de ha valaki így beszél, anélkül hogy ismerné az *ászana* mélységét, máris elveszítette a jóga kegyelmét.

A következő részben részletesen kifejtem, hogy egy *ászana* végrehajtása mit is foglal magában, és megmuta-



tom, hogy az *ászana* tudománya hogyan öleli fel a jóga mind a nyolc elemét, a *jamától* és *nijamától* egészen a *szamádhüig*. Szándékosan követem mélységükben a különböző szinteket, amelyeket az *ászana* gyakorlása magában foglal, mert Nyugaton e gyakorlatokat is túl gyakran pusztán testnek tekintik.

Amikor elkezdünk dolgozni egy *ászana* végrehajtásán, mindannyian úgymond csak a póz felszínét kapargatjuk. Csupán felszínesen dolgozunk a pózon, s ezt erőfeszítéssel végzett, akarati vagy konatív cselekvésként ismerjük. Ez tehát erőfeszítést, lendületet jelent, az erőfeszítés pedig az elme aktív oldalára utal, melybe beletartozik a vágy és az akarat. Az akarati vagy konatív cselekvés a lehető legközvetlenebb szinten végrehajtott, egyszerű fizikai cselekvés.

Később, amikor már fizikailag belekezdünk a póz gyakorlásába, hirtelen valamennyi érzékszervünk – a bőr, a szem, a fül, az orr és a nyelv is – elkezd érezni, hogy mi történik a testben. Ezt hívjuk úgy, hogy kognitív vagy megismerő cselekvés: a bőr tapasztalja, felismeri a test mozgását.

A harmadik szint, amelyet én kommunikációnak vagy összekapcsolódásnak nevezek, az, amikor az elme elkezd észrevenni és megfigyelni a bőr megismerésének és az izomzat akarati cselekvésének a kapcsolatát; ez az a pont az *ászana* gyakorlásában, amikor elérkeztünk a mentális cselekvéshez. Ezen a szinten az elme is bekapcsolódik, és a megismerés szervein keresztül a cselekvés szervei felé irányul, hogy pontosan lássa, mi is történik. Az elme a híd szerepét játssza az izomműködés és az érzékszervek között, aktivizálva az intellektust és összekapcsolva azt a test minden egyes részével – az idegpályákkal és izomrostokkal, a szövetekkel és a sejtekkel, egészen a bőr külső pórusaiig. Amikor az elme is bekapcsolódik, egy

új gondolat merül fel bennünk. Most már figyelemmel szemlélődünk, és visszaemlékszünk a cselekvés érzésére. Érezzük, hogy mi is történik a testünkben, és az emlékezetünk azt kérdi: „Mi az, amit most érzek, és amit eddig nem éreztem?” A megkülönböztetést az elménkel tesszük. A megkülönböztető elme észleli és elemzi a test elülső, hátulsó, belső és külső részének érzéseit. Ezt a szintet nevezzük reflektív cselekvésnek.

Végül, amikor az érzés teljessége jelen van a cselekvésben, és a nyújtás mentes bármiféle ingadozástól, akkor a konatív, kognitív, mentális és reflektív cselekvés találkozik egymással, hogy létrehozzanak egy, az Önvalótól a bőrig és a bőrtől az Önvalóig terjedő teljes éberséget. Ez a jóga spirituális gyakorlása.

Az emberi test három részre osztható, amelyek önmagukban is több réteget tartalmaznak. A durva fizikai test, *szthúla-saríra*, megfelel a fizikai vagy anatómiai rétegnek (*annamaja-kósa*). A finom test vagy *szúksma-saríra* magában foglalja a pszichológiai (*pránamaja-kósa*), a mentális (*manómaja-kósa*) és az intellektuális burkot (*vidnyánamaja-kósa*). A legbensőbb test, amelytől az összes többi függ, a kauzális test vagy *káрана-saríra*. Ez az öröm spirituális burka (*ánandamaja-kósa*). Amikor mindezek a burkok egyesülnek a milliárdnyi sejtünk mindegyikében, amikor a sejttől az Önvalóig, a fizikai testtől a létezés magjáig egység van, akkor a póz szemlélődő pózzá válik, és az *ászanában* elértük a szemlélődés legmagasabb fokát.

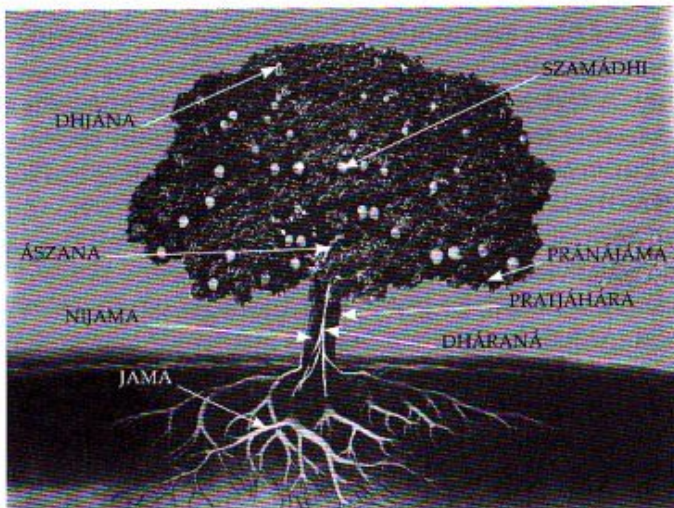
A gyakorlásnak ezt a fokát – amelyet integrációnak nevezhetünk – Patandzsali a *Jóga-szútrák* harmadik fejezetében írja le, és ez magában foglalja a test integrációját (*saríra-szanjama*), a lélegzés integrációját (*prána-szanjama*), az érzékek integrációját (*indrija-szanjama*), az elme integrációját (*manah-szanjama*), az értelem vagy tudás integrációját.



cióját (*buddhi-szanjama*), végül pedig az Önvaló egyesülését az egész létezéssel (*átma-szanjama*).

Így kell végezni az *ászanákat*. Ez nem érhető el egy nap alatt, de még évek alatt sem. Egész életünkön át tartó folyamat, feltéve, hogy a gyakorló rendelkezik a jóga olyan vitaminjaival, mint a hit, az emlékezet, a bátorság, az elmélyedés és a figyelem zavartalan ébersége. Ez a jóga gyakorlásához szükséges öt vitamin. Ezekkel meghódíthatod a testnek mind az öt burkát, hogy eggyé válj az Egyetemes Önvalóval.

Mivel a jóga integrációt, egységbe rendezést jelent, ezért a testnek és az elmének, a természetnek és a látónak az egységbe rendezése nem más, mint maga a jóga. Ezen túl nincs már semmi – és a minden van ezen túl! A tökéletességre jutott jógiban a természet ereje bőségben áramlik.



A jóga fája



## A gyökerek

A JÓGA MIND A NYOLC ÁGÁNAK megvan a helye az *ászana* gyakorlásán belül. A jóga első tagja a *jama*, amely azért hasonlítható a fa gyökeréhez, mert ez az alap, amelyből az összes többi rész kifejlődhet. Nézzük hát meg, hogy a *jama* alapelvei miként jelennek meg az *ászanák* gyakorlása során.

Amint már szó volt róla, a *jama* a következő alapelveket foglalja magában: *ahinszá*, vagyis nem ártás vagy erőszakmentesség; *szatja*, vagyis igazságosság; *asztéja*, vagyis a kapzsiságtól való mentesség; *brahmacsarja*, vagyis az érzéki örömtől való mentesség; és *aparigraha*, vagyis a sóvárgástól való mentesség. Tegyük fel, hogy egy *ászana* gyakorlása során a jobb oldalon erősebben nyújtasz, mint a balon. Ezzel etikátlan állapot lép fel a testedben. Erőszak van a jobb oldaladon, ahol jobban nyújtasz, míg a bal oldal, ahol a nyújtás gyengébb, erőszakmentesnek tűnik. A jobb oldalon erőszakos vagy, mert azt mondd: „Tégy meg minden tőled telhetőt! Nyúlj olyan mértékben, amennyire csak képes vagy!” Ez tudatos erőszak, mert túlnyújtasz. A bal oldalon, ahol nem nyújtasz olyan nagy mértékben, úgy gondolhatod, hogy erőszakmentes vagy. De egy értelmes gyakorló észreveszi, hogy amíg az egyik oldalon tudatosan erőszakot alkalmaz, addig a másik oldalon öntudatlanul teszi ugyanezt. Mivel a jobb



oldal megfelelőbben működik, képes jobban megnyúlni, az itt található sejteket jobban használod, míg a bal oldalon nem bontakoztatod ki teljes mértékben a sejtek képességeit. Habár ez erőszakmentesnek tűnik, erőszak ez is, hiszen a bal oldalon lévő sejtek elpusztulnak, ha nem végzik a feladatukat úgy, ahogy kellene. Tehát az egyik oldalon tudatos erőszak jelenik meg, a másikon öntudatlan.

De ha a jobb oldaladat jobban kiterjeszted, a balt viszont alig, akkor nem kellene-e észrevenned a jobb és bal közötti kettősséget, és intelligensen használnod a bal oldalad, hogy a jobb egyenrangú párja lehessen? Ez hívják úgy, hogy egyensúly az erőszak és az erőszakmentesség között; a megvalósulásának pillanatában erőszak és erőszakmentesség kettőssége eltűnik. Ehhez pedig az szükséges, hogy a jobb és a bal oldal össze legyen hangolva, s a két oldalnak ez az egyensúlya az igazi erőszakmentesség.

Ha jobb és bal összehangolt, az igazság – mint a *jama* második alapelve – megjelenik. Nem kell keresned az igazságot; máris az igazságban vagy, mivel nem menekülsz el attól, hogy a gyengébb oldalon is dolgozz. És ha megfelelő a kiterjesztés egy *ászanában*, akkor hihetetlenül mély megértés és kommunikáció valósul meg a test öt burka között; a fizikai síktól a spirituális felé, és a spirituálistól a fizikai felé. Így ellenőrzésünk alá vonhatjuk a testi érzeteket, a mentális hullámzásokat és az intellektuális szemlélődést – ez pedig a *brahmácsarja*. A *brahmácsarja* a cselekvéssel együtt mozduló lelket jelenti. Ha a lélek egyiségben van a cselekvéssel, azt nevezik *brahmácsarjának*.

Mivel teljes figyelmet szentelsz annak, hogy a jobb és a bal oldalt egyenlő mértékben használd, ezért nincsen többé kötődés vagy kapzsiság. Amikor ugyanis a testben a lélek együtt mozdul az intelligenciával, olyankor

nincs mit birtokolni, és nincs mit keresni. Ezzel egyúttal mentesek vagyunk a mohóságtól is, mivel megszűnik a késztetés; amikor a késztetés szertefoszlik, ez történik a birtoklással is, és ezáltal a szerzési vágy is kialszik.

Ezek a *jama* alapelvei, ahogy azok megjelennek minden egyes *ászana* gyakorlása során. Ezt hívják erkölcsi fegyelemnek az *ászana* végzése alatt.





## A törzs

A FA TÖRZSE A NIJAMA ALAPELVEINEK felel meg. Vizsgáljuk meg, mi a *nijama* szerepe az *ászana* végrehajtásában.

A *nijama* első eleme a *saucsa*, amely tisztaságot jelent. Tétélezzünk fel, hogy egy pózban megfelelő mértékben meghajlítod a jobb oldalad. Ez azt jelenti, hogy átmostad és megtisztítottad azt az oldalt. Ha azonban a bal oldalt nem hajlítod összhangban a jobbal, akkor ez az oldalad nem lesz megtisztítva. Ha így végzed az *ászanát*, hogyan lehetne ott jelen a *saucsa*? Ha azonban a két oldalt egymással összhangban hajlítod, akkor azokat a vér – amely a *pránának* nevezett biológiai energiát szállítja – megfelelően megtisztítja és átmossa. Nyilván tudod, hogyan működik a vízerőmű: a víz, akár egy vízesés, rázúdul a turbinákra, amelyek a víz hatására forogni kezdenek, és áramot termelnek. Hasonló a helyzet az *ászana* gyakorlásakor is, mivel ilyenkor a vért úgy hullatjuk rá minden egyes sejtünkre, ahogy a víz hullik alá a turbinákra – hogy ezáltal felszabadítsuk testünk rejtett energiáját, és új fényt hozzunk a sejtekhez. Amikor ez a fény felragyog, megtapasztaljuk a *szantitás* – a megelégedettséget –, amely a *nijama* második alapelve.

E megelégedettségen túl van a megelégedettségnek és az *ászana* végrehajtásának egy magasabb foka, amely a *nijama* további három szintjén, a *tapasz*ban, *szvádjhájában* és az *Ísvara-pranidhánában* jut kifejezésre.

Mi a *tapasz*? A *tapaszt* gyakran vezeklésnek vagy aszkézisnek fordítják, de helyesebb kifejezés az égő vágy. A *tapasz* nem más, mint égető vágy a test és az érzékek minden egyes sejtjének megtisztítására azért, hogy mind az érzékek, mind a test tartósan tiszta és egészséges maradjon, lehetőséget sem hagyva arra, hogy tisztátalanságok jelenhessenek meg. Ebben a szellemiségben kell az *ászanát* végrehajtani. Ez a *karma-jóga*, a cselekvés jógája, mivel az égető vágy, hogy minden egyes részünket tisztán tartsuk, cselekvést kíván tőlünk.

Mi a *szvádjhája*? A *szva* jelentése önmaga, míg az *adhája* tanulást, tanulmányozást jelent. Amint azt már korábban említettem, mi emberek három részből és öt burokból állunk, amelyek a durva anyagi testtől a kauzális testig és az anatómiai buroktól az üdvös boldogság szellemi burkáig húzódnak. Az emberi lény e három részének és öt burkának teljes működésére vonatkozó tudás a *szvádjhája*: önmagunk tanulmányozása a testet fedő bőrtől egészen a létezés magjáig. Ezt hívják *dnyána-jógának*, a spirituális megkülönböztetés jógájának.

Végül az *Ísvara-pranidhána* – a *nijama* öt elve közül az utolsó – nem más, mint a *bhakti-jóga*, az önátadás jógája. Amikor a gyakorlásod révén magasabb értelmi szintre jutsz, és e kiforrott értelem hatására elveszited az éneddel való azonosságodat, akkor eggyé válsz Istennel, mert teljesen átadod magad Neki. Ez az *Ísvara-pranidhána*, amikor az ember cselekedetei és akarata Istenben nyugszanak el.

Röviden, az *ászanáknak* az a hatásuk, hogy a bőrt, a sejteket, az idegeket, az artériákat és vénákat, a légző- és keringési rendszert, az emésztés és a kiválasztás szerveit, az elmét, az értelmet és a tudatosságot, vagyis a test egészét tisztán és egészségben tartják. Az *ászanák* gyakorlása magában foglalja a *jama* és *nijama* összes aspektusát, melyek a jóga fájának a gyökerét és törzsét alkotják.





## Az ágak

**A**FA ÁGAI AZ ÁSZANÁK. Mi a helyes hozzáállás és megközelítés egy *ászana* végrehajtásához?

Amikor végrehajtasz egy pózt, teljesen elmélyültté kell válnod, odaadással, elköteleződéssel és éber figyelemmel. Őszintének kell lenned a megközelítésben és a végrehajtásban is.

Amikor egy pózt gyakorolsz, fel kell ismerned, hogy vajon a test elfogadta-e az elme kihívását, és az elme elfogadta-e a test kihívását. Vajon tényleg a testből kiindulva dolgozol-e, hogy ezáltal a pózról tényleges benyomást szerezz, vagy csupán azért gyakorlod, mert olvastad egy könyvben, hogy ilyen-olyan hatása lesz? Rabja lettél-e az olvasottaknak, és egy másik ember leírt tapasztalását keresed, vagy éles elmével próbálsz megismerni, hogy milyen új fényt vet saját tapasztalásod az *ászanára*, miközben végzed?

Ezen a teljes őszinteségen túl még óriási hittel, rendíthetetlenséggel, eltökéltséggel, éber elmével és elmélyültséggel kell rendelkezned. Ha ezek a tulajdonságok jelen vannak az elmédben, a testedben és a szívedben, akkor helyesen és jól fogod végrehajtani az *ászanát*. Az *ászana* kegyelmének ragyogással és szépséggel kell kitöltenie a gyakorló teljes lényét. Ez a szellemi gyakorlás testi formában.

Az *ászana* testtartást jelent, az egész test helyes tartásának a művészetét, fizikai, mentális és spirituális szempontból egyaránt. A testtartásnak két aspektusa van, a póz felvétele, valamint az elnyugvás. A tartás felvétele cselekvést jelent. A póz a végtagok és a test meghatározott helyzetét feltételezi, úgy, ahogy az éppen végrehajtott *ászanában* megjelenik. Az elnyugvás a pózon való reflexiót jelenti. Ilyenkor újragondoljuk és újraigazítjuk az *ászanát* annak érdekében, hogy az egyes végtagok és a test különböző részei a kellő sorrendben helyükre kerüljenek, majd elnyugodjanak, és az elme megtapasztalja a csontok, ízületek, izmok, inak és sejtek csendjét és nyugalalmát.

A reflexió során, amikor megvizsgáljuk, hogy a testnek és az elmének mely része működik, továbbá hogy a test mely részét nem hatja át az elme, azon vagyunk, hogy az elmét a testtel egyenlő mértékben terjesszük ki. Amiképpen a test összehúzódik vagy kiterjed, az értelem is összehúzódik vagy kiterjed, hogy ezáltal a test minden részét elérhesse. Ez az elnyugvás, ez az érzékenység. Amikor ez az érzékenység a testtel, az elmével és a lélekkel egyaránt kapcsolatban van, akkor a szemlélődés vagy meditáció állapotában vagyunk, melyet *ászanának* nevezünk. Ekkor a test és elme kettőssége, az elme és lélek kettőssége megszűnik, megsemmisül.

Az *ászana* szerkezetét nem lehet megváltoztatni, hiszen minden *ászana* önmagában egy műalkotás. Számtanilag és geometriailag is tanulmányoznunk kell minden egyes pózt, hogy az *ászanák* valódi formáját a végrehajtás során a felszínre hozhassuk és kifejezhessük. A testsúly elosztásának egyenletesnek kell lennie az izmokban, a csontokban, az elmében és az értelem szintjén is. Ellentartás és mozdulat harmóniában legyen! Habár a gyakorló az alany és az *ászana* a tárgy, a póznak alannyá, a gyakorló-



nak pedig tárggyá kell válnia, hogy a cselekvő, az eszköz (a test) és az *ászana* előbb-utóbb eggyé váljon.

Tanulmányozd az *ászana* megjelenését. Lehet háromszög-, kör- vagy szivárványforma, ovális, egyenes vagy éppen átlós. Figyeld meg mindezeket a szempontokat. Tanulmányozd, és munkálkodj ezen a területen, hogy a test megvalósíthassa az *ászanát*, annak eredeti fényében. Mint egy jól metszett gyémántot, csiszolni kell a testet is – annak minden ízületével és csontjával együtt –, hogy az *ászana* finom keretébe beilleszkedjen. Az egész test részt vesz ebben a folyamatban, az érzékszervekkel, az elmével, az értelemmel, a tudattal és az Önvalóval együtt. Ne az *ászanát* igazítsd a test szerkezetéhez, hanem formáld a testet az *ászana* kívánalmaihoz. Akkor az *ászanában* megjelenik a helyes fizikai, fiziológiai, pszichológiai, intellektuális és spirituális tartalom.

Patandzsali azt mondja, hogy ha egy *ászanát* helyesen hajtanak végre, akkor a test és elme közötti kettősségnek el kell tűnnie, ahogy az elme és a lélek közötti kettősségnek is. Ezt jelenti a pózban való elnyugvás, a cselekvésen való reflexió. Ha az *ászanát* így hajtjuk végre, akkor egészségben tartjuk a test sejtjeit, amelyeknek saját emlékezetük és intelligenciájuk van. Ha fenntartjuk a sejtek egészségét a pontosan gyakorolt *ászanák* segítségével, akkor a fiziológiai test (*pránamaja-kósa*) egészséges lesz, és az elme a lélek felé fordul. Ez az *ászanák* hatása. Úgy kell végrehajtani őket, hogy az elmét a testhez kötöttségtől a lélek fénye felé vezessék, és a gyakorló elnyugodjon a lélek birodalmában.



## A levelek

AHOGYAN A LEVELEK ELLÁTJÁK a fát az egészséges növekedéshez szükséges levegővel és tápanyaggal, ugyanúgy táplálja és látja el levegővel a *pránájána* is az emberi szervezet sejtjeit, idegeit, szerveit, értelmét és tudatosságát. Az *ászanák* gyakorlásakor csak akkor tudjuk teljes mértékben kiterjeszteni a testet, ha a légzésünket összehangoljuk a mozgással. A *prána* energia, míg az *ájána* létrehozást, elosztást és fenntartást jelent. A *pránájána* a lélegzés tudománya, amely elvezet az életenergia teremtéséhez, elosztásához és fenntartásához.

Sajnos néhány tanár arra oktatja tanítványait, hogy az *ászanák* kivitelezése alatt tartsák vissza a lélegzetüket. Egyetlen eredeti szövegben sem található, hogy ezt kellene tennünk. Amikor visszatartjuk a lélegzetünket, akkor a pózra vagy a légzésre figyelünk? Amikor belélegzünk, az agy, mint egy szélben lebbenő falevél, előremozdul, kilégzéskor pedig vissza. Ha visszatartjuk a lélegzetünket, az agy bemerevedik, és így hogyan találhatnánk megnyugvást a testben?

Minden belélegzésre végzett *ászana* kimerül a pusztá testi cselekedetben, míg az az *ászana*, amely kilégzéssel társul, étellel teli és szerves, továbbá fiziológiai folyamatokat indít el, és sejtszintű egészséget hoz létre. A légzés-visszatartással végzett *ászana* pusztán izommunka – ez



az a gyakorlásmód, amelyet én fizikainak, a szellemi jó-gával ellentétesnek hívok!

Amikor minden egy – tehát amikor eléred a test, az elme és a lélek tökéletes egységét –, olyankor a testedről, a légzésedről és az értelem jelenlétéről egyaránt elfeledkezel. Ez nem olyasmi, ami két-három nap alatt valósul meg. Talán ötven-hatvan év tapasztalatára van hozzá szükség. Addig használhatod segítségként a kilégzése-det, hiszen kezdő vagy.

A kilégzés valóban segíthet abban, hogy a gyakorla-tot néhány pillanatig helyesen végezd, ugyanis a kilég-zéskor a test felszabadul a feszültség alól. Ha nem jó a gyomrod, és székrekedésed van, akkor az orvos hashaj-tót ad neked. Ezt követően, néhány ürités után teljesen üresnek és szabadnak érzed a beleket. Ehhez hasonlóan, a jógi a kilégzést használja hashajtóként, hogy a test sejt-jeiben felhalmozódott feszültségtől megszabaduljon. Ha azonban ezt ötvenévnnyi gyakorlás után még mindig így csinálod, akkor nem sikerült előrelépned fiziológiailag vagy mentálisan.

Ügyelj rá, hogy a napi gyakorlásodban előrehaladás és átalakulás legyen! Ha még mindig úgy gyakorolnám a jógát, mint amikor 1934-ben elkezdtem, akkor a gyakor-lásom olyan lenne, mint egy egészséges fa, amely nem terem gyümölcsöt, vagy egy egészséges asszony, aki nem hoz világra gyermekeket. Én nem ilyenfajta jógát gyakorlok. Azt akarom, hogy cselekvésem gyümölcsöt érleljen. A jóga gyümölcse nem anyagi eredmény vagy teljesítmény. A jógi soha nem méri az elfogyasztott oxigént. Nem ez érdekli őket. A jógit az érdekli, hogy a fejét és a szívét a légzés összhangja által tisztán tartsa, s ez a *pránájána* gyakorlása révén érhető el. A tevékeny-séged gyümölcse mutatja meg, hogy jó vagy rossz úton jársz-e.

Van egy nagyon szép történet a *puránákban*, amely az *amritamanthanát*, vagyis a nektáriközpülést beszéli el, amikor is az óceánból kiköpülték az élet nektárját. Az angyalok és a démonok között azért dúlt a harc, hogy ki állapítsa meg a *dharma*, vagyis az erkölcsi rend miben-létét. Az angyalok számára az erény volt a mérték, míg a démonok a féltelenséget részesítették előnyben. Mivel a démonok erősebbek voltak, mint az angyalok, a vét-kek egyre jobban elharapóztak az egész univerzumban. Ezért az angyalok felkeresték Brahmát és Sivat, akik azt javasolták, hogy az erkölcsi rend lefektetése érdekében keressék fel tanácsért Visnut, a fenntartót. Visnu azt taná-csolta, köpjék ki a világoceánt, és így nyerjék ki belőle az élet elixírjét. Mivel pedig az elosztás az ő feladata, a többi nyugodtan rábízhatják.

Ekkor a Méru hegyet a világoceánba vetették, hogy köpülőrúdként szolgálhasson, és a kobra királyát, Ádisisát használták kötétként a hegy forgatására. Mivel a démonok erősebbek voltak, ők fogták Ádisisa fejét, az angyalok pedig a farkát. Mialatt köpültek, a hegy lesüly-lyedt az óceán mélyére, így egyáltalán nem tudták foly-tatni a köpülést. Visnu ezért felvette Kúrma, a teknősbé-ka formáját, alámerült az óceán fenekére, hogy felemelje a hegyet, és így tovább köpülhettek.

A hegy köpülése nem más, mint a belégzés és a kilég-zés. Mint az óceánt köpülő hegy, úgy működik a gerinc köpülőrúdként a testünkben a légzés megsegítéséhez. Be- és kilégzéskor a gerinc energiát sugároz előre, hátra, fel- és lefelé, hogy az élet elixírjét, a *dzsivámritát* előállít-sa a testben. Visnu ebben a történetben nem más, mint a *purusa*, az emberben lakozó lélek. Visnu – legbensőbb Önvalónk, vagyis az *átman* formájában – légzésre bír minket, miáltal merítünk abból a külső energiából, amely – durva szintjén – tartalmazza az ételelixír alapvető ener-



giáját. Így egészségben és összhangban fejlődhetünk, sőt az életünk hosszát is növelhetjük azáltal, hogy kinyerjük a rejtett energiát az egyetemes légkör „óceánjából”.

Filozofikusan szólva a belégzés az Önvaló mozdulata, hogy kapcsolatba lépjen a perifériával: lényünk magja együtt mozdul a légzéssel, és érintkezésbe lép a bőr belső rétegével – a test legkülső határával. Ez a lélek kifelé irányuló, kibontakozó folyamata. A kilégzés ezzel szemben a hazaút: ez a befelé irányuló folyamat, amikor a test, a sejtek, az értelem befelé indul, hogy elérje forrását, az *átmant*, lényünk magvát. Ez a kifelé és befelé irányuló folyamat minden egyes létezőben a *pránájáma*.

Így azután a lélegzés minden egyes ciklusában két út tárul fel előttünk, hogy megértsük Isten létezését: a *pravritti-márگا*, vagyis a teremtés ösvénye, valamint a *nivritti-márگا*, a lemondás ösvénye. A *pravritti-márگا*, a teremtés külvilág felé vezető ösvénye, a belégzésben van, a *nivritti-márگا*, a lemondás befelé vezető ösvénye pedig a kilégzésben nyilvánul meg. E filozófia alapján arra tanították a jógikat, hogy finom egyensúlyt érjenek el e két állapot között. Így az *abhjása*, vagyis a gyakorlás, valamint a *vairágja*, vagyis a lemondás szorosan összekapcsolódott a *kumbhaka* gyakorlatában, mely utóbbit általában visszatartásnak fordítják.

*Kumbhaka* a légzés, az értelem és az Önvaló megtartása, amikor is a belégzés során felemelkedett Urat – a létezés magját – a gyakorló olyan sokáig megtartja, amennyire ezt a képességei lehetővé teszik. Ez az *átma-dhjána*, a lelken való meditáció. Ilyenkor nem egyszerűen csak a lélegzetet tartjuk benn a fizikai visszatartással, hanem szilárdan kitarunk maga az Önvaló mellett is, melyet a belégzés emelt és hangolt fel. A légzés visszatartása csupán fizikai folyamat, és nem a valódi *kumbhaka*, ha közben engedjük az Önvalót visszasüllyedni. A belégzésnél,

ahogy már említettem, az Önvaló a felszínre emelkedik, amiképpen Visnu is, miután lemerült az óceán mélyére, és felemelte a hegyet, hogy azzal újból köpüljék az óceánt. A felemelkedett Önvaló stabilitásának fenntartása a valódi *kumbhaka*. A gyakorlás e tisztán isteni állapota az, amelyben a belégzés (*púraka*), a visszatartás (*kumbhaka*) és a kilégzés (*récsaka*) egyaránt megvalósul. A *kumbhaká*-ban az Önvaló eggyé válik a testtel, és a test eggyé válik az Önvalóval. Test és elme isteni egyesülése ez a belégzésben, a kilégzésben és a légzésvisszatartásban.

Amikor a légzést a légzőszervek szemszögéből vizsgálod, az a testi sík. Amikor viszont a légzésnek az elmére gyakorolt hatását is tanulmányozod és próbálsz megérteni, akkor ez a vizsgálódás már szellemi természetű. A *pránájáma* a híd a testi és a szellemi között. Ennélfogva a *pránájáma* a jóga tengelye.





## A kéreg

AMIKOR TELJESEN ELMÉLYÜLÜNK az *ászana* kivitelezésében, nem feledkezve meg sem a testről, sem az érzékekről, vagyis amikor elérjük, hogy a cselekvés öt szerve és az érzékelés öt szerve rendeltetésszerűen és egymással összehangoltan működjön, az a *pratjáhára*. A *pratjáhárát* általában „az érzékek visszavonásának” fordítják. Ez az érzékek visszahúzódását jelenti, a bőr külső részétől a létezés magja, a lélek felé. Amikor az elme elcsendesül, akkor az Önvaló az otthonában nyugszik, és az elme feloldódik. Ugyanígy, amikor az izmokat és az ízületeket elnyugtatjuk a maguk helyén, akkor a test, az érzékek és az elme elveszítik önazonosságukat, és a tudatosság a maga tisztaságában felfénylik. Ez a *pratjáhára* jelentése.

Láthattuk, hogy az indiai gondolkodás különbséget tesz a test öt burka között, melyek: az anatómiai, a fiziológiai, a mentális, az intellektuális és a spirituális. De milyen alapon különböztetjük meg a mentális és az intellektuális aspektust? Miért osztjuk az elmét két olyan részre, melyek a nyugati pszichológiában egyek? Mi az indiai gondolkodás alapján, megkülönböztetjük az elmét, amely információt gyűjt, és az intelligenciát vagy értelmet, amely rendelkezik azzal a képességgel, hogy a jó és rossz között különbséget tegyen, és tisztán érveljen.

A filozófia nem nyugati vagy keleti. A módszereket a filozófusok az egyéni fejlődés érdekében adták. Talán te Nyugaton élsz, én pedig keleti ember vagyok, de a te gyengeségeid és az én gyengeségeim, a te lelkesedésed és az én lelkesedésem ugyanazok – nem kell közöttük különbséget tenni. Ha a keleti és a nyugati filozófiák megközelítése különbözőnek tűnik is, ne felejtse el, hogy a keleti filozófia nagyon régi, míg a nyugati sokkal újabb keletű. A filozófia Nyugaton racionális jellegű. Mindent a fej intelligenciájával tárgyal, nem pedig a szívével. Mindazonáltal még Nyugaton is kialakulóban van egy új különbségtétel. A pszichológia mellett megjelent a parapszichológia – és ezzel egy új kategória keletkezett. Az igazi filozófia magában foglalja mind a fej, mind pedig a szív megértését, ahogyan ezt Buddha, Rámakrisna, Srí Rámánudzsa vagy éppen Assisi Szent Ferenc tanította.

Az elme intellektuális aspektusa információt gyűjt és halmoz fel, de nincs meg a képessége a megkülönböztetésre. A megkülönböztetés nem más, mint *pratjáhára*. A *pratjáhára* az érzékszervek kiművelése. Életünk nagy részében az emlékezés kiszorítja helyéről az intelligenciát. Az emlékezés serkenti az elme működését, és emiatt már csak a múltbeli tapasztalatok után futunk. Az emlékezet fél, hogy elveszíti a saját önazonosságát, ezért mielőtt az elmének lehetősége lenne az értelemhez fordulni, közbelép az emlékezet, és felszólít: „Cselekedj, de most rögtön!” A cselekedeteinket általában ez az impulzus irányítja. Sok ember lobbanékony. A lobbanékony azt jelenti, hogy megfontolás nélkül cselekszünk. Ezért adták kezünkbe a *pratjáhárát*, a jóga ötödik fokát. Meg kell győződnöd róla, hogy az emlékezés a megfelelő választ adja.

Az érzékszervek kapcsolatba lépnek az ízzel, a hanggal, a tapintással, a látvánnyal és a szaggal, és benyomá-



saikat továbbítják az elme felé. Ezek azután az elmén keresztül az emlékezet kútjában tárolódnak. Az emlékezet további élmények után vágyódik, ezért sarkallja az elmét, amely az értelemet kikerülve közvetlenül a cselekvés szerveit stimulálja, hogy ezeket az élményeket megszerze. Az értelem az egész folyamat alatt próbálja mérlegelni a cselekvés előnyeit és hátrányait, hogy kiegyensúlyozhassa az emlékezetet, az elmét és az érzékszerveket. Ezek azonban nem hallgatnak az értelem józan tanácsára. Az elmúlt tapasztalásokból származó örömök újabb és újabb tapasztalásokra sarkallnak. Így a vágyak és az elvárások növekednek. A vágyak további élvezetekre csábítják az elmét. Az ismétlődő élvezet hatására azonban a cselekvőszervek erejüket veszítik, és többé már nem képesek az érzékszervek vagy az elme izgalmát biztosítani. Az ember sóvárog a már megízlelt benyomások után, de nem talál kielégülést. Ez elveti a boldogtalanság magját. Itt jelenik meg a *pratjáhára*, a jóga ötödik aspektusa, mint egy igaz barát, hogy megmentse a boldogtalanná vált embert, és a lélek öröme felé vezesse.

Az elme, amely eddig megkerülte az értelmet, most útmutatásért fordul hozzá. Az értelem a jó és rossz közötti különbségtétel képességével segíti az elmét, hogy az ne teljes mértékben az emlékezéstől s annak benyomásaitól függjön. Ez az emlékezés és az elme irányával szemben ható cselekvés a *pratjáhára*. Az értelem segítségével az érzékek elkezdik belső utazásukat, és visszatérnek eredetükhöz. Az ösztönöknek, a gondolatoknak és a cselekedeteknek illetően mérlegelése a lemondás gyakorlása (*vairágja*). Így a *pratjáhára* a világ dolgaitól való elkülönülést és a lélek felé fordulást jelenti. Ettől kezdve az energia megőrizhető és szükség szerint felhasználható, anélkül hogy fellépne a megismétlésre irányuló vágy. Az emlékezet új és friss benyomásokat tapasztal,

és a tudatosságot alattvalójaként szolgálja. A tudatosság az, ami megragadja az értelmet (*buddhi*), és elnyugtatja a lelkiismeret forrásánál (*dharméndrija*). Ekkor az ösztönös, impulzív természet eltűnik, szabad utat engedve az intuitív belátásnak.

A *pratjáhára* azt jelenti, hogy nem hagyjuk, hogy az emlékezet a kedvenc trükkjét játssza. Az emlékezetet szinte nem létezővé kell tenni, hogy közvetlen kapcsolat jöhessen létre az értelem és az elme között. Ennek a folyamatnak a leírását egyáltalán nem találjuk meg a nyugati pszichológiában, amely nem tesz különbséget elme és értelem között. Az elmének ezt a két részét az indiai filozófia úgy ismeri, mint ingadozó elmét és nyugodt vagy állhatatos elmét. Ha ezt elsajátítod, akkor megragadhatod a jóga lényegét, és új tudásra, az élet újfajta megértésére teszel szert.

Ha egy hibátlan kristály elé teszünk egy tárgyat, akkor az torzításmentesen tükröződik. Hasonló a helyzet a tudattal is, amely ha megtisztul a gondolathullámoktól, akkor a látóként rendkívül érzékennyé, szennyeződésmentessé, tisztává és abszolúttá válik. Innentől kezdve a tudat ráébred arra, hogy az érzékelő, az érzékszerv és az érzéktárgy egy és ugyanaz; az elme pedig már képes törés- és torzításmentesen tükrözni. Patandzsali azt mondja, hogy ezen a szinten az emlékezet – miután megérett – megszűnik létezni, az elme pedig, megszabadulva a múltbéli emlékektől, örökké éberré, örökké frissé és örökké bölccsé válik (*Jóga-szútrák*, I. 43.).





## Az életnedv

A *DHÁRANÁ* A CSAPONGÓ ELME megfékezése. A *dháraná* koncentráció vagy teljes figyelem. Ez a nedv, amely az ágakban és a törzsben a gyökér felé áramlik.

Képzeld el egy tavat. Vajon a víz csak az egyik oldalon érinti a partot, vagy egyformán mindenhol? Miközben egy *ászanát* végrehajtasz, a tudatnak – a tó vizéhez hasonlóan – mindenütt érintenie kell a test határait. Ha így gyakorolsz, hol marad hely a gondolatok felbukkanásának? Hogyan bukkanhatna fel akár egyetlen gondolat is, amikor tökéletes *ászanát* hajtasz végre – amikor az értelméd az egész testedet egyenletesen átjárja?

Mivel az *ászanát* szakaszosan gyakorlod, gondolathullámok törnek meg az éberséged. De ha teljességében gyakorlod, a sejtekkel, idegekkel, intelligenciával, tudatossággal és az Önvalóval, akkor talán másképp tapasztalod az *ászanát*. Tanuld meg szerves egységként végrehajtani az *ászanát*, az egészet egyszerre, időzz benne, és figyeld meg, hogy vajon ez az állapot gondolatokkal teli vagy gondolatmentes-e, hogy van-e tér a két állapot között, és hogy a gondolatokkal teli és gondolatmentes állapotok elvesztik-e azonosíthatóságukat.

Gondolatteljesen gondolatmentesnek lenni koncentráció és meditáció is egyben. A gondolatok hiánya nem egyenlő a figyelmetlenséggel. Egyetlen fonál mentén kell

végigszaladnod, ahogy a pók sétál végig a hálója egy szálán. És ahogyan a póknak is csak egyetlen fonala van a továbbhaladáshoz, neked is csupán egyetlen figyelmes, elmélkedő állapotod lesz. Ha megfeledekszel a figyelmes állapotról, akkor azt a negatív értelemben vett gondolatmentes állapotnak hívjuk. Amikor viszont pozitív értelemben maradunk meg a figyelmes gondolatmentességben, az a *szamádhí*.

A figyelmes elmélkedés állapota szándékos figyelmet kíván. Ahhoz, hogy gondolattalanok maradjunk, ugyan csak szándékos figyelem szükséges. Ennél fogva valójában nincs is olyan, hogy gondolat nélküli állapot, amiképpen gondolatokkal teli állapot sincs. Nem válsz üressé. Teljes maradsz, és teljesen éber. Ez a *dháraná*, amely idővel a *dhjánához* és a *szamádhíhoz* vezet – így kell végezni az *ászanákat*.





## A virág

AZ ÁSZANÁK GYAKORLÁSÁBAN két ösvény van jelen. Az egyik a kifelé irányuló, kifejező vagy kifelé mutató ösvény, mely az Önvalót a test felé, a pórusok, a bőr és a periféria felé mozdítja. A másik a befelé irányuló, intuitív út, amikor magukat a test eszközeit mozdítjuk az Önvaló felé. E két ösvény egysége a testnek a lélekkel és a léleknek a testtel kötött isteni házassága. Ez a meditáció.

Az *ászana* megvalósítása során meg kell tanulnunk úgy kifejezni a póz külső formáját és szépségét, hogy közben nem veszítjük el a belső figyelmet. A bőr olyan érzékszerv, mely nem cselekvő, hanem befogadó. Minden cselekvést befogad, de ha túlzottan megnyújtod a tested a gyakorlás során, a bőr veszít érzékenységből, és nem küld üzenetet az agynak. Nyugaton hajlamosak vagytok túlzásba vinni a nyújtást. Kapni akartok valamit. Gyorsan akarjátok csinálni. Sikerral akarjátok végrehajtani a pózt, de nem érzékelitek a reakciót. A szövetek olyan mértékben megnyúlnak, hogy azzal érzéketlenné teszik az érzékszervet, és emiatt a cselekvés nem tükröződik vissza az elmében.

Az orvostudomány megkülönböztet efferens és afferens\* idegeket. Az efferens idegek az agyból küldenek

\* Efferensek a központból lefelé haladó idegek, mint például a mozgási vagy motoros idegek. Afferensek a központ felé haladó idegek, amilyenek például az érzékelő vagy szenzoros idegek. (A lektor)

üzeneteket a cselekvés szervei felé, hogy cselekedjenek, az afferens idegek pedig az érzékszervektől szállítanak információt az agynak arról, hogy mit érzékelnek. Ugyanezekről a dolgokról a jógi is beszélnek, csak éppen más szavakat használnak. Az efferens idegeket úgy tartják számon, mint az izom rostjait vagy a cselekvés idegeit (*karma-nádi*), az afferens idegeket pedig úgy, mint a bőr rostjait vagy az ismeretszerzés idegeit (*ányána-nádi*). A cselekvés és az ismeretszerzés idegei közötti tökéletes egyetértés és összhang maga a jóga. A jóga gyakorlat során térnek kell lennie az izom rostjainak vége és a bőr rostjainak vége között – olyan térnek, amely az érzékszervek által küldött üzenet felfogása és a cselekvés szerveihez visszaérkező inger között húzódik. Ha így gyakorolsz, az meditáció. Általában azonban nem hagyunk semmiféle teret, mert úgy érezzük, hogy azonnal cselekednünk kell. Ez azonban nem meditáció.

Tudnod kell, hogy bár az agy a fejben található, az elme az emberi szervezet egészében jelen van. Amikor az agy üzenetet kap, vagy azonnal visszaküld egy cselekvésre szólító üzenetet, melyben az emlékezetre támaszkodik, vagy pedig szünetet tart, hogy vizsgálódjon. Az elme és az agy megvizsgálja a bejövő üzenetet. Mérlegeled a helyzetet, és fontolgatod: „Jól teszem ezt? Vagy helytelenül? Miért érkezett ez az érzés erről az oldalról? És miért érzem azt amott?” Ez a vizsgálódás. Megvizsgálod a bőr által érzékelt és az izom által végrehajtott cselekvést. Mérlegeled, hogy mi a helyes, mi a helytelen. Amikor így ítélsz, és egyenlő súlyt helyezel mindenhová, az *dhjána*, kontempláció. *Dhjána* a húsban, *dhjána* a bőrben, *dhjána* az elmében, *dhjána* az értelemben. Semmiféle elkülönülés nincs e négy között.

Meghoztad az ítéletedet. Elérted az egyensúly állapotát, megvalósult hát az egység. Éberség hatja át a lényed



egésztét a bőrödötől az Önvalóig, s az Önvalótól a bőröd felszínéig. Ekkor már tudod, hogyan láss kifelé, és hogyan láss befelé. Teljesség van belül, és teljesség van kívül. Sajnos azonban a meditációt manapság gyakran úgy gyakorolják, hogy valamiféle magányos, üres állapotba lépnek. A magányosság levertséghez, az üresség tehetlenséghez vezet. Az üresség nem meditáció. Amikor alszol, szintén üres vagy. Ha az üresség egyenlő volna a meditációval, akkor nyolc óra alvással mindannyian fejlett lelkeké válnánk. Ilyen változás azonban egyikünkkel sem történt!

A *Rámájana* eposzában olvashatunk Sri Lanka démonkirályáról, Rávanáról, akinek tíz feje volt. Ez a tíz fej az öt *karméndriját*, a cselekvés szerveit, és az öt *dnjánéndriját*, az érzékszerveket szimbolizálja. Rávana királynak két testvére volt, Kumbhakarna és Vibhísana. Sri Lanka e három démonkirálya személyesíti meg a három *gunát*: a *szattvát*, a *radzsaszt* és a *tamaszt*. A *szattva* fény, a *radzsasz* dinamizmus vagy hiperaktivitás, a *tamasz* pedig nehézség vagy tompaság.

Mindhárom testvér meditált, és nagy hatalomra tettek szert. Brahmá megjelent Kumbhakarna, a középső testvér előtt, és így szólt hozzá: „Örvendek a meditációd mélységének. Kérj bármit, és én megadom neked.” Kumbhakarna annyira megörült, hogy hirtelen nem tudta, mit kérjen, végül *nidrát*, alvást kért. Brahmá teljesítette a kérését, és ettől fogva Kumbhakarna az év háromszázhatvanöt napját végigaludta. Brahmá még hozzátette: „Ha magad ébreszted fel magad, halhatatlanná válsz, ám ha más zavar fel az álmodból, halálad bizonyos.”

A legidősebb testvér, Rávana volt az, aki elrabolta Szitát, Ráma király feleségét. Erőteljes meditációja révén Rávana akkora testi erőre tett szert, hogy lehozta Siva hegyét, a Kailászt a földre. Amikor az Úr Siva megkérdez-

te tőle, mi a kívánsága, Rávana – hogy mindig magával hordozhassa őt – azt felelte: „Téged akarlak.” De még ha Siva volt is a kezében, Rávana akkor sem tudta elfeledni a csodálatos Szitát. Bármennyi meditációt végzett is, elvakult rajongásában egyre csak őt akarta birtokolni. Egyik kezében maga Siva volt, a másikon pedig a másvalaki felesége iránti vágy. Elérte Istent, de az érzékein mégsem tudott uralkodni. Elragadta hát Szitát, és magával hurcolta királyságába.

A harmadik testvér, Vibhísana, tudván, hogy legidősebb testvére nagy hibát követett el, kérlelte Rávanát, hogy adja vissza Szitát a férjének. „Hiszen te láttad Sivat magát! Minek akkor neked egy földi nő? Hagyd el őt, és add vissza annak, akihez tartozik!” De Rávana nem hallgatott Vibhísánára, és kitört a háború Ráma és Rávana között, amely Rávana bukásával végződött.

A két idősebb testvérrel végzett a háború, de a legfiatalabb, Vibhísana megadta magát: „Ráma, te erényes ember vagy. Kérlek, áldj meg minket, hogy az erény visszatérhessen királyságunkba!” Ráma teljesítette Vibhísana kérését. Tehát egyedül Vibhísana meditációja volt tiszta, szattvikus meditáció.

Habár mindhárom testvér elérte a meditáció legmagasabb csúcsát, egyikük tamaszikus állapotban maradt, a másikuk pedig radzsaszikusban. Csupán egy volt közülük tisztán szattvikus állapotban.

Azért meséltem el ezt a történetet, hogy megvizsgálhasd, hogy a te értelmed mely szinten működik a meditációt követően: tamaszikus, radzsaszikus vagy szattvikus? Ha csupán lehunyod a szemedet, nem tudod meg, mi a meditáció. A tiszta meditáció az, ha minden egyes eszközünk – az érzékelés szervei, a cselekvés szervei, az elme, az agy, az értelem, a tudatosság és a lelkiismeret – a létezés magja felé húzódik, mindezen összetevők elkülöníté-



se nélkül. A meditáció dinamikus egyensúly az intellektuális és az intuitív tudatosság között.

Talán már gyakoroltál meditációt. Én is gyakoroltam. Talán egy sarokban ülve meditálsz, megvalósítva azt az ürességet, amely az alvás során is megjelenik. Én nem gyakorlok ilyenfajta meditációt. Nem egy sarokban ülve medítálok, hanem az élet minden pillanatában, minden helyzetben, amelyben éppen vagyok, minden *ászanában*.

Talán olvastad a *Bhagavad Gítát*, amely arra kér, hogy tartsuk a testet ritmikus, harmonikus állapotban, a jobb és a bal, az elülső és a hátulsó közötti ingadozásoktól mentesen, mindent a torok közepétől az anus közepéig futó középvonalhoz igazítva. De képes vagyok-e a testem különböző részeit – az elmémmel és az intelligenciámmal együtt – úgy elrendezni, hogy párhuzamosak legyenek e középvonallal? Tudok-e úgy ülni? Olyan egyszerű ezt olvasni, de milyen nehéz megvalósítani!

Vajon értelmem és tudatosságom párhuzamosan fut-e a testemben, anélkül hogy folyóm partjait, a bőrt megzavarnák? Képes vagyok-e az Önvalóm éberségét kiterjeszteni és a test minden egyes részéhez eljuttatni, bármiféle ingadozás nélkül? Ez az, amit én úgy hívok, hogy teljesség a meditációban. Teljes vagyok a testemben. Éber vagyok az agyamban. Megengedem az elmémnek, hogy kinyújtózzon, és elhatoljon a testem legkülönbözőbb részeibe. Így megtanulom, hogyan legyek egy a testemmel, az elmémmel, az értelmemmel, a tudatosságommal és a lelkeimmel, mindenfajta megkülönböztetéstől mentesen. Én így gyakorlok. Ezért nincs számomra különbség *ászana* és *dhjána* között. Ahol *dhjána* van, ott *ászanának* is kell lennie. Ahol *ászana* van, ott a *dhjánának* is jelen kell lennie.



## A gyümölcs

AZ *ÁSZANA* MEGVALÓSÍTÁSÁNAK mélységeit tanulmányozva megmutattam, hogy akár egyetlen *ászana* gyakorlásával is integrálható az ember egész rendszere. Mi azonban mégis szükségtelenül szétdaraboljuk a jógát – amely már a meghatározása szerint is egységes tárgy –, amikor testi jógát, mentális jógát, spirituális jógát, *dhjána*-jógát, *kundalini*-jógát, *bhakti*-jógát, *sziddha*-jógát és egyéb jógákat különböztetünk meg. Ez így nem szerencsés. Miért hasítjuk szét azt, ami testtől lélekig egyesít minden egyes embert?

Hányan tudjátok valójában, hogyan kell gyakorolni egy *ászanát*? Azok közül, akik szerint az *ászanák* testgyakorlatok, hányan ismerik a kivitelezésnek azt a mélységét, amelyet leírtam? Szavakkal és munkával kell csiszolnod magad. Vizsgáld meg a szavakat a tapasztalataid fényében! Ne térítsenek el se az én szavaim, se bárki máséi! Minden egyes szóval csiszold magad a munka és gyakorlás révén! A csiszolódás tapasztalást jelent. Szegődj a nyomába! Fedezd fel! Ha a gondolatot megcsiszolod a tapasztalattal, eredeti intelligenciára teszel szert, és ez az eredetiség a meditáció. Ha viszont valaki más szavait használod, és azt állítod, hogy jógát gyakorolsz, azt én másolatnak nevezem. Ez csupán kölcsönzött intelligencia. A kölcsönvett intelligencia soha nem válhat meditációvá.



Arra kérek, hogy csiszold magad a szavaimmal és mások szavaival, s amíg ezeket nem emésztetted meg, ne formálj véleményt. Ekkor részesülhetsz a zavartalan, romlatlan és folttalan boldogságban. A tapasztalás valószínűs, a szavak viszont nem. Azok valaki más szavai, de ez a te saját tapasztalatod. Mindent vess alá a tapasztalat próbájának. Ha a tapasztalás állhatatosan fennmarad, és a tapasztalatok érzete nem ingadozik, az a *szamádhí*.

A *szama* azt jelenti, kiegyensúlyozott, összhangban lévő. Amikor a lélek – amely a létezés oka – egyenletesen szétárad, és mindenhol összhangot teremt, az a *szamádhí*. Sokan azt mondják, hogy a *szamádhí* valamiféle transz-állapot, de ez nem a megfelelő szó rá. *Szamádhí*ban teljesen éber vagy. A tudatosság szétárad mindenhova, a test minden burkába és részébe. Mégis azt mondjuk, hogy a jóga célja az elfelejtkezés a testről és az elméről. Ahogyan a fa lényege benne rejlik a magban, ugyanígy az ember fájának lényege benne rejlik a lélek magjában. Nem láthatod a fát a magban, és nem láthatod az Önvalót a lélek legbenső székelyén. Ezért a csúcspont pillanatában még maga az Önvaló is feledésbe merül – de azáltal feledkezel meg róla, hogy a legmélyére hatolsz. Szétárasztani a lelket a test minden egyes részébe, ez a *szamádhí*.

Kétfajta gyakorlás van a jógában. Amikor teljesen elmerülsz benne, anélkül hogy múltbeli benyomásokon töprengnél, s csak dolgozol és igazítasz, pillanatról pillanatra törekedve a tökéletességre és a pontosságra, akkor a gyakorlás spirituálissá válik. Ha viszont hullámszol, ha az elméd elkalandozik, vagy ha jelen van bármiféle különbség önmagad, a tested, az elméd és a gondolataid között, akkor az csupán érzéki – még ha jógát gyakorolsz is, és azt spirituálisnak nevezed.

Kezdő vagy a jógában. Én magam is kezdő vagyok onnantól nézve, ahol tegnap abbahagytam a gyakor-

lást. A tegnap pózait nem hozom be a ma gyakorlásába. Ismerem a tegnapi tartásokat, de amikor ma gyakorlok, kezdővé válok. Nem a tegnap tapasztalatait akarom. Azt szeretném látni, hogy milyen új megértés jöhet azok mellé, amelyeket a mai napig tapasztaltam. E keresésben a testem az íjam, az értelmem a nyilam, a céloom pedig a saját Önvalóm. Éber vagyok belül, és éber vagyok kívül. Az íj megfeszítését már jóval azelőtt meg kell tanulnunk, hogy a célba találhatnánk, így hát menj, és kezd el felajzani a tested íját! Akkor az értelem nyila kiélesedik, és ha útjára bocsátod, eléri célját, a lelket. Ne aggódj a cél miatt! Amikor az íj jól ki van feszítve, és a nyíl is hegyes, el fogod találni.

Milyen az elméd állapota, amikor jógát gyakorolsz? És mi a célod a gyakorlással? Talán azért végzed, hogy javíts a megjelenéseden, és vonzóbbá válj az emberek számára, amikor az utcán sétálsz? Vagy azért gyakorolod, hogy műveld a saját lényedet, a testedtől kezdve egészen a lelkedig? Ha ez utóbbi megfontolásból teszed, akkor a gyakorlás spirituálissá válik. Az érzékiség és a spiritualitás olyan, mint az érem két oldala – ha egyik oldalára fordítod az érmét, spirituális, ha a másikra, érzéki.

Ez egy szubjektív kérdés; nem kell tanúsítványt kérned egy kívülállótól, hogy az mondja meg neked, vajon a *száadhanád* – a jógagyakorlásod – spirituális vagy érzéki-e. Egyedül a gyakorló vizsgálhatja meg, hogy gyakorlása isteni-e, vagy sem, mivel a spiritualitás szubjektív, akárcsak a létezés magja. Kívülálló nem láthatják a lét magvát, csak a testet és annak megnyilvánulásait. Nem láthatják az intuitív oldalt. Nem kell hát aggódnunk a kívülálló véleménye miatt, akik a külső burkunkat, a testet látják, és abból próbálják megállapítani, hogy isteniek vagyunk-e, vagy sem. Megfigyelted-e valaha az elméd állapotát korán reggel, felkelés után? És megfigyelted-e



azt, hogy milyen állapotban vagy este, lefekvéshez készülődve, közvetlenül elalvás előtt? El tudod magyarázni, miféle lelkiállapot ez? Gondolsz-e a testre? Gondolsz-e az elmére abban a pillanatban? Vagy maga a létezés legbensőbb magja az, ami lefekvéshez készül? Ez egy másodperc törtrészére megjelenő érzés. Egyetlen pillanat. De én éppen arról a pillanatról kérdezek. Ott az ágy. Te itt vagy. Minden kész, és te csak lefekszel.

Milyen állapotban vagy azelőtt, hogy a fejed a párnára hajtod? Abban a pillanatban nem vagy tudatában sem a testnek, sem az elmének, hanem egyszerűen csak lefekszel az ágyra. És milyen az állapotod azután, hogy a fejed a párnára tetted? Abban a pillanatban azt mondom: „Ó, hála istennek!” – és ezzel visszatértél az elmédbe. Az előző pillanatban a tested, az elméd és az értelmed ugyan aktív volt, mégis valamennyien önnön lényeged felé fordultak, hogy az „lefekhessen”. Ezt hívják a pillanatban való jelenlétnek, mivel ott és akkor nem volt jelen sem elme, sem test; csakis az Önvaló volt jelen. Ha meg tudod ragadni ezt az állapotot, és képes vagy átvinni az aktív életedbe, akkor bármit tehetsz a világban, ezt a belső szellemi kapcsolatot nem veszíted el. Az önlényegeddel való kapcsolatot úgy is nevezik, hogy szellemi vagy isteni kapcsolat. Ennek révén isteni maradsz, még ha világi tevékenységekkel foglalog is le magad.

Amikor valami igazán csodálatosat látsz, akkor a test vagy az elme látja azt? Mi az, ami lát? Egy pillanatig csak tátott szájjal állsz, és nézel. Spirituális állapotban vagy. Majd így szólsz: „Én látom ezt!”, és abban a pillanatban visszatérsz az elméhez. Elfátyoloztad az Önvalód, és visszatértél az elméhez.

Amint említettem, olyan ez, mint az érme két oldala. Ha így fordítod, Önvaló, ha úgy fordítod, a test, az elme és a környező világ. Innen nézve szellemi öröm, onnan

nézve érzéki öröm. Emlékezz rá, hogy egyetlenegy kívülálló sem mondhatja meg, hogy gyakorlásod szellemi vagy pusztán fizikai *szádhana*. Talán meditálok, de a szívem mélyén egy gyönyörű lányra gondolok. Másnak úgy tűnhet, hogy meditálok, de mit teszek valójában belül?

Meg kell tanulnod megragadni ezeket az állapotokat. Hogyan lehetséges, hogy a lefekvés előtt nem működik az elméd? Amikor a csodálatos kék eget nézed, s mielőtt kimondod magadban: „kék ég”, addig milyen állapotban van az elméd? Vagy amikor a nap a nyugati látóhatáron olyan vörös, akár egy érett alma, és olyan csodás, hogy elakad a szavad, akkor milyen állapotban vagy? A tóban meglátsz egy halat. Valami felkelti a figyelmedet. De azután elkiáltod magad: „Nézd, nézd!” – és a spiritualitásod már oda is lett, mert az érzékeidhez fordultál.

Ébernek kell lenned pillanatról pillanatra, hogy tudd, mi spirituális, és mi nem az. Én nem tudom meghúzni közöttük a választóvonalat. Akik így tesznek, nem őszinték. Meg kell tanulnod, hogy csak letisztulást láss, ne pedig határvonalakat. Ha az Önvalóm a testem minden sejtjében létezik, hogyan is mondhatnám, hogy sejtjeim léte pusztán fizikai? Az Önvaló jelen van a sejtben. Én itt létezem. S ha én itt létezem, hogyan mondhatom, hogy ez csak egy fizikai test? Amikor az elme és a gondolat-hullámok feloldódnak egy új megközelítésben, akkor mindaddig, amíg te ebben a megújult megközelítésben időzöl, az spirituális. Abban a pillanatban azonban, hogy emlékezel rá, már érzéki.

Ha megpróbálsz megismételni egy tapasztalást, az mechanikus, nem pedig spirituális *szádhana*. Vágd zsebre a tegnapi tapasztalásait, és arra figyelj, mi jön ma! Ne hívd vissza a tegnapi élményeket! Az a tapasztalás lezárult, mert már megtörtént a megismerés. Zsebre vágva a korábbi a megismerést, azt nézd, hogy mit hoz a mai



gyakorlás. Ha így dolgozol, akkor gyakorlásod spirituális *szádhana*. De ha ma meg akarod ismételni azt a tapasztalást, ami tegnap volt új, akkor az ismétlés; nem *szádhana*, és nem lehet spirituális.

Egy fának millió és millió levele van. Noha minden levél különböző, mégis egyazon fának a részei. Ehhez hasonlóan neked is számtalan leveled van a gondolathullámaidban, a cselekvéseidben, a reakcióidban, a hangulataidban, az érzéseidben, a kudarcaidban és a korlátaidban, de mindezek ugyanazzal a gyökérrel állnak kapcsolatban, a létezés magjával. Tűzd ki célodul, hogy meglátod önmagad teljességét, és teljességben látod a fát anélkül, hogy arra a virág, gyümölcs, levél vagy éppen kéreg nevetek aggatnád. Abban a pillanatban, ahogy a levelet látod, elveszíted a fát. Ugyanígy ha azt mondod, hogy meditálni akarsz, és közben elfelejtetted a jóga többi tagját, nem látod többé a fa egészét.

Ha megérintesz egy feszültség alatt lévő elektromos vezetékét, akkor megráz az áram. A testedben az intelligenciának olyannak kellene lennie, mint az elektromos vezetéknek, hogy amikor a figyelmed elkalandozik, vagy megfélekedzel valamiről, akkor ez a sok jelezze, hogy valami tovanyargalt a fejedben. Ez cselekvés a meditációban, és meditáció a cselekvésben. Nincs különbség cselekvés és meditáció között, amiképpen nincs különbség a *hatha*- és a *rádzsa-jóga* között sem. A *hatha* az értelem akaraterejét jelenti, a *rádzsa* pedig a lélek. Az értelem, mely híd a lélek és a test között, az a fonál is, amely testet és lelket isteni egységbe, isteni házasságba szövi – ezt nevezik *szamádhinak*, az emberben lévő tökéletes teljességnek. Ez a jóga fájának gyümölcse.

A talajt, hogy porhanyós legyen, fel kell szántani, utána jön a gyomlálás, majd pedig a sarjadó növény öntözése, figyelmes gondozása és tápanyaggal való ellátása

– mindezt azért, hogy a fa egészségesen növekedjen, és meg hozza ízletes gyümölcsét. Tudjuk, hogy a fa spirituális lényege a gyümölcsének a nedvében koncentrálódik, amely a fa növekedésének csúcspontja. Leszedjük a gyümölcsöt, és megízleljük a zamatát. Az íz öröme érezhető ugyan, de szavakkal kifejezhetetlen.

Ugyanígy a jóga fájának növekedését is figyelemmel kell kísérnünk a különböző szakaszokban, ha az eredményeit meg akarjuk tapasztalni. A *jama* fejleszti a cselekvés szerveit, hogy azok a helyes célokért munkálkodjanak; a *nijama* az érteket és az érzékszerveket műveli; az *ászanák* megöntözik és bőséges vérutánpótlással táplálják a test sejtjeit; a *pránájáma* megfelelő csatornába tereli az energiákat; a *pratjáhára* kordában tartja az elmét, és megtisztítja azt minden tisztátalanságtól; a *dháraná* fellebbenti az értelmet fedő fátylat, másrészt pedig élesíti az értelmet, hogy az – az egyre növekvő érzékenysége révén – hídként szolgálhasson a test és a belső tudatosság között; a *dhjána* egységbe rendezi az értelmet; végül pedig a *szamádhiban* az értelem és a tudatosság folyói együtt folynak, és beleömlenek a lélek óceánjába, hogy a lélek saját dicsőségében ragyoghasson.

Így a jóga fája, vagyis a *jóga vriksha* fokról fokra vezet át bennünket lényünk rétegein a gyakorlás által; míg egyszer csak életre kelünk, és megízleljük a jóga gyümölcsének ambróziáját, ami nem más, mint a lélek látása.



*Harmadik rész*

## JÓGA ÉS EGÉSZSÉG





## *Az egészség mint teljesség*

MANAPSÁG A „HOLISZTIKUS” szó nagyon divatos lett, és gyakran hallani embereket, amint a holisztikus orvoslásról beszélnek. A *holisztikus* kifejezés eredeti jelentésében ott találjuk az *egész* szót, ami utal az „egészség” szó igazi értelmére. Amikor megjelenik a test, elme és Önvaló teljessége, akkor e teljesség szent lesz. A szent jelentése isteni, és az isteni megjelenése nélkül nem lehet holisztikus praxisról vagy holisztikus orvoslásról beszélni.

Amikor valaki összeköttetést teremt a lélek és a bőr, a bőr és a lélek között – amikor elképesztő mélységű bensőséges kapcsolat van a test sejtjei és a lélek sejtjei között –, akkor az holisztikus vagy integrált gyakorlás, mivel az emberi szervezet egésze egyetlen egységbe rendeződött, melyben test, elme, értelem, tudatosság és lélek összehalálkozik.

Bár az utóbbi századokban hatalmasat lépett előre a tudomány, az orvoslás és a pszichológia, még sincs senki, aki képes volna meghúzni a test és az elme vagy az elme és a lélek közötti határt. Ezek ugyanis nem szétválaszthatók. Átszövik egymást, összekapcsolódnak, egyesítettek. Ahol ott az elme, ott van a test is; ahol ott a test, ott van a lélek is; ahol ott a lélek, ott van az elme is. A mindennapi tapasztalatunk mégis az, hogy e részek markánsan elkülönülnek. Ha belefeledkezünk a gondolatainkba, nem



vagyunk többé tudatában a testünknek. Ha a testünk vonja magára figyelmünket, akkor szem elől tévesztjük a lelket.

A jóga egy olyan út, amely integrációhoz vezet – de honnan ered kezdeti részekre hullásunk? Az élet nyomorúságaiból: a tudás hiányából, a megértés hiányából, a ragaszkodásból, a gyűlöletből, a rosszakaratból és az irigységből. Emiatt szenvedünk, és emiatt alakulnak ki a testi, mentális, valamint spirituális betegségek.

Úgy tartják, Patandzsali adott nekünk nyelvtant, hogy helyesen éljünk a szavakkal, orvoslást, hogy a test egészségét megóvjuk, és jógát, hogy az elmét egyensúlyban és békében tarthassuk. A *Jóga-szútrák* legelején azt mondja: „Nyugtasd el az elméd!” Szavai szinte elektrosokként érik az agyunkat. Sokkterápiát ad az agynak és az elmének, hogy felrázzon bennünket, és megpróbáljuk megérteni, mit is ért ez alatt. Miért használta ezeket a szavakat? Ha az elmét le kell nyugtatni, az azt jelenti, hogy a nyugtalanság állapotában van. De miért hullámszik az elménk? Mi okozhatja ezt? Patandzsali tovább elemzi az elme zavarainak okait és a test egyensúlyának hiányát.

A *puránákban* olvashatjuk Patandzsali születésének történetét. Édesanyja, Góniká hajadon *tapaszvini* és *jógini* volt. Mély tudásra és átható bölcsességre tett szert, de mivel nem talált megfelelő tanítványt, akire tudását átörökíthette volna, a napistenhez imádkozott, kezében áldozati vizet tartva: „E tudás rajtad keresztül áramlott hozzám, hadd adjam hát most vissza neked!” Abban a pillanatban kinyitotta a szemét, és valamit mozogni látott a kezében. Ez nem volt más, mint Patandzsali. *Páta* azt jelenti, aláhullott; az *andzsali* pedig az imádság idejét jelenti. A Patandzsali nevet anyjától, Gónikától kapta, születésének módja miatt. Ő írta meg a *Mahábhásját*, a nyelvtanról szóló nagy értekezést. Megtanult táncolni

is, és a tánc mozdulatain keresztül megismerte a test különböző funkcióit. Ez alapján írta meg az egészségről és orvoslásról szóló tanulmányát. Miután e két művét megírta, úgy érezte, hogy munkája még mindig nem teljes, mert a tudatosság témájával nem foglalkozott. Ezért így szólt magában: „Essen hát most szó a tudatosságról!” És elkezdte megírni a *Jóga-szútrákat*, amelyek ezzel a megálapítással kezdődnek: „*Jógah csittavritti niródhah*”: „A tudat mozgásának megfékezése a jóga” (*Jóga szútrák*, I. 2.).



Patandzsali feje felett kámzsaként Ádisésa, a kígyó látható

A *Mahábhásja*, Patandzsali nyelvtani műve máig fennmaradt, csakúgy, mint a *Jóga-szútrák*. Sokan azt tartják, hogy a híres *Csaraka-szanhita* – az ájurvédikus gyógyításról írt értekezés – szintén Patandzsali műve, melyet



Csaraka néven írt; mások szerint azonban Patandzsalinak nem voltak ismeretei az orvoslásról. Egyesek úgy is tartják, hogy Patandzsali, a *Mahábhásja* szerzője nem azonos azzal a Patandzsalival, aki a *Jóga-szútrák*at írta. De mi tudjuk, hogy még a modern időkben is képes egy nagy lélek, mint például Srí Aurobindó, naponta versek százait megírni. Az ő félelmetes alkotóereje még növekedett is a jóga gyakorlása által. Így hát nincs mit csodálkoznunk azon, hogy Patandzsali, korának egyik nagy, egységre jutott lelkeként, alapvető műveket tudott írni a nyelvtanról, az orvoslásról és a jógáról, noha ezek nagyon összetett és nehéz témakörök. Ezért én tisztelettel adózom Patandzsali előtt, aki tudást és megértést hozott számunkra e három területen.

A *Jóga-szútrák* az elme és az értelem legmélyebb gyökerével, a tudatossággal, vagyis a *csittával* kezdődik. Az első részben, a *Szamádhi-pádában* Patandzsali az elme tevékenységét és viselkedését elemzi. A második, gyakorlással foglalkozó rész a *Szádhana-páda*, melyben a *klésákkal*, vagyis a test nyomorúságaival folytatja, amelyek az elme nyugtalanságát és az egyes emberek viselkedésmintáit okozzák.

A harmadik, megvalósításokkal foglalkozó részben, a *Vibhúti-pádában* Patandzsali a jóga gyakorlásának gyümölcseről ír, és ismerteti, hogy milyen hatások, tulajdonságok és képességek érhetők el a jógagyakorlás eredményeként. De figyelmeztet, hogy nem szabad ezen erők csapdájába esnünk, azt gondolván, hogy spirituális gyakorlásunk elérte célját. Ehelyett tovább kell folytatnunk a gyakorlást, hogy a tudatosság intelligenciája és a lélek intelligenciája kölcsönösen kiegyensúlyozottá váljon. Ha ez megvalósul, akkor elérjük a bölcsesség legmagasabb fokát, ahol az egyén a teljes integráció állapotában van.

Ez az állapot *kaivaljaként* ismert. A negyedik fejezet, a *Kaivalja-páda* a teljes felszabadulással foglalkozik.

Így a *Jóga-szútrák* az első részben az elméről, a másodikban a testről beszél, a harmadik és a negyedik részben pedig emlékeztet minket arra, hogy a jóga végső céljának a lélekhez való megérkezésnek kell lennie. Patandzsali elsősorban a beszédre alkalmazta a bölcsességét, amikor megírta a nyelvtanról szóló tanulmányát; a testre, amikor megírta az orvoslásról szóló értekezését; végül pedig a lélekre, amikor megírta a jógáról szóló tanulmányát. A jóga tudományában azonban a lét mindhárom síkja – a test, az elme és a lélek – egyaránt helyet kap. Így a jóga integrált tudomány, amely az ember töredékes létét képes visszavezetni a teljességbe és az egészségbe.





## A cél és a melléktermék

ELSŐ PILLANTÁSRA ÚGY TŰNIK, hogy a jóga egyáltalán nem terápiás tudomány. A jóga tudománya a lélek felszabadításához vezet, a tudat, az elme és a test egyesítése által. Amikor azonban egy gyárat felépítenek egy adott termék létrehozására, akkor – szerencsére vagy sem – számos olyan melléktermék is keletkezik, melyeknek ugyancsak van gazdasági értékük. Ezért előfordulhat, hogy a gyártók elfeledkeznek a gyárépítés eredeti céljáról, és csak a mellékterméket gyártják a piaci értékesítés végett. Ugyanígy a jóganak is számos oldala van, és bár a végcélja és tetőpontja a lélek megpillantása, mégis megjelenik több hasznos melléktermék, úgymint az egészség, a boldogság és a béke. Ahogy minden ipari folyamatnak vannak bizonyos melléktermékei, ugyanígy az egészség, a boldogság és a gyógyulás is mind a jóga mellékterméke. Ezért a jóga bizonyos mértékig orvosi tudománynak is tekinthető.

Egészségünk, sőt egész létezésünk a légzési és keringési funkcióktól függ. Olyanok ezek, mit két kapu, melyek az emberi szervezet királyságára nyílnak. Ha ezek bármelyikében zavar támad, vagy kisebb-nagyobb mértékben lezáródnak, akkor betegség jelenik meg. Tegyük fel, hogy az a szoba, amelyben ülsz, az emberi test. Ha az ajtó és az ablakok be vannak csukva, akkor egy idő

után állott lesz a szoba levegője. Ez a rossz szag a szoba betegsége. Te mihez kezdesz ilyenkor? Kitéröd az ajtókat és ablakokat, hogy a friss levegő átjárhassa a szobát. Ugyanígy az *ászanák* gyakorlása is pótolja az energiát, és biztosítja a keringést az emberi testben. Bárhol is van akadály a testben a megfelelő keringés hiánya miatt – ami reumát, asztmát, hörghurutot, máj- vagy gyomor-fájdalmat, bélpanaszokat és hasonlókat okoz –, amikor végzed az *ászanákat*, akkor azok megöntözik a szervezetet, és elmoszák az akadályokat. Ekkor, megtisztulva a szenvedésektől, melyek a szétesettséget okozták, visszatérsz az egységhez, s az élet és az egészség virágzásnak indul. Ugyanígy ha a légzés kapuját valami elzárja vagy zavarja, a *pránájáma* gyakorlása kitisztítja a rendszert, és visszavezeti azt az egység állapotába.

A jóga összes többi aspektusának az *ászanák* és a *pránájáma* az alapja és forrása, mivel az egész emberi szervezet a keringés és a légzés kapuitól függ. A légzés szabályozása tisztán és nyitva tartja a légzés kapuját, miáltal a vér – az akadálytalanul és zökkenőmentesen működő keringési rendszeren keresztül – a test minden egyes részét táplálja. Ha lehetővé tesszük, hogy a vér szabadon áramoljon a test beteg részeihez, akkor ezek a részek kelő táplálásban részesülnek, a toxinok kimosódnak, és a testi betegségek különféle tünetei megszűnnek. Ez azonban hosszú időt is igénybe vehet. Természetes folyamatról van szó, mely a természetes folyamatok ritmusában zajlik. Ne felejtse el, hogy még ha a mai orvostudomány által ajánlott gyógyszereket szeded is, e gyógyszerek szintén csak bizonyos folyamatokat aktiválnak, miáltal a természet gyógyító folyamatai gyorsabban lezajlanak; de nem ezek hozzák el a gyógyulást, hanem csak felgyorsítják annak folyamatát. A gyógyszerek nem gyógyítják meg a betegséget. Egyedül a természet gyógyít. A jóga



azonban nem használ külső gyógyszereket a folyamatok felgyorsításához. A saját természetedre kell hagyatkoznod, és csakis a természet segítségével kell elérned, hogy emberi szervezeted a saját képességeinek legjavát nyújtsa. Ilyenformán ez lassú, de biztos folyamat, míg a modern orvostudományé gyors, de olykor bizonytalan.

Az *ájurvéda* indiai tudománya szerint a különböző testi betegségek oka az, hogy testünk öt alapeleme között felborult az egyensúly. Erről bővebben fogok beszélni a következő fejezetben. Az *ászanák* gyakorlása megteremti az egyensúlyt az elemek között, míg a *pránájáma* felgyorsítja ezt a folyamatot. Korábban említettem, hogy a gyógyszerek is felgyorsítják a folyamatot, de önmagukban nem gyógyítanak. Ehhez hasonlóan a *pránájáma* sem maga hozza el az egyensúlyt, de felgyorsítja a folyamatot, hogy az *ászanák* révén hamarabb létrejöjjön az egyensúly. Azt, hogy adott esetben mely pózokat kell gyakorolni, és melyeket kerülni, egy tapasztalt tanártól lehet megtanulni. Az *ászana* nem recept, hanem leírás. A recept esetében felírják a gyógyszert, melyet a páciens egyszerűen kivált. A jógában viszont nemcsak a pózt kell leírnunk, hanem azt is meg kell mutatnunk, hogy egy adott probléma esetén hogyan kell azt gyakorolni, és magának a szenvedőnek kell elmélyednie a gyakorolásban, hogy a megfelelő *ászanát* a megfelelő módon hajtsa végre saját gyógyulása érdekében.



## Jóga és ájurvédikus orvostudomány

INDIA HAGYOMÁNYOS ORVOSTUDOMÁNYÁT *ájurvédának* hívják. Az *ájur* az *ájuh* gyökből ered, amely életet jelent; a *véda* pedig a *vidből*, amelynek jelentése: tudni, megérteni. Így a test, az elme és a lélek megértését nevezzük *ájurvédának*.

Az *ájurvéda* eredete az *Atharva-véda*, amely a *Rig-*, a *Száma-* és a *Jadzsur-védával* együtt alkotja a négy *Védát* – a hindu gondolkodás és filozófia alapját képező szent iratokat. Senki sem tudja, mikor láttak napvilágot. A négy *Védáról* azt tartják, hogy *apauruséja*, vagyis nem ember által adatott. A jóga szintén *apauruséja*. Mivel e tudományok nem ember által alkotottak, egyetemes üzenet hordozói, és mondandójuk az egész emberiségnek szól. Brahmá volt a jóga alapítója, amely ilyenformán egyidős a civilizációval. Az *ájurvéda* szintén egyidős az emberi civilizációval; ősanja valamennyi más gyógyító rendszernek, legyenek azok akár allopátikusak\*, akár homeopátikusak. Az *ájurvédában* található olyan gyógyító módszereket, amelyekben a használt gyógyszerek hasonló tünetet hoznak létre, mint maga a betegség – akár a homeopátiában –, és olyanokat is, melyeknek gyógy-

\* A betegségek természetével ellentétes hatású gyógyszerek alkalmazásán alapuló gyógymód. (A lektor)



szere a betegség tüneteivel ellentétes szimptomákat vált ki, akárcsak az allopátiában. Az *ájurvéda* tehát mindkét eljárást használja.

A *Védákban* azt olvassuk: „Minden cselekvés forrása a test tökéletesítése.” Majd a továbbiakban: „Az, aki gyengékedik, nem tapasztalhatja a lelket.” Így a test minden egyén fejlődésének forrása. A jóga és az *ájurvéda* végcélja csaknem ugyanaz. Mindkettő az Önvaló felismerésével foglalkozik. Az egyetlen különbség az, hogy a jóga pszicho-spirituális megközelítést használ, míg az *ájurvéda* fiziko-fiziológiát. A jóga szerint a betegség oka az elme, a *csitta* hullámmása. Az *ájurvéda* szerint viszont a betegség a test alkotóelemeinek kiegyensúlyozatlanságára vezethető vissza.

Az öt elem, amely mindannyiunk alkotórésze, a föld, a víz, a tűz, a levegő és az éter. Az első elem, a föld, az energiatermelés alapja. Ha energia jön létre, akkor ennek eloszlásához térre van szükség, amit az utolsó elem, az éter biztosít. A föld és az éter – az energia termelője és elosztója – önmagukban változatlanok és örökkévalók; akkor változnak, amikor kapcsolatba kerülnek a többi három elemmel, a levegővel, a tűzzel és a vízzel. Az *ájurvéda* beszél a test három *dósájáról*, azaz alapelvéről, nevezetesen a *vátáról*, a *pittáról* és a *kapháról*, amelyek a tűz, a víz és a levegő princípiumainak testben való megnyilvánulásai. Az *ájurvéda* elmagyarázza, hogy a *vátában*, a *pittában* és a *kaphában* fellépő kiegyensúlyozatlanságok megzavarják a test egyensúlyát, és így betegségeket hoznak létre.

A jóga filozófiája szerint e zavarok a három *guna* kiegyensúlyozatlanságára vezethetők vissza, és az egyéni viselkedésmintákban nyilvánulnak meg. A természet e három alapminőségével már találkoztunk Rávana, Kumbhakarna és Vibhísana történetében. A három *guna* a *szattva*, a *radzsasz* és a *tamasz*, vagyis a világosság, a di-

namizmus és a tétlenség. A természet e három alapminősége megzavarja az elmét, amely válaszként megzavarja a test működését. Az *ászanák* és a *pránájána* gyakorlása a mélység megteremtésére és a test számtalan részének összekapcsolására szolgál.

Nincs ellentmondás aközött, ahogyan a jóga, illetve az *ájurvéda* magyarázza a szenvedések okait. Hétszáz izmunk és háromszáz ízületünk van, tizenhatezer kilométernyi idegpálya és körülbelül kilencvenhatezer kilométernyi artéria, véna és hajszálér hálózza be az emberi testet. Ez az emberi gépezet roppant bonyolult, és nagyon nehéz e sok rész helyes rendjét fenntartani. Nem is tudjuk, hány alárendelt kis izom segíti egy-egy főizom munkáját – sokszor még a nevüket sem ismerjük. A test mozgásához áramlásra van szükség; ez a *váta*- vagy szél-áramlat. A vérnek szintúgy keringenie kell: e keringés a *pitta*, a tűz elem. A szív a vért a test különféle részeibe pumpálja, és ebben az áramlásban bizonyos kémiai energiák keletkeznek – melyeket a jógában *ódzsasz*nak vagy fénynek, az *ájurvédában* pedig *tédzsasz*nak vagy ragyogásnak nevezünk –, ami nem más, mint a tűz elem, vagyis elektromos energia. A modern orvostudomány is beszél az idegekben futó elektromos energiáról. Végül ott a víz elem, a *kapha*, amely a test kenőanyaga. Ahogy az autót is időnként át kell nézetnünk karbantartás végett, ugyanúgy a mi szervezetünknek is szüksége van a *kaphára*, hogy a testet karban tartsa. Enélkül a test egyszerűen elmeredne – egyáltalán nem lenne testnedv az ízületekben a mozgás elősegítésére.

Az egyetlen különbség a jóga és az *ájurvéda* között az, hogy a jógához óriási akaraterő szükséges. Meg kell teremtened a saját energiádat a betegség elleni harchoz. Mivel sok emberből hiányzik a betegség elleni harchoz szükséges erő, az *ájurvéda* erősítő italokat és vitaminokat



ad a folyamat megsegítésére. Ezek a tonikok az ásványi, a növényi és az állatvilágból származó gyógyszerek. Egyes erősítő italok a *raszáj*jukkal, vagyis az ízükkel energizálják a testet. Ugyanígy az *ászanák* gyakorlásában is jelen kellene lennie a *raszátmaka-karmán*nak és *raszátmaka-dnyánán*nak (az íz cselekvésének és az íz tudásának). Az energia esszenciáját vagy ízét érezned kell a tested forrásában, miközben *ászanákat* és *pránájámát* gyakorolsz.

A jógaiban és az *ájurvédában* is úgy tartják, hogy háromfajta zavar létezik. Először is ott van az önmagunk által okozott zavar. Ha rosszul bánunk a testünkkel, annak meg kell fizetnünk az árát. Ezeket az önmagunkból eredő betegségeket hívjuk *ádjhátmika-rógának*. Második a velünk született betegségek, az *ádhidáivika-róga* csoportja, amelyet a szüleink hagyományoznak ránk. Végül van még egy harmadik típus is, az *ádhibhautika-róga*, amely a test öt elemének felborult egyensúlyából eredő betegség. Ha a benned lévő föld elem nincs egyensúlyban, akkor székrekedéstől szenvedsz. Ha a víz elem egyensúlya borult fel, akkor olyan betegségek sújtanak, mint a vízkór. Ha a tűz elemmel van a baj, akkor gyomorpanaszok jelentkeznek, égető érzéssel a gyomrodban. A levegő elem zavara esetén puffadtságot észlelsz a hasadban, vagy reumat az ízületekben. Ha hirtelen, látszólag minden ok nélkül feldagad a test, majd visszatér normál állapotába, akkor ez az éter elem kiegyensúlyozatlansága miatt történik. Az *ászanák* gyakorlása segíti fenntartani az öt elem egyensúlyát, vagyis távol tartja az *ádhibhautika-rógaként* ismert betegségek csoportját.

Amint az *ájurvédában*, úgy a jógaiban is vannak vitaminok. Patandzsali szerint a jógaiban karban tartandó vitaminok a következők: hit, bátorság, elszántság, elmélyedés és hatalmas emlékezőtehetség, amely a zavartalan tudatosság révén segít bennünket, hogy pontosan meg-

érthessük, mi történik bennünk ma, mi történt tegnap, és azelőtt, és sok-sok nappal azelőtt. Ez a jóga gyakorlójának öt vitaminja. Ha ennek az öt vitaminnak híján vagy, akkor egyáltalán nem jógát gyakorolsz, hanem *bhógát*. A *bhógát* többnyire kielégülésnek fordítják. Emlékezz vissza, a *nijama* a *saucsával* és a *szantósával* kezdődik. *Saucsa*: tisztaság, *szantósa*: meglegedettség. Ezek együtt *bhógát* eredményeznek, amely úgy is leírható, mint a test egészsége és az elme harmóniája. De Patandzsali az út leírását nem fejezi be a *saucsával* és a *szantósával*. Folytatja a *tapasszal*, a *szvádjhájával* és az *Ísvara-pranidhánával*, amelyek a testhez kötöttségből a lélek felszabadulásához vezetnek.

Az *ájurvéda* a testtel kezd, a jóga pedig a tudatossággal. A kiindulópont különböző, de mindkettő a test egészségének megőrzését szolgálja, és mindkettő *móksasztra*, a felszabadulás tudománya.





## A gyakorlati megközelítés

A MODERN ORVOSTUDOMÁNY használja a kortizont\*, amelyet az egyetlen olyan gyógyszernek tartanak, ami szinte minden betegségénél alkalmazható. Mondhatjuk, hogy a jóga kortizonja a lélek megpillantása. Ha azonban gyomorpanaszod van, az gyakorlati probléma, és gyakorlatiasan is kell azt megközelíteni. Együtt kell dolgoznod egy gyakorlott tanárral, hogy megérthesd, mi okozza a fájdalmat, mi történik egy adott mozdulat végrehajtásakor, milyen hibákat követsz el a tartásokban, hol hozol létre túlzott feszültséget, itt vagy ott valóban feszültségnek kell-e lennie, vagy a hangsúlyt kissé át kellene-e helyezni annak érdekében, hogy az erőködés eltűnjön. Mindezeket meg kell látnod a gyakorlásodban.

Tegyük fel, hogy kelés van a lábadon. Vajon az orvos azonnal nekifog, és kipréseli belőle a gennyet, vagy előtte megtisztítja a környező területet? Ha belső oka van a tályog létrejöttének, akkor semmi értelme sincs feltépni, mert nem történik más, mint hogy egy új jön létre. Így van a jógában is: nem eshetsz rögtön neki annak a pontnak, ahol a betegség megnyilvánul. Ha például fáj a hasad, tudnod kell, hogy ezzel más, közvetett folyamatok is kapcsolatban vannak. Meg kell nézned, hogyan viselke-

\* Szteroid alapú gyulladáscsökkentő. (A lektor)

dik a test egésze. Ennek megértéséhez csupán józan észre van szükség. Mielőtt közvetlenül érintenéd a gyengélkedő területet, meg kell erősítened a test többi részét.

Amikor az *ászanákat* gyakorlod, ne közvetlenül az érintett területet nyújtsd, hanem először erősítsd meg a többi részt. Meg kell mondanod a tanárodnak: „Nem szeretném, hogy közvetlen terhelés érje ezt a területet.” Ekkor a gyakorlás nem okozhat kárt. Ha tested egy adott területén fájdalom van, ne reménykedj gyors eredményben. Fejlesztened kell a környező részeket, tónusossá téve e helyeket, mielőtt az érintett területre térnél. Másképp csak súlyosbítod a helyzetet, és ez nem a jóga hibájának róható fel. Meg kell ismernünk a fájdalom okát, és körültekintően kell kiválasztanunk a jógapózt, hogy megszabaduljunk a fájdalomtól. A közvetett izmoknak meg kell erősödniük, hogy a közvetlen problémán dolgozhassunk. A tanár kívülről figyel, és külső szemlélőként irányítja a munkád, segít, hogy a környező terület megtisztuljon és megerősödjön, mielőtt a gyenge területen elkezdenél belülről dolgozni.

A gyakorlók többségénél a fej, az intellektus nagyon erős, de a test nem reagál az agyból kiinduló parancsra. Az agy általában alanyként működik, de meg kell tanulnod azt tárgyként, míg a testedet alanyként kezelni. Ez az első lecke, amit a jóga tanít. Ha ezt megtanultad, a jóga nagyon gyorsan kifejti hatását.

Ha gyomorpanaszod van, akkor annak nem utasíthatatsz az agyból. Nem helyénvaló ilyenkor, hogy az agy intézkedik. Ha az agyadat használod, agresszívnek kell lennem, és azt fogom mondani: „A gyomrod szenved, nem az agyad!” Együtt érző leszek a gyomroddal, de erélyes, hogy alázatossá tegyem az agyad. Azt mondom majd: „Lazítsd el az agyad! Csak engedd el!” Ez csökkenti az agyban lévő feszültséget, és a feszültségcsökkenés



miatt a gyomorfájdalom is kisebb lesz. Tehát pszichológiai szinten ellazítjuk az agyat, míg fiziológiai szinten a gyomron dolgozunk. Ezáltal az agy elfogadja a fájdalmat, amely így elviselhetőbbé válik, és a káros feszültség a gyomrot gyógyító energiává alakulhat át. Ekkor a betegség, a sérülés elkezdhet gyógyulni.

Az úgynevezett intelligens embereknek talán nagyobb nehézséget okoz, hogy a testüket alanyként kezeljék, mert ők a fejükben élnek. A jógi tudja, hogy az agya a talpától egészen a feje búbjáig kiterjed. Egy intellektuális beállítottságú ember azt gondolja, hogy csupán a fejében van jelen, sehol máshol: az értelme képtelen túlterjedni az agyán, hogy ezáltal belakja testének többi részét is. De a jógi így szól: „Terjeszd ki az energiát az agyból a tested többi részébe is, hogy az agy és a test egyetértésben működhessen, és az energia is egyenletesen oszoljon el e kető között.” Ez a gyógyulási folyamat kezdete, hiszen az agyban lévő feszültség csillapodása ellazítja az idegeket.

Gyakran megkérnek, adjak tanácsot, hogy milyen gyakorlatokat végezzenek bizonyos betegségekben szenvedő emberek. Nem adok tanácsot. Csak azt mondom: „Dolgozz azon, hogy megszabadulj a problémádtól!” A tanácsnak nincsen értéke. Nem ajánlhatok meghatározott gyakorlatokat. Honnan tudhatnám, hogy milyen hatása lenne? Ezt minden egyes esetben személyesen kell látnom. Másképp olyan lenne, mintha kiolvasnánk néhány könyvet egy bizonyos gyógyszer hatásáról, azután már mennénk is a patikába bevenni a gyógyszert. A jóga-könyvekben nem olvashatsz receptszerű módszerekről, melyek alapján gyógyulásra váró tanítványokat kezelhetnél. Nem engedhetem meg a tanítványaimnak, hogy így tegyenek. A könyvek csupán tájékoztató útmutatók.

Ha tanárként egy orvosi problémával kerülsz szembe, akkor tanácsot kell kérned egy gyakorlott tanártól, aki-

nek van tapasztalata a hasonló helyzetek kezelésében. Hagyd, hogy ő vezessen! Akkor biztonságban leszel, és a tanítvány is biztos kezekbe kerül.

Nézzünk például valakit, akinek ankylosing spondylitisa\* van. Ha idült állapotról van szó, és a csontok összeszenődtek, akkor nagyon nehéz jelentős javulást elérni. Ez olyan, mint egy kifejlődött fa, amelyet már nem lehet metszeni, míg egy csemete növekedését metszéssel a kívánt irányba lehet terelni. Ha a betegséget korán felismerik, akkor – mint a csemete esetében – fel lehet lépni ellene; de ha a betegség már nagyon régi keletű, akkor be kell érned azzal, hogy megpróbálsz kordában tartani és elejét venni a továbbterjedésnek. Ha a probléma új keletű, cselekedj gyorsan, és próbáld megfékezni, ha pedig terjedőben van, akkor is gyorsan cselekedj, hogy ne terjedjen tovább. A józan észet kell itt is alkalmazni: a gyakorlás során éppen úgy oda kell figyelni az izmok csontokhoz viszonyított elrendezésére, mint a szervek összehangolására az őket összekötő szövetekkel; gondot kell fordítani a test belsejének és külsejének, elejének és hátuljának egymáshoz igazítására, valamint a különböző szervek megfelelő elhelyezkedésére.

Ha a *trikónászana* végzése közben megfigyelitek a testetek külső oldalvonalát, sokan azt fogjátok észrevenni, hogy a lábatok fél *savászanát* végez: rézsútosan dől a lábfejtől a csípő felé. Figyeld meg magad a mindennapokban, hogy hogyan dolgozik a test két oldala. Azt találsz majd, hogy a térd és a comb messze esik a lábfejet és a csípőt összekötő vonaltól. Az ilyen jóga gyógyítja meg a betegségeket. A csont a középpont, az izmok pedig e középpont szárnyai. Az izmoknak egyenletesen kell kiterjedniük mindkét oldalra, a madár szárnyaihoz ha-

\* A csigolyákat érintő, ismeretlen eredetű ízületi gyulladás. (A ford.)



sonlóan. Ha az egyik szárny felét levágják, és a madár ott marad másfél szárnyal, akkor aligha fog tudni repülni. Ugyanez igaz rád is: másfél izommal képtelen leszel elérni a kritikus területek egészségét, és nem tudod meggyógyítani a betegséget. Az izomzat minden részét egyenletesen kell elosztani, hogy a szárnyak – vagyis az izmok – egyenletesen kiterjedjenek mindkét oldalra. Így lehet a betegséget gyógyítani.

Ha jógaoktató vagy, akkor kell, hogy legyen valamilyen háttértudásod a betegségek okairól, kifejlődésükről és arról, hogy a test mely területét érintik. Jógatanárnak lenni nagyon nehéz. Még ha egyből látod is, hogy ez és ez az ember ilyen és ilyen betegségben szenved, de nem tudod, hogyan ragadd meg a problémát közvetlenül, akkor a perifériától kell elkezdened dolgozni, olyan izmokat energizálva, amelyek távol esnek az érintett területtől. Bizonyosodj meg róla, hogy az izmok megfelelő tónusa körös-körül – tehát alul, fölül és oldalvást – kifejlődött, és csak ezután kezdj fokozatosan az érintett részzel foglalkozni. Ha így jársz el, a kockázat elkerülhető. Ha például a gerinc ágyéki részén van a probléma, akkor edzened kell a gerinc nyaki részét, a farkcsonti részt, a keresztcsonti részt és a gerincoszlop mellkasi részét. Csak ezek után térhetsz rá az érintett részre. Ha ilyen esetekben közvetlenül a gerinc ágyéki részét kezeled, nemcsak nagy kockázatot vállalasz, de a saját híredet is rontod, és tönkretesz a jóga művészetének nagyszerű értékeit és jótéteményeit.

Egy új keletű betegség esetén az érett jógatanár közvetlenül az érintett területtel kezd; krónikus betegség esetén azonban ő is a távolabbi területek felől közelít. Először javítsd fel a többi rész egészségi állapotát, majd pedig térj rá a beteg területre. Így kell a jógát tanítani a gyógyítást igénylő esetekben.

A tanácsok, melyeket most adtam, általános elveket fogalmaznak meg; konkrét esetekre konkrét tanácsot nem tudok adni. Figyelni és tanulni kell egy tapasztalt tanár útmutatása alapján, utána pedig dolgozni, mindenkinek a saját, egyéni belátása szerint.





## A körültekintés művészete

BÁR SOK JÓGÁRÓL SZÓLÓ KÖNYV MUTATJA BE a *krijákként* ismert speciális tisztító technikákat, ám ha figyelmesen elolvasod a *Hatha-jóga-pradípikát*, akkor azt talárod, hogy ez egy terápia, nem pedig a jóga része. A *krijákat* olyan betegségekre fejlesztették ki, amelyek más módszerrel nem gyógyíthatók. Számos más módszert ki kell próbálni, mielőtt efféle drasztikus megoldásokhoz nyúlnánk – a *kriják* nem mindenkinek és nem általános használatra valók. A modern orvostudománynak is vannak drasztikus eszközei. A kortizon például nagyon erős gyógyszer. Ha minden más csődöt mond, akkor jön a kortizon. Ugyanígy az ősi időkben is, ha más módszerek nem működtek, bevetették a *kriják* erőteljes kezelését, hangsúlyozva, hogy ezek egészséges emberek számára nem valók.

Ugyanez a szöveg azt mondja, hogy a *kriják* által kiváltott hatás megjelenik az *ászanák* és a *pránájána* gyakorlásával is. Manapság sok ember él abban a hitben, hogy a *hatha-jóga* egyenlő a *kriják* alkalmazásával, de ez nem így van. A *hatha-jóga* *ászanákból*, *pránájánából*, *dháranából*, *dhjánából* és *szamádhából* áll. A *kriják* azonban ezektől elternek, és speciális betegségek esetén használandók.

Néhányan vízzel, fonállal vagy valamilyen ruhaanyaggal tisztítják meg a belső járataikat, követve a *dzsala-néti*, a *szútra-néti* vagy a *dhauti* leírását. Én viszont *prána-néti*

végzek, vagyis lélegzés általi tisztítást *pránájánával*. Miért is helyeznék magamba kívülről tárgyakat, ha a természet megadta a légzés fonalát? Ezért én azt mondom, hogy nem szükséges a *szútra-néti*, a *dzsala-néti* és a *dhauti*.

Ha a textíliát részben vagy teljes egészében lenyeled, és az anyag nem volt teljesen tiszta, ami miatt tályog alakul ki a gyomorban, akkor kit okolsz majd? Vajon hány ember képes mesteri szinten elsajátítani a textil helyes lenyelésének technikáját? Avagy hányan képesek vízben ülve felszívni a vizet a végbél záróizmai segítségével? A természet megalkotta a természetes jóga rendszerét, amely alapvetően eltér ezektől a technikáktól. Ezért mondja az ősi szöveg is, hogy e drasztikus kezelések csak súlyos esetekben alkalmazandók, nem mindenki számára valók. Ha magad akarsz erről meggyőződni, akkor olvasd el a *Hatha-jóga-pradípiká* II. fejezetének 21. bekezdését.

Ha megfigyelsz egy facsemetét, láthatod, hogyan növekszik. Ha azonban mindennap átülteted más helyre, akkor a növény elpusztul. Ugyanígy neked sem kellene zaklatni az idegrendszeredet drasztikus eszközökkel. A *krijá* lehetősége azoknak adatott, akik más jógamódszerekkel nem kezelhetők. Ha mindenki végzi ezeket, akkor idővel újabb betegségekhez vezethetnek, amelyek a szervezet helytelen használata miatt alakulnak ki.

Az *ászanákat* szintén körültekintően kell használni, a gyakorló fizikai állapotának megfelelően. Például ha felemeled a karod, ez a mozgás megterheli a szívet. Azoknak tehát, akik szívproblémákkal küzdenek, tartózkodniuk kell az olyan pózoktól, amelyekben a kar magastartásban van. Amint felemeled a karodat, máris fellép a szívre nehezedő terhelés, ezért egyáltalán nem tanítunk álló *ászanákat* e gyakorlóknak. Végzésük csak izgatató hatású lenne, nem pedig jótékony.



Nagyon nehéz elmagyaráznom a nyugatiaknak, hogy mi a különbség a serkentő és az izgató hatású gyakorlat között. Vegyük például a kocogást. Az orvostudomány szerint a futás serkenti a szív működését. De különbséget kellene tenni a serkentés és az izgatás között! A pulzusszám ugyan növekszik, de ez még nem jelenti azt, hogy a szívet serkentettük. A serkentés energizálást, felpezsdítést jelent. Egy gyakorlat azonban – a túlzott igénybevétel miatt – lehet izgató, sőt kimerítő is. Ha a kocogás során a szívet túlzott pulzusszámmal kényszerítjük, az már izgató rá nézve.

A jógában hátrahajlásokat is végzünk, ami nehezebb, mint a kocogás, de mégsem erőlteti meg a szívet, mert nem veszítjük el a lélegzés nyugodt ritmusát, és a szívverés egyenletes ritmusa is fennmarad az egész gyakorlat során. Ezért amikor *ászanát* tanítunk, meg kell állapítanunk, hogy az adott helyzetben mi ténylegesen élénkítő, és mi nem az. A felpezsdítő gyakorlás után egyáltalán nincs fáradtság. Ha jól érzed magad a kemény munka után, akkor az a munka energizált, felélénkített, de ha tíz-tizenöt perc után kimerültséget érzel, az biztos jele annak, hogy izgató gyakorlatot végzel. Ugyanez érvényes a jógára is. Például azt látom, hogy némelyik tanítványom egy olyan pózt, mint, mondjuk, az *ardha-csandrászana*, izgató módon oktat, roppant erőlködéssel, megterhelően és az izmok óriási túlfeszítésével. Ezt hívom én izgató hatású jógagyakorlásnak. Ilyenkor közbelépek, és megtanítom neki, hogyan kell végezni a pózt serkentő felfogásban.

Nagyon jól tudva, hogy minden tanítványnak lehetnek testi problémái vagy betegségei, a tanárnak meg kell próbálnia serkenteni és nem túlterhelni az érintett területeket. Jógát oktatni nagyon egyszerű, de helyesen oktatni nagyon nehéz. Még ha minden tanítványnak ugyanaz is az izom-, ízület- és inszerkezete, ezt a felépítést meg-

zavarják az eltérő használati szokásokból eredő pszichofiziológiai egyensúlytalanságok, és a tanárnak mindezeket a zavarokat számításba kell vennie. Éppen ezért a nagy létszámú csoportokban néha ki kell emelni a gyengébb tanulókat, és másfajta gyakorlatokkal vagy kiemelt figyelemmel kell foglalkozni velük, hogy ne következzen be sérülés.

Visszatérve a szívproblémás gyakorlóhoz: a szívizom egy burokban helyezkedik el, a bal oldal közepén. Amikor e burok kifelé fordul, az azt jelenti, hogy folyamatban van a szív kitágulása, és a szívpanaszok megjelenése bizonyos. Amikor olyan pózokat oktatunk, mint például a *szétu-bandha-szarvángászana* és a *viparita-karani*, a burkot az eredeti helye felé mozzgatjuk. Amikor viszont a kart felemeljük, a szív kimozdul normál helyzetéből, ezért a szívproblémákkal bajlódó tanítványoknak azt tanácsoljuk, hogy ne gyakoroljanak olyan *ászanákat*, melyek túlterhelik a szívet.

Ugyancsak nem oktatjuk őket fejenállásra, mivel ilyenkor a vér nagyon gyorsan áramlik, és miközben elveszik a pózt, hajlamosak a lélegzet visszatartására. A gerinc mellkasi része támasztja meg a szív izmait, ezért a szívproblémákban szenvedőkkel ezeket a test hátulsó felén lévő támasztó izmokat kell gyakoroltatni és megerősíteni. Gondold végig, mi történik egy földrengés után. A szívroham olyan, mint a szív földrengése. Mi történik a földdel néhány nappal a kezdeti rázkódás után? A rengések még folytatódnak egy darabig, amíg a föld lassan-lassan megtalálja helyét. Nincs második földrengés, de a rengés folytatódik, míg a föld megtalálja új helyét. Ugyanez történik szívroham után is. A rohamot követően, a megerősítés miatt a remegés folytatódik, majd fokozatosan elnyugszik. A roham után a szívet védő izmok kemények – a védő izmok rostjai nagyon feszesek. Mivel



kemény munkát kellett végezniük a szív védelme érdekében, ezért a szívben „utóregések” zajlanak le. Ezért ezeket az izmokat passzívva kell tenni. Olyan pózokat mutatunk tehát, amelyek ezeket az izmokat ellazítják, és ha már elernyedtek, egy második rohamot minden gond nélkül képesek elviselni, mert ellazultak. Ha egy ilyen embernek azt mondanád, hogy álljon fejen, a már túlfeszült izmok csak tovább feszülnének, hogy az egyensúlyt megtartsák – és el tudod képzelni, mi történne.

Azért magyaráztam el ezt részletesen, hogy a saját érdekedben egy példa segítségével megmutassam, hogyan közelíthetsz az *ászanák* gyakorlásához testi betegség esetén. Néhányan talán szükségtelen kockázatot vállalnak. Ha mások ezt teszik, az a saját felelősségük, de te ne tégy így. Sokkal jobb csak ellazítani az izmokat, és támaszokat használni, lefeküdni *savászanába* egy egyszerű *pránájama* gyakorlásával – ez minden.

Egy további figyelmeztetés, amely minden női gyakorlónak szól: tartózkodjon a fordított pózoktól a menstruáció ideje alatt. A természetes áramlás a menstruáció alatt a kiürítés, és ha ez nem érvényesül kellő mértékben, akkor megfájdul a fejed, és mehetsz az orvoshoz kezelésre. Ha viszont túlzott a kiürítés, az is kezelést igényel. Na már most, ha a menstruációd alatt fordított testhelyzeteket gyakorolsz, akkor azzal a kiürítés helyett a benntartás irányába hatsz. Ha a fordított testhelyzetek miatt a kiürítés megakad, akkor belső bevonat képződhet. Kezdetben talán nem érzel különösebb hatást, de amiatt, hogy az ürítést a gravitáció visszatartja, belül egy réteg jöhet létre, amely később különféle betegségekhez vezethet, például cisztához, rákhoz vagy hasonlókhoz. Ezért ezek a pózok nem javasoltak a menstruáció alatt. Ezzel szemben az előrehajló pózok, amelyek egyáltalán nem zavarják a kiürítés folyamatát, bátran ajánlhatók. E gyakorlatok so-

rán fennmarad a természetes áramlás, ugyanakkor fiziológiai összehúzódás is létrejön a szervben, ami gyorsítja a kiszáradást.

Ha viszont egy nő vagy férfi a beleken keresztül veszít vért, az már korántsem olyan természetes folyamat, mint a női menstruációs ciklus. Ebben az esetben a fordított helyzetek korlátozása nem érvényes. Aranyérben szenvedők veszítenek így vért, de a fordított testhelyzetek gyakorlásával a panaszok idővel megszűntethetők. A vér nem gyűlik fel, mert a bőr pórusait megnyugtadjuk, az érintett területek kiszáradnak, és bekövetkezik a gyógyulás. A bélmozgatás könnyűvé válik, így nem jön létre újabb repedés, és nem veszítünk még több vért. Az emberi szervezet képes szabályozni a vér áramlását az aranyérben azáltal, hogy a gyulladt terület gyorsan beforr és összehúzódik. A menstruáció idején viszont a szervezet kinyílik, és nem zárható le a megbetegedés veszélye nélkül.

Példaként elmondom a saját esetem. Talán döbbenettel hallod, hogy közel tizenöt évig mindig véres volt a székletem. Ez minden alkalommal megtörtént, és nem tudtam felállni az anustájékon érzett irritációtól. Ezért elmentem orvosi kivizsgálásra, bár nem hiszek az operációkban, amíg nem bizonyosodom meg annak feltétlen szükségességéről. A vizsgálat azonban nem talált semmilyen rendellenességet. És mégis, ha a vécére ültem, csak úgy folyt a vér, mint a csapból. Soha nem szedtem rá gyógyszert, és mégis magától eltűnt tizenöt év után.

Kíváncsi vagyok, hány emberben van meg a bátorság, hogy szembenézzen valami hasonlóval. Sok elsőrangú orvos van a tanítványaim között; olyan emberek, akikről feltételezhető, hogy jártasak az ilyen dolgokban. Ők azonban csak a fejüket vakarták: „Nem értjük, miért veszítesz vért. Nincs semmilyen seb.” Azt mondták, hogy



meg kellene operálni, és el kellene távolítani a végbélnyílás gyűrűjét, mire én megkérdeztem: „Ha nem tudom bizonyosan, hogy ott a betegség, akkor mondjátok, miért kellene megoperáltatnom magam?” Azt felelték, hogy anélkül továbbra is vérezni fogok. Erre én azt válaszoltam, hogy akkor inkább tovább vérzek, és majd meglátjuk, hogy mikor marad abba.

Egy másik gyakori panasz a pikkelysömör. Ez a betegség a bőr hámlása. Nyugaton a pikkelysömört az is okozhatja, hogy olyan zoknit vagy ruhát hordasz, amely ruhaszáritó gépben volt. Számos lehetséges oka van. Aki egészséges, az ellen tud állni a kórnak, de ha valamilyen gyengeség van a vérben, akkor az ember megfertőződhet. Tapasztalatom szerint ugyan a hámlás elkezdődik, és a kiütések is megjelennek – ami nagyon zavaró –, de a pikkelyek hamarosan eltűnnek, ha a beteg reggel és este fordított helyzetű pózokat gyakorol: gyertya- és fejenállást azok különböző változataiban. Mindez körülbelül két órát vesz igénybe. A vér minősége javul, és a bőr pikkelyessége hamarosan megszűnik. Nem állítom, hogy meg tudom gyógyítani a betegséget, de sok tanítványnál tapasztaltam, hogy megfékezhető, és a felgyógyulás gyors lesz.

Most térjünk rá az ekcémára. Ha az ekcéma száraz, akkor nincs semmilyen probléma, minden *ászana* gyakorolható. Nedves ekcéma esetén nagyon óvatosnak kell lenni a gyakorlás közben, hogy az érintett terület izzadsága és nedvedzése ne jusson át más, ép bőrfelületre. De ha azt kérdezik tőlem, lehet-e gyakorolni, vagy sem, a válaszom egyértelműen igen. Az ekcéma mindkét fajtájával dolgoztam már.

Nem tudom, vajon megvannak-e még a nyomai, de régen tanítottam valakit, akinek ekcémája volt, és engem is megfertőzött. A probléma éveken át irritált. A tanítvá-

nyok körmetől is gyakran kapok fertőzéseket, mert ha tanítás közben valamelyikük megragadja a lábam vagy más testrészem, a körmei felsérthetik a bőröm.

Azt tudod, hogy Mr. Iyengar néha megüti a tanítványait, hogy segítsen nekik a pózban, de arról talán soha nem hallottál, hogy mit kapok én a tanítványaimtól! Ott hagyják a lenyomatukat a testemen. Két-három éven keresztül viszkettem. Semmit nem lehetett látni, de az irritáció jelen volt, és kámforból meg *ghiból* készült kenőcsöt használtam enyhítésül. Azután egy nap történt valami. A feleségem vödre tele volt vízzel. A fogantyú vége, ahol karikába görbül, igen éles volt. Nem tudtam, hogy a vödör ott van, kinyitottam az ajtót, és egyenesen nekimentem. Az éles rész éppen azt a területet sértette fel, ahol az irritáció volt, és egy csészényi fekete vér csordult ki – utána pedig az irritáció eltűnt. Először szinte fekete vér folyt, és csak később jött a friss vér. Mondtam a feleségemnek, hogy ez volt hát, ami évek óta irritált. Ilyesfajta problémákkal találkozom a tanítás során, habár általában nem beszélek arról, milyen betegségek keresztetik utamat.

Amerikában kezeltem egy AIDS-es beteget, és az illető úgy döntött, hogy eljön a púnai intézetembe, és aláveti magát az ottani tréningnek, mivel már nem szenvedett a korábbi kimerültségtől. Azt mondta, hogy most már képes elvégezni olyan kétkézi munkákat, amelyekre a jóga gyakorlása előtt nem volt képes. Amerikai tanítványaim egy AIDS-eseket kezelő klinika megnyitásán gondolkodtak, hogy megvizsgálják, mire lehet képes a jóga, bár én azt javasoltam, hogy ne siessék el a dolgot. Az mindenestre világossá vált, hogy az ekcémában, pikkelysömörben és hasonló rendellenességekben szenvedők minden félelem és bármiféle negatív eredmény veszélye nélkül gyakorolhatják a jógát.



Végül szeretnék még néhány megszívlelendő tanácsot adni azoknak a tanároknak, akik olyan pózokat akarnak felhasználni, melyek alkalmazását valahol máshol, speciális helyzetekben látták. Tegyük fel, hogy valaki eljön a jóga csoportba, ahol egy hatodik hónapban lévő terhes asszonyt oktatok éppen. Látja, hogy mit csinálók, és azt mondja, „Ó, ez aztán jóga!”, és abban a hitben távozik, hogy ő már tudja is, hogyan kell dolgozni egy állapotos nővel. Az ilyen emberek azonban nem látják, hogyan dolgozom a terhesség harmadik hónapjától egészen a kilencedikig. Nem tudják, hogy más módszert használok minden egyes hónapban, és így elmennek, azt gondolván, hogy mivel láttak engem, miközben bizonyos pózokat tanítok terhes nőknek, már tudják is, mit és hogyan csináljanak.

A terhességet hoztam fel példaként, de választhatam volna számtalan más esetet is. Például megkérdeztek, alkalmazható-e fordított testhelyzet zöld hályogban szenvedők esetében. Van olyan zöld hályogban szenvedő tanítványom, aki gyakorol ilyen *ászanákat*, de ez nem azt jelenti, hogy ezeket a pózokat ajánlhatom. Ha használom ezeket a testtartásokat, az azért van, mert tudom, hogyan készítsek fel egy tanítványt egy adott pózra. Ha zöld hályogban szenvedő gyakorló fejen áll, akkor növekszik a nyomás. Hogyan helyezkedjen el a szemgolyó? Hogyan helyezkedjen el a fül? Hogyan lélegezzon? Mindezt meg kell tanulni. Ha, mint egy orvos, előírnám a fordított *ászanákat* zöld hályogos betegeknek, valaki rögvest azt mondaná: „Az emberiséget akarom szolgálni, ezért fordított testhelyzeteket fogok tanítani zöld hályogos betegeknek.” És ez meg is történt néhány évvel ezelőtt.

Púnában zöld hályogos betegeket, sőt retinaleválásban szenvedőket is tanítok. Számos olyan beteget oktatam, akinél a retina nem mozdult el túlzott mértékben,

ezért az ilyen esetek nem nyugtalanítanak. Ha egy beteg megtudja, hogy retinaleválás veszélye fenyegeti, én meg tudom őt óvni attól, hogy a retina elmozduljon. De egyszer megégettem magam, és azóta óvatos vagyok. Néhány évvel ezelőtt, mialatt fejenállást oktattam fél tucat zöld hályogos betegnek, valaki csatlakozott a csoport-hoz, és látta, ahogy dolgozom. Ő maga egyáltalán nem volt beteg, de látott engem tanítani, és később írt nekem egy levelet, amelyben ez állt: „Mivel láttam, hogy fejenállást tanít zöld hályogban szenvedőknek, én is elkezdtem azt oktatni, jó eredménnyel. Meg tudná mondani, milyen más pózt kellene még oktatnom?” Kihozott a béketúrésből. Mit tehetek, ha ilyen dolgok történnek?



Terhes nő savászanában

Nagyon óvatosan ajánlok különböző testi állapotokra vonatkozó gyakorlatokat, mert sok ember azt mondhatja: „Én is ezt fogom tanítani!” Az a fontos, hogy miként



tanítjuk. Ha nem tudod, hogyan tedd mindezt, akkor inkább ne csináld. Ez nemcsak a fejenállásra vonatkozik, de számos más *ászanára* is, melyek nyomást gyakorolnak a szemre. Ne csináld, ha nem ismered! Veszélyes! Ilyen esetben alkalmazz inkább csak előrehajló gyakorlatokat. Ezeket bátran taníthatod, nem okozol vele sérülést; ha a zöld hályog változatlan marad, biztosan nem fog romlani, és így biztonságban leszek én is, biztonságban leszel te is, és biztonságba lesznek azok is, akik a pózokat gyakorolják.



## A gyógyító művészet

A JÓGA EREDETI CÉLKITŰZÉSE a szabadság és az üdvösség, míg az úton megjelenő melléktermékek, mint például a testi egészség, csupán másodlagosak a gyakorló számára. Ezzel együtt megnézhetjük, hogy ezek a melléktermékek miként születnek meg, és hogy az *ászanák* és *pránájámák* hatásai hogyan járnak át a testet, megújítva a sejteket és az egész sejtszisztémát. Mivel a megfigyelés révén megtanulhatjuk, hogy miként váltanak ki a különféle mozdulatok különböző fizikai és fiziológiai hatásokat, felismerhetjük, hogy ezek azok a pályák, amelyek hatással vannak a test egyéb részeire.

Bár ez egy hagyományos tudás, hagyományunk számos láncszeme elveszett, ezért a tudósoknak és a gyakorlóknak kell újra felfedezniük azokat. Az összekötő kapcsok elkallódásának történelmi okai vannak, melyeket mindannyiunknak ismernünk kellene. Egy időben a jógát mindenki gyakorolta, és akkoriban béke honolt Indiában – egyáltalán nem voltak inváziók. Később azonban, az utóbbi ezer évben, India különféle megszállásoknak esett áldozatul, amelyek északról, nyugatról és keletről, végül pedig a tenger felől érték. Kultúráját, templomait és oktatási központjait módszeresen rombolták és leépítették. Így számos ősi hagyományunk elveszett, és a hozzájuk fűződő kapcsolatunk megszakadt. Hagyományosan az



összes tudás a birtokunkban volt, de azután elveszett, és nekünk most újra fel kell fedeznünk. Ezért a saját tapasztalatainkat kell követnünk, és meg kell találnunk azt, amit én úgy nevezek: „az optimális mozdulat, amely működik”.

A jóga gyakorlói és a kutató tudósok számos olyan nyomra bukkantak, amelyek összekötnek bennünket az elveszett tudással. Ha éveken át gyakoroljuk az *ászanákat* és a *pránájámákat*, és eközben elérjük a saját gyakorlásunkban az optimális szintet; valamint ha ellenállással és ellenállás nélkül dolgozunk, miközben a saját reakcióinkon végzünk megfigyeléseket és kísérleteket, akkor lehetségessé válik számunkra, hogy feltérképezzük a test meridiánjait, és saját magunk dolgozzunk velük, anélkül hogy a kezelésben más segítségére szorulnánk. A jóga szubjektív gyógykezelés, amely hatással van a test különböző életközpontjaira.

A jóga nagyon összetett tárgy. Vegyük például az *idá*, a *pingalá* és a *szusumná* fogalmát, amelyek a testben az energia fő csatornáit. Ezek kapcsolatba hozhatók a kínai *jin-jang* elmélettel. Az *idá* a *jin* (feminin), a *pingalá* pedig a *jang* (maszkulin). Az energiának ez a két csatornája bizonyos helyeken találkozik, és ahol keresztezik egymást a testben, azok meridiánpontok. Amikor *ászanákat* vagy *pránájámát* gyakorlunk, e kereszteződések középpontjában energiacsere zajlik le a két csatorna között. Ezek a központok az energia tárházai. Amikor a testünk optimális beállítása lehetővé teszi, hogy ezek az energiák szabadon folyjanak az *idá* és a *pingalá* csatornáiban, akkor a központokban lévő rejtett energiák felszabadulhatnak, hogy gyógyítsák a testet gyöttrő különféle betegségeket.

Amikor elérted a helyes mozdulat lehetséges optimumát, és azon vagy, hogy minden egyes *ászanában* tökéletesítsd a kivitelezést, akkor a tudatosság jelen lesz a tes-

ted minden részében, akár tudatában vagy ennek, akár nem. Azonban a tudatosság csakis akkor ébredhet fel, ha az értelmet is bevetjük. Ha betegség van a testedben, akkor tudnod kell, hogy a tested beteg része elveszítette az érzékenységet. Vannak azonban különféle lehetőségek, hogy a jóga gyakorlásával újra felébresszük ezt. Amikor a testtartásokat gyakoroljuk, energiát juttatunk az érintett testrészekhez. Amikor mindezt már saját testünkben, saját tapasztalatunk alapján megértettük, akkor ha tanítványaink tartását korrigáljuk, megérintjük őket ezeken a pontokon, hogy az energia minden területen zavartalanul folyhasson a felgyógyulás érdekében.

Egyvalamire azonban mindannyiótokat figyelmeztetek: ne próbáljatok ott segíteni, ahol tudjátok, hogy semmit sem tudtok! Az ilyen beavatkozás ugyanis kockázatos. Számtalanszor mondtam már, és most újra figyelmeztetek: csak azt tanítsd, amit tudsz! Ne tanítsd, amivel nem vagy tisztában, kísérleti nyúlként használva másokat! Saját magad légy a kísérleti nyúl, mielőtt másokkal játszanál! Azért mondom ezt, mert a jógatanár más helyzetben van, mint az orvos, amikor másokon segít. Egy képzett orvos gyógyszert ad, de érzelmileg nem kerül kapcsolatba a páciensével. Az orvos ismeri a panaszoikat, a betegség okait, és tudja, hogy bizonyos orvosságok bizonyos betegségek esetén használnak. Felírja neked a receptet, te elmész a gyógyszertárba, és kiváltod, majd az utasítás szerint beveszed a gyógyszert. Ha segít, akkor minden rendben van. Ha nem, akkor az orvos szakorvoshoz küld kivizsgálásra. Viszont a jóga általi gyógyítás során a tanár kapcsolatba kerül a növendékkel – vagyis a beteggel –, és pillanatról pillanatra észleli annak érzelmi állapotait és reakcióit. A jógában nincsen olyan közvetítő, mint a gyógyszertár, ahol az ellenszert meg lehet vásárolni. Nagyon óvatosnak kell lenned, mert egy másik ember



életével játszol. Az orvos nem annyira életekkel játszik, mint gyógyszerekkel. Ha a gyógyszer nem működik, azt mondja: „Hm, akkor más gyógyszert írok fel.” De a jógaiban nem változtathatsz a gyógyszeren; újra meg újra ugyanazokhoz az elvekhez kell visszatérned. Fontos tehát tudnod, hogyan alkalmazd ezeket az elveket egy-egy adott helyzetben.

Néhányan azt mondják rólam, hogy én egy testedző vagyok a jóga világában. Szomorú, hogy így látják. Csak azok beszélhetnek így, akik nincsenek tisztában a jóga valódi mélységével. En mélyen a testembe néztem; alanya vagyok a gyakorlásnak, és nem függök mások megszerzett tudásától. A tudásom belső tapasztalaton alapszik. Ismerem minden egyes *ászana* mélységét. Át kell hatolnom az egyik izom és a másik izom kettősségén. Tegyük fel, hogy az alkarom hosszabb, mint a felkarom. Talán nagyon egészségesnek tűnik, de valójában deformált. Az ízületnek pontosan középen kellene lennie, és nem szabadna különbségnek lennie a test felső és alsó része között. Amikor elérjük ezt a pontot, az a megértés. Az *ászanák* segítenek bennünket a test, az elme és a lélek effajta kettősségeinek vagy működési zavarainak felszámolásában.

Tegyük fel, hogy valakinek zúg a füle. Ez a betegnek olyan gyakorlati probléma, amely gyakorlati választ kíván. Lehetséges, hogy az ok a fül valamilyen működési zavara. Talán túl közel vannak egymáshoz a fülcsontok, vagy genny van a fülben. Az is lehet, hogy a beteg fizikailag gyenge, vagy a fülzsír egyensúlya felborult. A nyak és a fül felépítését is meg kell figyelni. Bár mind ezt nem tudhatom anélkül, hogy látnám a beteget, mégis elmondható, hogy általában lehet segíteni ezeken a problémákon, mégpedig a fordított pózokkal, olyanokkal, mint a *sarvangászana*, a *halászana* vagy a *szétu-bandha-*

*sarvangászana*. E fordított helyzetek tehát segítenek, de ha helytelenül hajtják végre őket, akkor nemhogy eltűnik a zúgás, hanem még fájdalom is társul hozzá. Ezért a tanárnak ébernek kell lennie, hogy észrevegye, ha a fülben fájdalom jelentkezik a póz végrehajtása közben. A *sanmukhi-mudrá* szintén hatásos, de az ujj fülbe helyezésének megfelelő módja maga is művészet. Ki kell próbálni, és óvatos próbálgatással lassacskán megtanulható a belső fül beigazítása. Ahhoz azonban, hogy a belső fület kiegyensúlyozzuk, az ujjakban rendkívüli ügyességet és érzékenységet kell kifejlesztenünk.

Van egy tanítványom Púnában, akinek ilyen problémája volt. Soha nem vette fel a telefont, mert nem is hallotta a csengését. A szülei sírva jöttek hozzám:

– Húszéves lányunk süket, és senki nem fogja feleségül venni. Kérünk, segíts neki!

Azt válaszoltam:

– Mit tehetnék? A gyermek süket. De azért meg fogom próbálni, és ha sikerül, meglátjátok, hogy a lányotok hamarosan elkel.

Szóval elvállaltam az esetet, és bíztam abban, hogy Isten megsegít a gyógyításban.

Mielőtt elvállaltam ezt az esetet, a szülők elvitték a lányt egy fül-orr-gégészhez, aki megállapította: „Azonnal operálni kell, mert nyolcvan százalékos elzáródás jött létre. Ha egy hónapot késlekedünk, a fül teljesen elzáródik, és többé semmi esély sem lesz.” A szülők a tanítványaim voltak, és megkérdeztem tőlük, miért nem mondták el a problémát korábban, amikor az egész elkezdődött. Azt válaszolták, azért, mert úgy gondolták, a jóga itt bizonyára nem segít. Akkor azt feleltem: „Nos, rendben. Van nekem egy másik tanítványom, aki fül-orr-gégész Bombayben. Elküldöm hozzá a lányotokat kivizsgálásra, hogy tisztán lássak.” A tanítványom megvizsgálta a



lányt, és azt mondta: „Az operációra valóban szükség van, de ha Iyengar úr foglalkozik vele, akkor várhatok három hónapot. Ha tud valamit tenni három hónap alatt, akkor nem operáljuk meg, de ha nem, akkor további késlekedés nélkül azonnal meg kell műteni.”

Ilyen előzmények után kezdtem el foglalkozni a lánynyal, aki három hónap után ismét elment a kivizsgálásra, ahol az orvosok alapvető javulást állapítottak meg. Olyasmi ez, amit az orvostudomány nem tud elhinni. Még a lányom, Gítá is meglepődött, amikor elvállaltam az esetet: „Mit fogsz neki tanítani, ha egyszer a probléma mélyen a fülében van?”

Kezeltem már fülsarjadzást és fülviszketegséget, mégpedig eredménnyel. Természetesen ez az eset kicsit nehezebb volt, de elfogadtam a kihívást, és elkezdtem dolgozni vele. Amikor fejen állunk, vagy más fordított pózt hajtunk végre, a legtöbbször a fülyük, amely normális állapotban kör alakú, ovális alakot vesz fel. Ha oválissá válik, akkor a fejenállás rossz. Már ebből az egyetlen példából is megértheted, milyen figyelmesnek kell lenned a tanítás során. Amikor a lány *tádászá*nában állt, én a fülébe helyeztem az ujjam, és megfigyeltem, hogy milyen mélységig hatol be. Azután megnéztem mindezt fejenállásban is – ahol a fülbe helyezett ujjnak mélyebbre kellene mennie, mint *tádászá*nában. Ha ez így van, akkor a fejállás helyes fejállás, és a lányt teljesen nyugodt és passzív állapotba hozza, ami által a fülben lévő zárlat eltűnhet, és a hallása javul. Dolgoztam vele más, nehezebb helyzetekben is, de számításba vettem, hogy mivel a lány nagyon vékony és nagyon magas, a *halászana* és a *szarvángászana* nem segíthet. A fülei kezdtek megnyílni, ám a vezérfonalat az adta a kezembe, hogy erről az érzéséről saját maga számolt be. Ezen a nyomon haladva nagyon sokat tanultam számos *ászaná*ról. Három hónappal később el-

ment az orvoshoz, aki meglepődve nyugtázta, hogy a bal fül teljesen, a jobb fül pedig a korábnál tíz százalékkal jobban kinyílt. A szülők, látva lányuk jobbulását, nekem szegezték a kérdést:

– Most, hogy a lányunk jobban lett, folytassuk-e még a kezelést?

Erre azt válaszoltam:

– Miért ne javítsunk még tíz százalékot? Az én feladatom az, hogy a férjhez menésig javítsunk a hallásán, hogy amikor már házas lesz, hallhassa a férje hangját. A többi már nem az én felelősségem!

Ezt követően egy tanítási napon a bombayi specialista eljött az órára. Az óra közben behelyeztem az ujjam a fülébe, és közöltem vele, hogy a jobb fülére nem hall tökéletesen. Ő csodálkozva tudakolta, hogy honnan tudom. Hát ezt hívom én művészetnek. Meg kell tanulnod, hogyan helyezd az ujjadat a fülbe. A fül nagyon finom szerkezet. Akkor ott helyben megigazítottam a specialista fülét, aki rögtön jelezte is, hogy jobban hall. Az óra után így szólt hozzám: „Iyengar úr, azt a lányt nem a jóga gyógyította meg, hanem maga!” A lány füle most negyven százalékban nyitott. Már a telefont is meghallja. Bárkivel tud beszélgetni. Mondtam is a szüleinek: „Adjátok férjhez, de hamar!”

Hogy miként tedd a fület nyitottá? Ezt nem tudom elmagyarázni, mert nem ilyen könnyű. Tudnod kell, hogyan helyezkedjen el a bolygóideg a gyertyaállás kivitelezésekor. Miután ezt megértetted, rátérhetsz a fül idegeinek finomhangolására. Csak ezután nyílik rá esélyünk, hogy változást tapasztaljunk. Olyan esetben viszont, amikor például valaki kövér, és kicsi a füle, az anatómiai felépítése miatt a fül zúgása elkerülhetetlen. Sok minden játszik itt szerepet. Az ilyen embernek el kellene jönnie Púnába, hogy láthassam, mit tehetek. Lehet, hogy nem



tudok segíteni, de szívesen megpróbálom, abból az egyszerű okból, hogy ha jön majd másvalaki hasonló problémával, ott kezdem vele, ahol az elsőnél abbahagytam. Még ha nincs is javulás az első esetben, onnantól kezdve már tudni fogom, hogyan dolgozzak más emberekkel. Az első esetben nem biztosíthatom a sikert, de az utána jövőknél már garantálhatok bizonyos javulást.

Amikor elkezdtem a jóga tanítását, hasznavehetetlen tanár voltam. A körülmények és a tanítványok elvárása készítetett a tanításra, ezért tizenhat éves koromban elkezdtem tanítani. Amikor kezdtek jönni az emberek, és arra kértek, hogy tanítsak, gyakran megfájdult a fejem, és különféle betegségek jelentkeztek a testemben. Átvettem a fájdalmukat és a szenvedésüket a saját testembe. Akkoriban ezekkel a fájdalmakkal a testemben végeztem a jógát. Alanyként éltem át és tanultam meg, hogy mik is ezek a fájdalmak. Saját tapasztalatból ismerkedtem meg mások fájdalmával, és a saját testemen próbáltam ki az *ászanák* hatásait, a helyes és helytelen mozdulatokat, mielőtt azokat továbbadtam volna. Így lett belőlem jó tanár.

Csak azt tudod továbbadni, amit magad is megtapasztaltál. Ha a jóga gyógyító ereje által kívánsz másokon segíteni, e művészet szolgálatába kell állítanod magad, és akkor – a tapasztalatok révén – eléred a megértést. Ne képzeld, hogy már most birtokában vagy e megértésnek, és ne vezesd félre saját tökéletlen tudásoddal azokat, akik segítségért jönnek hozzád!

Emlékezz rá, hogy a tapasztalatokból leszűrt tudás milliószor értékesebb bármilyen elméleti tudásnál! A tapasztalati tudás kézzelfogható, személyesen átélt tudás, míg az összeszedett – és ezért tárgyi – tudáson kétségek ejthetnek foltot. Ezért tehát tanulj, csináld, tanuld újra, és tapasztald meg! Ha így teszel, akkor idővel képes leszel magabiztosan, meggyőződéssel és tisztán tanítani.

*Negyedik rész*

## AZ ÖNVALÓ ÉS ANNAK ÚTJA





## Visszatérés a maghoz

ÚGY BESZÉLTÜNK A JÓGA NYOLC TAGJÁRÓL, mint a fa részeiről, s a gyökerektől indulva eljutottunk egészen a virágig és a gyümölcsig. Az ember spirituális fejlődése is összehasonlítható a fa növekedésével, azzal, ahogyan a mag fává fejlődik. Bár a fa növekedésének minőségei nem láthatók a magban, azok mégis benne rejtőznek. Az ember magja a lélek. Ebben rejlik létünk esszenciája. A mindenkiben ott lévő lélek az, ami az egyént növekedésre serkenti – éppen úgy, ahogy a fa növekedésének oka a mag.

Ha a magot elvetjük, az néhány napon belül kicsírázik. Ezt a csírázó növényt *dharméndrijának* is szokták nevezni. Az *indrija* szervet, a *dharmá* pedig erényt vagy alapvető természetet jelent. A *dharméndrija* így az erény szerve, a lelkiismeret. A léleknek ez a csírája vagy hajtása teszi meg az első észlelést, az erény észlelését, mely egy kapu kinyílása.

Amikor a mag ily módon kinyílt, szár indul növekedésnek belőle, a *csitta*, vagyis a tudatosság. Ezután a magból felszökő szár különféle ágakra bomlik – egyik ága a kis én vagy *aszmitá*; másik ága az ego vagy *ahankára*. Az *aszmitá* az egyéni létezés tudatossága, és mint ilyen, még nem az ego. Az *aszmitá* az én, az „én vagyok” tudomása. Az *ahankára* – az ego – az *aszmitá*, az én kibomlása



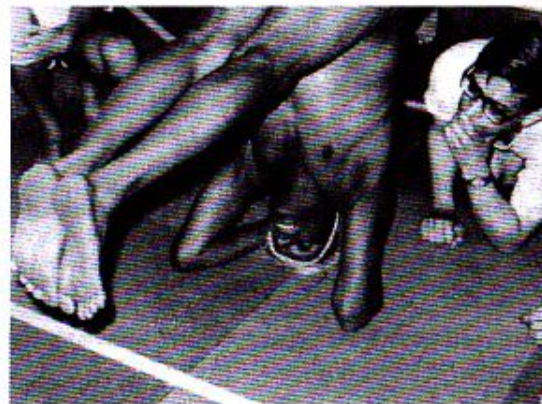
cselekvésbe. Amíg nincsen cselekvés, addig csupán az *aszmitá* van jelen, de abban a pillanatban, amikor kifejeződik a cselekvésben, *ahankárá*vá válik.

A tudat, ahogy fejlődik, számos újabb ágat növeszt. Egyik ága az *ahankára* vagy ego, egy másik a *buddhi* vagy értelem, megint másik a *manasz* vagy elme. A fa növekedésével még újabb ágak bukkannak elő, nevezetesen a *karméndriják* és *önyánéndriják*. Ezek a cselekvés és az észlelés szervei, amelyek kapcsolatot teremtenek a külvilággal, és gondolathullámokat, ingadozásokat, mérlegeléseket, mentális átszíneződéseket és egyéb módosulásokat hoznak létre. Miként a fa levelei érintkeznek a levegővel, az egyéni én, az egyéni értelem és elme is kapcsolatot létesít a külvilággal, és információt gyűjt, amelyet visszaküld a főágakhoz, vagyis a tudat törzséhez és a lélek magjához. Az *indriják* tehát hídként szolgálnak, hogy kapcsolatba hozzák egymással a belső és a külső testet.

Ez a fejlődés, amely a magtól a szár, az ágak és a levelek felé tart, egy minden emberben lezajló, természetes folyamat. Ha a levelek egyáltalán nem mozognak, az azt jelenti, hogy nincsen légcseré, és a levelek elfonnyadnak, a fa pedig száradásnak indul. A levelek azért vannak, hogy az egész fát táplálják. Ugyanígy a mi érzékszerveink és cselekvőszerveink is arra hivatottak, hogy fejlesszék a belső testet. Mi azonban sajnos gyakran megelégedünk a belső testről, és csupán a külső test iránt mutatunk érdeklődést. Ez azért van, mert csupán a külvilágra figyelünk, de arra nem, ami a fán belül zajlik. Nem látjuk, hogyan vonják ki a levelek a táplálékot a környező levegőből, és azt sem látjuk, ahogy ez a táplálék nedv formájában, a kérés védelme alatt tovaáramlik, hogy táplálja a gyökereket és a fa egészét.

A cselekvőszerveink és az érzékszerveink azért vannak, hogy gyarapítsák a tudást és a megértést, műveljék

az értelmet és az egót – ezzel is táplálva önnön lényegünket, az eredeti magot, a lelket, amely az egész esszenciáját tartalmazó elsődleges ok. Ahogy a fa kifejlődött egy kifelé irányuló utazás során, amelyben a magból kiindulva a száron és ágakon át eljutott egészen a levelekig, ugyanígy a visszatérő utazásnak is meg kell történnie, a levelektől kiindulva egészen a magig. Az *ászanák* gyakorlása során érzed az energia áramlását a szervezetedben. Érzed, miként munkálkodik, miként áramlik. A fában az energia a magtól a levelekig áramlik; amikor a levelek kapcsolatba lépnek a levegővel, az energiát egy visszatérő utazás során – az ágak és a szár közvetítésével – visszatáplálják a gyökérhez, és végül a gyökér az, ami lehetővé teszi, hogy a fa tovább növekedjen, és kivirulva virágot, gyümölcsöt hozzon.



Úrdhva dandászana

Az agy az emberi test tetején helyezkedik el, miként a gyümölcs a fa tetején terem. A jógában meg kell tanulnunk tárgyá tenni az agyat, az elmét és a tudatot. Ez nem a megtagadásukat jelenti – hanem a művelésüket.



Az európai filozófia az agynál kezdődik, a gondolkodás székhelyénél. A jóga a magnál kezd. Az agy a jóga szerint a tudat perifériája. Innen kell befelé haladni, a gyökér felé. Mivel manapság túlzottan is a fejünkben élünk, elveszítjük a kapcsolatunkat testünk többi részével.

Az ujjainkban például a tudatosság mindig jelen van, de az idő legnagyobb részében ennek nem vagyunk tudatában, vagyis az ujjak tudatossága szunnyadó. Tudnod kell különbséget tenni tudatosság és éberség között. A tudatosság a test minden részében jelen van. Mi történik, amikor sétálsz, és tűske megy a lábadba? Megszúr, és te azonnal érzed a fájdalmat, vagyis nem mondhatod, hogy a tudatosság nincs jelen a lábadban. De amíg a tűske beléd nem szúr, addig éberséged nem terjedt ki a lábadra. A lábad tudatossága szunnyadt, de a szúrás pillanatában felébredt. A szunnyadó tudatosság felébresztését nevezük éberségnek. A testre vonatkozó tudatosságod lehet másfél vagy akár kétméteres is: éppen addig ér, amekkorára a tested. Az éberség viszont kicsi. Kiterjedhet fél méterre, húsz centire vagy akár csak néhány centiméterre. A jógi azt mondja, hogy az *úszaná*k gyakorlása által az éberséget kiterjesztheted a tudatosság határáig. Ez a teljes éberség, ez a meditáció.

Amikor az éberség gyengül, vele együtt az összpontosítás, az értelem és a tudatosság is gyengül. Amikor viszont figyelmessé válsz, az értelem is azon nyomban összpontosul. Ez az összpontosítottság a *dháraná*. Amikor sem az értelem, sem az éberség nem hullámszik, hanem állandósul, az a meditáció. Mivel megszakítás nélküli a megfigyelés, ezért sem az értelem áramlása nem szaggatott, sem pedig az éberség nem gyengül, s bekövetkezik alany és tárgy eggyé válása. A *dháraná* során az alany és a tárgy még mindig elkülönült – ezért kell koncentrálnod, hogy az alanyt a tárgy tanulmányozása felé fordítsd,

vagy hogy a tárgyat az alany látóterébe vond. De abban a pillanatban, amikor a tárgy feloldódik az alanyban, és az alany elfeledkezik önmagáról, megjelenik a *szamádh*i. Ekkor nincs különbség köztem és a szemlélődésem tárgya között. Amikor tárgy és alany eggyé válik, nincs többé tárgy, nincs többé alany; csak a lélek van, a mag.





## Patandzsali Jóga-szútrái

A JÓGAGYAKORLÓK SZÁMÁRA mindenkor nagy nehézséget jelent, hogy megértsék a jóga jelentésének mélységét. Mindannyian tudjuk, hogy a jóga nem más, mint az elme elcsendesítése. Az ősi időkben, amikor nagy szentek és jógik írták könyveiket, a végcélt ők már rögtön a tanításaik elején kijelölték, majd ezt követte az, hogy meghatározták az elme elcsendesítésének módszereit. Hozzávetőleg kétezer-ötszáz évvel ezelőtt Patandzsali megírta a *Jóga-szútrákat*, amely négy részben százkilencvenhat szútrát vagy aforizmát tartalmaz. Ezzel egy teljes módszert adott át, amelynek segítségével mindenkinek lehetősége nyílik a fejlődésre és arra, hogy eggyé váljon önmagával.

Az első két szútrában azt írja Patandzsali, hogy amikor az elme lecsendesedik, akkor az Önvaló a lakhelyén elpihen. Ha mindez ilyen egyszerű lenne, Patandzsali itt abba is hagyhatta volna. De ő folytatja, és további százkilencvennégy szútrával kiegészíti az első kettőt, amelyekben leírást ad az első szútrákban bemutatott állapothoz vezető gyakorlati utakról. Azzal kezdi, hogy amikor az elmét elcsendesítjük, az Önvaló elpihen lakhelyén. De amikor az elme nyugtalan, amikor az elme csapong, amikor az elmét elragadja a külső tárgyak vonzása, akkor az Önvaló követi az elmét, és ha ezt teszi, már nem pihenhet valódi helyén.

Az első részben Patandzsali leírja, hogy az elmeközeget miként kezdik vonzani a látott és hallott dolgok, ami az elme módosulásait vagy gondolathullámait idézi elő. Különböző módszereket ad a kezünkbe az elme ilyesfajta ingadozásának megszüntetéséhez, tekintetbe véve az emberek különböző képességeit és fejlettségi szintjét, hogy minden gyakorló elérhesse az elme, a test és a lélek egységét.

A „megműveletlen” elme a beidegződött viselkedési szokások miatt hullámzik, ezért Patandzsali módszerként azt javasolja, hogy összpontosítsunk Isten egyetemes szellemére, a légzésre, a jóga gyakorlása által megszabadult jógikra, avagy bármi számunkra kedvezőre. A jóga e módszereit követve a gyakorló mintegy „megműveli” az elméjét, s ezzel a kifinomított elmével helyesen elemez, képes helyesen következtetni, vagy – nem kapcsolódva a külvilág tárgyaihoz – képes se nem elemezni, se nem következtetni, csupán csendben nyugodni. Amikor a kifinomult agy elcsendesül, megjelenik az üdvös boldogság állapota, és ebben az üdvös boldogságban a gyakorló megtapasztalja a létezés magját.

Több mint két évezreddel ezelőtt Patandzsali felismerte az agy jelentőségét, és annak elülső részét elemző agyként, a hátulsó részét következtető agyként, az alsó részét az üdvös boldogság székhelyeként (ami egyébként megegyezik a modern orvostudomány felfedezésével, miszerint az agy alapjánál található hypothalamus az öröm és a fájdalom központja) és végül az agy felső, kreatív részét a teremtő tudatosság székhelyeként, a létezés, az ego és az önérzet forrásaként, az egyéniség központjaként írta le.

Patandzsali különböző módszereket mutat be az agy művelésére, melyek e négy részét passzívvá teszik; e módszerekkel elérhető, hogy ezek a részek olyan tárgyak



maradhassanak, mint például a lábunk vagy a kezünk. Amikor elcsendesedtek, akkor semmi sem mozdul az agyunkban. Az agy, az extrovertáltságot feladva, befelé fordul, és elkezd kutatni önnön forrását. Ezt a passzivitást mindannyian átéltük már az alvás pillanataiban, amikor az agy egyáltalán nem funkcionál, hanem mintegy „tárgyként” pihen. Ilyenkor az ember elveszíti önmagáról való tudomását. A jóga filozófiája ezt az állapotot egy fajta szellemi sivatagként vagy szellemi fennsikként írja le; mint amikor valaki keresztúthoz érkezik, de irányjelző tábla híján nem tudja, melyik irányba menjen tovább. Emellett ez a béke és egyensúly állapota is.

Patandzsali figyelmeztet minket, hogy ne ragadjunk bele ebbe az elnyugvásba, ugyanis van még valami ezen túl is, amit a lelkiismeret közvetlen székhelyének hívnak. Ha eléred a tudat békéjét, és itt megrekedsz, emlékezz rá, hogy van egy *jóga-bhrasta* néven ismert bukás, ami szó szerint a „jóga kegyelméből való kihullást” jelenti. Ez azzal történik meg, aki megreked ezen a szinten, és azt képzelem, hogy ez a jóga vége. A jóga gyakorlását tovább kell folytatni, mert – miként Patandzsali mondja – annak a lélek megpillantásában kell betetőződni. Vagyis a hullámozástól az elnyugvásig, az elnyugvástól a csendig, majd a csendtől a lélek szemléléséig vezet a jóga útja. Komoly erőfeszítéssel és hittel kell feltöltened az értelem akkumulátorát azért, hogy áthatolj a tudat vibrálásán, és megtaláld, hol ér véget e vibrálás. Amikor eléred ezt az állapotot, olyan érett tudatra teszel szert – melynek tapasztalt vagy érett értelem a neve –, amely nem hullámozik, és te eggyé válsz léted velejével. Ezt hívják *nirbídza-szamádhinak*, vagyis mag nélküli *szamádhinak*.

Ez a *Jóga-szútrák* első részének, a *Szamádhi-pádának* a végkövetkeztetése, amely olyan emberek számára íródott, akik már elérték a szellemi fejlődés bizonyos szint-

jét. Patandzsali egyértelművé teszi, hogy ez a rész nem szól mindenkinek, hanem csak azoknak, akik elérték a fejlődés azon szintjét, ahol képesek a kiegyensúlyozott magatartás fenntartására minden körülmények között. Ez a rész tehát a kiművelt lelkeknek ad tanácsot, és azt taglalja, hogyan tarthatják fenn lényükben ezt az érettséget megszakítás nélkül.

A második részt azoknak szánta, akik még nem vagy csak éppen most kezdték meg spirituális fejlődésüket. Ebben a test szenvedéseiről beszél, melyek az elme hullámozását okozzák. A test fájdalma hullámokat kelt az elmében, ezért ha a testi szenvedéseket felszámoljuk, felszámoljuk az elme hullámozásait is.

Amint már mondtam, a jóga egyesítés vagy integráció. A *Jóga-szútrák* második fejezete háttérrel ad ahhoz, hogy megértsük, mi is az az integráció. Mindannyian három harmadból állunk: a *kárána-saríra* vagy kauzális test a spirituális burkot foglalja magában; a *szúkma-saríra* vagy finom test tartalmazza a fiziológiai, pszichológiai és intellektuális rétegeket; végül a *szthúla-saríra* vagy durva test az anatómiai burkot foglalja magában. A *szúkma-saríra* vagy finom test a másik kettő között helyezkedik el, hidat képezve, amely összeköti a testet a lélekkel. Ha a kettő összekapcsolódik, akkor Patandzsali szerint a test, elme és lélek közötti kettősségek eltűnnek.

A második rész elején azt olvashatjuk, hogy „*Tapah szvádhjája Ísvara-pranidhánani krijájógah*”: az önfegyelmelés, önmagunk tanulmányozása és az Isten iránti önátadás együtt teszi ki a cselekvés jógáját (*Jóga-szútrák*, II. 1.). Az ember csak akkor kész az *Ísvara-pranidhánára* (Istennek való önátadásra), amikor a test, az elme és az érzékek a *tapasz* (a buzgalom és önfegyelmelés lobogó vágya) által megtisztulnak, és a *szvádhjája* (önmagunk tanulmányozása) révén megvalósul az Önvaló megérté-



se. Az ember fokozatosan leveti önös büszkeségét, és alá-  
zatot ébreszt szívében; egyedül az aláztos lélek alkalmas  
a *bhakti-márgára*, az odaadás ösvényének követésére.

Így Patandzsali nem feledkezett meg sem a *karma-  
márgáról*, a cselekvés ösvényéről, sem a *đnyána-márgáról*,  
a tudás útjáról, sem pedig a *bhakti-márgáról*, az odaadás  
ösvényéről. Mindhárom útnak jelentőséget tulajdonított,  
annál az egyszerű oknál fogva, hogy minden egyes em-  
ber három részből áll: a kar és a láb a cselekvést szolgál-  
ja, a fej a gondolkodást, míg a szív az odaadást és önát-  
adást. Minden egyes embernek ezt a három ösvényt kell  
követnie. Egyik sem felsőbb vagy alacsonyabb rendű a  
másiknál, és mindegyik a neki megfelelő cselekedeteket  
kívánja meg.

A *Jóga-szútrák* e második része a *Szádhana-páda*, a gy-  
akorlás része, s Patandzsali folytatja azoknak a különböző  
módszereknek az ismertetését, amelyek egy adott sze-  
mély fejlettségi szintjét figyelembe véve alkalmazandók.  
Ez volna a jóga nyolc tagja, vagyis a *jama*, a *nijama*, az  
*ászana*, a *pránájána*, a *pratyáhára*, a *dháraná*, a *dhjána* és a  
*szamádhi*, amelyeket egytől egyig tanulmányoztunk e  
könyv második fejezetében.

A harmadik rész, a *Vibhúti-páda*, az elért eredmények  
fejezete. Ebben a fejezetben a jógagyakorlásnak azokról  
a jótékony hatásairól esik szó, melyek megzavarhatják  
a fejlett lélek összhangját, megkísértve őt a jógikus erők  
csábításával. Patandzsali számba veszi azokat az erőket,  
amelyek a jóga gyakorlása által elérhetőek. Hozzávetőleg  
harmincöt megtapasztalható eredményt nevez meg,  
amelyek jelzik, hogy a gyakorlás mély és alapos. Ha gy-  
akorlásod szilárd és szellemében egészséges – így mondja  
Patandzsali –, akkor ezeket az eredményeket fogod tapasztal-  
ni. Ha e hatások egyikét sem tapasztalod, az azt jelen-  
ti, hogy valami hiányzik a gyakorlásodból. Ugyanakkor

mindezek a gazdagságok és ajándékok – melyek a jóga  
gyakorlásával jelentkeznek – egyszersmind csapdák is.  
Ezért aztán Patandzsali a nem ragaszkodást is tanítja.

Sajnos olykor természetfeletti erőknek nevezik az  
ilyen eredményeket, holott ezek valójában egyáltalán  
nem természetfeletti erők. Egyszerűen finom megvalósí-  
tásokról van szó, amelyek automatikusan együtt járnak a  
jóga gyakorlásával. E sikerek azonban eltéríthetik a gy-  
akorlót, mintha valaki vihar elől menekülve egy forgó-  
szél fogságába esne. Annak érdekében, hogy ne essünk e  
forgószél csapdájába, mely jelen esetben természetfeletti  
erökként nyilvánul meg, Patandzsali azt javasolja, hogy  
egyszerűen csak figyeljük meg, felbukkan-e egy-egy  
ilyen minőség, majd pedig folytassuk tovább a jóga gy-  
akorlását.

Ezen erők és ajándékok csapdák a gyakorló számára,  
éppen olyan csapdák, mint az anyagi világ élvezete és  
kényelme az átlagember számára. Patandzsali elmagya-  
rázza, hogy miként egy hétköznapi ember küzd, hogy  
megszabaduljon a gyötrelmeitől, ugyanúgy a jóginak is  
küzdenie kell, ha ezen erők birtokába jut, mivel azok lel-  
ki szenvedés forrásaivá válhatnak. Habár természetfeletti  
erőknek tűnhetnek, nem természetfeletti, hanem egy-  
szerűen a természet legfinomabb erői. Miután a gyakorló  
érzékennyé vált és elmélyítette értelmét, megtapasztalja  
ennek az érzékenységnek a hatásait is. Ezek az erők nor-  
málisak, habár természetfelettiinek tűnnek olyan emberek  
számára, akik nem érték el érzékenységük ilyen szintű  
kifinomultságát. De ha eléred az érzékenység e szintjét,  
és ezek az erők mindennapossá válnak számodra, óva-  
tosnak kell lenned, mert amit korábban nem tapasztaltál,  
az most a csábítóddá válik. Olyan ez, mint amikor egy  
cölibátusban élő embert rabul ejt egy nő bája. Az újonnan  
megtapasztalt erők csapdává lesznek számodra, és eltéri-



tenek a jóga valódi céljától. Ezért kell a nem ragaszkodást kifejlesztened.

Amikor a gyakorló legyőzi a fájdalmat és az elme hullámzását, akkor spirituális erőkre és más adományokra tesz szert, melyeket a következő lépésben szintén le kell győznie. Csak amikor ezeket az erőket is legyőzte, akkor nyugszik a szellem önmagában. Amikor a lélek felszabadul a test, az elme, az erők és a siker büszkeségének rabsága alól, eléri a *kaivalját*, azt az egyedülvalóságként ismert állapotot, ahol a test és az elme mintha karanténban lenne, és a lélek felszabadul. Ez a témája a *Jóga-szútrák* negyedik részének, a *Kaivalja-pádának*, amely a teljes megszabadulásról szóló fejezet.



## Pránájáma

A PRÁNA ENERGIÁT JELENT. A kozmikus energia, az egyéni energia, a szexuális energia vagy az intellektuális energia mind-mind *prána*. Azt mondják, hogy még a napsütést és az esőt is a *prána* okozza. A *prána* egyetemes. Az összes egyént áthatja, éppen úgy, mint ahogy átjárja az egész világegyetemet, annak minden szintjén. Minden, ami vibrál, *prána* – a hő, a fény, a gravitáció, a mágnesség, az életerő, a teljesítmény, az elektromosság, az élet, a lélegzet és a szellem is mind-mind a *prána* különböző megnyilvánulási formája. A *prána* a középpont, amely körül az élet kereke fordul. Minden létező a *prána* révén születik és a *prána* révén él; amikor meghal, egyéni lélegzete beleolvad a kozmikus lélegzetbe. Ez a hajtóerő minden létezőben, és ez minden cselekvés elsődleges mozgatója.

A *prána* és a tudat állandó kapcsolatban áll egymással. Olyanok, mint az ikertestvérek. A jógaszövegekben azt olvassuk, hogy amíg a légzés nyugodt, addig a *prána* is nyugodt, s így az elme is csendes. Mindenfajta rezgés és hullámzás elnyugszik, ha a *prána* és a tudat nyugodt és szilárd.

Ismerve ezt a légzés és tudatosság között fennálló kapcsolatot, India bölcs jogijai a *pránájáma* gyakorlását javasolták, amely a jóga lényege. A szövegek nem magyarázzák el, miként árad szét a *prána* a szervezetünkben, de a



*puránák* tartalmaznak egy csodálatos történetet, amelyet én e folyamat jelképeként értelmezek. Már említettem ezt a történetet a második részben. Most szeretném még részletesebben tárgyalni.

Sok ezer évvel ezelőtt háború dúlt a démonok és az angyalok között. A démonok nagyon erősek voltak, és már arra készültek, hogy az egész világegyetemet elpusztítsák roppant erejükkel. Az angyalokat pedig elfogta a nyugtalanság amiatt, hogy mindenütt a vallástalanság üti majd fel a fejét. Segítségért folyamodtak Brahmához, de ő azt mondta, hogy semmit sem tehet értük, mivel éppen ő ruházta fel a démonokat ezzel az erővel. Azt tanácsolta nekik, hogy járuljanak az Úr Siva elé. De Siva azt felelte: „Én sem tehetek semmit. Megáldottam őket, és hosszú életet adományoztam nekik.” Ezért azután Brahmá és Siva is az Úr Visnu elé járult, hogy a tanácsát kérjék.



Az angyalok és a démonok köpülnek az óceánt, hogy kinyerjék az élet elixírjét

Az Úr Visnu is meghallgatta őket, és átgondolta a helyzetet. Azt mondta az angyaloknak: „Menjetez a démonokhoz, és mondjátok nekik: »Nosza, köpüljünk ki együtt az óceánt, és ha az kiadja az élet elixírjét, osszuk meg, hogy halhatatlanná váljunk!« Azután pedig amikor az élet elixírje kiválik az óceánból, hagyjátok rám az elosztását.” Így hát a démonok és az angyalok párbeszédbe elegyedtek, és végül megegyeztek abban, hogy kiköpülnek az óceánt.

Ennek végrehajtásához szükségük volt egy köpülő-rúdra, ezért elhozták a Méru hegyet rúdnak. Kötélre is szükségük volt a hegy mozgatásához. Visnu felajánlotta, hogy vegyék magukhoz szolgálóját, Ádisésát, a kobra-királyt. Ádisésa egyetértett mesterének szavaival, és beleegyezett, hogy őt magát kötélként használják a hegy mozgatásához.

A köpüléshez fákat, kúszónövényeket, fűvet és a föld nyersanyagait zúditottak az óceánba, hogy mindezek összevegyülhessenek, és egy új keveréket alkothassanak – az élet elixírjét. E nyersanyagok jelképezik a test öt elemét, nevezetesen a földet, a vizet, a tüzet, a levegőt és az étert. A démonok, ahogy az az erőseknek kijár, Ádisésa fejét fogták, az angyalok pedig a farkát, és így kezdték meg a köpülést. A köpülés az ember ki- és belégzését szemlélteti. Köpülés közben a rúdként használt hegy a nagy súlya miatt alámerült az óceánba, és így a köpülést nem tudták folytatni. Az angyalok, látván, hogy a hegy süllyed, Visnuhoz imádkoztak, aki teknősként (Kúrma) testet öltve megjelent, és a hegy alá mászott, hogy megemelje azt a köpüléshez. Ebben a történetben Visnu Kúrma-ként való testet öltése azt a mindannyiunkban ott lévő látót vagy lelket képviseli, amely az Egyetemes Szellem része. A látó vagy lélek szanszkritul *purusa*ként ismert. A *pura* jelentése „erőd”, „kastély”, „város”, „ház”, „lakóhely”



vagy „test”. Az *isa* „urat”, „tulajdonost” jelent. A *purusa*, vagyis a lélek az ura a testnek, mely egyben lakhelye is. A rekeszizmot, amely a lélek székhelye felett helyezkedik el, e történetben a hegy alapja jelképezi. A hegy maga a mellkas, míg a köpülés a ki- és belégzés. Az Úr Ádisésa a *szusumnát*, a test legfontosabb energiacsatornáját jelképezi, míg a feje és a farka az *idá* és a *pingalá*, melyekről a következő fejezetben szólok majd bővebben.

A köpülés során először egy halálos mérég, a *haláhala* vált ki. Siva, akit együttérzés töltött el az emberiség iránt, kiitta a mérget, hogy megmentse az emberi fajt a teljes kipusztulástól. Sivának ekkor kékült meg a nyaka. A *haláhala* után számos drágakő emelkedett ki az óceánból, és végül a nektár, a *dzsívámrita*, az élet elixírje is megjelent.

Amikor a nektár előtűnt, Visnu egy gyönyörű és vonzó nő, Móhiní alakját öltötte magára, aki táncot lejtve szétosztotta az elixírt, de csakis az angyalok között. Ezzel az igazságosság ismét visszaköltözött az univerzumba. Ez a történet egyben arra is rávilágít, ami a saját testünkben zajlik: amikor lélegzünk, először a kilégzéssel eltávolítjuk a testből a mérgeanyagokat, majd pedig belélegzünk, hogy a légkör levegőjéből magunkhoz vegyük a nektárt.

Testünk öt elemből épül fel. A föld elem felelős az élet elixírjének (*prána*) termeléséért. A levegő elem a ki- és belélegzés által a köpülőrúd megfelelője, míg az elosztás az éter elemen keresztül történik. Az éter a tér, és megvan az a tulajdonsága, hogy képes az összehúzódásra és kiterjedésre. Amikor belélegzel, az éter elem kitér, hogy helyet adjon a belégzésnek. A kilégzés során az éter összehúzódik, hogy kipréselhesse a mérgeanyagokat.

Két elem maradt hátra: a víz és a tűz. Ahol tűz van, ott a vizet használjuk az oltására. Ez azt a benyomást kelti bennünk, hogy a tűz és a víz ellentétes elemek. Valójában

azonban a víz és a tűz között – az éter, a föld és a levegő elemek segítségével – súrlódás keletkezik, ami nemcsak energiát hoz létre, de fel is szabadítja azt, mint amikor a víz turbinákat forgat és energiát termel. Az energiatermeléshez a víznek kellő sebességgel kell folynia. A nem megfelelő áramlás nem termel áramot. Ugyanígy van ez a mi szervezetünkben is: a normál lélegzés nem hozza létre ezt az intenzív energiát. Ez az oka annak, hogy mindannyian stressztől, feszültségtől szenvedünk, legyengül a keringésünk, ami pedig kihat az egészségünkre és a boldogságunkra is. Az áramlás elégtelen, ezért pusztán létezőnk, és nem élünk igazán.

A *pránájáma* gyakorlásakor a légzést hosszan elnyújtjuk. Ezáltal a tűz és a víz elem kapcsolatba kerül egymással, és e kapcsolat a levegő elem segítségével új energiát, a jógik isteni energiáját, a *kundalini saktit* szabadítja fel, és ez a *prána* energiája.

A *prána* tehát energia; az *ájáma* ennek az energiának a tárolása és elosztása. Az *ájámának* három aspektusa van: vertikális, horizontális és területi kiterjedés. A *pránájáma* során megtanuljuk, hogy az energiát függőleges, vízszintes és körkörös irányba is mozgásra bírjuk, egészen a testi határokig. A *pránájáma* összekötő kapocs az ember fiziológiai és szellemi része között. Ahogy életünkben a testi hő, úgy a jógában a *pránájáma* jelenti a „kerékagyat”. A *Prasna-upanisad* azt mondja, hogy a tudatosság és a *prána* ikertestvérek. A *Hatha-jóga-pradípikában* pedig azt olvassuk, hogy ahol ott az elme, ott a lélegzet is, és ahol ott a lélegzet, ott az elme is. Ha képes vagy szabályozni a légzésedet, akkor az elmét is ellenőrzés alatt tarthatod, és fordítva – ezért meg kell tanulnod ritmikussá tenni a légzést a *pránájáma* segítségével. De kellő óvatossággal kell gyakorolnod, mivel a *pránájáma* gyógyíthat, de kárt is tehet. Ha a szívverésed egyenletlenné válik, ijedtség



lép fel, és máris rád vetül a halál árnyéka. Ugyanígy van a *pránájámával* is: ha annak ritmusa nem szabályos, az energiád nemhogy növekszik, hanem inkább elszivárog.

Sajnos a *pránájámát* gyakran tanítják megfelelő alapok nélkül. A *Hatha-jóga-pradipiká* kijelenti: „Amikor a jógi tökélyre vitte az *ászanát*, és már képes ellenőrzése alatt tartani a testét, akkor a guruja segítségével elkezdheti tanulni a *pránájámát*.” Amikor Patandzsali kifejti a jóga gyakorlásának módját, és általánosságban beszél a jóga nyolc fokáról – kezdve a *jamával* és befejezve a *szamádhi*val –, nem tesz olyan kijelentést, hogy például a *jamát* a *pratjáhára* előtt vagy a *nijamát* az *ászana* előtt kellene gyakorolni. Amikor viszont a *pránájámáról* kezd el tanítani, határozottan kijelenti, hogy „*Taszmin szati svásza prasvaszajóh gativiccsahédah pránájámah*”, vagyis „csak az *ászanák* alapos elsajátítása után kísérhető meg a *pránájáma*, amely a belégzés, a kilégzés és a légzésvisszatartás szabályozása” (*Jóga-szútrák*, II. 49.).

A következő *szútra* elmagyarázza, hogy a belégzést, a kilégzést és a visszatartást pontosá kell tenni. Patandzsali azt mondja: „*Báhjábhjantara sztambha vrittih désa kála szankhjábhíh paridristah dírga szúksmah*” (*Jóga-szútrák*, II. 50.). Ez egy nagyon fontos *szútra*, és megérdemli, hogy részletesen foglalkozzunk vele. A *báhja* „külsőt” vagy „kilégzést” jelent. Az *abhjantara* jelentése „belső” vagy „belégzés”. A *szambha* „irányítást”, a *vritti* pedig „mozgást” jelent. Vagyis a *szútra* a kilégzés és a belégzés mozgásának irányításával kezdődik. Ezután jön a *kála*, ami „időt”, a *désa*, ami „helyet”, a *szánkhja*, ami „számot”, és a *paridristah*, ami „szabályozottat” jelent. A légzésnek tehát szabályozottnak kell lennie, elérve, hogy időben, térben és számában is pontos legyen. Sajnos amikor arra tanítanak, hogy légzés közben nyolcig vagy éppen tizenhatig számolj, akkor könnyen feledésbe merülhetnek a

*szútra* utolsó szavai: a *dírga*, ami „hosszút”, és a *szúksma*, ami „finomat” jelent. Hajlamosak vagyunk a hosszúságra figyelni, és elfelejteni a finomságot. Számolás közben a lélegzés áramlásának egyáltalán nem szabad változnia. A belégzésnek és a kilégzésnek hosszúnak, lágynak, simának és zavartalannak kell lennie.

A *sztambha vritti* „a mozgás szabályozása”. Ha nincsen mozgás sem a sejtekben, sem az elmében, sem a lélek egyetlen edényében, azt nevezzük *kumbhakának*. A *Hatha-jóga-pradipiká antara-kumbhakáról* és *báhja-kumbhakáról* beszél – vagyis a lélegzésnek a teli tüdővel, illetve üres tüdővel való felfüggesztéséről –, valamint a *púrakáról*, ami a belégzés, és a *récakáról*, ami a kilégzés. A szövegben az áll, hogy meg kell tanulnunk a levegőt a test megzavarása nélkül ki- és beáramoltatni.

Patandzsali ír a *pránájáma* negyedik módszeréről is. Az első módszer a belégzés; a második a kilégzés; a harmadik a belégzés-visszatartás és a kilégzés-visszatartás; míg a negyedik módszer az, amikor az erőfeszítést igénylő folyamatos próbálkozás erőfeszítés nélkülivé válik az *ászana* meghódítása által. A *pránájáma* kezdetben szándékos és erőfeszítéssel jár; csak amikor erőfeszítés nélkülivé válik, akkor leszünk a mesterei. Ez a *kévala-kumbhaka*, ami „tisza” vagy „egyszerű” *kumbhakát* jelent – olyan *kumbhakát*, amely önmagától jelenik meg, és természetessé, erőlködésmentessé válik. A *kévala-kumbhakában* nincsen gondolkodás. Nincsenek külső vagy belső gondolatok. E spirituális *pránájámában* semmire nem tudsz gondolni – hacsak nem az egyedülvalóságra.

A *pránájáma* határterület az anyagi és a spirituális világ között, a rekeszizom pedig a fiziológiai és a szellemi test találkozási pontja. Ha a lélegzeted visszatartása során az elméd egy idő után süllyedni kezd, az nem *kumbhaka*. Sőt, még az „egy, kettő, három, négy” számolással is el-



vesztetted az istenit – elvesztetted a békét. Emlékezz rá, hogy a *kumbhaka* nem a légzés visszatartása, hanem az energia megtartása. A *kumbhaka* a lét alapvető magjának felismerése, amelyet a test belseje felé irányítunk. Nem gondolkozol külső dolgokról, és nem gondolkozol belső dolgokról. Ellenőrzésed alatt tartod a belül és a kívül zajló mozgásokat, s látod, ahogy ebben a csendben a nem gondolkodás zajlik. De vajon hol van az elme akkor, amikor egyáltalán nem gondolkozol? Beleolvad önnön lényegébe, az Önvalóba.

A *Hatha-jóga-pradipiká* szerint a *pránájáma* révén tudatosan megtapasztalod az önnön lényegeddel való egységnek ezt az állapotát. Amikor egységben vagy önmagaddal, akkor királlyá válsz az emberek között. Ez az állapot a lét feloszthatatlan, abszolút állapota.

Ahhoz, hogy őszinték legyünk, nem kell különösebben agyafúrtnak lennünk. De milyen okosan kell használnunk az agyunkat ahhoz, hogy becsstelenekek legyünk! Az élet a saját viselkedésünk miatt vált bonyolulttá. Az igazság azonban egyszerű, ezért az élet maga is egyszerűvé válhat. A jóga célja, hogy a bonyolult elmét újra egyszerűvé tegye, és ez az egyszerűség a *pránájáma* által jelenik meg.

Az agyban állandó a küzdelem a tiszta és a szennyezett tudatosság között. Olyan ez, mint az óceán kiköpülése. Ugyanaz a köpülés megy végbe a belső vagy tudat alatti elmenek, vagyis a szívnek az intelligenciája, valamint a fejnek vagy agynak az intelligenciája között. Sötétség fátyla borítja a fej tudatosságát. Ha az agy elködösül, nem láthatsz tisztán. A *pránájáma* gyakorlása eloszlatja az agy ködét, hogy világosságot és frissességet hozzon, és meglássuk a kellő dolgot a kellő időben. Általában rosszkor látjuk meg a kellő dolgot, vagy pedig a kellő időben lényegtelen dolgokat veszünk észre. Ha

tehát azt tapasztalod, hogy az elméd elkalandozik, tedd a kilégzést finommá és lassúvá, és egy időre maradj a légzéssel. Engedd, hogy a tudatosságod együtt áramoljon a légzéseddel. Akkor az ingadozás és a csapongás megszűnik. Az egytudatúság világába lépsz, és a kettősségtudat szertefoszlik. Ekkor az elméd alkalmas a meditációhoz.

Amikor belélegzel, akkor az Önvaló kapcsolatba lép a testtel. Ennélfogva a belégzés a léleknek a test felé haladó kibontakozása, továbbá a szellemi, kozmikus lélegzet kapcsolatba lépése az egyéni lélegzettel.

A kilégzés a testi egészség szempontjából azt jelenti, hogy eltávolítjuk a szervezetből a méreganyagokat. Pszichológiai szemszögből nézve a kilégzés az elme lecsendesítése, a spiritualitás felől nézve pedig az emberben zajló egyéni lélegzet kapcsolatba lépése a külső, kozmikus lélegzettel, hogy a kettő egygyé legyen.

A kilégzés az ego feladása. Nem a levegő eltávolítása, hanem levegő formájában az ego eltávolítása. Kilégzéskor szerénnyé válsz, míg belégzéskor büszkeség jelenik meg. A *pránájámának* szellemi téren is vannak veszélyei, ha nem tudod, hogyan gyakorold. Azt mondani, hogy „egy percig vissza tudom tartani a lélegzetemet”, büszkeség. A *pránájáma* megtanulása annak megtanulása és megértése, hogy miként fordul a ragaszkodás nem ragaszkodásba, a nem ragaszkodás pedig ragaszkodásba.





## Energia és isteni kegy

BESZÉLTÜNK A PRÁNÁRÓL. Most nézzük az *idá*, a *pingalát* és a *szusumnát*, azaz a test három alapvető *nádiját* vagy energiacsatornáját. Mindezeknek a fogalmaknak megvan a fiziológiai jelentésük, de azon túlmenően egy másik, pszichológiai jelentéssel is bírnak.

Fiziológiailag a *pingalá* a szimpatikus, az *idá* a paraszimpatikus, a *szusumná* pedig a központi idegrendszernek felel meg. A nap az energia termelője, s a *pingalá* úgy ismert a jógik között, mint *szúrja-nádi*, vagyis a nap *nádija*. Kiindulópontja a solar plexus (hasi idegközpont). Az *idá* a *csandra-nádi*, a hold *nádija*, és az agyból ered. A hűvösségérzet – melyet a *Hatha-jóga-pradípikában* úgy tartanak számon, mint az *idá* jellegzetességét – a modern orvostudomány magyarázata szerint az agyalapnál található hypothalamusszal áll kapcsolatban, és ez a központ felelős a testhőmérséklet szinten tartásáért. Így a hypothalamus a lunar plexus, ahonnan az *idá* alászáll, hasonlóan ahhoz, ahogy a *pingalá* felemelkedik székelyéről, a solar plexusból.

Nagyon szoros kapcsolat van a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer között. Az orvostudomány azt állítja, hogy ha a szimpatikus idegek működnek, akkor a paraszimpatikus idegek nyugalomban vannak, és ha a szimpatikus idegek aktívak, akkor a paraszimpatikus

idegek szolgáltatnak energiát, hogy a test gépezetének egyensúlya fennmaradjon. Ugyanígy a jógik is az *idá* és a *pingalá* együttműködéséről beszélnek. Az egyik a meleg, a másik a hideg. Az egyik olyan, mint a nap, és szolaris energiát szállít, a másik olyan, mint a hold, és lunáris energiát szállít. Ha a nap az égbolton maradna mind a huszonnégy órában, vajon mi lenne a világ és az emberiség sorsa? Mindannyian meghalnánk! A holdnak viszont, amely a nap visszavert energiáját adja, hűtő hatása van. Ezért van nappal és éjszaka. Ugyanígy a testünkben is, amikor a *pingalá* nagyon aktív, az *idá* közbeszól: „A hőmérséklet növekszik, ezért hadd cselekedjek most én!” Ez megfelel a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer működésének.

Testünkben az *idá* és *pingalá* találkozása, akár a tűz és a víz egyesülése, új energiát termel. Ez a *szusumná* energiája, amelyet *kundaliní* néven ismernek. A *szusumná* a központi idegrendszernek felel meg, és ez az isteni energia, melyet az *idá* és a *pingalá* termel, fiziológiai szinten elektromos energiának tűnik.

A szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszert az jellemzi, hogy – a légzőrendszerhez hasonlóan – részben ellenőrizhető, részben szabályozható. A normál légzés automatikus, ugyanakkor irányítani is tudod. Ugyanígy lehetőség van növelni a szimpatikus idegrendszer vagy a paraszimpatikus idegrendszer energiáját az *ászana* különféle mozdulatai révén. A központi idegrendszer energiamennyisége viszont ilyen módon nem szabályozható. Nem mondhatod azt, hogy: „Hadd növeljem a testem elektromos energiáját!” Viszont az *idá* és a *pingalá* két energiájának egyesülése olyan energiát termel, amelyet a test tárol, és a központi idegrendszer elektromos energiájának pótlására felszabadítható. A központi idegrendszeren keresztül ez az energia a test minden részébe eljuttatható.



A *szusumná* mindenhol jelen van, mivel a központi idegrendszer nemcsak a gerincre, hanem az egész szervezetre kiterjed. Tegyük fel, hogy a mutatóujjat nyújtod egy *ászanában*; ha a mutatóujj külső oldala jobban nyúlik, a belső oldala pedig kevésbé, akkor ez azt jelenti, hogy a szoláris energia jobban áramlik, mint a lunáris. Figyelmet kell fordítanod a lunáris energiára, hogy a szoláris energia túlsúlya megszűnjön. Amikor az *ászanák* gyakorlása által megvalósul a szoláris és lunáris energiák egyensúlya, és kiegyenlítetten futnak a testben, akkor a két energia semlegesítődik, és a gyakorló egy újfajta érzést, egy új energiaáramlást vehet észre a szoláris és a lunáris energia között. Ez a *szusumná* energiája, amely az egész testen keresztülfut.

Ez az *idá*, *pingalá* és *szusumná* értelmezése fiziológiai szinten. Most nézzük meg mindezt pszichológiai síkon is. Vegyük az agyag természetét. A föld pora az elsődleges ok, melyből számos forma és alakzat készül. Lehet ez egy korsó, egy váza vagy akár egy edény. Mindezek megformázhatók a föld porából. Ha meg akarod változtatni a formát, össze kell törnöd a már meglévőt, és vissza kell térnöd az eredeti porhoz, mielőtt az új elgondolást megvalósíthatnád. Na már most, a *csitta-vritti-niródha*, az elme mozgásainak megfékezése – Patandzsali szerint – nem jóga; ez csak a jóga kezdete. A *csitta-vritti* a tudat mozdulatait jelenti – a különböző formákat, amelyeket a tudat, miként az agyag, felvenni képes. Az arany változatos formákat ölthet: lehet belőle karperec, nyaklánc, fülbevaló, orrkarika, bokalánc és így tovább. De ahhoz, hogy a bokaláncot karpereccé változtassuk, vissza kell változnia az eredeti arannyá, éppen úgy, ahogy az agyagnak is vissza kell térnie a por alakjához, mielőtt új formát alakíthatnának ki belőle. Hasonlóképpen, ha meg akarod érteni, hogy mi az Önvaló, akkor közvetlenül a tudat ter-

mészetét kell megértened, nem pedig a tudat mozgásainak természetét.

A *vritti* „mozgást” jelent. A *niródha* jelentése „megfékezés”, a *csitta* pedig a „tudat”. Így a *csitta-vritti-niródha* a tudat mozgásának a megfékezése, nem pedig magának a tudatnak a megfékezése. Amíg nem állítod meg a mozgást, hogyan érthetnéd meg a por vagy a nyersarany természetét és azt, hogy ezek miként idézik elő a különféle formákat? Az okhoz kell elérned. Miként a por az oka az agyag formáinak, és a nyersarany az oka a különféle aranytárgyaknak, úgy a *csitta*, a tudat az oka a *csitta-vrittinek*, a tudat mozgásainak.

A tudat mozgásainak megfékezése révén teret hozunk létre a gondolatnélküliség és a gondolatokkal teli állapot között, az üresség és a teltség között. Figyeld meg! A kettő közötti tér megfigyelése által ráébredsz, hogy a *csitta-vritti* különbözik a *csittától* – a tudat mozgása különbözik magától a tudattól. Patandzsali azt mondja, hogy amikor a tudat elcsendesül, és a figyelem kontemplatív állapota az *ászana*, a *pránájána*, a *dháraná* és a *dhjána* révén következik, akkor a tudat felismeri, hogy nincsen saját fénye, mivel nem lehet cselekvő és szemtanú is egyszerre. A lélek rávetülő fényétől függ. Ez a tudat jellegének szubtilis mivolta.

A *Jóga-szútrák* első részében Patandzsali a tudat hullámzásairól beszél, nem pedig a tudat alapvető jellegéről – arról, hogy mi is a tudat valójában. A tudat alapvető jellegét vagy *dharmáját* csak a negyedik részben magyarázza el, ez a *dharma* pedig az, hogy a tudatnak, miként a holdnak, nincsen saját fénye. A tudat felismeri, hogy nincs saját fénye, és valami mástól függ. Ráébred, hogy fényét a létezés magjától nyeri. A *csitta*, vagyis az elme, önnön fényét az *átmantól*, a lélektől nyeri, úgy, ahogy a hold a fényét a naptól kölcsönzi.



Amikor a tudat, amely idáig alanyként működött, felismeri, hogy nincs saját fénye, hanem csak a lélektől kölcsönzi azt, átadja magát a léleknek. A tudat hullámmagja megszűnik. A megfékezés most természetesen jelenik meg. Az agy csendes marad és kiürül. Megszűnik alanyként viselkedni; tárggyá, passzívvá és fogékonnyá válik. Abban a pillanatban, amikor az agy tárggyá minősül át, értelmünk egyenletesen szétterjed mindenhová. Ez azt jelenti, hogy az *idá* és a *pingalá*, a nap és a hold egyensúlyban van, és helyet ad a harmadik fénynek, a *szusumná* isteni erejének, melyet *kundalininek* hívnak.

A *Hatha-jóga-pradípiká* szerint a *kundaliní* csak akkor ébred fel, amikor leszáll rád a kegyelem, így minden erőfeszítés hasztalan, míg ez a kegyelem meg nem jelenik. Mit mond Patandzsali minderről? Azt, hogy nem tudod, mikor részesülsz a kegyelemben, ezért mindent elő kell készítened, hogy ha jön, be tudj fogadni. Azt mondja: „Légy fizikailag erős, mentálisan stabil és spirituálisan kész a befogadására.”

Patandzsali nagyon jól elmagyarázta, hogy a természet eszközei – vagyis a cselekvés szervei, az érzékszervek, az elme, az értelem és a tudat – azért vannak, hogy urukat, a lelket szolgálják. Ha tudod, miként használd őket, akkor a szolgálóiddá válnak. Ezek az eszközök barátokként vannak jelen, hogy segítsék az Önvalót; ha azonban az Önvaló nem tudja, hogyan használja őket, akkor eluralkodnak felette, és ez okozza a boldogtalanságot, a szenvedést, az ingadozásokat és a zavarokat. Patandzsali *bhógáról* és *apavargáról* beszél. A *bhóga* jelentése: „a világ hálójába gabalyodott”, míg az *apavarga* azt jelenti: „az isteni erő foglya”.

Az *ászanák* és a *pránájáma* az a forrás, amely létrehozza és fenntartja a *kundaliní* isteni energiáját, amely azonos a kozmikus energiával. Ha az elméd belső energiája és

a külső energia egyek, akkor semmi sem árthat neked. Mivel te magad isteni individuum vagy, ezt a fényt minden probléma nélkül leszel képes befogadni. De az is megtörténhet, hogy amikor az isteni erő a jóga révén eljön hozzád, az neked a belső erőd valamilyen gyengesége miatt boldogtalanságot hoz, és felborítja a tested egyensúlyát. Fel kell tehát készítened magad, hogy ha az isteni fény eljön, a tested, az elméd és az idegeid képesek legyenek befogadni. A jógában lezajló gyógyulási folyamatról már volt szó; ne feledjük azonban, hogy a jóga nemcsak gyógyító, de megelőző rendszer is. És itt nemcsak a teste, de az elmére és a lélekre is gondolunk.

Amikor az iskolában a tanár megtartja az óráit, a diákok ugyanazokat a szavakat hallják. De még ha ugyanazon szavakat hallják, sőt ugyanazokat a szavakat is írják a füzetükbe, mégsem kapnak azonos érdemjegyeket. Egyikük jelest kap, másikuk négyest vagy közepest, és olyan is van, aki megbukik. Mindannyian ugyanazokat a szavakat hallják, mindegyikük tesz erőfeszítést, de különféleképpen értik vagy fogják fel az anyagot, és senki sem tudja, ki kap majd jelest. A *kundaliní* ereje olyan, mint az érdemjegy. Valakit lehet, hogy csak úgy átengednek. Talán nem is jógázol, és az isteni fény olykor mégis megjelenik, mint amikor átengednek a vizsgán. De ha kicsit többet dolgozol, többen részesülsz, ha pedig sokkal többet adsz bele, a részesedésed is sokkal nagyobb lesz. Ezt az energiát ki kell érdemelni, és amikor teljesen megérik, olyan lesz, mint a gyümölcsöt termő fa. És mint ahogy az egész fa lényege benne van a gyümölcsben, ugyanígy a te összes gyakorlásod lényege is megmutatkozik ebben a *kundalininek* nevezett isteni energiában.

A jógacsoportokban talán megkaphatod ezt az energiát, mert a tanár megérint téged, és átveszel valamit az ő rezgéséből. Olyan ez, mint az elégséges osztályzat. De



vajon időleges-e ez a tapasztalat, vagy állandó? Ha csak időleges, akkor dolgoznod kell azon, hogy állandósítsd. Akkor az isteni erő örökkön veled marad.

Ha a test, az elme, az idegek és az értelem teljesen érett, akkor a fény véglegesen megmarad. Addig pedig hol jön, hol megy. Egyes fák teremnek gyümölcsöt, mások nem. Néhányuk ízletes gyümölcsöt ad, mások keserűt – sőt az is lehet, hogy ugyanannak a fának az egyik gyümölcse zamatos, a másik meg nem. Az isteni *kundalini* a fa gyümölcse: a saját gyakorlásodtól és az isteni kegyelemtől függ. Dolgozz tehát azon, hogy elérd, és ha jön, ragadd meg. Egyetlen isteni erő sem ébred fel isteni kegyelem nélkül. Még ha meg is van benned az akarat, hogy megkapd, de nincs jelen a kegyelem, akkor nem fog eljönni. Ezért mondtam, hogy muszáj megragadnod. Ha a kegyelem eljött, folytasd a gyakorlásod, és ne engedd, hogy eltűnjön.



## Meditáció és jóga

A MEDITÁCIÓ NEM OLYASVALAMI, amit szavakban ki lehet fejezni. Közvetlen tapasztalatot kell szerezni róla, kinek-kinek a saját életében. A meditáció nem is tanítható. Ha valaki azt állítja, hogy meditációt tanít, akkor rögtön tudhatod, hogy az illető egyáltalán nem jógi.

A meditáció a bonyolult tudat egyszerűvé és ártatlanná tétele, büszkeség és arrogancia nélkül. Szellemi tapasztalat azonban nem lehetséges erkölcsi elvek nélkül. Az erkölcsi és a szellemi gyakorlás együtt vezet el az istenség nektárjának megízleléséhez. Így a *jama* és a *nijama* erkölcsi alapelvei elengedhetetlenül szükségesek, ha valaki szellemi ösvényt kíván követni.

Már láttuk, hogy a jóga területét három részre lehet osztani. Ebből a *jama* és a *nijama* az első, az *ászana*, a *pránájáma* és a *pratyáhára* a második, a *dháraná*, a *dhjána* és a *szamádhi* pedig a harmadik rész. A *jama* és a *nijama* a cselekvőszervek és az érzékszervek fegyelme. Ezen elvek közősek az egész világon. Nem kizárólag indiaiak, és nem kötődnek egyedül a jóga-hoz. A *jama* és a *nijama* valami nagyon alapvető, amit fenn kell tartani, amivel törődni kell. A madárnak két szárnyra van szüksége ahhoz, hogy repülni tudjon. Annak pedig, aki a spirituális bölcsesség létráját kívánja megmászni, az erkölcsi és mentális fegyelem elengedhetetlen.



Ez az a kiindulási pont, amelyről a fejlődésnek kezdetét kell vennie. Az egyén fejlődéséhez a jóga tudománya három módszert kínál: az *ászanát*, a *pránájámát* és a *pratjáhárát*. E három módszer képezi a jóga második szakaszát, és jellemzője, hogy erőfeszítést kíván.

A jóga harmadik szakasza a *dháranát*, a *dhjánát* és a *szamádhit* foglalja magában, amelyeket egyszerűen „koncentrációnak”, „meditációnak” és „az Egyetemes Önvalóval történő egyesülésnek” lehet fordítani. Megjelenésük az *ászana*, a *pránájána* és a *pratjáhára* gyakorlásának következménye, de önmagukban nem járnak gyakorlással. Mivel rengeteg változata van a gyakorlásnak, így a hatásokban is változatosság mutatkozik. Ha két órát dolgozol, akkor csak kétórányi munkabért kapsz. Ha nyolc órát dolgozol, akkor a munkabéred is nyolcórányi lesz. Ha pedig azt látják, hogy kezdeményező vagy, akkor talán még fizetésemelést is kaphatsz. Így működik az üzlet. A *dháraná*, a *dhjána* és a *szamádhi* is ehhez hasonló. Ha szorgalmasan dolgozol az *ászanán*, a *pránájámán* és a *pratjáhárán*, akkor jutalmul meg fogod kapni a *dháranát*, a *dhjánát* és a *szamádhit*, melyek e gyakorlás eredményei, és közvetlenül nem gyakorolhatók. Ha azt mondjuk, hogy gyakoroljuk őket, az azt jelenti, hogy nem ismerjük a jóga korábbi aspektusait. Csak ez utóbbiak gyakorlása által remélhetjük, hogy eljutunk a következményeikhez.

Mit mond Patandzsali az *ászana* hatásairól? „*Tatah dvandva anabhighátah*”: „a test és az elme közötti kettőség eltűnik” (*Jóga-szútrák*, II. 48.). Mit mond a *pránájána* hatásairól? „*Tatah ksijaté prakása ávaranam. Dháranászu csa jógjátá manaszah*”: „A tudás fényét elfedő fátyol lehullott, és az elme a koncentrációra alkalmas eszközzé vált” (*Jóga-szútrák*, II. 52–53.). És mit mond a *pratjáhára* hatásairól? „*Szvavisaja aszamprajógé csittaszja szvarúpánukárah iva indrijánám pratjáharah*”: „A *pratjáhára* révén az érzé-

kek abbahagyják az elme zaklatását, és visszahúzódnak külső legelőjükről, hogy az elme benső kutatását segítsék” (*Jóga-szútrák*, II. 54.). Így e három gyakorlás elvezeti a gyakorlót a *dháranához*, a *dhjánához* és a *szamádhihoz*. Patandzsali egy új, speciális szót alkotott a *dháraná-dhjána-szamádhi* hármására, a *szanjamát*, vagyis a teljes integrációt.

A *dháraná* figyelmet vagy koncentrációt jelent. Egy olyasfajta figyelem-összpontosításról van itt szó, amely egy kiválasztott ösvényre, területre, pontra vagy helyre irányul, akár a testen kívül, akár a testen belül. A *dháraná* a tudat hullámmásainak uralása, hogy ezáltal a tudat egyetlen pontra összpontosuljon. A *dháranában* a gyakorló fokozatosan megtanulja csökkenteni az elme ingadozásait, hogy végül a tudat minden hullámát felszámolja, és a megismerő a megismerttel eggyé váljon. Amikor a tudat fenntartja ezt a figyelmet, anélkül hogy figyelmének intenzitása ingadozna, akkor a *dháraná dhjánává*, vagyis meditációvá válik.

Amikor olajat öntünk egyik edényből a másikba, egyenletesen és nyugodtan folyik. Ugyanígy a figyelem és a tudatosság áramlásának is változatlanak és egyenletesnek kell maradnia. Ez a szilárd tudatosság a *dhjána*, mely a nagyobbik énünk felfedezésének módszere. A *dhjána* önmagunk tanulmányozásának művészete: megfigyelés, reflexió és a bensőnkben rejlő végtelen látása. A testi folyamatok megfigyelésével kezdődik, majd a mentális állapotra irányuló éberség is szerepet kap, hogy azután a fej és a szív intelligenciájának egyesítésével mélyre merülhessünk a kontemplációba. E mély kontempláció által a tudat egybeolvad a meditáció tárgyával. Az alany és a tárgy egyesülése a bonyolult tudatot egyszerűvé és spirituálisan megvilágosulttá teszi. A jóga hatására fellobban benned a tudás fénye, és teljességgel



tisztán tarthatod magad, ártatlan elmével, mindenfajta önteltségtől mentesen. A jóga bölcsességében éppen ez a szép: hogy ártatlan, nem pedig öntelt bölcsesség. Ez a meditáció hatása: az arrogancia, a büszkeség és az ego átalakul, szerénységgé és ártatlansággá válik, ami a *szamádhi* felé vezet.

Egyenlő mértékben kiterjeszteni a lelket, székhelyének központjától a külső határai felé – ez a *szamádhi* jelentése. A *szamádhi* nem révület. Vajon az a *szamádhi*, ha valaki önkívületbe esik? Ha az volna, akkor a *szamádhinak* semmi értelme nem lenne. A *szamádhi* meghatározása a következő: tudatosnak maradni, és az alvás állapotát tapasztalni. Mit jelent ez? Az alvás során semminek nem vagy tudatában. Csak amikor felébredsz, akkor mondd, hogy „Mélyen aludtam.” Az, ami azt mondja benned, hogy mélyen aludtál, a látó vagy a lélek. A jóga gyakorlója megpróbálja az elmét, az értelmet, a tudatot, a cselekvés szerveit és az érzékszerveket száz százalékgig passzívan tartani, teljesen tudatosan. Tudatosságunknak három szintje van: a tudatalatti, a tudatos és a tudattalan. Mindezeket – vagyis a tudatosság három arcát – a jógi egyetlen tudatállapottá, a tudatfölötti állapotává vonja össze. Amikor nincs tudatalatti és tudattalan, hanem csak tudatosság, az a *szamádhi*. Ezt azonban nem valósíthatjuk meg egykönnyen, mivel még a tudat e három szintjén sem hatoltunk át. Lassan kell tehát haladnunk, a látható dolgoktól indulva, fokozatosan közelítve a láthatatlan felé, elejét véve, hogy olyan dolgokba ugorjunk bele, amelyeket még csak nem is ismerünk, nem is értünk.

Említettem, hogy a jóga összeillesztést, egyesítést, egyesülést jelent: összehozni, összeilleszteni azt, amit Isten nekünk adott – a testet, az elmét és a lelket. Teljesen széthullott minden emberben a test, az elme és a lélek egysége; a jóga művészetét azért hagyták ránk az ősi

idők szentjei, hogy annak segítségével egyesíthessük az Önvalónak ezeket a megzavart eszközeit, és az egész emberiség egységet teremthessen közöttük.

Hogyan lehet az, hogy Indiában, ahol több mint hatszázmillió ember él,\* nagyon kevesen vonzódnak a meditációhoz? És miképp lehet, hogy ezzel ellentétben a meditáció annyi nyugatit vonz? Munkatársaim a jógában egy bizonyos módon dolgoznak veletek, mivel nem vagytok képesek fegyelmezni az idegeiteket. Folyamatosan stressz alatt vagytok! A munka stresszel jár. Az alvás stresszel jár. Még vécére menni is stresszel jár a nyugati embernek! Majdnem mindig stressz gyötör benneteket – ezért adták nektek azt, amit úgy hívhatunk, hogy psziszív meditáció. Amikor néhány pillanatra eléri nálatok, hogy elcsendesedtek, azt hiszitek, elértétek a jógát, vagy felébredt a *kundalinitek*. A keletiek sokkal ellazultabbak, ezért értelmetlen arra biztatni őket, hogy ilyesfajta meditációt végezzenek. Ellenkezőleg, arra kell megtanítani őket, hogy aktívabbak legyenek: ez válik a keletiek aktív meditációjává.

Szinte mindennapos, hogy azt halljuk az emberektől, hogy meditációt gyakorolnak. Azt hiszik, hogy gyakorolhatják a meditációt elkülönülten a jóga sorrendben előbb következő tagjaitól, a *jamától*, *nijamától*, *ászanától*, *pránájámától* és *pratyáhárától*. Emlékezz rá, hogy a folyó, amely a hegyekből a tenger felé tart, egyetlen egységként folyik, s hogy e folyó vize majd elpárolog, és felhők alakjában visszatér, hogy esőként táplálja a folyót. Ugyanígy a test, az agy és az elme folyója is egy, s a lélektől a bőríg, és onnan vissza a lélekig folyik. Azt mondd, hogy téged csak a folyó egy része érdekel, a többi nem? De ahogyan

\* Amikor e magyar kiadás megjelenik, India lélekszáma meghaladja az 1100 millió főt. (A ford.)



a patakok is egyetlen folyammá folynak össze a forrásaikból eredve – egyetlen hatalmas folyammá, amely mindannyiukat összekapcsolja, és amely összekapcsolja a hegyet a tengerrel –, ugyanígy az egész emberi szervezet is egyetlen folyó, amely a lélektől a bőrig és a bőrtől a lélekegig folyik.

Hogyan mondhatod, hogy téged az elme folyója vagy a lélek folyója érdekel, miközben figyelmen kívül hagyod a test folyóját? Hogyan vethetsz el néhányat a jóga tagjai közül, mondván, hogy azok pusztán testiek, míg a meditáció spirituális? A meditáció nem különül el a jógától, és az *ászana* sem választható el tőle. Ha elfogadod a jóga egy részét, a meditációt, akkor hogyan dobhatod el a többi részt, olyanokat, mint az *ászana*, a *pránájáma*, a *jama* vagy a *nijama*? Ha elveted a többi lépést, miért nem veted el a meditációt is?

A tested különféle részekből áll. Melyeket hagyod figyelmen kívül, és melyeket ápolod, hogy jó egészségben tartsd? A testünk, az elménk, az agyunk minden egyes része egyformán fontos. Ugyanígy van ez a jógában is. Nem választhatod le a jóga különböző tagjait vagy aspektusait, mondván: „Ez fontos, ez pedig nem.” A jóga minden egyes része egyformán fontos, még ha sokan tévesen azt mondják is, hogy a meditáció a legfőbb.

Ha megnézel egy fát, megbizonyosodhatsz arról, hogy a gyökere egészséges-e, vagy beteg. Te és én, akik nem érték el a fejlődésnek azt a szintjét, amelyet az ősi korok szentjei, nem hatolhatunk közvetlenül a gyökérig, a magig, a létezés centrumáig, hanem a perifériára kell vetnünk a tekintetünket (a testre és annak működésére, az agyra és annak működésére, az elmére és annak működésére), hogy e külső rétegektől elindulva a mélyre hatolhassunk, megismerhessük a létünk gyökerét, és felfedezhessük, vajon ez a gyökér egészséges-e, vagy sem.

A jóga művészete a viselkedés szabályaival veszi kezdetét, hogy erkölcsi tartást, testi tartást, mentális tartást és spirituális tartást építsen fel. Az ábécé betűinek ismerete nélkül lehetetlen megtanulni az olvasást vagy az írást. Ugyanígy a jóga ábécéjének ismerete – vagyis a *jama*, *nijama*, *ászana*, *pránájáma*, *pratyáhára*, *dháraná* és *dhjána* – nélkül is lehetetlen az Önvaló székhelyén élni. Ezért az a kérésem mindannyiótokhoz, hogy oly módon értsétek meg a jóga mélységeit, hogy a perifériától indultok, és úgy éritek el a magot. Csak kevesek vannak – rendkívüli és kivételes emberek –, akik képesek közvetlenül a létezés magjánál kezdeni.





## A meditáció természete

A MEDITÁCIÓ INTEGRÁCIÓ, az ember széthullott részeinek újraegyesítése. Amikor azt mondd, hogy a tested különbözik az elmédétől, az elméd pedig a lelkedtől, akkor felbontod önmagad egységét. Hogyan vezethetne vissza a meditáció az egységbe, ha olyasvalami lenne, ami elválasztja a testet az agytól, az agyat az elmétől vagy az elmét a lélektől?

Ha a meditáció azt jelenti, hogy lehunyjuk a szemünket, és csendben maradunk, akkor mindannyian napi nyolc-tíz órát meditálunk, amikor alszunk. Miért nem hívjuk az alvást meditációnak? Hiszen az is csend, nem igaz? Noha alváskor az agy lenyugszik, mégsem nevezük azt meditációnak. Ne áltasd hát magad, a meditáció nem olyan könnyű! Olyan, mint a sokéves egyetemi tanulmányok.

A lóversenyen sok ló áll rajthoz, de közülük csupán egyetlen nyeri el a díjat. Éppígy mi is mindannyian futunk a meditáció pályáján, de a befutó számunkra még nagyon-nagyon messze van, mert nem uraljuk az érzéseinket, az elménket és az értelmünket.

A meditáció során három átalakulás megy végbe. A *Jóga-szútrák* legelején Patandzsali azt mondja, hogy az elme csendje a jóga. Később azt olvashatjuk, hogy amikor valaki próbálja elcsendesíteni az elmét, akkor ellenállás

jelenik meg, amely új gondolatokként vagy képekként bukkan fel az elmében. Kötélhúzás zajlik a megfékezett és a felbukkanó gondolatok között, amint azok együtt megjelennek. Amikor egy gondolatot megfékezünk, hamarosan néhány új gondolat születik a gondolatok közötti résben. De hányan vannak közülünk, akik megragadták már ezt a rést a megfékezett és felmerülő gondolatok között? A felbukkanó és a megfékezett gondolat közötti tér a nemcselekvés pillanata. Abban a pillanatban a nyugalom állapota van jelen, és aki ezt a szünetet, a megfékezett és felmerülő gondolat közti teret képes növelni, az átalakul, és közelebb kerül a tapasztalás *szamádhiként* ismert állapotához.

Önmagában a gondolat megfékezése mégsem *szamádhí*, pedig talán azt gondoltad. Amikor növeled azt a bizonyos teret a megfékezett gondolat és a felbukkanó gondolat között, egy harmadik tapasztalat jelenik meg, amelyet *ékágratá-parinámának* hívnak. Talán nem hallottad, hogy Patandzsali a meditációval kapcsolatban három *parinámát* említ: a *niródha-*, *szamádhí-* és *ékágratá-parinámát*, ezekkel írva le azt az átalakulást, amely a megfékezett állapottól a nyugalom állapotáig, majd pedig a nyugalom állapotától az egyhegyű, zavartalan éberségig terjed (*Jóga-szútrák*, III. 9–12.).

A *parináma* „változást” vagy „átalakulást”, a *niródha* pedig „megfékezést” jelent. Talán azt is olvastad, hogy az *ékágratá* jelentése „koncentráció”. Az *ékágratá* kételemű összetett szó. A felszínes vagy köznyelvi jelentése: „koncentráció”. Amikor a csapongó elmét a megfékezés állapotába hozzuk, az az *ékágratá* vagy más néven *dháraná*. A *dháraná* jelentése: „tartani” vagy „koncentrálni”. Tartani, de mit? Koncentrálni, de mire? Patandzsali azt mondja, hogy amikor megtanulod felismerni a megfékezett és a felmerülő gondolat közötti teret, e tér kitágí-



tásával ered el az *ékágrát*. Az *éka* jelentése: „egy”; az *ágra* „alap”. Akkor mi az *ékágra*? Közvetlenül a létezés magja, a lélek.

Az *ékágratá-parináma* az az állapot, amelyben az elme, a test és az energia teljes mértékben az egyetlen alap felé, azaz a létezés magja felé összpontosul; minden a lélek felé vonzódik, ahogy a vasreszelék a mágneshez. Amikor megvalósítottad a nyugalmi állapot szóban forgó meghosszabbítását, melyben a felbukkanó és megfékezett gondolatok megszűnnek, vagyis a felmerülő és féken tartott gondolatok elcsendesítésének csúcspontján, a tudat és az értelem a létezés magjának vonzásába kerül, mint ha az mágnes lenne. Teljességben élni az energiáddal, az értelemmeddel és a tudatoddal mint egyetlen egységgel, összeköttetésben állni a létezés magjával – ez a meditáció. De hányan vagyunk olyan érzékenyek, hogy elérjük ezt a szintet? Érzékenyek vagyunk valójában?

A jóga gyakorlásával tudatosságra teszünk szert. Ha nem vagy képes fenntartani a tudatosságnak ezt a szintjét a mindennapi életedben, akkor az azt jelenti, hogy valamilyen belső akadály állja az utadat. Hogyan változhat a tudatosság? Hogyan vallhat kudarcot? Ha nincsen felhő közöttünk és a nap között, akkor a napot a maga teljességében, tisztán látjuk. Csak ha felhő áll közénk, akkor nem látjuk. Mit is értünk tudatosság alatt? Az értelem ragyogó fényét. Hogyan változhatna ez, hacsak valami az útjába nem áll? Hogyan halványulhatna el, hacsak valamilyen gondolat elé nem férkőzik?

A meditáció olyan, mint az időjárás. Tegnap nem süttött a nap. Ma kisüttött. Mi történt tegnap? Felhős volt az ég. Azt jelenti-e ez, hogy a nap nem is volt jelen? Természetesen ott volt az égen, de a felhők közénk álltak. Ma pedig a felhők tovatűntek. Ilyen a meditáció is. „*Tatah ksjatá prakása ávaranam*”: „a tudás fényét elfedő fátyol le-

hullott” (*Jóga-szútrák*, II. 52.). Az *ávaranam* jelentése „elfedett”, „takart”, vagyis a fényt eltakarták a gondolatok. Egy gondolat elfedte a lelket, mint ahogy felhő kerül a nap elé, és ezáltal a napsugarak nem tudnak áthatolni. A lélek nem tudott meditálni; a nap teljes fényárja nem tudta elérni a földet. Ma a fénysugarak elérik a földet, mert nincsenek felhők. Ugyanígy kell nekünk is kiderítenünk, hogy milyen mechanizmusok jelennek meg a meditációnkban, hogyan viselkedik az elménk, hogyan reagál a tudatosság és az értelem, milyen gondolatok furakodnak közénk és a lélek tiszta fénye közé, milyen gondolatok furakodnak közénk és a tudatosság közé, a külső és a belső közé. Amikor kifelé és befelé egyaránt figyelmessé válunk, akkor képesek leszünk megtapasztalni, hogy a meditáció és a testi cselekvés nem különbözik, és hogy nincsen válaszfal a test, az elme és a lélek között.

Ha a meditációt és a tudatosság fejlesztését, mondjuk, egy parkban csendesen üldögélve gyakorlod, bizonyára könnyen fog menni. Ám amikor lefoglal a munkád, akkor a gondolatok kezdenek eluralkodni az életeden, és nehéz fenntartanod a teljes tudatosságot. Ha *ászanát*, *pránájámát* és *pratjáhárát* gyakorolsz, megtanulsz teljesen tudatos maradni – tudatosságot ébresztasz az egész testedben, úgy, hogy mindeközben a cselekvésre is figyelsz. Ekkor képes leszel teljesen tudatossá válni minden körülmény között. Egy parkban, amikor egy fát nézel, megfeledekezel magadról, és olyankor egy vagy a mindenséggel. Miért nem tudod megtanulni, hogy egy légy a saját világod univerzumával – vagyis az Önvalóddal és a testeddel? Ha ebből a szemszögből nézed a mindennapi életet, az maga a teljes tudatosság, a teljes egyesülés és a teljes meditáció.

Aki meditál, az szabad az időtől. Valószínűleg sokan vannak közületek olyanok, akik nem tudják, hogy mi az



idő. A „pillanat” szót azonban mindannyian ismerjük. A pillanat nem mozdul. A pillanat stabil, ám az elménk nem a pillanatot látja – csak a pillanatok sorozata által teremtett mozgást látja, mint egy kerék küllőit. A pillanat a kerékagy, és a pillanatok mozgása a küllők. A meditációban az érett értelmű ember a pillanatban él, és nem téríti el őt a pillanatok mozgása.

A pillanatok mozgása az éber gondolatokban, a felbukkanó gondolatokban és a megfékezett gondolatokban érhető tetten. Az érett értelemmel rendelkező ember megpróbál a pillanatban élni, anélkül hogy magával ragadná a felbukkanó és tovatűnő gondolatok mozgása. A mozgás a múlt és a jövő; a pillanat a jelen. A gyakorló finomítja és műveli az elméjét, az értelmét és a tudatosságát, hogy a pillanatban éljen; és amint minden egyes pillanat továbbhalad az azt követőbe, ő is továbblép, de a pillanattal, nem pedig a mozgással. Ez a meditáció.

Néztél valaha vasúti sínpárt? A vonat kerekei két párhuzamos sínen futnak. Tekints e sínekre, az egyikre úgy, mint egy gondolatokkal teli áramlásra, a másikra pedig úgy, mint egy gondolatmentes áramlásra. Az emberi gépezetben ugyancsak fut egy gondolatmentes és gondolatokkal teli áramlás; az elménk e két sínen fut. A jógi tudja, hogyan tartsa a síneket párhuzamosan, hogyan maradjon meggondoltan gondolatmentes, és ne meggondolatlanul gondolatlessen. Addig, amíg meggondoltan gondolatmentes marad, nem bukkannak fel utógondolatok az elméjében. Az a pillanat, amikor pusztán gondolatmentessé válik, olyan, mint amikor az összehegedt ízületek vagy a síneket összetartó hevederek elválnak. Baleset lesz. Ha viszont a gondolatokkal teli és a gondolatmentes állapotok egyenletesen és párhuzamosan futnak, akkor csupán egyetlen gondolat lesz jelen, és a pillanatban élsz. De ha egy kis változás áll be, és akár csak egy mákszemnyi te-

rület is kikerül a figyelmed vagy a tudatosságod homlokteréből, annak baleset lesz a következménye. A baleset nem más, mint mentális zavar, érzelmi vagy gondolati elakadás; olyan állapotban kell tehát tartanod magad, ahol még egy mákszem sem hullik ki a gondolatlessen gondolatmentesség sínpárjából.

Patandzsali szerint Isten az, aki mentes a szenvedésetől, akit nem befolyásol a cselekvés, aki örökké friss és új. Tetteinek nincs visszahatása, és szabad fájdalomtól és örömtől. A megszabadult ember pedig olyasvalaki, aki szenvedéseken ment keresztül az életében, és legyőzte azokat. Az ilyen ember nem válhat Istenné vagy olyasvalakivé, akit istenembernek vagy *Bhagavánnak* hívnál. Mi nem válhatunk istenekké, de istenivé igen. Az életnek ez az isteni volta, amelyben a világi örömök és a szellemi örömök egyensúlyban vannak, csak az olyan ember számára lehetséges, akinek értelme felér a lelke fényével. Egyedül ő ismerheti a meditáció jelentését. Ő a meditatív ember. Te és én futók vagyunk a meditáció pályáján, de nem értük még el a célt.





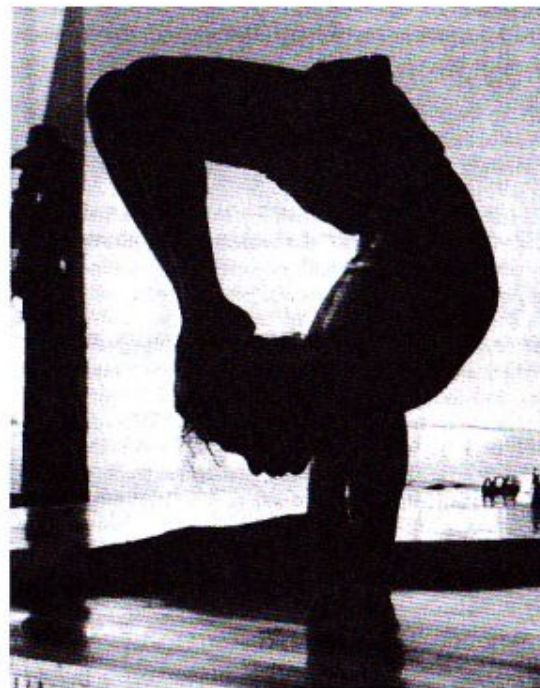
## A testtől a lélekig

A JÓGA KITELJESEDÉSEKOR felszabadulunk a test igája alól. Sok ember azt gondolja, hogy ezt el tudja érni pusztán meditáció által, olyan módon, amely nem áll kapcsolatban a testtel. De csak a cselekvő ismerheti fel, hogy vajon a meditációjában elszigeteltséget, teljes egyedüllétet vagy teljességet érez-e. Én azt mondom, hogy az *ászana* és a *pránájána* gyakorlásán át kell menni, és emiatt hívnak néhányan a jóga tornatanárának – mintha bizony nem tartanék ki amellett, hogy a jóga célja a lélek megpillantása! Az *ászanák* végrehajtása során teljesen elmélyülök, és megtalálom a test, az elme és a lélek egységét. Számomra ez aktív meditáció.

Bár az *ászanát* néha testi gimnasztikaként jellemzik, az ilyen leírás mégis nagyon elhibázott, mivel az *ászana* nemcsak a póz felvételét jelenti, hanem azt is, ami a tartás után van, s magában foglalja a pózra való reflektálást és az elnyugvást is. Az *ászana* nem pusztán testmozgás. Észlelned kell, ahogy a bőr rostjai pontosan párhuzamosak a hús rostjaival. Ezáltal a cselekvés és a megismerés összetalálkozik, és az elme érzékeli, hogy jóga, vagyis kapcsolat jött létre. Ha az elme a bőr érzékszervén keresztül nem érzékeli, hogy jelen vagy az *ászanában*, akkor a póz pusztán fizikai.

Hogy mindezt még tisztábban megértsük, vegyük szemügyre a jóga gyakorlásának azt a négy szintjét, melyet az ősi szövegek említenek. Mind a *Hatha-jóga-pradípiká*, mind a *Siva-szanhitá* (egy másik fontos *hatha-*

*jóga szöveg*), mind pedig maga Patandzsali négyféle tanítványt említ a jógában.



Vrischikasana, azaz skorpiótartás

A kezdőknél az elme mindig a felszínen fut, és ez felszín a fizikai test. Ezen a szinten a *dháranával*, vagyis a koncentrációval kell dolgoznod. Az elméd teljesen szét-darabolt; nem vagy tudatában annak, hogy mi a teendő. Ilyenkor tehát a test különböző részeinek tudatosítását tanítjuk: először nézd a lábfejeket, azután haladj tovább a bokáig, kapcsold össze a bokát a lábfejjel, majd nézd a térdet, teremts kapcsolatot a térd és a boka között, kap-



csold össze a térdet a lábfejjel, azután haladj a csípőhöz, kapcsold össze a csípőt a térdel, a bokával és a lábfejjel, majd térj át a felsőtest alsó részéhez, a felső részéhez, a hónaljához, a nyakhoz, az archoz és így tovább. Ily módon, az *ászanák* tanításán keresztül az értelem mérhetetlenségét és sokféleségét a szétszórt koncentráció állapotából az egyhegyű koncentráció állapota felé tereljük. Mindeközben továbbra is a fizikai test külső, felületi szintjén dolgozunk.

A második szint arra tanítja meg az elmét, hogy képes legyen érezni magát a cselekvést. Először egyszerűen csak arra kértük a tanulót, hogy irányítsa figyelmét a test különböző részeire, e részeknek a többihez való viszonyára. Most azt mondjuk: „Érezd az elmét, miközben ezt csinálod! Velel mozdul az elme, vagy nem mozdul, hanem csak észlel, szemlél?” E második szinten azt kérjük: „Most rajta, haladj az elméddel! Engedd, hogy az ujjad is az elmével mozduljon! Engedd, hogy a térded is az elméddel cselekedjen!” Van ugyanis különbség aközött, hogy az elmét visszük a különböző testrészekhez – azok mozgása közben –, vagy pedig arra kérjük, hogy mozduljon együtt a testtel. Az első szintet *árambhávaszthának*, azaz kezdeti szintnek nevezik. A második a *ghatávaszthá*, azaz a test szintje. Először nem ismerted a testet, csak a bokát, a térdet és így tovább. Most viszont már ismerned kell a testet mint egészet az elme révén.

Amikor az elme megismerte a testet, elérkezik a harmadik szint, a *paricsajávaszthá*, vagyis a megismerés vagy bensőséges tudás szintje. Ilyenkor az értelmet ráveszed arra, hogy megismertesse magát a testtel. Ahogy két embert bemutat egymásnak egy harmadik, úgy mutatja be az elme is a testet az értelemnek, amely az emberi létezés harmadik eszköze. Az elme azt mondja az értelemnek: „Nézd, mi történik itt! Hadd mutassalak be a térdemnek!

Hadd mutassalak be a bokámnak! Engedd meg, hogy bemutassalak a karomnak!” Ez a *paricsajávaszthá*, a megismerés – az elme segítségével megismertetni az értelmet a testtel. Az elme olyan, mint az ember, aki bemutat minket egymásnak: miután bemutatott minket, eltűnik, és te meg én barátok leszünk. Az elme tehát eltűnik, és az értelem eggyé válik a testtel.

Miután az értelem segítségével megtörtént a megismerkedés, elérkezünk a negyedik szinthez, amely a *nispattjivaszthá*, azaz a tökéletesség vagy érettség szintje. Amikor az értelem érzi a hús és a bőr egységét, akkor bemutatja az Önvalót, az *átmant*, mondván: „Nézd, mit csináltam! Gyere és nézd!” Mivel ekkor már tökéletes vagy a pózban, látod, hogy amint bemutatad egymásnak a testet, az elmét, az értelmet és az Önvalót, azok együtt, párhuzamosan haladnak az *ászana* végrehajtásakor. Ez a test feletti szabadság. Abban a pillanatban a testet elfelejted, mivel minden egyenlő sebességgel és egyazon irányba áramlik. Patandzsali azt mondja a *szútrák* harmadik részében, hogy a jógi testének a lelkével megegyező sebességgel kell mozognia.

De ha már azelőtt elfeledkezel a testről, hogy a korábbi szinteken túljutottál volna, akkor soha nem éred el ezt a pontot. Ez a probléma. Amíg a végezt nem ismerjük, hogyan érinthetnénk meg a végtelent?



*Ötödik rész*

## JÓGA A VILÁGBAN





## A jóga mint művészet

A JÓGÁT SZINTE mindenki úgy ismeri, mint filozófiát vagy szellemi utat, de nagyon kevesen tudják, hogy a jóga művészet is. Egyetlen művész sem képes meghatározni a saját művészetét; hogy mi a művészet, azt csak magával a művészettel lehet kifejezni, nem pedig szavakkal.

Az ősi idők szentjei különbséget tettek a világ ismerete és a lélek ismerete között. Mivel tudták, hogy az ember egyszerre létezik testi, mentális és spirituális lényként, és e három szint fontosságának is tudatában voltak, különböző művészeteket fejlesztettek ki, hogy az embernek ezen a hármasságán ritmikusan, módszeresen és egyenletesen lehessen munkálkodni.

Az indiai hagyomány hat hagyományos művészete a jóga, a birkózás, az íjászat, a dráma (beleértve a táncot is), a zene és a gazdaságtan. A művészet sokféle lehet, például alkalmazott művészet, a gyógyítás művészete, képző- és előadó-művészet, és még folytathatnánk. A jóga művészete felöleli mindezeket a szinteket, ezért a jóga alapvető művészet. Minthogy a jóga révén az ember kapcsolatba kerül a lélekkel, a jóga spirituális művészet. Ugyanakkor, mivel minden *ászanának* pontos geometriai és szerkezeti felépítése van, a jóga képzőművészet is. Mivel egészséget és örömet hoz a gyakorlónak, méltán mondhatjuk gyógyító és alkalmazott művészetnek is. Amikor az *ászanák*



szépségét és harmóniáját egy külső szemlélő értékeli, akkor a jóga előadó-művészetté válik.

Ahhoz, hogy valaki művésszé válhasson, három tulajdonsággal kell rendelkeznie: adottsággal vagy képességgel a művészeti ág mesteri szintű elsajátításhoz; hatalmas szeretettel kell viseltetnie a választott művészeti ág iránt, hogy eltökéltséggel, teljes erőbedobással és koncentráltan tudjon dolgozni; és végül élénk képzelettel és kreativitással, hogy a művészetet új és ismeretlen utakon legyen képes továbbfejleszteni.

Ami ma ismert, tegnap még ismeretlen volt. Nap mind nap új tudás jelenik meg, ám az ismeretlen mégis mérhetetlen marad, mivel az egyetemes is az. Ezt az ismeretlen területet kell a művésznak felfedeznie, hogy kifinomíthassa művészetét. Bár a megszokott társadalmi közegben él, mégis új rezgéseket kell keltenie és ez idáig kiaknázatlan átalakulásokat előidéznie ahhoz, hogy a művészete élő legyen.

Az Úr Siva, aki a jóga megalapítója, tudományát először feleségének, Párvatí istennőnek tanította. De Siva egyszersmind Natarádzsa is, a tánc ura. Jógik és táncosok egyaránt tisztelettel adóznak neki, amiért az emberiséggel megosztotta ezt a kétrétű tudást, hogy az emberek testük minden egyes sejtjében megtapasztalhassák az isteni, szent szellemet, egységességet találjanak a különbözőségben, és személytelenséget a személyiségben.

Csodálatos történet meséli el azt, amikor Siva meghívta Visnut, hogy megmutassa neki a pusztítás és teremtés táncát, a *tándavanritját*. Visnu Ádisésán, a kobra urán ült. Miközben Siva mozdulatait szemlélte, teste megnehezedett, Ádisésa pedig levegőért kapkodott. A tánc befejeztekor a teste könnyűvé vált. Ádisésa megkérdezte Visnut, hogy mitől lett olyan nehéz, majd mitől lett olyan könnyű. Visnu azt válaszolta:

– Teljesen elmerültem Siva táncában, és a testem vibrálni kezdett – ez okozta az elnehezedést. Amint a tánc véget ért, visszatért a tudatosságom, és könnyűvé váltam.

Ádisésa, felismerve mestere mély érdeklődését a tánc művészete iránt, így szólt:

– Uram, ha annyira tetszett neked a tánc, miért ne tanuljak meg én is táncolni, hogy örömet okozzak neked?

Erre Visnu így felelt neki:

– Eljön az idő, amikor Siva megkér majd téged, hogy ird meg a *Mahábhásját*, a nyelvtanról szóló nagy tanulmányt. Akkor megtanulhatsz táncolni.

A *Mahábhásja* szerzője nem más, mint Patandzsali, aki a táncot is tanulmányozta, az orvoslásról is írt egy értekezést, és mindezeket túl lejegyezte a *Jóga-szútrákat*. Patandzsalit ezért Ádisésa inkarnációjaként tartják számon.

A jógi a *nivritti-márgában*, a lemondás belső ösvényében hisz, a táncos pedig a *pravritti-márgában*, a teremtés külső ösvényében. A jóga *nyána-márga*, a tudás ösvénye, míg a tánc *bhakti-márga*, a szeretet ösvénye. Az a különbség a jóga és a tánc között, hogy a jóga tökéletes művészet a cselekedetben, míg a tánc tökéletes művészet a mozgásban. A táncban a mozgás miatt nagy hangsúlyt kap a külső kifejezés, míg a jóga, bár intenzív belső dinamizmus jellemzi, a kívülálló számára statikusnak tűnhet. Noha a mozdulat csekély lehet, ami történik, az mégis hatalmas.

Valamennyiünket fogva tart a bujaság, a harag, a mohóság, a vágy, a büszkeség és a féltékenység hálója. Érzelmi felbolydulások ezek, melyek napról napra megjelennek az életünkben. A táncos felhasználja ezeket az érzelmeket, és művészi kifejezésekké alakítja őket. A jógi azon dolgozik, hogy legyőzze őket, úgy, ahogy azt Patandzsali javasolja: „*Maitri karuná muditá upéksánám szukha duhkha*



*punja apunja visajánám bhávanátah csittapraszádánam* – „a barátságosság, az együttérzés és a jókedv kifejtése, valamint a boldogság és bánat, erény és bűn iránti közömbösség elősegíti az elme békéjét” (Jóga-szútrák, I. 33.).

A jóginak és a művésznak egyaránt tisztelnie kell a testet. Megfelelő forma hiányában, elegancia és erő nélkül az ember se jógi, se táncos nem lehet. Ha művész vagy, emlékezz rá, hogy bármilyen témát jelenítesz is meg művészi kifejezőmódoddal, az ugyanazoktól a belső tapasztalásoktól és hatásoktól függ, mint amelyekkel a jógi is dolgozik. Ha művészként jógát is gyakorolsz – ha kapcsolatban vagy léted belső szintjeivel is –, akkor a kifejezőmódok széles skáláját fogod kialakítani, és a művészeted azzá válik, amit *szatjam*, *sivam*, *szundaram*ként ismernek: igaz, kedvező és szép. A művészet ilyenkor istenivé válik, és *jóga-kalának*, vagyis nagyra hivatott művészetnek hívják. A belső mélység nélküli művészet a *bhóga-kalá*, az élvezetért űzött művészet. Természetesen ennek is megvan a maga értéke, de ha az intenzitás és az odaadás eltűnik, akkor könnyen visszafejlődhet *káma-kalává*, az érzéki kielégülés művészetévé.

Amire szükség van, az a *bhóga-kalá* és a *jóga-kalá* keveréke. Ha csak a *bhóga-kalá* van jelen, akkor a művészet pusztán érzéki, és nem felemelő, míg ha csak a *jóga-kalá* van jelen, akkor túl emelkedetté, szigorúvá válik ahhoz, hogy a társadalom számára értéket jelentsen. Ahhoz, hogy az embereket megmozgassuk, oktassuk és inspiráljuk, a művészet e két szintjének össze kell kapcsolódnia és vegyülnie, hogy mindenki a tökéletes fényben élhessen, amely megvilágítja a tudatot. Ekkor eleven vibráció ébred, amely mindannyiunk számára lehetővé teszi, hogy a lélek erőterében éljünk, hogy ez a halandó test ihasson a halhatatlan lélek nektárjából, és a művészet istenivé válhasson.



## A tanárokról és a tanításról

EGY AKADÉMIAI TÁRGY tanárának lenni viszonylag könnyű, egy művészeti ágat taní tani már jóval nehezebb, de mind közül a legnehezebb jógatanárnak lenni, mivel a jógatanároknak önkritikával kell rendelkezniük, és korrigálniuk kell a saját gyakorlásukat. A jóga művészete teljes mértékben szubjektív és gyakorlatias. A jógatanároknak ismerniük kell a test teljes működését, ismerniük kell a hozzájuk jövő emberek viselkedését s azt, hogy arra hogyan reagáljanak, továbbá késznek kell lenniük segítséget nyújtani, megvédeni és oltalmazni a tanítványokat.

Számos követelmény merül fel egy tanárral szemben, de én most mégis inkább csak néhány kulcsszót adnék számotokra, hogy próbáljátok azokat megérteni, és dolgozzatok rajtuk. Ha így tesztek, később még sokkal több dologra is rájöhettek. A tanárnak világosnak, okosnak, magabiztosnak, állásfoglalásra készítőnek, megértőnek, óvatosnak, kreatívnek, a tárgy ismerete iránt elkötelezettnek és elhivatottnak, tapintatosnak, lelkiismeretesnek, kritikusnak, derűsnek, letisztultnak és nyugodtnak kell lennie.

A tanárok megközelítésének erősnek és pozitívnak kell lennie. Bátorítaniuk kell a tanítványaikat, hogy önbizalmat ébresszenek bennük, saját magukkal szemben



viszont kétkedőnek kell lenniük, hogy képesek legyenek kritikusan szemlélni a saját gyakorlásukat és hozzáállásukat. A tanároknak holtig tanulniuk kell. Tanulnak a tanítványaiktól, és kellő szerénységgel is rendelkezniük kell, hogy elmondják nekik, hogy még mindig tanulják a művészetüket.

A tanár-diák kapcsolat olyan, mint a férj és feleség vagy az apa és fiú viszonya. Kapcsolatuk nagyon gazdag és összetett. És mint a férj és feleség közötti kapcsolatban – amely az egyik legközvetlenebb kapcsolat –, a tanároknak is buzgón kell törekedniük arra, hogy szemmel tartásák a diákjaikat, nehogy azok elbukjanak, és segíteniük kell őket a gyakorlásukban. Ugyanakkor azonban – miként az apa és a felnőtt fia között –, bár megvan köztük a kapcsolat, jelen kell lennie a távolságnak is. A tanár dolga, hogy védje és vezesse a tanítványait, nehogy azok leterjenek az útról, amelyen járniuk kell. A tanítványoknak pedig az a dolguk, hogy ügyeljenek arra, aminek a művelését és fejlesztését rájuk bízta, nehogy beleessenek a saját csapdáikba. A tanár és tanítvány közötti kapcsolat kétirányú, és szeretet, tisztelet, elhivatottság és elkötelezettség jellemzi.

Jól emlékszem még arra, hogy amikor India a britek és a franciák uralma alatt állt, az Európát megjárt indiaiak kiírták a házukra, hogy „Franciaországból visszatért” vagy „Angliából visszatért” – mintha különleges és kiváltságos személyek lennének. Most ugyanez történik a jógában. Nyugati tanítványok jönnek Indiába, és „Indiából visszatért” jógik tanítanak szerte a világban. Nagyon sajnálatos, hogy emberek rövid kurzusokon vesznek részt, majd jógatanároknak nevezik magukat. Egyedül Isten tudja, mennyi tapasztalatuk van, és milyen a munkájuk minősége. De azok az emberek, akik hozzájuk mennek, szintén felelősek, mivel nem gyakorolnak

rájuk nyomást annak érdekében, hogy megtudják, rendelkeznek-e a kellő tudással, vagy sem. Ugyanis a tanítványoknak is saszemmel kell figyelniük a tanáraikat.

Manapság sok ember hívja magát gurunak, jóginak vagy jógininak. Ez helytelen. A tanárokat nem kellene guruknak hívni, a gurukra pedig nem pusztán tanároként kellene tekinteni. A guru az, aki eloszlatja a sötétséget, és fényt ad. Aki mindig oltalmazza a tanítványait, hogy azok ne váljanak a körülmények áldozataivá, akinek a hatására a tanítványok mind többet dolgozva aláztatosságra tesznek szert – igen, ő guru. A gurunak az a szerepe, hogy hídként működjön. Mivel megtapasztalta az igazságot, hídként van jelen, hogy másokat Isten felé segítsen. A guru Isten eszköze, akiben az Ő ereje munkál, hogy felrázza azokat, akik még nem értették meg az élet spirituális értékét, és hogy közelebb hozza őket Istenhez.

Spirituálisan élni azt jelenti, hogy a jelen pillanatban élünk. Amikor gyakorolsz, egészen addig, amíg más gondolat nem merül fel, spirituális vagy. Abban a pillanatban, amikor az elméd elkalandozik, és elgondolkodsz valakiről, akit az utcán láttál, vagy valamiről, amit valaki mondott neked az irodában, akkor még ha jógát gyakorolsz is, az válik fontossá, ami az elmédben folyik, nem pedig az, amit csinálsz.

A jóga szilárdságot ad a testnek, világosságot az értelemnek és tisztaságot a szívnek. A jóga által megjelenik a nyugalom, és e nyugalmat nézve mások is tanulni fognak. Fejleszd a nyugalomnak, a békességnek és az örömezt az a legfőbb erejét! Akkor mások – látva benned a jókedvet – azt mondják majd: „Én is élvezni akarom ezt!” Ekkor igaz segítője vagy a társadalomnak, és a tanítványok eljönnek hozzád, ahelyett hogy te futnál utánuk. Ekkor tiszta a tanítás, és tiszta az üzenet.





Tanítás közben

Az én tanítási módszeremmel – azáltal, hogy témérek pózon vezetlek végig – két-három, de olykor négy órán át is lekötöm a figyelmedet, nem engedve, hogy az elméd elkalandozzon. Azok, akik dolgoztak velem, mind tapasztalták ezt. Mit gondolsz, amikor három és fél, négyórás gyakorlást vezetek, észlelik a tanítványok, hogy eltelt a négy óra? Hát nem! Így hát spirituális állapotban tartottam őket négy órán keresztül. Ha a huszonnégy órából négy órára spirituálisak maradnak, akkor azt mondhatom, hogy csináltam valami jót ezen a világon!

Tegyük fel, arra kérnélek, hogy meditálj: hunyd le a szemed, és maradj csendben, miközben én is becsuknám a szemem. De tudnám-e, hogy mi megy végbe az elmédben? Te talán spirituálisnak hívnád ezt, de én azt mondom, hogy nincs ebben semmi spirituális, mivel az elméd másfelé fog kalandozni. Az én tanítási módszerem nem ilyen. Én külsőleg tanítok, de ezzel a belső szer-

veidet az egyhegyű tudatosság állapotában tartom négy órán keresztül egyhuzamban. Ezért aztán bizonyítékokra sincs szükségem ahhoz, hogy megállapítsam, vajon ez a jóga fizikai vagy spirituális-e. Amikor tanítok, tudom, hogy az elmédnek négy órán át nincs módja csapongani. És amikor tanítok, teljessé teszek – teljesen tudatában leszel a testednek, az elmédnek, az érzékeidnek és az értelmednek.

Az órákon, melyeket tartok, nagyon aktív vagyok. De vajon azt jelenti-e ez, hogy nem meditálok? Lehet, hogy te egy sarokban ülve meditálsz, én viszont rengeteget mozgok, és közben meditálok. Mi a különbség a kettő között? A sarokban ülni lehunytt szemmel nem feltétlen meditáció – lehet, hogy csak üresség. Néhányan azt mondják rólam, hogy „fizikai” ember vagyok, mivel amikor tanítok, megérintem a tanítványaim testét, hogy korrigáljam őket, és megkérem őket, hogy nyújtsanak itt meg ott. Eközben azonban éber vagyok belül, és éber vagyok kívül. Amikor csukott szemmel ülsz, olyankor belül éber vagy, de kívül nem. Én is látok belül, de kívülrre is nézek, ugyanazzal a fényvel. Máskülönben hogyan korrigálhatnám azt a rengeteg embert, akit tanítok? Ha hibákat követnek el, azonnal megyek, hogy kijavítsam őket. Így egységben vagyok, akár ötven, akár háromszáz embert tanítok. Amikor valaki teljesen egységessé és összeszedetté válik, az a meditáció. Hogyan lenne lehetséges, hogy nem meditálok, ha ismerem háromszáz ember hibáit?

Ha viszont becsukod a szemed, mondván, hogy meditálsz, olyankor még a saját hibáidat sem veszed észre. Megtehetném, hogy egyszerűen csak odaülök, és azt mondom: „Csináld így! Csináld úgy!”, de ez polaritást teremtene a tanítványaim és köztem. Ezért azután ha a tanítványaim hibáznak, odamegyek és kijavítom őket, hogy ők is lássák a fényt, amelyet én.



Ma már egyáltalán nem bánom, ha hibákat találok azoknál a tanítványaimnál, akik maguk is tanítanak. Olykor ötven-hatvan fős órákat is tartok, ahol úgy harmincan-harmincöten tanárok, a többiek pedig diákok. Ha néhány percig elnézem őket, látom, kik azok, akik gyakorlat nélkül tanítanak. Most a saját tanítványaimról beszélek, ezért értékelned kell, amit mondok. Ha ilyesmi történik, először úgynevezett sokkterápiát alkalmazok. Amikor a tanárok azt mondják, hogy bár ők maguk nem gyakorolnak, mégis tudják, hogy mit csinálnak, közlöm velük, hogy hagyják abba a tanítást, ha ők maguk nem gyakorolnak.

Nyugaton az emberek elmennek az órákra anélkül, hogy akár csak egyszer is felmérték volna a tanár tudását, képességét. Pedig ahogy a mester próbára teszi a tanítványait, ugyanúgy a tanítványoknak is fel kell mérniük a tanárok színvonalát, mielőtt elfogadnák őket tanáruknak. Egy orvos sem adhat gyógyszert anélkül, hogy a megfelelő képzésen keresztül ne ment volna. Ezért tehát a tanítványoknak gyógyszert kell adniuk a tanáraiknak, ha tudják, hogy a színvonaluk nem éri el a megfelelő szintet. Ezt hívják úgy, hogy erkölcsi fegyelem. Az a tanítás, amely gyakorláson alapul, etikus – ha viszont a tanár pózaiból hiányzik a tisztaság, az etikátlan.

A jóga nem tanulható meg előadásokból. A jógát előírások segítségével kell tanítani, úgy, hogy a tanítás gyakorlati dolgokat is magába foglaljon. A tanítványok nagyon könnyen kideríthetik, hogy egy tanár jó-e, vagy sem. Nem hibáztathatom a tanárokat, de hibáztatom azokat az embereket, akik úgy szegődnek el hozzájuk, hogy nem ítélik meg a színvonalukat. Amint a tanítványok vizsgálódni kezdenek, a tanárok máris tudják, hogy figyelik őket. Ettől ráébrednek, hogy milyen keveset is tudnak, ennél fogva többet fognak gyakorolni, és bizo-

nyára jobb tanárokká válnak. Én tehát a tanítványokra hagyom a döntést.

Csekély érték rejlik a jógatanári bizonyítványokban. Az érték a hozzáállásban van, abban, ahogy a tanár a tanításhoz viszonyul. A világ tiszta, az *átman* tiszta, de a világban élő emberek sajnos nagyon romlottak. Ahogy a jóga egyre népszerűbb lett Nyugaton, sokan elkezdtek jógát tanítani, azt állítva, hogy az Iyengar-módszert tanítják. Néhányan felhasználták a nevemet, és még ma is használják, hogy olyan dolgokat tanítsanak, amiket én magam soha nem tanítottam. Amikor arra került sor Angliában, hogy a jógát hivatalosan, az oktatási hatóságok felügyelete alatt kezdtek el tanítani, sok ember jelentkezett, hogy elismerjék őket tanárnak, mondván, hogy én képeztem ki őket. Ez azonban jobbára nem volt igaz. Amikor a szakhatóságok észrevették, hogy e tanárok közül sokan az enyémtől eltérő módszert követnek, garanciát akartak arra vonatkozóan, hogy az általuk alkalmazott tanárokat valóban én tanítottam, vagy haladó tanítványaim. Így azután bevezettem a jógatanári képesítéseket, hogy fenntartható legyen egy egységes rendszer, és ne alakulhasson ki félreértés azáltal, hogy egyik tanítási módszert egy másikkal kevernek. A képesítések alapján legalább annyit megtudhatsz, hogy kik az eredeti tanítványaim, és kik dolgoztak közvetlenül a saját irányításom alatt. Ezen túl azonban a képesítéseknek nincs különösebb értékük. Ha a tanárok tovább akarják képezni magukat egy választott területen, akkor továbbtanulhatnak egy magasabb képzés érdekében, éppen úgy, mit az oktatás más területein. De ha boldog vagy az alapképzettségeddel, akkor elégedj meg annyival. Ha tovább akarod folytatni a tanulást egy következő szinten, akkor ugyanígy azzal is légy elégedett. Ha folytatni akarod, és doktori oklevelet vagy még többet szeretnél,



az is csak rajtad múlik – ám mégsem a képesítés a fontos. Hogy őszinte, szerény és együtt érző vagy-e, az számít igazán. Ugyanakkor nemcsak együtt érzőnek, de könyörtelennek is kell lenned. A kettő együtt jár, de tudnod kell, hogy hol légy együtt érző, és hol ne, ezzel segítve a tanítványokat a problémáikkal való munkájukban.

Ha tanár vagy, ne menj túl az ismereteid határain. Ha a tanítványok túlmennek ezen a határon, vagy ha valamit nem ismersz, akkor mondd nekik, hogy te vagy az, aki tanít, és nekik kell követniük téged. Ily módon olyan sebességgel vezetheted a tanítványaidat, amelyben biztos vagy, és idővel kellő magabiztosságra teszel szert.

A jóga megnyugtat. De még ha tudom is egy póz nyugtató hatását, tisztában vagyok azzal, hogy milyen gyötrelmes hatása lehet számodra. Például a *natarádzsászanában* tudom, hogyan lazítsak még a nyújtásban is, de tanítványaim nem tudják, mindezt hogyan tegyék. Fáradtság vesz rajtuk erőt. Nem engedik az energiát áramlani. Gátolják az energiát a póz megvalósítása érdekében, és ezt túlnyújtásnak hívják. Én viszont alulnyújtásnak hívom. Mindannyian túlnyújtjátok az agyatókat, és alulnyújtjátok a testeteket. A feszültség és a kimerültség ilyen esetben az agyban van. Az emberek először agyilag fáradnak ki. A test tovább bírja. Tudnod kell tehát, hogy milyen kimerültséggel van dolgod.

Azok a tanítványok, akik olyan keményen és fogcsikorgatva dolgoznak egy pózban, hogy maguk is keménynyé és feszültté válnak, az *ászanát* szakaszosan végzik. Nem tudják, hogyan nyújtsanak egyenletesen mindenhol. Ha túlnyújtasz az egyik oldalon, akkor az azt jelenti, hogy dehidratálod az az oldalt. Lehet, hogy kezdő tanár vagy, és haladó tanítványaid vannak, de ez nem

A nedvek akadálytalan áramlásának gátlása. (A ford.)

szükségszerűen probléma. Hogyan veheted akkor észre a túlnyújtást? A túlnyújtás kínzó fájdalommal jár. A kimerültség a túlnyújtott részen azonnal jelentkezik – tehát nem később lép fel. Ha nincs fájdalom, amikor úgy gondolod, hogy túlnyújtasz, akkor ez csak egy mentális gát. Azt gondolod: „Túlnyújtok, nem kellene túlnyújtanom” – és ez a gondolat akadályoz meg abban, hogy az *ászana* megvalósításában továbblépj.

Amikor a testem fáradt, azt mondom, „a testem fáradt”, és soha nem azt, hogy én vagyok fáradt. Ha az agyam fáradt, *halászanát* végzek, és visszanyerem az energiát, ha pedig a testem fáradt, akkor fél *halászanában* újítom meg a sejteteket. Te talán álló pózokat gyakorolsz, ha fáradt vagy. Ha már eleve ki vagy merülve, és ilyenkor álló pózokban tovább nyújtasz, a fáradtság csak fokozódni fog. Használnod kell az ítélőképességed: mit csinálj, mennyit csinálj, és mikor csináld?

Most kérdezek tőled valamit: mikor fejezze be az órát a tanár? Ha tanár vagy, mikor mondd a tanítványaidnak: „Ennyi elég mára!”? Mindenki tudja, hogyan kezdjen, de senki nem tudja, hogyan fejezzen be egy órát. Pedig azt is fontos tudni, hogy pontosan mikor kell befejezni. Ha a tanítványok nem viselnek el többet, mint amennyit már kértem tőlük, akkor azt mondom nekik: „Állj!” Így fejezem én be az órát. Könnyen úgy tűnhet egy-egy emberről, hogy félelmetes energiája van, de észre kell venned, amikor már nem képes továbballadni. Megnézed-e a tanítványok bőrét, amikor bejönnek az órára, hogy lásd, milyen a színe, és megnézed-e, amikor elmennek az óráról? És közben vizsgálod-e a bőr színét és azt, hogy milyen változások és átalakulások mennek végbe? Mint tanár, észleled-e mindezeket? Én meg tudom mondani a bőr színéről, hogy ez vagy az a gyakorló nem tud többet elviselni. A tanítás művészete annak tudása is, hogy mikor



kell abbahagyni. Ha tudod, hogy mikor kell a tanítványt megállítani, akkor azt mondhatom, hogy érett tanár vagy. Az érettség ugyanis nem azon múlik, hogy te magad mi mindent adsz. Talán nagyon sokat adsz, mert személyi kultuszt akarsz felépíteni, vagy félsz abbahagyni.

Újítás nélkül nem válhatsz kiváló tanárrá. Egyeseknek hosszú a nyakuk, másoknak viszont rövid. Vannak emberek, akiknek a mellkasa felül keskeny és alul széles, másoknak meg éppen fordítva. Ugyanígy a gerinc is, néha nagyon erős, máskor pedig igen gyenge. És láttam roppant intelligens embereket, akiknek semmi kapcsolatuk nem volt a testükkel.

Azáltal, hogy kapcsolatba kerülök az emberekkel, és felismerem az érzelmi zavarait, olyan pózokat tanulok meg, amelyek érzelmi stabilitást adnak. Megtanulom, hogy milyen gyakorlatok, milyen *ászanák* hatnak a májra vagy a lépre, melyek hatnak a vesére vagy a szívre. Magamon dolgozom, hogy felfedezzem, miként lehet nyújtani, összehúzni vagy éppen oldalirányban mozgatni akár a májat, akár a gyomrot vagy a beleket. Ez idáig így tanultam, és ezután is így fogok. Ezért a tanítás idején egyúttal teremtőnek is kell lennem.

Kétfajta tanítás van. Az egyik az, amikor a saját megértési képességedhez igazodva magyarázol. A másik fajta tanításnál tudnod kell a tanítványok gyengéit, és ki kell találnod, hogyan lehet úgy magyarázni, hogy megértsék a mondandódat. Ez kreativitást kíván. Ami engem illet, én mind a kétféle tanítást kifejlesztettem: tudok adni az agyamból, de tudom érzékelni a tanítványok agyának és testének gyengeségeit is, és egy új fajta megközelítés alkalmazásával próbálom eljuttatni őket a megértéshez és a helyes kivitelezéshez. Ebben áll a tanításom titka.

Fiatal koromban, amikor a társadalom egyáltalán nem becsült meg, borúlátó voltam. Az emberek eszelősnek

tartottak. Mostanra azonban ötven év próbálkozásai és hibái eljuttattak arra a pontra, hogy tisztaság van abban, amit csinálok, és amit tanítok. Emberi balfogások mindig lesznek. Még a nagyon fejlett személyek is követnek el hibákat. Számptalan spirituális embert tanítottam a világon: tudósokat, művészeket, filozófusokat, szenteket, diákokat. Gondolod, hogy én nem tanultam tőlük? Még mindig tanuló vagyok.

Az első, amire egy tanárnak emlékeznie kell, az, hogy minden tanítvány, aki a jelenlétében van, éppen olyan fontos, mint ő maga. Azok, akik tőlem tanultak, a gyermekeimmé váltak. A problémám most az, hogy a gyermekeim miként fognak gondoskodni az unokáimról!



## Utószó

Tíz év múlt el azóta, hogy erőfeszítéseim gyümölcseként sikerült magyar nyelven is megjelentetni B. K. S. Iyengar *Jóga új megvilágításban* című könyvét. A második kötet, a *Pránájáma új megvilágításban* már az ebből a munkából kialakult baráti és egyéb kapcsolatok révén jelent meg 2005-ben. Most pedig napvilágot lát a Filosz Kiadónál *A jóga fája is*.

Visszaemlékezve arra az időszakra, amikor elkezdtem foglalkozni Iyengar mester jógaszemléletének széles körű megismertetésével, akkor Magyarországon még kevés választási lehetősége volt a jógagyakorlónak. Ma már ez nem így van. Majdnem minden fitnessteremben és számos oktatási intézményben tanítják a jógát, és több hagyományos jógaiskola is teret kapott Magyarországon. Így lehetővé vált, hogy azok, akik keresik a jógát, megtalálják a szívükhöz szóló tanítást.

Annak idején gyakran gondolkodtam azon, hogy miért törekedtem hosszú éveken keresztül – a rengeteg nehézség és saját korlátaim ellenére – kitartóan és céltudatosan B. K. S. Iyengar műveinek megjelentetésére. Nem találtam rá egyértelmű választ. Az életem eseményeinek láncolata folyamán egyszerűen így alakult, és valószínűleg így volt helyes. Ez alatt az időszak alatt B. K. S. Iyengar jógaszemléletén keresztül a jóga az életemmé vált, rengeteg tapasztalatot szereztem, és sokat tanultam magamról, a jógáról és a világról.

Nagy megtiszteltetés volt számomra, hogy az első kötet fordítását dr. Pressing Lajos vállalta el, aki a hazai



jógaéletben komoly tekintéllyel és elismertséggel bír. A vele való könnyű, inspiráló és gördülékeny együttműködés felejtethetetlen volt.

A második kötetet Sitkéry Zoltán, B. K. S. Iyengar műveinek egyik tisztelője, a Filosz Kiadó ügyvezetője fordította.

Ennek a könyvnek a fordítója pedig egy olyan tanítványom, dr. Martini Dániel, aki immár tíz éve gyakorolja B. K. S. Iyengar jógaszemléletét, és többször járt nála Indiában. Munkáját, melyet önzetlen szeretettel és nagy kitartással végzett, felajánlasként adta át az Astangajóga Alapítványnak.

Köszönettel tartozom Malik Tóth Istvánnak a közös munka során mutatott türelméért és hasznos tanácsaiért.

Szeretném még megemlíteni, hogy az első könyv megjelenése nem lett volna lehetséges Sitkéry Zoltán segítségével nélkül, aki bemutatott dr. Pressing Lajosnak, és megismertetett a Saxum Kiadó munkatársaival. Mély hálával tartozom neki, amiért a második és a harmadik kötet kiadását is magára vállalta. Ezzel a nemes tettevel hozzájárult, hogy B. K. S. Iyengar jógaszemlélete, életműve és jógamódszere Magyarországon is ismertebbé váljon.

B. K. S. Iyengar jóga iránt mutatott mérhetetlen odaadása és elkötelezettsége csodálatra méltó. A rajta keresztül megmutatkozó tudás és tapasztalat mélységét nem szükséges külön bemutatni, mivel önmagáért beszél. Módszerének sok követője van szerte a világon, és Magyarországon is egyre több jógatanár kezdett el tanítani ebben a stílusban, méltó módon tovább gazdagítva a magyarországi jógaéletet.

Bízom benne, hogy e tendencia mellett Iyengar mester bölcsessége szabadon és közvetlenül megnyilvánulva is sok embernek nyújt majd segítséget az önismeret fejlesztésében,

tésében, a belső világuk összehangolásában és a hétköznapi életminőségük javításában.

Hálás vagyok Srí B. K. S. Iyengarnak, dr. Faeq Biriának és dr. Karl Baiernek az ebben az időszakban nekem nyújtott lelki támaszért, útmutatásért, támogatásért és megértésért.

Külön köszönet illeti még tanítványomat, Bányai Anettet, valamint Mák Andreát, Gálos Juditot, minden kedves barátomat, ismerősömet és mindazokat, akik a könyvek kiadásában és terjesztésében segítettek.

ÓM SÁNTI SZAT CSIT ÁNANDAM

Budapest, 2009. február

Odnorobova Eugénia  
az Astangajóga Alapítvány alapítója,  
B. K. S. Iyengar nagy tisztelője  
és jógaszemléletének követője



## Szójegyzék

A szójegyzék legtöbb címszava szanszkrit kifejezés vagy személyek, istenségek, legendás alakok neve, szent iratok vagy más ősi szövegek címe.

A könnyebb olvashatóság kedvéért az olyan összetett szavakat, mint például a *bhaktimárga* és az *indrijaszanjama*, kötőjellel választottuk el: *bhakti-márga*, *indrija-szanjama*.

### A

**abhinivésa** Az élethez való ragaszkodás; félelem, hogy az embert a halál mindentől elszakítja.

**abhjantara** Belső; belélegzés.

**abhjása** Folyamatos és elkötelezett tanulás és gyakorlás.

**ácsárja** Mester, tanító, tanár; olyasvalaki, aki bevezeti a tanítványt egy bizonyos tanrendszerbe.

**ádhibhautika-róga** Az öt elem – a föld, a levegő, a víz, a tűz és az éter – kiegyensúlyozatlansága által okozott betegség az emberi szervezetben; élőlények vagy teremtmények (kígyó, tigris stb.) által okozott sérülések.

**ádhidaivika-róga** Olyan betegség, amelyet a gyerek genetikusan örököl a szülőktől, amely múltbeli tettek következménye, vagy amelyben bolygóhatások játszanak szerepet.

**adhjája** Tanulás.

**ádhjátmika-róga** Önmagunk által okozott testi vagy mentális betegség; az emberi szervezet helytelen használatából fakadó betegség.

**Ádisésa** Óskígyó, akiről azt mondják, hogy ezer feje van. Általában úgy ábrázolják, mint aki Visnunak formál keretet, vagy mint aki fenntartja az egész világot.

**ahankára** Én, ego; szó szerint: „éncsináló”; lényünk aktív, öntudatos része.



- ahinszá** Erőszaktól való tartózkodás. A szó nemcsak a „nem ölés” vagy „nem erőszak” tagadó jelentését hordozza, hanem magában foglalja „az egész teremtést magához ölelő szeretet” igenlő és átfogó jelentését is.
- ájama** Hosszúságot, kiterjedést, nyújtást, valamint megfékezést, szabályozást és megállítást magában foglaló mozdulat.
- ájuh** Élet.
- ájurvéda** Az életre vonatkozó tudás; az egészség vagy orvoslás tudománya.
- amrita** Nektár.
- amritamanthana** Nektárköpülés; egy, a *puránák*ból származó történet témája.
- ánanda** Boldogság, öröm, üdvösség.
- ánandamaja-kósa** Az üdvös boldogság spirituális burka, a létezés magja – a lelket betakaró öt burok közül a legbenső. Lásd még: *kósa*, *saríra*.
- andzsali** Imádkozásra összetett kezek.
- annamaja** Táplálékból álló (*anna*); anyagi.
- annamaja-kósa** A táplálék anatómiai burka; a durva anyagi test – a lelket betakaró öt burok közül a legkülső. Lásd még: *kósa*, *saríra*.
- antara** Belső, belül lévő.
- antara-kumbhaka** A lélegzés felfüggesztése a teljes be-  
légzést követően.
- aparigraha** A felhalmozástól, gyűjtögetéstől való tartózkodás; amikor nincs jelen a kapzsiság és az ember szükségletein felüli birtoklás vágya.
- apauruséja** Kinyilatkoztatott; nem ember által adott.
- apavarga** Felszabadulás.
- árambhávaszthá** A kezdés (*árambha*) állapota (*avaszthá*); kezdet, kötelezettségvállalás; a *jóga* gyakorlásának első foka
- ardha** Fél; valaminek a fele.

- ardha-csandrászana** Félholdtartás; olyan póz, amelyben a testtel és az egyik lábbal vízszintes helyzetet veszünk fel, miközben a másik lábon állunk, és az egyik kezünk a talajt érinti. Mindeközben az egész testet egy képzeletbeli függőleges síkhoz igazítjuk.
- artha** Eszköz, használhatóság, használat, haszon, ok, szándék. Jelenti még a gazdagságot is, mint az emberi törekvések egyik tárgyát.
- ásrama** Életszakasz, életállomás. Négy – van, mindegyik a neki megfelelő tevékenységi területtel. Lásd még: *brahmácsarja*, *gárhaszthja*, *szannjásza*, *vánaprasztha*.
- ászana** Testtartás; a *jóga* tagjai közül a harmadik.
- aszmitá** Én-elv; az individualitás érzése, a tiszta létezés tudata.
- asztéja** A lopástól való tartózkodás.
- Atharva-véda** A négy *Véda* (hindu szent irat) egyike, amely mágikus énekeket tartalmaz.
- átma**, **átman** Lélek, Legbensőbb Önvaló, életelv.
- átma-dhjána** Meditáció a nagyobb énen, az Önvalón.
- átma-szanjama** Egyesülés a lélekkel.
- átman** Lásd: *átma*.
- Aurobindó, Sri** (1872–1950) Indiai filozófus és lelki vezető.
- avaszthá** Állapot. Lásd még: *árambhávaszthá*, *ghatávaszthá*, *nispattjivaszthá*, *paricsajávaszthá*.
- avidjá** Nemtudás, tudatlanság.

## B

- báhja** Külső; kilélegzés.
- báhja kumbhaka** A lélegzés szüneteltetése a teljes kilégzést követően.
- bandha** Béklyó, kötelék, bilincs; olyan testtartás, amelyben bizonyos szerveket vagy testrészeket átmenetileg összehúzzunk és szabályozunk.



**Bhagavad Gítá** Az „Isteni ének”, amely Krisna és a harcos Ardzsuna szent párbeszédét tartalmazza. A hindu filozófia egyik forrásműve, amely az *upanisadok* lényegi mondanivalóját tartalmazza.

**Bhagaván** Áldott; szent, magasztos.

**bhakti** Imádat, tisztelet.

**bhakti-jóga** Olyan megvalósítási út, amely Isten imádata és az iránta érzett odaadás által törekszik az egyéni és a legfőbb Lélek egyesítésére.

**bhakti-márga** Az önátadás és a mindennek fölötti Isten iránti odaadás ösvénye.

**bhauma** A földre vonatkozó, földi. Lásd még: *szárva-bhauma*.

**bhóga** Világi élvezet; élmény, tapasztalás.

**bhóga-kalá** Az élvezetért űzött művészet.

**bhrasta** Elbukott.

**Brahmá** A hindu hármasság első istenalakja; a Teremtő. Lásd még: Siva, Visnu.

**brahmacsári** Olyasvalaki, aki fogadalmat tett, hogy nőtlenségben, önmegtartóztatásban és vallásos tanulmányainak él.

**brahmacsarja** Nőtlenység, vallásos tanulmányok, önmegtartóztatás – az első a négy *ásrama* vagy életállomás közül.

**Brahman** A Legfelsőbb Szellem, az Abszolút Lét.

**bráhmin** A papi kasztnak, a hindu társadalmi rendszer legfelső kasztjának a tagja.

**Buddha** Szó szerint: „a megvilágosodott”, „a felébredett”.

**buddhi** Értelem, ész, megkülönböztetés, ítélőképesség.

**buddhi-szanjama** Az értelem integrációja.

## CS

**csakra** Kerék, kör; a test olyan energiaközpontjai, melyek a *prána* szabályozásáért felelősek az emberi szervezetben. A <sup>2</sup>k az alapvető *nádik* vagy energiacsatornák (*idá, pingalá, szusumná*) kereszteződési pontjainál találhatóak.

**csandra** A hold.

**csandra-nádí** A lunáris energia csatornája. Lásd még: *pingalá*.

**Csaraka-szanhitá** Egy ájurvédikus orvoslásról írott tanulmány, amelyet egyesek Patandzsalinak tulajdonítanak.

**csitta** pszicho-mentális szubsztancia, amely magában foglalja az elmét, az értelmet és az egót.

**csitta-vritti** Az elme hullámozása; viselkedésminta, létmód, kondíció vagy mentális állapot, gondolathullám.

## D

**dál** Lencseféle.

**désa** Hely.

**dháraná** koncentráció vagy teljes figyelem; a *jóga* nyolcas felosztásában a hatodik tag.

**dharma** Vallás, törvény, érdem, tisztesség, jó munka; egy dolog alapvető természete; viselkedési szabályzat, amely táplálja a lelket, továbbá erkölcsöt, morális és vallásos érdemet teremt; az emberi létezés négy céljának egyike; az, ami alapul szolgál, fenntart és támogat.

**dharméndrija** Az erény szerve; lelkiismeret.

**dhautí** A *hatha-jóga* hat *krijájának* egyike, amelynek során egy hosszú, nedves rongyot nyelünk le a gyomor megtisztítása érdekében.

**dhjána** Meditáció; a *jóga* hetedik tagja.

**dirgha** Hosszú.



**dneyána** Tudás, beleértve azt a szent tudást is, amelyet az ember a vallás és a filozófia magasabb igazságain való meditációjából szűr le.

**dneyána-jóga** A tudáson és megértésen keresztül vezető út a megvalósítás, az egyéni és legfelsőbb Lélek eggyé válása felé.

**dneyána-márga** A tudás és megértés ösvénye.

**dneyánéndrija** Érzékszerv; a hallás, érintés, látás, ízlelés és szaglás öt szerve.

**dósa** Testi-tudati állapotot vagy beállítottságot leíró ájurvédikus alapelv. Az *ájurvéda* szerint a három dósa (*kapha*, *pitta*, *váta*) viszonya határozza meg az egyén testi-lelki karakterét, valamint a pillanatnyi egészségi állapotát. Lásd még: *kapha*, *pitta*, *váta*.

**dvésa** Gyűlölet, ellenségeskedés, irtózás.

**dzsala** Víz.

**dzsala-néti** A *hatha-jóga* hat *krijájának* egyike, amikor vizet juttatunk át egyik orrlyukunkból a másikba.

**dzsiva** Élőlény; teremtmény; az egyéni lélek, megkülönböztetve az egyetemes Lélektől.

**dzsívámrita** Az élet nektárja.

## É

**éka** Egy.

**ékágratá** Egyhegyűség; csakis egyetlen pontra vagy tárgyra rögzített, összeszedett figyelem; a mentális képességek egyetlen pontra irányulása.

**ékágratá-parináma** Az egyhegyűség átalakulása; a Patandzsali által leírt meditáció harmadik szakasza.

## G

**gárhaszthja** Családi élet, a második *ásrama* vagy életszakasz.

**ghata** Test; edény.

**ghatávaszthá** A test megértése a *jóga* révén; a beérkezés, elérés, egyesülés, összeütközés állapota, erőfeszítés végzése, elszánt foglalatzkodás valamivel; a *jóga* gyakorlásának második szakasza.

**ghí** Tisztított vaj.

**Góniká** Patandzsali nevelőnője.

**guna** „Alapminőség”. A természet, illetve a kozmikus anyag három alapvető alkotóeleme vagy összetevője. Lásd még: *radzsasz*, *szattva*, *tamasz*.

**guru** Szellemi tanító, olyasvalaki, aki megvilágítja, eloszlatja a szellemi kétség sötétjét.

## H

**haláhala** A méreganyag, amely kiemelkedett a mélységből, midőn az angyalok és a démonok kiköpiáltak az óceánt, az élet elixírjét keresve; Siva azután lenyelte, hogy megóvja az emberiséget a pusztulástól.

**halászana** Ekepóz; olyan *ászana*, amelyben a testet a vállak támasztják alá, miközben a lábak a fej mögött túlnyúlva a lábfejekkel érintik a padlót. Nevét az ekére emlékeztető formájáról kapta.

**hatha** Erő, akaraterő; erővel, az egyén akarata ellenére.

**hatha-jóga** Olyan megvalósítási út, amely szigorú fegyelemmel, valamint az emberi test szoláris és lunáris energiáinak kiegyensúlyozásával törekszik az egyéni és a legfőbb Lélek egyesítésére.

**Hatha-jóga-pradípiká** Szvátmáráma híres könyve a *hatha-jógáról*.

## I

**idá** Az energia egyik *nádija* vagy csatornája, amely a bal orrlyuktól indul, majd felfut a fejtetőre, onnan pedig leereszkedik a gerinc tövéhez. Pályáján holdenergiát



közvetít, ezért *csandra-nádinak* (a holdenergia csatornájának) is hívják. Lásd még: *csakra, pingalá, szusumná*.

**indrija** Szerv, beleértve a cselekvés öt szervét és az öt érzékszervet. Lásd még: *dharméndrija, dnyánéndrija, karméndrija*.

**indrija-szanjama** A cselekvő- és érzékszervek egységbe olvasztása.

**isa** Mester, tulajdonos.

**Ísvara** A Legfelsőbb Létező, Isten.

**Ísvara-pranidhána** Az emberi akarat és cselekedetek felajánlása Istennek.

## J

**Jadzsur-véda** A hindu szent iratok egyike, amely az áldozatokkal foglalkozik.

**jama** A *jóga* nyolc tagjából az első. A 4k olyan egyetemes erkölcsi parancsolatok vagy etikai elvek, amelyek felleltek a vallásoknak, országoknak, koroknak és az időnek. Az öt ~ a következő: nem ártás (*ahinszá*); igazságosság (*szatja*); nem lopás (*asztéja*); önmegtartóztatás (*brahmácsarja*) és nem vágyakozás (*aparigraha*).

**jóga** Egyesítés, egyesülés. A szó a *judzs* gyökből ered, melynek jelentése: összeilleszteni, igába fogni. A hat ortodox indiai filozófiai rendszer egyike, melyet Patandzsali foglalt össze. A *jóga* az egyéni és az isteni akarat egyesítése; a lélek olyan kiegyensúlyozottsága, amely lehetővé teszi az ember számára, hogy felülemelkedjen szemlélje az életet, annak minden vonatkozásában. A *jóga* fő célja az, hogy olyan eszközöket és módszereket tanítson, melyekkel az emberi lélek teljesen eggyé válhat a világegyetemet átható Legfőbb Szellemmel, és elérje a megszabadulást.

**jóga-bhrasta** Olyasvalaki, aki kihullott a *jóga* kegyelméből.

**jóga-kalá** Művészet, annak legmagasabb rendű formájában.

**Jóga-szútrák** Patandzsali kb. kétezer-ötszáz évvel ezelőtt írt klasszikus munkája a *jógáról*. A 196 tömör aforizmából álló szöveg négy részre oszlik. Az első rész témája a *szamádhi*, a másodiké a *jóga* megvalósítását segítő módszerek (*szádhana*), a harmadiké azok a képességek (*vibhúti*), amelyekkel a kereső a keresés során találkozhat, a negyediké pedig a tökéletes megszabadulás (*kaivalja*) állapota.

**jógi** Olyan férfi, aki a *jóga* ösvényét követi.

**jógini** Olyan nő, aki a *jóga* ösvényét követi.

## K

**Kailásza** Hegycsúcs a Himalájában, melyet Siva lakhelyének tartanak.

**kaivalja** Abszolút szabadság; a léleknek az anyagtól való tökéletes felszabadulása vagy elkülönülése; a Legfőbb Szellemmel való azonosulás.

**Kaivalja-páda** A Patandzsali által írott *Jóga-szútrák* negyedik, utolsó fejezete, amely az abszolút szabadsággal foglalkozik.

**kalá** Művészet. Lásd még: *bhóga-kalá, káma-kalá, jóga-kalá*.

**kála** Idő.

**káma** Érzéki gyönyör; vágy.

**káma-kalá** Az érzéki vágyak kielégítését szolgáló művészet.

**kapha** Váladék, nyálka; az *ájurvédában* a test három alkotórészét vagy beállítottságát (*dósa*) leíró fogalom egyike, amely a víz elemnek felel meg. Lásd még: *dósa, pitta, váta*.

**kárana** Ok.

**kárana-saríra** A test (*saríra*) belső csirája, kezdetleges alakja, az okozati (*kárana*) váz; a test három kerete közül a



legbenső, amely az üdvös boldogság spirituális burkát (*ánandamaja-kósa*) foglalja magában.

**karma** Cselekvés.

**karma-jóga** A cselekvésen keresztül vezető út a megvalósítás, az egyéni és a legfelsőbb Lélek eggyé válása felé.

**karma-márga** A cselekvés ösvénye.

**karméndrija** A cselekvés szervei (*indrija*): a kéz, a láb, a kiválasztás, a nemzés és a beszéd szervei.

**kévala** Teljes, egész, abszolút, tökéletes, tiszta.

**kévala-kumbhaka** Ha a *kumbhaka* gyakorlása (a lélegzet visszatartása ki- vagy belélegzést követően) olyan tökélyre jut, hogy ösztönössé válik, akkor *kévalának* nevezik.

**klésa** Fájdalom, gyötrellem, szenvedés, nyomorúság.

**kósa** Burok, hüvely, tok. A lelket körülvevő öt burok egyike. A 4k a következők: *a) annamaja~*, vagyis a táplálék anatómiai burka, mely a durva fizikai testnek felel meg; *b) pránamaja~* vagy fiziológiai burok, mely magában foglalja a test légző- és egyéb rendszereit; *c) manómaja~* vagy pszichológiai burok, amelybe beletartozik az éberség, az érzések és a nem egyéni tapasztalatok alapján alkotott ítéletek; *d) vidnyánamaja~* vagy értelmi burok, amely az egyéni tapasztalatokból leszűrt gondolkodási és ítélkezési folyamatokat foglalja magában; és *e) ánandamaja~*, vagyis az üdvös boldogság szellemi burka. Az *annamaja~* alkotja a *szthúlasarirát*, a durva testet. A *pránamaja~*, a *manómaja~* és a *vidnyánamaja~* alkotja a *szúksma-sarirát*, a finom testet, az *ánandamaja~* pedig a *káрана-sarirát*, azaz az okozati testet.

**krijá** Cselekedet, tisztító folyamat.

**krijá-jóga** A gyakorlat, a cselekvés *jógája*.

**Krisna** A hindu mitológia legnépszerűbb hőse; Visnu nyolcadik testet öltése.

**ksatrija** A harcosoknak, a hindu társadalmi rendszer második kasztjának a tagja.

**kumbhaka** A lélegzet visszatartásának vagy felfüggesztésének ideje a teljes belélegzést vagy teljes kilélegzést követően. Lásd még: *antara-kumbhaka*, *báhja-kumbhaka*, *kévala-kumbhaka*.

**Kumbhakarna** Hatalmas démon, Rávana testvére, akit végül Ráma, a *Rámájana* című eposz hőse ölt meg.

**kundaliní** A kundaliní kozmikus isteni energia (*kundala* = kötéltekerics; *kundaliní* = összetekeredett nőstény kígyó). Ezt az erőt vagy energiát egy összetekeredett, alvó kígyó jelképezi, amely a gerincoszlop tövében lévő legalsó idegközpontban, a *múládhára-csakra*ban fekszik. Ha ezt a rejtett energiát felébresztik, és arra készítetik, hogy felfelé emelkedjen az energia fő gerincsatornájában, a *szusumnában*, áthatolva a *csakra*kon egészen a *szahaszrára*ig, a fejben lévő ezerlevelű lótuszig, akkor a jógi egyesül a Legfőbb Egyetemes Lélekkel.

**kundaliní-jóga** A *kundaliní* felébresztésén keresztül vezető út a megvalósítás, az egyéni és legfelsőbb Lélek eggyé válása felé.

**kúrma** Teknős.

## M

**Mahábhásja** Szó szerint a „nagy kommentár”. Patandzsali szanszkrit nyelvtanról írott tanulmánya, amely Pánini *Szútráinak* kommentárja.

**Mahátmá** Nagy lélek, nemes gondolkozású, kiváló, megkülönböztetett, rendkívüli.

**manah-szanjama** Az elme integrálása.

**manasz** Az individuális elme, amely a figyelem, a kiválasztás és elvetés képességével és erejével rendelkezik; az érzékek ura.



- manómaja-kósa** A lelket borító burkok (*kósa*) egyike. A ~ esetében a tudatosság, az érzések és az ítéletalkotás nem egyéni tapasztalatokból származnak. Lásd még: *kósa, saríra*.
- mantra** Szent szótag, szó, szókapcsolat vagy ima, melynek recitálása segédeszköz a meditációhoz; istenségnek ajánlott formula; istenségekhez címzett imádság.
- márga** Út, ösvény. Lásd még: *bhakti-márga, karma-márga, dnyána-márga, nivritti-márga, pravritti-márga*.
- Méru** Mesés hegy, a keleti félteke középpontjának tartják.
- Móhiní** Visnu megtestesülése elragadó női alakban. Visnu azért öltötte magára ezt az inkarnációt, hogy rászedje a démonokat.
- móksa** Megszabadulás; a lélek megszabadulása a születések körforgásából.
- móksa-sásztra** A megszabadulás tudománya.
- mudrá** Pecset; lezáró, lepecsételő póz, tartás.

## N

- nadí** A finom test csőszerű szerve, amelyen keresztül az élet, a mag és a kozmosz energiája áramlik, csakúgy, mint levegő, víz, vér, tápanyagok és más összetevők, beleértve az érzékelést és a tudatosságot is.
- Natarádza** Sivának mint a tánc urának a neve (*nata* = tánc; *rádzsa* = király).
- natarádzsászana** Natarádza-póz; ebben a drámai pózban a gyakorló fél lábon egyensúlyoz, a másik lábát hátrahajlítja, és az egyik karját a váll fölért hátranyújtva megfogja a lábfejét, miközben a másik karját előrenyújtja.
- nidrá** Alvás
- nijama** Fegyelem általi öntisztítás. A *jóga* második foka Patandzsali szerint.

- nirbídzsá** Mag nélküli, nem függ semmitől; a gyakorlás akkor válik *nirbídzsává* (*nir* = nélkül; *bídzsá* = mag), amikor a gyakorlónak nem kell *bídzsá-mantrához* folyamodnia.
- nirbídzsá-szamádhi** Az abszolút tudatosság mag nélküli állapota, amikor a tudatosság nem támaszkodik sem egy tárgyra, sem egy *mantrára*, sem bármi más külső segítségre.
- niródha** Megfékezés, megszüntetés, lecsendesítés.
- niródha-parináma** A megfékezés átalakítása; a Patandzsali által leírt meditáció első szintje az elme mozgásának és hullámlásának megfékezéséből és a megfékezett és a hullámzó elme közötti szünet vagy tér felismeréséből áll.
- nispattjvaszthá** A befejezés, összefoglalás, megszűnés és betetőzés állapota; a *jóga* gyakorlásának negyedik szintje.
- nivritti-márga** A megvalósításhoz a világi cselekvéstől való tartózkodáson és a világi vágyakról való lemondáson keresztül vezetõ út.
- nritja** Tánc.

## Ó

- ódzsasz** Fény, életerő, ragyogás, csillogás, energia.

## P

- páda** Lábfej vagy láb; egy könyv részét is jelenti.
- padmászana** Lótuszülés; ebben a tartásban a gyakorló keresztetett lábbakkal ül, úgy, hogy a két lábfej az ellentétes combon nyugszik.
- paricsajávaszthá** Megismerkedés, a bensőséges kapcsolat állapota; a test, az elme és az értelem közötti intimitás, a *jóga* gyakorlásának harmadik szintje.
- paridrista** Szabályozott, mért.



- parináma** Átalakulás. Lásd még: *ékágratá--*, *niródha--*, *samádhi--*.
- Párvatí** Siva hitvese, akinek először tanította a *jógát*.
- pascsimóttánászana** A test hátsó felületének intenzív nyújtása; e pózban a lábat előrenyújtjuk a padlón, a felsőtestet pedig előrehajlítjuk és a lábakra fektetjük (a *pascsima* szó szerint nyugatot jelent, s a test hátsó részére utal, a fejtől a sarkakig; az *uttána* jelentése: intenzív nyújtás).
- páta** Bukott.
- Patandzsali** A *jógafilozófia* megfogalmazója, a *Jóga-szútrák* szerzője, akit Ádisésa inkarnációjának tartanak.
- pingalá** Szó szerint „rőt”, „barna”, „vörös”. Az egyik *nádi* vagy energiacsatorna, amely a jobb orlyuktól indul, majd feljut a fejtetőre és onnan lefelé, a gerinc tövéhez. Mivel szoláris energia áramlik át rajta, *szúrjanádinak* is nevezik. Lásd még: *csakra*, *idá*, *szusumná*.
- pitta** Epe; a test három alkatának vagy beállítottságának (*dósa*) egyike, a tűz elemnek felel meg. Lásd még: *dósa*, *váta*, *kapha*.
- prána** Lélegzet, lehelet, szél, életerő, vitalitás, energia, erő, a levegő rejtett energiája. Jelenti a lelket is.
- pránájáma** Az energia és az életerő szabályozása a légzés ritmikus szabályozása révén.
- pránamaja-kósa** Fiziológiai burok, mely magában foglalja a légző-, a keringési és az emésztőrendszert, továbbá az endokrin- (belső elválasztású), a kiválasztó és genitális rendszert; a lelket betakaró öt burok egyike. Lásd még: *kósa*, *saríra*.
- prána-szanjama** A lélegzés egységessé tétele, integrálása.
- pranidhána** Odaadás, önátadás. Lásd még: *Ísvara-pranidhána*.
- Prasna-upanisad** A tíz legfontosabb *upanisad* egyike, mely kérdésekből áll (*prasna* = kérdés).

- pratjáhára** Az elme visszavonása és felszabadítása az érzékek és az érzéki tárgyak uralma alól; a *jóga* ötödik szintje.
- pravritti-márga** Külső ösvény; a cselekvés vagy teremtés útja. Lásd még: *nivritti-márga*.
- pura** Erőd, kastély, város, ház, szállás, test.
- púrika** Belégzés, a tüdő feltöltése.
- purána** A múltat elbeszélő legenda; ősi elbeszélés a legenda vagy hagyományos történelemből.
- purusa** Emberi lélek vagy lelki alapelv; a Látó; a test szálláshelyének ura; ember.
- purusártha** Az emberi élet négy célja: a *dharma* (kötelesség), az *artha* (vagyongyűjtés), a *káma* (élvezetek) és a *móksha* (megszabadulás).

## R

- rága** Szenvedély, kötődés az élvezetekhez; harag.
- rádzsa** Király, uralkodó.
- rádzsa-jóga** Olyan megvalósítási út, amely az elme uralásával és a nemkívánatos aspektusainak (vágy, harag, kapzsiság, káprázat, büszkeség és irigység) legyőzésén keresztül törekszik az egyéni és a legfőbb Lélek egyesítésére.
- radzsasz** Mozgékonyosság, aktivitás, dinamizmus; a minden létezőben ott munkáló három alapminőség vagy *guna* egyike. Lásd még: *guna*, *tamasz*, *szattva*.
- Ráma** Visnu hetedik inkarnációja; a *Rámájána* eposzának hőse.
- Rámakrisna** Híres indiai vallási tanító (1836–1886).
- Rámájána** Ráma történetét elbeszélő híres hősköltemény, melyet Válmíki szerzeményének tartanak.
- Rámánudzsa**, **Srí Dél-India** három nagy *ácsárjájának*, tanítójának egyike.
- rasza** Íz.



**raszátmaka** Az erkölcsös élet által kínált különböző ízek és érzések tapasztalása.

**raszátmaka-dnyána** Az erkölcsös élet ízeivel telt tudás.

**raszátmaka-karma** Az erkölcsösség ízeivel teljes cselekedet.

**Rávana** Lanka démonkirályának neve, aki erőszakkal elrabolta Szítát, Ráma feleségét, következésképpen Ráma elpusztította. Történetüket a *Rámájana* című eposz örökítette meg. Rávana kiváló értelmi képességekkel és rendkívüli erővel rendelkezett. Siva buzgó rajongójaként járatos volt a *Védák* ismeretében, és arról is híres, hogy a védikus szövegeknek olyan hanghordozást adott, amely által azok változatlanok maradtak.

**récsaka** Kilégzés; a tüdő kiürítése.

**Rig-véda** A hinduizmus szent könyveiből, a négy *Védából* az első *Véda* neve; több mint ezer – különböző istenségekhez szóló – himnusz tartalmaz.

**róga** Betegség. Lásd még: *ádhibhautika-róga*, *ádhidaiivika-róga*, *ádhjátmika-róga*.

## S

**sakti** Erő, energia, képesség, amely a tudatosság cselekvő erejét képviseli; egy istenség női aspektusa vagy hitvese.

**Sankarácsárja, Srí Ádi** Dél-India három nagy *ácsárjájának*, tanítójának egyike.

**sanmukhi-mudrá** Lepécsételő, lezárást kifejező tartás, melynek során a fej nyílásait lezárjuk, és az elme befelé irányul, hogy hozzászoktassa magát a meditációhoz.

**saríra** Test. A hindu filozófia szerint a lelket háromféle test burkolja, amelyeket tovább osztanak öt burokra vagy *kósára*. A három – a következő:

- a) *szthúla*, azaz durva vagy anatómiai test, amely a táplálék ANATÓMIAI BURKÁBÓL (*annamaja-kósa*) áll, és elpusztul a halállal;

- b) *szüksma*, azaz finom test, amely az alábbiakból áll:

FIZIOLÓGIAI BUROK, azaz *pránamaja-kósa*;

PSZICHOLÓGIAI BUROK, azaz *manómaja-kósa*;

ÉRTELMI BUROK, azaz *vidnyánamaja-kósa*;

- c) *kárana-saríra*, az úgynevezett okozati test, amely az üdvös boldogság szellemi burkából (*ánandamaja-kósa*) áll. Lásd még: *kósa*.

**saríra-szanjama** A strukturális vagy anatómiai test egy-ségbe rendezése, integrációja.

**sásztra** Írott útmutatás, szabályok összefoglalása, könyv, (különösképpen vallási vagy tudományos) értekezés, szent könyv vagy istentől elhivatott szerző összeállítás. A ~ szót általában a könyv tárgyára utaló szó után találjuk, vagy pedig úgy használják, mint valamely tudásterület gyűjtőfogalmát. Például a *jóga*~ olyan mű, amely a jóga filozófiájáról szól, vagyis alapvetés az adott témában. Lásd még: *móksa*~.

**saucsza** Tisztaság, rendezettség.

**savászana** Hullapóz. Ebben az *ászanában* a gyakorló hanyatt fekszik, akár egy holttest. Azáltal, hogy mozdulatlan marad, és az elmét csendben tartja, mialatt teljes mértékben öntudatánál van, megtanul ellazítani, és ez a tudatos relaxáció felpozíció, felfrissíti mind a testet, mind pedig az elmét; mivel az elmét nehezebb mozdulatlanul tartani, mint a testet, ezért e látszólag könnyű póz mesteri elsajátítása valójában a legnehezebb.

**Siva** A hindu háromság harmadik istene, a Pusztító. Nevének szó szerinti jelentése: „a kedvező”. Lásd még: *Brahmá*, *Visnu*.

**sivam** Kedvező, ígéretes.

**Siva-szanhitá** Egy fontos *hatha-jóga* szöveg.

**súdra** A fizikai munkások kasztjának, a hindu társadalmi rendszer legalacsonyabb kasztjának a tagja.



## SZ

**szádhana** Gyakorlás; tökélyre vitel; kivitelezés; eredmény.

**Szádhana-páda** Patandzsali *Jóga-szútráinak* második része, amely a spirituális megvalósítás eszközeivel foglalkozik.

**szama** Ugyanaz, egyenlő, egyenletes, egyenes.

**szamádhi** Az az állapot, amelyben a törekvő eggyé válik meditációja tárgyával, a világmindenséget átható Legfőbb Szellemmel. Ekkor leírhatatlan öröm és béke érzése jelenik meg. A *jóga* nyolcadik, egyben legmagasabb tagja.

**Szamádhi-páda** Patandzsali *Jóga-szútráinak* első része, amely a *szamádhi* állapotával foglalkozik.

**szamádhi-parináma** A Patandzsali által leírt meditáció második foka; az elme hullámzásainak megfékezése által elért nyugalom állapota, amely a nagy Önvalóban történő teljes feloldódás felé vezet.

**Száma-véda** A négy *Véda* egyike; hindu szent irat, amely istenségeket dicsérő papi énekeket és himnuszokat tartalmaz.

**szanjama** Megfékezés, ellenőrzés, irányítás; integráció: a *dháraná*, *dhjána* és *szamádhi* hármas jelensége.

**szánkhja** Szám, megszámlálás, számbavétel, számolás.

**szannjásza** Elszakadás az e világi ügyektől és elköteleződés az Úr szolgálata mellett; az élet negyedik állomása vagy *ásramája*.

**szannjászi** Olyasvalaki, aki a spirituális ösvény és a tanítások követéséért lemond a világi és családi kötelességekről.

**szantósa** Öröm, megelégedettség.

**szarva** Minden, egész.

**szárvabhauma** Egyetemes, az egész világra vonatkozó.

**szarvángászana** A *szarvánga* (*szarva* = minden, egész, teljes, összes; *anga* = tag vagy test) jelentése: az egész test, a tagok mindegyike. Ennek a tartásnak (*ászana*) a végrehajtása az egész test hasznára válik; gyertyához hasonló testtartás, amelyben az egész testet vertikálisan felfelé, a lábfejek felé nyújtjuk, mialatt a vállakon támaszkodunk.

**szatja** Igazság.

**szatjam** Igaz.

**szattva** Világosság; a természetben előforduló minden dolog fénylő, tiszta és jó minősége; a három *guna* vagy alapminőség egyike. Lásd még: *guna*, *radzsasz*, *tamasz*.

**szétu-bandha-szarvángászana** A *szétu* hidat jelent. A *szétu-bandha* egy híd létrehozása. Ebben a tartásban a test ív alakú, melynek egyik végét a váll támasztja alá, a másikat pedig a sarok. Magát az ívet a kéz támasztja alá a csípőnél. Lásd még: *szarvángászana*.

**sziddha** Bölcs, látó vagy próféta; lehet félisteni lény is, akit nagy tisztaság és szentség övez.

**sziddha-jóga** A *sziddhák* által tanított *jóga*.

**Szitá** Ráma felesége, a *Rámájana* hősnője.

**sztambha** Irányítás, ellenőrzés.

**szthúla-saríra** A durva, anyagi vagy romlandó test, amely a halál során elpusztuló anatómiai burokból áll; a test három kerete közül az egyik, a finom testtel és a kauzális testtel együtt. Lásd még: *saríra*.

**szúksma-saríra** A finom test; a test három kerete közül az egyik, a durva testtel és a kauzális testtel együtt. Lásd még: *saríra*.

**szundaram** Csodálatos.

**Szúrja** A napisten.

**szúrja-nádí** A nap *nádija*; a *pingalá-nádí* másik elnevezése. Lásd még: *pingalá*.



- szusumná** A fő *nádi* vagy energiacsatorna, amely a gerincoszlopban húzódik. Lásd még: *csakra, idé, pingalá, kundalini*.
- szútra** Vezérfonal, aforizma; szent szöveg. Lásd még: *Jóga-szútrák*.
- szútra-néti** A *hatha-jóga* hat *krijájának* egyike, amelynek során egy fonalat vezetünk be az egyik orrlyukon, és a másikon vagy a szájon át húzzuk ki, majd a két végénél fogva oda-vissza mozgatjuk.
- szva** Önmaga, saját.
- szvadhjája** Önmagunk képzése; önművelés isteni eredetű irodalom tanulmányozásával.
- Szvátmaráma** A *Hatha-jóga-pradípiká* szerzője.
- szvámí** Tanult mester. Vallásos tanítókra használják ezt a megnevezést.

## T

- tádászana** Álló testhelyzet, amelyben az ember szilárdan és egyenesen áll, mint egy hegy (*táda*).
- tamasz** Mozdulatlanság, alvó állapot, sötétség, tudatlanság; a három *guna*, avagy minden létező alkotóelemeinek egyike. Lásd még: *radzsasz, szattva*.
- tándavanritja** Siva lendületes tánca, amely a mindenség elpusztítását szimbolizálja egy új teremtési ciklus előtt.
- tapasz** Vallásos hév, égető vágy a cél elérésére; lelkiismeretesség a gyakorlásban; megtisztítás, önfegyelem, aszketikus mértékletesség.
- tapaszviní** Vallásos fogadalmakat tett nő, női aszkéta.
- tédzsasz** Sugárzás, fény, ragyogás, magasztosság, méltóság, tündöklés.
- trikónászana** Háromszögtartás, melyben a lábak terpeszben vannak, a felsőtest pedig az egyik oldalra hajlik, miközben az egyik kar lefelé nyúlik, és megérinti a

talajt. A háromszöget így a törzs, a kar és a láb formázza.

## U

- upanisadok** A szó az *upa* (közel) és a *ni* (le) előtagokból származik, amelyeket a *szad* (ülni) gyökhöz kapcsolnak. Jelentése: leülni vagy közel ülni egy *guruhoz* szellemi útmutatás végett. Az ~ a *Védák*nak, azaz a hinduizmus legősibb szent irodalmának a filozofikus részét képezik. Az ember és a világegyetem természetével, továbbá az egyéni lélek vagy Önvaló és az Egyetemes Szellem egyesülésével foglalkoznak. Lásd még: *Védák*.

## V

- vairágja** Visszavonulás, a világi vágyak hiánya.
- vaisja** A kereskedő kasztnak, a hindu társadalmi rendszer harmadik kasztjának a tagja.
- vánaprasztha** A harmadik *ásrama* vagy életszakasz, melynek során az egyén elhagyja a családi életet, hogy aszkétaéletet éljen az erdőben.
- Vaszishta** Ünnepeelt szent, számos védikus himnusz szerzője.
- váta** Szél. Az *ájurvédában* a test három alkatát vagy beállítottságát (*dósa*) leíró fogalmak egyike, amely a levegő elemnek felel meg. Lásd még: *dósa, kapha, pitta*.
- Védák** A hinduk szent iratainak gyűjtőneve, amelyet ki nyilatkoztatott írásként (*sruti*) tartanak nyilván Négy gyűjteményből tevődik össze: a *Rig-védából*, az istenekhez szóló himnuszokból; a *Száma-védából*, a papi énekekből; a *Jadzsúr-védából*, az áldozati szertartások prózai szövegeiből; és az *Atharva-védából*, a mágikus énekekből. A -ban ott rejlenek az elsődleges filozófiai meglátások, és a végső tekintélynek tartják őket. Minden -t nagyjából két részre lehet osztani:



a *mantrákra* (himnuszok, fohászok) és a *bráhmanákra* (tantételek, előírások). Az utóbbiak tartalmazzák az *áranjakákat* (szertartásrend) és az *upanisadokat* (filozófia).

**védikus** A *Védák*ból való.

**Vibhísana** Rávana legfiatalabb fivére, aki megmondta Rávanának, hogy Szítának, azaz Ráma feleségének az elrablása helytelen volt, és vissza kell szolgáltatni őt a férjének.

**vibhúti** Hatalom, erő, nagyság, képesség.

**Vibhúti-páda** Patandzsali *Jóga-szútráinak* harmadik része, amely azokról az erőkről szól, amelyek a jógi számára megjelennek a spirituális gyakorlás során.

**vid** Tudni, megérteni.

**vidnyána** Tudás, bölcsesség, értelem, megértés, megkülönböztetés; a tapasztalatokból leszűrt világi tudás, ellentétben a Brahman ismeretével.

**vidnyánamaja-kósa** A lelket borító értelem-burok, amely az egyéni tapasztalatokból leszűrt gondolkodási és ítéletalkotó folyamatokra van hatással. Lásd még: *kósa*, *saríra*.

**viparíta** Fordított, ellentétes, fonák, ellenkező.

**viparíta-karani** Testtartás, amelyben a felsőtest az ágyékig *szétu-bandha-szarvángászanában* van, a lábak pedig *szarvángászanában*. Nem tekinthető teljes *ászanának*, inkább a gyakorlás (*karani*) egy formájának.

**Visnu** A hindu istenháromság második tagja; a Fenntartó. Lásd még: Brahmá, Siva.

**vriksa** Fa.

**vritti** Módosulás, hullámozás. Lásd még: *csitta-vritti*.

## Irodalomjegyzék

### B. K. S. IYENGAR KÖNYVEI

- ◊ *Light on Yoga*. Első kiadás: George Allen and Unwin Ltd, London, 1966; paperback edition, Unwin Paperbacks, London, 1976.  
**MAGYAR NYELVEN:**  
*Jóga új megvilágításban*. Saxum, h. n., 1999.
- ◊ *The Concise Light on Yoga*. Unwin Paperbacks, London, 1980.
- ◊ *Light on Prānāyāma*. Első kiadás: George Allen and Unwin Ltd, London, 1981; paperback edition, Unwin Paperbacks, London, 1983.  
**MAGYAR NYELVEN:**  
*Pránájama új megvilágításban*. Filosz, Budapest, 2005.
- ◊ *The Art of Yoga*. Unwin Paperbacks, London, 1985.

### KAPCSOLÓDÓ KÖNYVEK

- ◊ *Iyengar: His Life and Work*. Timeless Books, Porthill, Idaho [1987].
- ◊ *Yoga: A Gem for Women*, Geeta S. Iyengar. Allied Publishers Pvt. Ltd., New Delhi, 1983. (Ez a könyv Nyugaton nem elérhető, de megrendelhető az Iyengar Yoga Institute-től, 223a Randolph Avenue, London W9 1NL.)
- ◊ *Yoga Sūtra of Patañjali*. Fordítás és kommentár. Kiadó: Shri Dharmavirsingh Mahida for Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, Pune, 1987. (Elérhető a londoni Iyengar Yoga Institute-nál.)



## SZANSZKRIT SZÖVEGEK ÉS SZENT IRATOK

A következő listát azok számára állítottuk össze, akik tovább kívánják tanulmányozni a könyvben említett szanszkrit szövegeket. Néhány kiadás az alábbiak közül elérhető könyvesboltokban, másokat keleti kiadványokra specializálódott könyvesboltokon keresztül lehet elérni, megint más kiadványok csak könyvtárakban lelhetők fel. Úgy tűnik, nincsen kiadott fordítása a *Mahābhāṣyā*-nak, ezért a szanszkrit kiadást tüntettük fel. Geldner német *Rig-veda*-fordítását és az *upaniṣadok* francia fordítását kiválóságuk miatt vettük fel a listára. Ezekről eltekintve az irodalomjegyzékben szereplő könyvek zöme angol nyelvű. (Amely szövegnek létezik magyar nyelvű – esetenként csupán szemelvényes – kiadása, ott megadtuk a magyarul olvasható szövegek vagy szövegrészek elérhetőségét – *A kiadó*.)

- *Srīmad Bhagavadgītā*. Szerkesztette S. K. Belvakar, Hindu Vishvavidyalaya, Nepal Rajya Sanskrit Series 1, Varanasi, 1959.
- *The Bhagavad Gītā*. Fordította és értelmezte Franklin Edgerton, Harper and Row, New York, 1974 (paperback).
- *The Bhagavad-Gītā*. Fordította és kommentálta R. C. Zaehner, Oxford University Press, London, 1973 (paperback).
- *Caraka-Saṁhitā*. Agnivesa tanulmányát Caraka finomította és látta el jegyzetekkel, szerkesztette Dr̥ḍhabala (szöveg angol fordítással), sajtó alá rendezte és fordította Priyavrat Sharma, Jaikrishnada Ayurveda Series 36, Chaukhamba Orientalia, Varanasi, 1981, 83 (2 kötet).
- *Hathayogapradīpikā of Svātmārāma*. Jyotsnā of Brahmānanda kommentárjával és Srinivas Iyengar angol fordításával, Adyar Library and Research Center, Madras, 1972.
- *Hathayogapradīpikā of Svātmārāma*. Szerkesztette Swami Digambaraji és Raghunathashastri Kokaje, K. S. M. Y. M. Samiti, Lonavla, 1970.
- *The Hatha Yoga Pradīpikā*. Angolra fordította Pancham Sinh, Oriental Books Reprint Corporation, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., New Delhi.
- *The Vyākaraṇa-Mahābhāṣya of Patañjali*. Szerkesztette Franz Kielhorn, átdolgozta K. V. Abhyankar, Bhandarkar Oriental Research Institute, Poona, 1962–72 (3 kötet, csak szanszkritul).
- *Ancient Indian Tradition and Mythology*. Különböző tudósok fordításában, Motilal Banarsidass, Delhi, 1970– (eddig 29 kötet *purāna* fordítása jelent meg).
- *The Rāmāyana of Vālmīki*. Szerkesztette Robert P. Goldman, Princeton University Press, Princeton, 1984– (többkötetes fordítás, melynek eddig 2 kötete jelent meg).

- *The Ramayana of Valmiki*. Fordította Hari Prasad Shastri, Shanti Sadan, London, 1952–9 (3 kötet).
- *Ramayana*. William Buck (nem fordítás, hanem a történet újramesélése modern angol nyelven), New American Library, New York, 1978 (paperback).
- *The Siva Samhita*. Angolra fordította Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, Oriental Books Reprint Corporation, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., New Delhi.
- *The Thirteen Principal Upanishads*. Fordította Robert Ernest Hume, Oxford University Press, London, 1971 (paperback).
- *The Principal Upanishads*. Szerkesztette és fordította S. Radhakrishnan, George Allen and Unwin Ltd, London, 1953.
- *Les Upanishad*. A szöveget és a francia fordítást szerkesztette Louis Renou, Adrien-Maisonneuve, Paris, 1943– (a *Prasna Upanishadot* J. Bousquet fordította, és 1948-ban jelent meg ugyanebben a sorozatban).
- *Atharvaveda-Saṁhitā*. Angolra fordította, kritikai kommentárral és bevezetővel ellátta W. D. Whitney, Harvard Oriental Series, új kiadás 2 kötetben, Motilal Banarsidass, Delhi, 1962.
- *The Rig Veda, an Anthology*. Fordította Wendy Doniger O'Flaherty, Penguin, Harmondsworth, 1981.
- *Der Rig-Veda*. Németre fordította K. F. Geldner, Harvard Oriental Series, volumes 33-5, Cambridge, 1951 (index, 4. kötet: J. Nobel, 1957).
- *The Hymns Of the Sāmaveda*. Fordította R. T. H. Griffith, E. J. Lazarus, Benares, 1963.
- *The Veda of the Black Yajus School entitled Taittirīya Saṁhitā*. Arthur Berriedale Keith, Motilal Banarsidass, Delhi, 1967 (2 kötet).
- *The Texts of the White Yajurveda*. Fordította R. T. H. Griffith, Varanasi, 1899.
- *The Yoga-System of Patañjali*. James Haughton Woods, Harvard Oriental Series, volume 17, Cambridge, 1914.
- *Patanjali's Yoga Sutras*. Vyāsa kommentárjával és Vāchaspati Mīśra szövegmagyarázatával, fordította Rāma Prasāda, Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu bevezetőjével, Oriental Books Reprint Corporation, Munshiram Manoharlal Pvt. Ltd., New Delhi, 1978.
- *The Yoga Aphorisms of Patanjali*. Fordította Shri Purohit Swami, W. B. Yeats bevezetőjével, Faber and Faber, London, 1987.



## MAGYARUL MEGJELENT MŰVEK

- *A hatha-jóga lámpása.* Fordította Hidas Gergely, Kiss Csaba, Zentai György. Terebess, Budapest, 2000.
- Dr. Baktay Ervin: *A diadalmas jóga.* Szukits Könyvkiadó, Szeged, é. n.
- *Dhanmapada. Az erény útja.* Főríz László fordítása. Farkas Lőrinc Imre Kiadó, Budapest, 1994.
- Patanjali: *A jóga vezérfonala.* Főríz László fordítása. (Az előző mű függelékének második, javított, bővített kiadása.) Gaia, Budapest, 2002.
- Ísvarakrisna: *A számvetés megokolása.* Patandzsali: *Az igazás szövétneke.* Farkas Attila Márton és Tenigl-Takács László fordítása. A Tan Kapuja Buddhista Főiskola, Budapest, 1994.
- Kaczvinszky József: *Kelet világossága,* III. kötet. Kötet Kiadó, Nyiregyháza, 1995.
- Szvámi Vivékánanda: *Rádzsa-jóga avagy belső természetünk meghódítása.* Malik Tóth István fordítása. Lazi, Szeged, 2006.
- Paramhans Swami Maheshwarananda: *Patanjali jógaszútrái. I. rész: Samadhi Pada,* Sangam Kiadó, Budapest, 2007.
- *A magasztos szózata – Bhagavad Gítá.* Fordította Vekerdi József. Terebess, Budapest, 1997.
- *A Magasztos szózata. Bhagavad-gítá.* Fordította Lakatos István. Európa, Budapest, 1987.
- *A Magasztos szózata. Bhagavad Gítá.* Fordította Baktay Ervin. Filosz, Budapest, 2007.
- *Bhagavad Gítá. Az isteni ének.* Fordította Gömöryné Maróthy Margit. Magyar Teozófiai Társulat, Budapest, 1991.
- B. R. Śrīdhara Deva Goswāmī: *Bhagavad Gítá. Az édes abszolút rejtett kincse.* Fordította Dóka Róbert. Harmónia Alapítvány h. n., 2003.
- *Mahábhárata.* Fordította Szerdahelyi István. Európa, Budapest, 1965.
- *Mahábhárata. Bharata nagy nemzetsége.* Fordította dr. Baktay Ervin. Tericum, Budapest, 1994.
- *Mahábhárata. Rámájana.* Szerkesztette Vekerdi József. Magyar Helikon, Budapest, 1964.
- *Rámájana.* Fordította Jánosy István. Móra, Budapest, 1978.
- *Rámájana.* Fordította Vekerdi József. Terebess, Budapest, 1997.
- *Rig-Véda.* Fordította Pék Zoltán. Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, Budapest, 2000.
- *Rigvéda teremtéshimnuszok.* Fordította Főríz László. Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, Budapest, 1995.
- *Titkos tanítások. Válogatás az upanisadokból.* Válogatta és fordította Vekerdi József. Helikon, Budapest, 1987.
- *Upanisadok.* Fordította Tenigl-Takács László. Ursus, Budapest, 1998.
- *Puránák. A hindu legendaírodalom gyöngyszemei.* Fordította Vekerdi József. Corvina, Budapest, 2008.

## Tárgymutató

A dőlt betűvel szedett oldalszámokon az adott szó fogalom-meghatározása található.

- abhinivésa 33, 213
- abhjantara 163, 213
- abhjáza 82, 213
- ádhbhautika-róga 116, 213
- ádhidaivika-róga 116, 213
- ádhjámika-róga 116, 213
- Ádisésa 81, 107, 159-160, 194-195, 213
- afferens idegek 90-91
- agy 79, 91, 93, 119-120, 147, 151-152, 164, 170, 177, 180
- ahankára 145-146, 213
- ahinszá (nem ártás) 24, 67, 71, 214
- AIDS 131
- ájurvédikus orvoslás 107, 113
- állapotok 99, 134
- ánandamaja-kósa 69, 214
- anatómiai burok 75, 153
- ankylosing spondylitis 121
- annamaja-kósa 69, , 214
- antara-kumbhaka 163, 214
- aparigraha (nem sóvárgás) 24, 71, 214
- apauruséja 113, 214
- apavarga 31, 170, 214
- árambhávaszthá 188, 214
- ardha-csandrászana 126, 215
- artha 36, 215
- ásramák 36, 215
- Assisi Szent Ferenc 85
- ászana 21, 22, 23, 25, 41, 47, 48, 52, 64, 65, 67-94, 101, 111, 112, 115-116, 119, 124-130, 134, 136, 138, 142, 147, 148, 154, 162-163, 167-169, 173-174, 177-179, 183, 186, 188, 189, 193, 204-206, 215
- aszmitá 32, 145-146
- asztéja 24, 71, 215
- átma (átman) 12, 81, 82, 169, 189, 203, 215
- átma-dhjána 82, 215
- átma-szanjama 70, 215
- Aurobindó, Srí 108, 215
- avidjá 32, 215
- báhja 162, 215
- báhja-kumbhaka 163, 215
- befelé irányuló folyamat 82, 90
- betegség 30-32, 36, 37, 48, 52-53, 106, 110-111, 113-124, 126, 128, 130-131, 136-137, 142, Bhagavad Gítá 94, 216
- Bhagaván 185, 216
- bhakti-márga 154, 216
- bhakti-jóga 75, 95, 216
- bhóga 31, 117, 170, 216
- bhóga-kalá 196, 216
- bolygóideg 141
- bőr 13, 68, 82, 84, 90-91, 105, 129, 130, 189, 205
- mint érzékszerv 90, 91, 186
- Brahmá 92, 113, 158, 216
- brahmácsarja 24, 36, 43, 44, 71, 72, 216
- bráhmin kaszt 35, 216
- Buddha 33, 85, 216
- buddhi 87, 146, 216
- buddhi-szanjama 70, 216
- buddhizmus 34
- csandra-nádi 166, 217
- Csaraka-szanhitá 107, 217
- csend 180



- csitta 107, 114, 145, 168-169, 217  
 dása 162, 217  
 dháraná 23, 26, 88-89, 101, 124, 148, 154, 169, 173-175, 179, 181, 187, 217  
 dharmá 36, 81, 145, 169, 217  
 dharméndrija 87, 145, 217  
 dhautí 124-125, 217  
 dhjána 22-23, 26, 82, 89, 91, 94, 101, 124, 154, 169, 173, 174-175, 179, 217  
 dírga 162, 163, 217  
 dósák 114, 218  
 dvésá 32, 218  
 dnyána 218  
 -jóga 95, 218  
 -nádí 91, 218  
 -márga 154, 195, 218  
 dzsala-néti 124-125, 218  
 dzsívámrita 81, 160, 218  
 dnyánéndriják (az érzékelés szervei) 24-25, 29, 68, 78, 84-86, 90-93, 101, 146, 170, 173, 176, 186, 218  
 efferens idegek 90-91, 218  
 egészség 11, 28-32, 36, 49-53, 105-142, 154, 161, 165, 178, 179, 193  
 Egyetemes Lélek (Egyetemes Szellem, Legfelsőbb Lélek) 23, 26, 37, 82, 159, 218, 223, 233  
 egységbe rendezés 13, 70, 95, 101, 105, 229  
 ékágratá-parináma 181-182, 218  
 ekcéma 130, 131  
 elemek 112, 161  
 életelixír 80  
 ellenőrzés *Lásd irányítás.*  
 elme 11, 13, 19, 20-23, 26-33, 38, 51, 53, 67-69, 76-78, 80, 83-87, 91, 93, 99, 98, 105-117, 138, 146, 150-151, 153, 156, 157, 161, 164-165, 169-177, 180-183, 186-189, 196, 217, 223  
 érintés 65  
 erkölcs 22-23, 36, 43-44, 73, 81, 173, 179, 202, 217  
 erőszak 28, 71, 72  
 értelem 19, 21, 27, 33, 450, 69, 75, 77, 80, 82, 86-87, 93, 97, 100-101, 105, 108, 146, 152, 170, 172, 183, 188-189, 216  
 éter 114, 116, 160-161, 213  
 fájdalom 32, 62-63, 119, 139, 151, 205, 222  
 fej 85, 92, 119, 154, 164, 175  
 fejenállás 54, 61, 127-130, 132-134, 140  
 felszabadulás, megszabadulás 22, 37, 80, 109, 117, 136, 156, 186, 214, *lásd még móksa*  
 félelem 50-51, 132, 213  
 halálfélelem 32, 213  
 filozófia 13, 27-28, 34, 44-46, 55, 82, 85, 87, 113, 114, 148, 152, 193, 216  
 keleti és nyugati 85, európai 148  
 hindu 113, 216, 228  
 indiai 34, 87, 220  
 jóga 44, 45, 82, 114, 152, 226, 229  
 fizikai gyakorlat 68, 72, 80, 99, 186, 201  
 fiziológiai burok 222, 226, 229  
 föld 24, 31, 34, 114-116, 159-161  
 fülzúgás 139, 141  
 Gandhi, Mahátma 67  
 gárhaszthja 36, 215, 218  
 gerinc 81, 122, 127, 168, 206, 223  
 ghatávaszthá 188, 219

- Góniká, 106, 219  
 gunák 92, 114, 219  
 gyönyör 221, *lásd még káma*  
 hagyományos tudás 135  
 haláhalá 160 219  
 halál 43, 44, 52-58, 92, 160, 162, 229, 231  
 halálfélelem 32, 56  
 halászana 138, 140, 205, 219  
 harcosok kasztja, *lásd ksatrija kaszt*  
 hatha-jóga 20-21, 124, 217, 219  
 Hatha-jóga-pradípiká 21, 125, 124, 161, 162, 164, 166, 170, 186, 219  
 hátrahajlások 126  
 hold 20, 166-167, 169-170, 217  
 holisztikus gyógyítás 105  
 idá 136, 160, 166-170, 217, 219, 226  
 idegek 172  
 afferens és efferens 90-91  
 szimpatikus és paraszimpatikus 166  
 indrija 145, 220 *Lásd még karméndriják, dnyánéndriják és dharméndrija.*  
 indrija-szanjama 69, 220  
 integráció 68-70, 105-109, 151, 153, 175, 180, 216, 223, 226, 229, 230  
 Ísvara-pranidhána 25, 31, 74, 75, 117, 153, 220  
 jama 22-25, 44, 45, 71-75, 101, 154, 173, 178-179, 220  
 jin és jang 136  
 jóga-bhrasta 152, 216  
 jóga-kalá 196, 221  
 Jóga-szútrák 20-21, 32, 33, 69, 87, 106-107, 109, 150-154, 162, 169, 174-175, 180-183, 195-196, 221  
 jóga vrikša 16, 101, (234)  
 Kailásza 92, 221  
 kaivalja 109, 156, 221  
 Kaivalja-páda 109, 221  
 kála 162, 221, *lásd még bhóga kála, jóga-kála, káma kála*  
 káma 36, 37, 196, 221  
 káma-kalá 221  
 kapha 115, 218, 221  
 kapzsiségmentesség, *lásd aparigraha*  
 kárana-saríra 69, 153, 221  
 karma-márga 222, 224  
 karma-nádí 91  
 karma-jóga 19, 75, 222  
 karméndriják (a cselekvés szervei) 24-25, 29, 68, 78, 84-86, 90-93, 101, 146, 170, 173, 176, 186, 220, 222  
 kereskedő kaszt (vaisja) 35, 233  
 kévala-kumbhaka 163, 222, 223  
 klésák 108, 222  
 kocogás 126  
 konatív cselekvés 68-69  
 koncentráció 14, 23, 25, 26, 41, 62, 64, 88, 174-175, 181, 187-188, 217  
 kontempláció 91, 169, 175  
 kósák (burkok) 68-70, 72, 75, 78, 84, 96, 97, 153, 214, 222  
 irányítás/ellenőrzés (sztambha) 9, 14, 16, 21, 26, 41, 61, 62, 64, 85, 119, 167, 203, 231  
 a lélegzésé 162, 167  
 a mozdulaté 61, 162, 188  
 a mozgásoké 164  
 a szexualitásé 45  
 a testé 162  
 a tudaté 21  
 az elméé 161  
 az energiáé 66



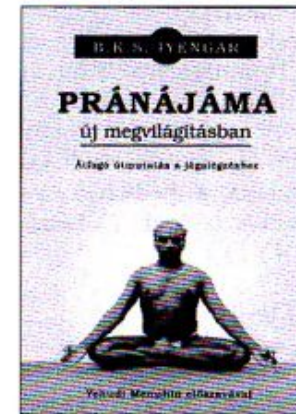
- az érzékek 72  
 az érzéki örömké 71  
 kriják 124-125, 218, 222  
 ksatrija kaszt 35, 223  
 kumbhaka 82-83, 163-164, 214, 215, 223  
 Kumbhakarna 92, 114, 223  
 kundaliní 161, 167, 170-172, 177, 223  
 kundaliní-jóga 95, 223  
 Kúrma 81, 159, 223  
 légzésvisszatartás 79, 83, *lásd még kumbhaka*  
 lelkesedés 85  
 lelkiismeret 29, 87, 93, 145, 152, 197, *lásd még dharmendirja*  
 létezés magja 69, 75, 82, 84, 93, 97, 100, 151, 169, 179, 182, 214, *lásd még ánamamaja-kósa*  
 levegő 25, 79, 111, 114, 116, 146-147, 159, 160-165, 213, 224, 226, *lásd még prána*  
 lótszülés, *lásd padmászana*  
 lunar plexus 166-168  
 lunáris energia 167, 168, 217  
 mag nélküli szamádhí, *lásd nirbídza-szamádhi*  
 Mahábhasja 106-108, 195, 223  
 manah-szanjama 69, 223,  
 manómaja-kósa 69, 84, 222, 224  
 meditáció 13-14, 23, 25-26, 33-34, 39, 62, 64, 77, 82, 88-95, 99, 100, 148, 165, 173-186, 200-201, 215, *lásd még dhjána*  
 megelégedettség, *lásd szantósa*  
 megszabadulás, *lásd felszabadulás, móksa*  
 mentális (pszichológiai) burok, *lásd manómaja-kósa*  
 meridián 136  
 mérgek 160, 165, 219, *lásd még*
- haláhala*  
 Méru hegy 81, 159, 224  
 Móhini 160, 224  
 móksa 36-37, 224, 227, 229  
 móksa-sásztra 117, 224  
 munkás kaszt, *lásd súdra kaszt*  
 nádík 91, 166, 217, 219-220, 224, 226, 232  
 nap 20, 99, 166-167, 170, 182-232, 183, *lásd még szúrja-nádi*  
 Natarádzsa 194, 204, 224  
 natarádzszasana 224  
 nektárköpülés (amrita-manthana) 81, 214  
 nem ártás *lásd ahinszá*  
 nem sóvárgás *lásd aparigraha*  
 néti 124-125, 218, 232  
 nidrá 92, 224  
 nijama 25, 31, 68, 74-75, 101, 117, 154, 162, 173, 177-179, 224  
 nirbídza-szamádhi 152, 225  
 niródha 169, 181, 225  
 niródha-parináma 181, 225  
 nispattjvaszthá 189, 215, 225  
 nivritti-márga 82, 195, 224, 225  
 önátadás (pranidhána) 25, 31, 75, 153, 154, 216, 226, *lásd még: Ísvara-pranidhána*  
 önmagunk tanulmányozása, *lásd szvádhjána*  
 önmegtartóztatás, *lásd brahmácsarja*  
 padmászana 31, 53, 225  
 paraszimpatikus idegrendszer, *lásd idegek*  
 paricsajvaszthá 188-189, 215, 225  
 paridrista(h) 162, 225  
 Párvatí 194, 226  
 pascimóttánászana 63, 226  
 Patandzsali 21, 23, 30-32, 37, 44,

- 47,70, 78, 87, 106-109, 116-117, 150-156, 162, 168-170, 174, 175, 180, 185, 187, 189, 195, 217, 219, 221, 223-225, 226  
 születése 106  
 pingalá 136, 160, 166-170, 217, 220, 226  
 pitta 114-115, 218, 221  
 prána 21, 79, 157-161, 226  
 prána-szanjama, 69, 226  
 pránamaja-kósa 69, 78, 222, 226  
 pránájama 22-23, 25, 79-83, 101, 111-112, 115-116, 124-125, 128, 135-136, 154, 157-165, 169, 170, 173, 174, 177-179, 183, 186, 209, 226  
 Prasna-upanisad 161, 226, 237  
 pratjáhára 22-23, 26, 84-87, 101, 154, 162, 173-174, 177, 179, 183, 227  
 pravritti-márga 82, 195, 224, 227  
 papi kaszt, *lásd báhmin kaszt*  
 pikkelysömör 131-131  
 púraka 83, 163, 227  
 puránák 81, 106, 158, 214, 227  
 purusa 81, 159, 160, 227  
 purusárthák 36-37, 227  
 rádza-jóga 19-21, 100, 227  
 radzsasz 92-93, 115, 204, 219, 227  
 rága 227  
 Ráma 92-93, 223, 227  
 Rámájana 92, 223, 227  
 Rámakrisna, Srí 85, 227  
 Rámánudzsa, Srí 85, 227  
 rasza 227  
 raszátmaka-dnyána 116, 228  
 raszátmaka-karma 116, 228  
 Rávana 92-93, 114, 223, 228  
 récsaka 83, 163, 228  
 retinaleválás 133,  
 ritmus 21, 53, 111, 126, 162  
 Sankarácsárja, Srí Ádi 44, 228  
 sanmukhi-mudrá 139, 228  
 saríra-szanjama 69, 229  
 saucsza 25, 31, 74, 117, 229  
 savászana 121, 128, 229  
 Shaw, George Bernard 67  
 Siva 81, 92-93, 158, 160, 194-196, 221, 224, 226, 229  
 Siva-szanhitá 186, 229  
 solar plexus 166  
 spondylitis 121  
 Srí Lanka 92  
 súdra kaszt 35, 230  
 sztambha 162-163, 231  
 szthúla-saríra 69, 153, 222, 231  
 szádhana 23, 97, 99-101, 221, 230  
 Szádhana-páda 108, 154, 230  
 szamádhí 20, 22, 23, 26, 50, 68, 89, 96, 100-101, 124, 149, 152, 154, 162, 173-176, 181, 221, 225, 226, 230  
 Szamádhí-páda 20, 108 152, 230  
 szamádhí-parináma 181, 230  
 sanjama 69-70, 175, 215, 216, 220, 223, 226, 229, 230  
 szannjasza/szanjászín 36, 46, 49, 215, 230  
 szantósa 25, 74, 117, 230  
 szárvabhauma 27, 30, 34, 216, 231  
 szárvángászana 127, 138-140, 231  
 szatja 24, 71, 220, 231  
 szatjam sivam szundaram 196  
 szattva 92, 115, 219, 227, 231, 232  
 székrekedés 80, 116  
 szerv 29, 64, 79, 121, 125, 129, *lásd még indrija*  
 belső 52, 121  
 a cselekvése, *lásd karmendrija*  
 a kiválasztásé 24, 75  
 a légzése 83



- a megismerése 68,  
 az erényé, lásd dharméndrija  
 az érzékelése, lásd  
 ányánéndrija  
 az észlelése 25, 146  
 szigorúság 40, 196  
 szétu-bandha-szarvángászana  
 127, 138, 231  
 sziddha-jóga 95, 231  
 szimpatikus idegrendszer 166-  
 167  
 Szítá 92-93, 228, 231  
 szív 11, 85, 115, 127, 128, 154, 175  
 sztambha 231, lásd még  
 irányítás.  
 szüksma 163, 229  
 szüksma-saríra 69, 153, 222, 231  
 szúrja-nadí 166, 232  
 szútra-néti 124-125, 232,  
 220, 223, 226, 232  
 szvádhjája 25, 31, 74-75, 117, 153,  
 232  
 szvámik 45, 232  
 tádászana 140, 232  
 tamasz 92, 93, 115, 232  
 tanítás 35, 40, 47, 131, 140-142,  
 188, 197-207  
 tapasz 25, 31, 75, 153, 232  
 tándavanritja 194, 232  
 terhesség 132-133  
 test burkai, lásd kósák.  
 tisztaság 11, 27, 84, 199, 202, 207,  
 lásd még saucsa.  
 torna 12  
 trikónászana 121, 232  
 tudat 14, 20-21, 33, 35, 52, 87, 107,  
 110, 146, 148, 152, 157, 164,  
 168-170, 175-176, 182,  
 tudatosság 13, 14, 27, 29, 61, 64,  
 75, 79, 84, 87, 88, 93, 94, 96,  
 101, 105, 107, 108, 117, 136,  
 137, 145, 148, 151, 157, 161,  
 164, 165, 175, 176, 182-185,  
 195, 201, 224, 225, 228  
 túlnyújtás 61, 62, 71, 204-205  
 tűz 114-116, 159, 160-161, 167,  
 213, lásd még pitta.  
 üdvös boldogság spirituális  
 burka, lásd anandamaja-kósa  
 vairágja 82, 86, 233  
 vaisja kaszt 35, 233  
 vallás 34, 56  
 vallásos tanulmányok 36, 43  
 vallási gyakorlatok 33  
 vallási oddaadás 35  
 vallásos élet 28-29,  
 vallástalan 28, 158,  
 vánaprasztha 36, 215, 233  
 Vaszistha 45, 233  
 váta 114-115, 152, 233  
 Védák 113-114, 228, 233  
 Vibhísana 92-93, 114, 234  
 Vibhúti-páda 108, 154, 234  
 vidnyánamaja-kósa 69, 222, 229,  
 234  
 viparíta-karani 127, 234  
 Visnu 81, 83, 158-160, 194-195,  
 213, 222, 234, 227, 234  
 viszolygás 32  
 víz 74, 88, 114-116, 160-161, 167,  
 213, 218  
 vízkór 116  
 zen 33-34  
 zöld hályog 132-134,

## A FILOSZ KIADÓ HASONLÓ TÉMÁJÚ KÖNYVEI



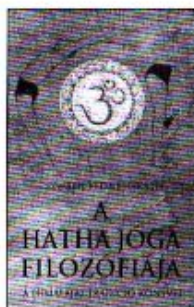
### B. K. S. Iyengar PRÁNÁJÁMA ÚJ MEGVILÁGÍTÁSBAN

A pránájama – a jógik légzésének művészete – az érzelmek ellenőrzöttségéhez, az elme higgadtságához és összeszedettségéhez vezet. A pránájama híd, amely segíti a jóga tanulóját, hogy átkeljen a pusztán fizikai fejlődés tartományából oda, ami a szellemhez tartozik.

#### A KÖNYVBEN MEGTALÁLHATÓ:

- a légzőrendszer bemutatása a modern anatómia, valamint az ősi jógaszövegek nézőpontja alapján,
- a pránájama 14 alaptípusának ismertetése, azok élet- és lélektani hatásaival együtt,
- 82 szint, amely segíti a fokozatos elsajátítást, az egyszerű légzési mintáktól kezdve egészen a leghaladóbbakig,
- 8 áttekinthető táblázat, amelyek a különböző szinteken való végighaladást foglalják össze,
- intelmek és gyakorlati útbaigazítások mind a fizikai, mind pedig a mentális akadályok elhárítására,
- 200 hetes gyakorlatterv az elmélyülni vágyó, komoly gyakorlók számára.





Szoámi Véda Bháratí  
A HATHA JÓGA FILOZÓFIÁJA

Ez a tömör, de könnyen érthető és rendkívül inspiráló mű új megvilágításba helyezi a hatha jóga gyakorlatait és egész rendszerét. Az elme kulcsfontosságú szerepének és jelentőségének bemutatásával bizonyosan sokak gyakorlására hat majd termékenyítőleg. A könyv segítségével a hatha jóga legegyszerűbb gyakorlatai is belső, spirituális tapasztalattá, a meditáció és a kundalini-erő felébresztésének előkészületevé válnak.



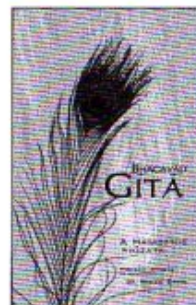
Szoámi Véda Bháratí  
MANTRA ÉS MEDITÁCIÓ

Ez a könyv a téma világos és mélyen szántó kifejtésével nemcsak félreértéseket oszlat el és ismereteket közvetít, de olyan meditációs kézikönyv is, amely képes gyakorlati útmutatóként és az inspiráció forrásaként támogatni a mantrameditációval foglalkozók elmélyült és egyre szélesedő körét.



Szoámi Véda Bháratí  
ISTEN

„Egy és ugyanaz a valóság, de számtalan névvel illetik, és a hozzá vezető út is sokféle. Egyesek Istennek hívják, mások igazságnak nevezik, megint mások örökké tartó boldogságnak.  
Az igazság mind belül, mind kívül megtalálható, így közvetlenül megvalósítható azzal, hogy felismerjük önmagunkban.”



BHAGAVAD GÍTÁ  
A MAGASZTOS SZÓZATA

Fordította, bevezette és magyarázta:  
dr. Baktay Ervin

A művet, amely a hindu vallási irodalomban szinte önálló életre kelt, a fordító „a világ egyik legnemesebb és legfenségesebb bölcséleti költeményeként” méltatta.

EGYÉB KÖNYVEINK

ARUNÁCSALA KÖNYVEK

Srí Ramana Maharsi: *Abszolút tudatosság*  
Srí Ramana Maharsi: *Tudatos halhatatlanság*  
Srí H. V. L. Púndzsa: *Az igazság oroszlánja*  
Szúri Nágammá: *Levelek Srí Ramana Maharsi ásrámjából*  
*India misztikája. Az egység tanítói*  
Srí Ramana Maharsi összes művei  
Gangaji: *A szabadság folyója*

A ZEN OSZLOPAI

Sódó Harada rósi: *Bódhidharma ösvényén*  
Sunrjú Szuzuki: *Zen szellem, a kezdő szellem*  
Sunrjú Szuzuki: *Nincs mindig úgy*  
*Dógen zen. Sóbógenzó-zuimonki*  
Dainin Katagiri: *Visszatérés a csendhez*



---

MAGNIFICAT KÖNYVEK

---

Thomas Keating: *Nyitott tudat, nyitott szív*  
Bede Griffiths: *Kelet és Nyugat házassága*  
John Main: *Jöjj el, Uram – az Úr eljött!*  
*Kis Filokália. A szívbeli imádság könyve*

---

ÉKAJÁNA KÖNYVEK

---

Kalu Rinpoce: *A tibeti buddhizmus alapjai*  
Láma Anagarika Govinda: *Fehér felhők útja*

---

SOROZATON KÍVÜL

---

Douglas E. Harding: *A világ vallásai*  
John Fire/Lame Deer és Richard Erdoes:  
*Sánta Őz, a sziú indián sámán*  
Joan Halifax: *Sámánhangok*  
Dr. Edward Bach: *Virágterápia*  
Ullman – Reichenberg-Ullman:  
*Szentek, bölcsek, mesterek és misztikusok*  
*Kabír misztikus dalai.*

---

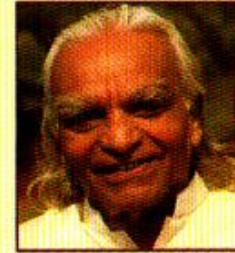
ELŐKÉSZÜLETBEN

---

Holger Kalweit: *Sámánok, gyógyítók,  
orvosságos emberek*

ISBN 978-963-9841-06-2  
Kiadta a Filosz-Humán Bt.  
1067 Budapest, Oktogon tér 3., tel.: 321-6459  
Felelős kiadó: Sitkéry Zoltán ügyvezető  
Nyomta és kötötte: G-print Bt.





B. K. S. Iyengar (1918–)

**1936 ÓTA FOGLALKOZIK** a jóga tanításával; mára őt tartják a jóga-hagyomány egyik legismertebb, legjelentősebb képviselőjének. Munkássága a jóga modern úttörői közé helyezi őt. Tanításában megmagyarázza és példákkal illusztrálja a jóga tradicionális szemléletmódjait. Fáradhatatlan munkájával hozzájárult ahhoz, hogy a jóga évezredes tanításai méltó helyet kaptak a nyugati világ szellemi életében is. Sok testtartást és légzéstechnikát ő mentett meg a feledéstől, majd rendszerbe foglalta és a világ minden táján élő jogázók rendelkezésére bocsátotta őket.

**MUNKÁSSÁGÁNAK** fontos része a terápiás jóga. Érdemeit és eredményeit szerte a világon minden jogaiskola elismeri. Erőfeszítéseit számos magas rangú kitüntetés, több millió tanítvány, rengeteg jogaközpont és több rendkívül népszerű tankönyv koronázza. Könyvei ma már modern klaszszikusoknak számítanak. B. K. S. Iyengar 2008. december 14-én töltötte be 90. életévét.