

SORSUNK

Yesudian-Haich ÉSA

JÓGA



Holtkott

A magyar kiadás alapjául szolgáló kiadás:

Yesudian–Haich

YOGA + SCHICKSAL

Drei-Eichen-Verlag, 1972

A borítón a Tamilnáduból származó

16. századi szobrocška látható

A magyar szöveg Haich Erzsébet munkája

„A jóga nem vallás, hanem a kikristályosodott igazság.”

HAICH E.

*„Az az ember, akinek nincs mindennap egy
órája, nem ember.”*

MOSCHE LÖB VON SASOW

© Drei-Eichen-Verlag, 1972

© Helikon Kiadó, 1995, 2005

SORSUNK ÉS A JÓGA

Az emberiség egyik legősibb nyelve a szanszkrit. – Nemcsak azért ősi ez a különös nyelv, mert emberemlékezet előtti időkben atyáink ezen a nyelven beszéltek, hanem azért is, mert ez a szó: *ősi*, kifejezi a szanszkrit nyelvnek azt az egyedülálló sajátosságát is, hogy szavaival nem a teremtményeket nevezi meg, hanem mindig annak teremtőjét – nem az okozatokat, hanem mindig az okot, az ŐST. Ez a csodálatos nyelv az ősökben, az Okokban beszél, nem okozatokban. Miután pedig egyugyanazon oknak az anyagi síkon, a kinyilatkoztatások világában, számtalan okozata lehet, így minden szanszkrit kifejezésnek is annyi az értelme, ahány okozata az általa megnevezett oknak van.

Így például ez a szanszkrit kifejezés, „Karma”, jelenti azt is, hogy „egyéniség”, azt is, hogy „cselekvés”, azt is, hogy „sors”, mert ugyanaz az ok, mely megépítette egy élőlény

egyéniségét, okozza a cselekedeteit és cselekedetei visszaható következményét, a SORSÁT!

Ez az egyetlen szanszkrit kifejezés rámutat arra a mélyenfekvő igazságra, hogy az egyéniség maga építi a sorsát cselekedetei által, tehát a sors mindig pontos tükörképe az egyéniségnek.

A Földön a legmagasabb fejlődési fokon áll az ember. A többi élőlény fölé emeli fejlett értelme, gondolkodóképessége és ennek közvetlen megnyilatkozása, a beszéde. De az egyéniség és jellem megismeréséhez nem elég, ha valakinek meghallgatom a beszédét, mert az IGE kétélű kard – egyik oldala az Igazságot, másik a Hamisságot szolgálja. A beszéd lehet igaz, lehet hazug, a jellem próbaköve mindig a cselekvés marad. A beszéd cselekvés nélkül csak üres szó, de a cselekvés beszéd nélkül is elárulja az egyéniséget, a jellemet! Példa erre az állat.

Az állat nem beszél, mégis éppen úgy felismerhetjük jellemét, mint az embernek. Egy-egy fajtának együttesen is megkülönböztethetjük jellemvonásait, de a fajokhoz tartozó alfajoknak is és külön-külön az egyes egyedeknek is. Ha azt mondom: kutya, milyen más egyéniségű állatra gondolok, mint-

ha azt mondom: macska. De a kutyák között is milyen óriási a különbség, egyéni tulajdonságokban, jellemben, az alfajtak között. Vegyük például a farkaskutyát, a tacskót, a pulit vagy a bulldogot. A farkaskutya komoly egyéniségében hiába keresnénk egy tacskó óriási humorérzékét és ravaszságát, a pulikutya villámgyors eszejárásában és alkalmazkodóképességében a bulldog erőszakos makacsságát és hajlíthatatlanságát. De tudjuk, hogy tartozzék egy kutya vagy állat bármilyen fajhoz vagy alfajhoz, amellett, hogy magában hordozza fajtájának alaptulajdonságait is, mégis élesen elhatárolódik, különbözik minden egyes egyed a maga egyedülálló, egyetlen példányban megtalálható összetételében, egyéni tulajdonságaiban – a maga kizárólagos, sajátos jellemében. Mindenki tudhatja ezt, akinek valaha is volt vagy van kutyája, hogy olyan kutya, mint az övé, több nincs. Minden állat, minden élőlény egy-egy kizárólagos, egyedülálló jelenség. A jellem fölötté áll az értelmi képességnek és annak megnyilatkozásán, a beszédnek, hiszen ő a megnyilatkozások okozója, tehát éppen ezért független attól, hogy milyen a megnyilatkozások fejlettségi foka. A beszélni tudó embernek és

a beszélni nem tudó állatnak egyaránt megvan a jelleme és egyénisége, a különbség az, hogy az állat nem válhat öntudatos lényé, ő nem lehet tudatában annak, hogy milyen az egyénisége, ő egyszerűen olyan – amilyen.

Az ember fejlett értelmével az egyedüli lény a Földön, akinek megadatott, hogy magára eszméljen, hogy önismeretet szerezzen és így ráébredjen saját tulajdonságaira, saját jellemére. Ez a képessége adja meg neki a lehetőséget, hogy urává válhassék önmagának és Sorsának is.

Az ember megfigyelheti önmagát és embertársait, összehasonlítást tehet a saját és mások egyénisége között és evvel kapcsolatban a saját sorsa és mások sorsa között. Észre kell vennie azt a feltűnő törvényszerűséget, hogy hasonló egyéniségű embereknek hasonló a sorsuk is. S ha a megfigyelést folytatja, felismeri, hogy az egyéniség váltja ki a sorsból az eseményeket, és lassanként kitarul előtte az összefüggés minden titka. Ráeszmél arra az igazságra, amit a keleti ősi bölcsesség Karma törvényének nevez: *amilyen az egyéniség, olyan a sorsa!*

A sors legbelső mozgatórugója maga az ember, és ha sorsán változtatni akar, ezt csak

úgy érheti el, ha változtat az egyéniségén. Aki ösztöneinek rabja, az rabja a sorsának is, aki vak eszköze a benne működő természeti erőknek, azt éppen olyan vakon dobálja ideoda a sorsa. De aki felismeri a mozgatórugókat, az előtt kinyílt az út a szabadulás felé: **AKI URÁVÁ VÁLIK ÖNMAGÁNAK, URÁVÁ LETT A SORSÁNAK IS!**

Erre pedig egyedül az öntudatosan cselekvő ember képes!

Ahhoz, hogy az ember idáig eljusson, meg kell tennie előbb a hosszú utat az ösztönösen cselekvő embertől, aki tulajdonképpen még nem egyéb, mint eszes állat, az öntudatos felsőbbrendű emberig.

Az emberben két hatalmas természeti erő működik: az önfenntartási és fajfenntartási ösztön. A kezdetleges fokon álló, alacsonyrendű ember, a fejlődési fokozatok lépcsőin évezredek alatt lassan emelkedve, elérkezett arra a síkra, ahol értelme megnyílt, de egész lényét betölti még a két nagy ösztön, tehát értelmét is ösztönélete szolgálatába állítja, s eszét kizárólag arra használja, hogyan, miképpen tehetné önfenntartási és fajfenntartási ösztöneinek kielégítését minél kényelmesebbé, élvezetesebbé.

Az egyéniségből származik az akarat, az akarat feszítőereje szüli a gondolatokat, s a gondolatból lesz a cselekvés, a tett! Semmit sem cselekedhetünk anélkül, hogy avval a következmények láncolatát el ne indítsuk. Egyetlen szót, egyetlen mozdulatot sem tehetünk következmények nélkül, és már régen el is felejtettük a láncolatokat elindító cselekedetet, amikor annak következményei még mindig benne hullámzanak Időben és Térben, mindig újabb cselekedeteket, újabb következményláncolatokat idézve elő – bele a végtelenbe – egy örökkévalóságon keresztül.

Ha egy követ beledobok a tóba, a vízben gyűrűk futnak széjjel minden irányban, s a kö már régen a tó fenekén nyugszik, mikor az általa megindított körök átérnek a túlsó oldalra, ott nekiütközve a partnak visszagyűrűznek ismét a kiindulási ponthoz, közben találkozással és keresztezéssel a többi hullámot visszatérésükben, keresztül-kasul, míg végre az egész vízfelület mozgásba jön, és végtelen vibrációban rezeg-mozog, régen elfeledve a követ, amely az első hullámgyűrűt okozta.

Ugyanígy gyűrűznek szét cselekedeteink következményei, előidézve végtelen láncolatokat, míg végül visszatérnek hozzánk sors-

fordulatok formájában, anélkül hogy emlékeznénk a cselekedetekre, melyek elindították. Csak egy bizonyos: milyen természetű volt az indító cselekedet, pontosan ugyanolyan lesz a visszaérkező következmény. Hiszen ez a törvény érvényesül mindenben: ha én nagyot ütök az asztalra, az asztal ugyanakkorát üt vissza kezemre, anélkül hogy megmozdult volna. Az ütést én okoztam magamnak avval, hogy ráütöttem. Ugyanez a törvény működik a sorsban: ha másoknak fájdalmat okozok önző cselekedetekkel, ez visszaüt engem éppen olyan fájdalmasan. De ha önzetlenül cselekszem, sorsom is önzetlen lesz velem szemben, s ad, akkor és ott, amikor legkevésbé várom.

A tudatlan, szűk látókörű, ösztöneinek élő ember önző a gondolkodásában, önző a cselekedeteiben és tetteiben, tehát minden érintkezése a külvilággal, az együttérzés hiányában, taszító és szigetelő lesz. Természetes dolog, hogy sorsa is pontosan ugyanolyan lesz vele szemben. Szétsugárzott önzése olyan erővel tölti meg körülötte a világot, amelyeknek visszaérkezése a szenvedések sorozatát okozza. A szenvedés addig korbácsolja, míg végre az önfenntartás ösztöne arra kész-

teti, hogy a szenvedésektől szabadulni akarjon. De sajnos az ember tudatlanságában itt is hibát hibára halmoz, s szabadulását nem ott keresi, ahol egyedül megtalálhatja, saját magában, hanem a külső körülményeket okolja, s azokon akar változtatni. Az eredmény mindig kudarc, és az ember az elhibázott újabb cselekedetek következményeképpen újabb szenvedések áldozata lesz, míg rá nem ébred arra, hogy sorsának ő maga a mozgatórugója, tehát változtatni önmagán kell, nem kívül a külső világon, mert amíg erre törekszik, minden igyekezete, hogy sorsán változtasson, hiábavaló lesz. Azonban a szenvedések nemcsak szabadulási vágyat eredményeznek az emberben, hanem még valamit: megtudja, megismeri, hogy milyen a szenvedés – a saját bőrén tapasztalja –, s így a más szenvedésének láttán megszületik benne a MEGÉRTÉS!

Ez pedig az első lépés az önzetlenséghez.

Aztán az élet tovább folyik, az ember tovább szenved és tapasztal, míg lassan-lassan az állandó szabadulási vágy rátereli a figyelmét arra, hogy észrevegye az összefüggéseket, a mindig ismétlődő törvényszerűséget, hogy a jó jót, a rossz rosszat eredményez,

hogy a bűn magában hordja a bűnhődést. Amint növekszik látása, növekszik benne az együttérzés másokkal szemben, mind gyakrabban cselekszik megértésből, mind gyakrabban tapasztalja ennek áldásos következményeit, végül szíve lassan átmelegszik és megszületik benne a *szeretet*.

De ez nem az a szeretet, amit az emberek általában így neveznek. Az emberek szeretetnek nevezik azt, ha valakinek a személye kellemes számukra, és ezért őt birtokolni akarják. Szeretet címén aztán a legerőszakosabban terrorizálják a hőn szeretett személyt, megfosztják szabadságától, önrendelkezési jogától, és azt akarják, hogy engedelmes bábá váljék. Az ilyen embernek eszébe sem jut, hogy annak a másiknak mi van javára, mi esik neki jól, hanem ráerőszakolja saját akaratát, abban a meggyőződésben, hogy szeretetből cselekszik. Hányszor látunk házastársakat, szülőket, akik azt állítják, hogy csak szeretteiknek élnek, de ha közelebbről megfigyeljük őket, kiderül, hogy fordítva áll a dolog: tőlük várják és követelik, hogy azok kizárólag nekik és értük éljenek, minden körülötük forogjon, és eszükbe sem jut, hogy hozzátartozóiknak is megvan a maguk egyénisé-

ge, és esetleg másra is áhítoznak és másra is szükségük volna a boldogsághoz, mint amit előírnak nekik. Az ilyen ember azután később felháborodva beszél az emberi meg nem értésről és a gyermekek hálátlanságáról, mert családtagjai elmenekülnek előle, és nem gondol arra, hogy a megértést, hálát és szeretetet ő is csak követelte, de soha meg nem adta!

Aki valódi, mások megértésén nyugvó szeretetből cselekszik, annak a sors, mint mindenben, úgy ebben is pontosan ugyanazt fizeti vissza. Ne feledjük, hogy mindenben a saját magunk által kisugárzott erőket kapjuk vissza, mikor emberek agyában, akiktől sorsunk függ, számunkra előnyös vagy hátrányos gondolatok fogamzanak meg, és aszerint határoznak. Mikor például egy hivatali főnök fejében megszületik a szándék, hogy előléptetésünket aláírja, akkor az általunk kisugárzott és cselekedeteink által megvalósult erők érkeznek sorsunkba vissza. A gondolatok nem maguktól keletkeznek, hanem láthatatlan energiák indítják el és viszik tovább azokat. Sokszor elég egy parányi, valamikor régen kisugárzott jóindulat, hogy adott pillanatban egy emberi agyon, emberi szájon,

emberi mozdulaton keresztül – de holt anyagot is felhasználva – sorsunkat javunkra bilentse. Azért vigyázzunk minden gondolatunkra, beszédünkre és cselekedetünkre. Ha egy rosszindulatú gondolatunk keletkezik, kutassuk ki, honnan származik, és ne adjunk életet neki azzal, hogy továbbbszójuk és cselekedetekkel megvalósítjuk. Ne gondoljunk senkire ellenségesen, ne mondjunk ki rosszindulatú szavakat, és ne váltsuk valóra tettekkel, mert minden visszaérkezik hozzánk. De áll ez saját magunkra is. Ne gondoljunk betegségekre, mert evvel erőt adunk neki és gyengítjük magunkat, az ellenálló képességünket. Még kevésbé beszéljünk betegségről, és sohasse mutogassuk magunkon, hogy például másnak milyen testrészét operálták és hol volt daganata, vagy ne mutassuk magunkon, hogy esetleg valakinek hol vágta le a villamos a lábát, mert evvel erőt adunk a betegségnek, baleseti lehetőségeknek, olyan dolgoknak, melyeket egyáltalán nem kívánunk magunknak. Beszéljünk egészségről, erőről, vidámságról, töltsük meg a levegőt magunk körül derűvel, és akkor sorsunk is derűs lesz. Azonban az emberek folyton katasztrófáról beszélnek, folyton panaszkodnak és siránkoznak

nak, pedig evvel egyáltalán nem segítenek a tényleges bajokon, hanem megtöltik a levegőt negatív erőkkel, és azok kérlelhetetlenül visszavágnak. Hogy mennyi idő múlva, az attól függ, milyen átütő erejű energiákat mozgatunk meg.

A primitív ember, aki a fejlődés alacsony fokán áll, szigetelt és anyagba ragadt, tehát az általa mozgott erők is nehezen mozgó, lassan ható erők. Minél magasabb fokon áll valaki a fejlődés létráján, annál átütőbb erejű energiákat mozgat meg, és minden tettének villámgyorsan kapja vissza a következményeit. Hányszor hallunk embereket panaszkodni: „Engem igazán üldöz a sors. Sohasem szoktam hazudni, de próbáljak meg egyszer kényszerűségből füllenteni, azonnal megcsípnek. Itt van ez a jellemtelen X. Y., ez folyton hazudik, de ennek mindig sikerül, sohasem fogják meg, és nem marad szégyenben, mint én.”

Örüljön az, aki így panaszkodik, mert ez mutatja, hogy már olyan magas áramokat mozgat, melyek beszáguldva pályájukat, jóformán azon nyomban visszaérkeznek hozzá és kiváltják a következményeket. A másik pedig idővel szintén meg fogja kapni a saját

maga által elindított negatív energiákat, és akkor tömegével zúdul reá a kellemetlenségek özöne. Figyeljük meg, hogy ez így van!

De az emberek ragaszkodnak vakságukhoz, és ha a Karma törvénye napnál világosabban bebizonyosodik előttük, akkor azt mondják rá, hogy VÉLETLEN! Mi a véletlen? A magyar nyelv azt érti alatta, hogy olyan valami, ami megtörtént anélkül, hogy véltem volna. Véletlenül történt. De csak mert senki nem látta előre, azért nem is volt meg a maga előzménye, oka, ami kiváltotta? És nem volt-e egyenként oka, előzménye mindazoknak az eseményeknek, amelyeknek összejatszása okozta azt a „véletlent”? Lehet-e egyáltalában esemény előzmény nélkül? Egyetlen mozdulat sem keletkezik a semmiből, mindennek megvan a maga logikus láncolata, amelynek végén elkerülhetetlenül bekövetkezik a véletlennek látszó esemény.

Egyetlen cselekedet sem állhat meg önmagában, semmit sem tehetünk anélkül, hogy az embertársainkkal – és az egész környező világgal – valamilyen vonatkozásban ne lenne. Ugyanígy vonatkozásban van velem minden embernek és a környező világnak minden mozdulata. Így a megszámlálhatatlan élő-

lény cselekedetei és annak következményei elválaszthatatlanul egymásba vannak fonódva, össze vannak kapcsolódva, mint egy óraműben a fogaskerekek. Így alakul ki egy-egy család, embercsoport, egy nemzet vagy egész földrész együttes sorsa. De ahogyan egy nagy testben minden sejtnek megvan az egyetemes, de az egyéni sorsa is, ugyanúgy megvan minden embernek a családi, nemzeti vagy egy egész földrész sorsába beleillesztve, a maga egyéni sorsa is. Láthattuk az elmúlt világegésben, hogy egy-egy város, egy-egy ház vagy család együttes sorsába hogyan illeszkedett bele, sokszor csodának látszó fordulattal, az egyéni, személyes sors.

Mi az a hatalom, mely az ilyen fordulatokat előidézi? Nem egyéb, mint a saját eddigi cselekedeteink összessége, az általunk elindított erőknek az eredője. S annak nem állhat ellene senki és semmi. Egy kilőtt golyót eltéríthet az útjából egy sorsban rejtőző erő, esetleg a célzó kezében egy váratlan mozdulatot – idegreflexet –, csak egy láthatatlan kis rezdülést okozva, és a nekünk szánt golyó el-sűvít a fülünk mellett...

Senkit sem ölhetnek meg, ha az illető nem hordozza magában a megöletés sorsát. A gyil-

kos és meggyilkolandó ellenállhatatlan vonzással, kikerülhetetlenül keresztezi egymás útját, s abban a pillanatban a sors méhében nyugvó erők kiszabadulnak, s a gyilkosság megtörténik. Ugyanígy találkozni fognak a megmentő és az, aki sorsában elvetette a megmenekülés magját. Semmi sem véletlen, hanem előző cselekedeteinknek következménye. Ne feledjük el soha és jusson eszünkbe minden újabb cselekedet előtt, hogy visszaérkezik hozzánk, s csak akkor tegyük meg, ha ugyanazt óhajtjuk elviselni a magunk bőrén. Amit nem kívánsz magadnak, ne tedd másnak!... – figyelmeztet az ősi mondás, és magában hordja a ki nem mondott törvényt: ...mert visszaérkezik hozzád!

Ha nyitott szemmel figyelünk, számtalanszor tapasztalhatjuk, hogy a sors mennyire engedelmesen követi az egyéni tulajdonságokat. Egyetemes sorscsapások idején a legfel-tűnőbb, hogy ugyanaz az esemény az egyik embert ledönti a lábáról, a másikat meg sem tudja ingatni, s ha esetleg ugyanúgy elvesztett mindent, mint a többiek, a legrövidebb idő alatt ismét talpra áll, és még másokat is talpra segít. Ezek a nagyszerű pozitív emberek, akik nem másoktól várnak segítséget,

hanem hitüket Önmagukba vetve, minden erejüket összeszedik, és addig küzdenek, míg a sors visszaadja nekik az elvetett és bőségesen kikelt magot, váratlan, nagyszerű sorsfordulatok formájában.

Olyan ez, mint a kis mese a két békáról:

Két béka egymás mellett baktat az országúton alkonyatkor, és beszélgetnek. „Tudod, barátom – mondja az egyik –, én csak azt szeretném egyszer megérni, hogy annyi tejet ihassak, amennyi belém fér. Ez minden vágyam.” – „Úgy van – feleli a másik –, én is erre vágyom, ez álmaim netovábbja!” – Lassan tovább baktatnak nagy egyetértésben, amikor váratlanul egy falusi ház elé érnek, és íme, az ajtó előtt két tele kanna tej áll. „Hú! – rikoltja az egyik béka – az ég meghallgatta kívánságunkat, nosza, ugorj az egyikbe, én a másikba, aztán igyunk!”

Beugranak és nagy élvezettel habzsolják a tejet. Isszák, isszák, végre kezd elég lenni. Átszól az egyik béka a másiknak: „Te..., nekem már elég, jó volna abbahagyni, de nem tudok kimászni a kannából. Mit csináljunk?” „Nekem is elég már – feleli a másik –, de én sem tudok kimászni, nincs mit tenni, igyunk tovább, hogy fogyjon!” – Isszák a tejet, isszák,

azután megint megszólal az egyik: „Te, én már nem bírom tovább, én megfulladok.” – „Ne jajgass – kiált vissza a másik mérgesen –, hanem nyeld, ahogy bírod.” – Megint isszák a tejet, végre az egyik átszól: „Én nem bírom tovább, Isten veled, feladom a harcot.” – „Én nem!” – ordítja a másik, aztán csend lesz, s az éj leszáll. Reggel felkel a nap s mit lát?... Két tejeskanna áll egymás mellett. Az egyiknek a tetején úszik felfordulva egy döglött béka, a másik tetején úszik – egy darab vaj, s azon ül vidáman pislogva a másik...

Ez a kis történet rámutat arra, hogy teljesen azonos körülmények között felnőtt, külsőleg teljesen egyforma emberek egy és ugyanazon eseményből hogyan válthatják ki maguknak a homlokegyenest ellenkező sort, egyik a pusztulást, másik az áldást, ki-ki a maga egyénisége szerint. Mert higgyék el, kedves olvasóim, nincs az a nagyon áhított boldogság, melyben ne leleskedne valamilyen veszély – de nincs az a veszély, melyből ne tudna magának vaját köpülni az, aki hisz a saját erejében és tudja, hogy az ember arra rendeltetett, hogy ura legyen a SORSÁNAK. De ennek útja az önismeret, önnevelés és önfejelem!

Keleten ezt az utat jógnak nevezik.

Kezdjük tehát az önismeretnél.

Munkánk nemcsak hasznos, hanem rendkívül érdekes is lesz. A legtöbb ember azt hiszi, hogy ismeri önmagát, a valóság pedig az, hogy ha azokat a képeket, melyeket egy és ugyanazon emberről az esetleges házastárs, a többi hozzátartozó vagy a hivatali főnök hordoz magában, összehasonlítanánk avval a képpel, melyet az illető saját magáról alkotott, bizony azt hiszem, hogy ezek a képek alig hasonlítanak egymáshoz. De egy embert igazán jól és tárgyilagosan megismerni még akkor sem könnyű dolog, ha nem én magam vagyok az, hanem egy kívülálló, tehát láthatom, megfigyelhetem esetleg olyankor is, mikor nem tud róla, hogy figyelik. De mennyivel nehezebb megismerni magamat, akit nem is láthatok, és észrevétlenül soha meg nem figyelhetek! Minden embertársamnak láthatom az arcát, megfigyelhetem az arcjátékát, tekintetét, szemének tükrözését, mozdulatait, csak éppen a magamét soha. Mert a tükörbe egészen más arckifejezéssel nézünk, mint amelyet embertársaink látnak rajtunk. Bizonyosan sokan ismerik azt a különös meglepetést, amit az ember érez, ha

meglátja magát egy olyan tükörben, melyről nem tudta, hogy tükör, s a közeledőt idegennek vélte. Vagy milyen megdöbbenés, mikor először látjuk magunkat mozgóképen, vagy először halljuk hangunkat visszajátszva. Az ember elámul: hát én ilyen vagyok?

Ha elindulunk a jóga útján és tudatosan figyelni kezdjük önmagunkat, ilyen meglepetések sorozata ér bennünket. Figyelnünk kell, milyen arccal járunk-kelünk, milyen erőt érzünk arcizmainkban működni, mekkorára nyitjuk szánkat, ha beszélünk, ha nevetünk. Egyáltalában, hogyan nevetünk?! A nevetés a próbaköve az ember egyéniségének. Aztán meg kell figyelnünk, meresztjük-e szemünket, nem pislogunk-e túl sokat, nem hunyorogunk-e, milyen mozdulatokat végzünk kezeinkkel, lábainkkal, vagy esetleg fejünkkel, nyakunkkal, vállunkkal. Közben figyeljünk másokat is az összehasonlítás kedvéért, s látni fogjuk, mennyi felesleges mozdulatot tesz a legtöbb ember, és mennyire nincs tudatában annak, hogy keze-lába, arcvonásai tőle függetlenül mit művelnek. Ha valakit meg akarnak győzni saját igazukról, mennyi energiát pocsékolnak arra, hogy kézzel-lábbal gesztikuláljanak, nem sejtve, hogy sokkal

több erőt tudunk kisugározni, hatásunk sokkal szuggesztívebb lesz, ha testünket minél tökéletesebb mozdulatlanságra kényszerítjük, és teljes nyugalomban minden erőnket gondolatainkra összpontosítjuk. Ez pedig már önfegyelem. Ha elkezdjük magunkat figyelni, ha nem feledkezünk meg magunkról egyetlen pillanatra sem, akkor az önfegyelem ajándékképpen, önmagától hull az ölünkbe. De hiszen ez természetes is. Kinek volna kedve továbbra is a szemét meresztgetni, vagy tártott szájjal nevetni, ha egyszer ráeszmélt, hogy öntudatlanul ez volt a szokása. Abban a pillanatban, amikor észrevesszük, hogy mozdulataink feleslegesek, vagy a szépség törvényei ellen valók, már nem tesszük többé. És az önfegyelemnek ez a kezdetleges foka is már meghozza sorsunkban az első áldásos változásokat. Pozitív eredmény, hogy feltűnő módon megnő a tekintélyünk. A fegyelmezett embernek rendkívül erős a szuggesztív kisugárzása, és ennek hatása alól nem vonhatja ki magát senki. Amennyire nő az önfegyelmünk, annyira nő meg a tekintélyünk is.

A pozitív eredmények mellett mutatkoznak negatív jelenségek is, vagyis hogy mi minden *nem* történik meg velünk! Az állandó

önmegfigyelés kizár minden véletlen mozdulatot, tehát, például vendégségben nem döntjük fel a poharat, nem csepegtetjük le az abroszt, s a háziasszonyt nem haragítjuk magunkra. Villamoson, autóbuszon mindig oda lépünk, ahova kell, így nem gurulunk le a lépcsőről, nem lépünk másnak a lábára, tehát nem szidnak össze bennünket. De elkerülöm a veszekedést avval is, hogy ha az én lábamra lépnek, egy arcizmom sem rándul meg – és most jön a legnehezebb: nem is gondolok magamban semmi rosszat! De ez már az önfegyelem magasabb foka, megfegyelmezni érzéseinket, gondolatainkat! A testi fegyelmezés önkéntelenül ide vezet. Lehet-e fegyelmezett testtel és mozdulatokkal valaki zabolátlan lelkeletű? – Bizony nem! A testi fegyelmezés acélosra fejleszti akaraterőnket, az állandó ön-megfigyelés rávezet bennünket tudat mögötti világunk feltárásához, megismerkedünk ösztöneinkkel, cselekedeteink legtitkosabb rugóival, és egyszerre a lélek legtitkosabb kamráiban találjuk magunkat. Megértjük a lelkiállapot szoros összefüggését az arckifejezéssel, testtartással, járással, kezünk-lábunk legkisebb megmozdulásával, az írással és minden elképzelhető mozgásmegnyilatkozással.

Ezt az összefüggést aknázza ki a hatha-jóga rendszere.

Kezünkbe adja a kulcsát annak a titkos központnak, ahol megtörténik a csoda: a lélekből, az érzésekből anyag válik. Öntudatosan tanúi lehetünk, hogyan keletkezik bennünk lelkiállapotból testi következmény. Ez a titka annak, miért kell a hatha-jóga gyakorlatokat behunyt szemmel, minden figyelmünket bensőnkre összpontosítva végezni. A hatha-jóga gyakorlatok a külső szemlélőnek pusztán testgyakorlásnak tűnnek, pedig éppen olyan fontos a lelki hatásuk is. Átaluk felébresztünk magunkban lelkiállapotokat, és megtanulunk fölöttük uralkodni. Aki jóga gyakorlatok közben másra gondol, meg sem közelítheti a célt, hogy a gyakorlatok által felébresztett erőknek urává váljék. Az elérhet testi eredményt, gyógyulást, fogyást, hízást, vagy izmainak megerősödését, de nem azt, ami a jóga célja: megismerni, hogyan futnak végig a felébresztett áramok az idegrendszerben, hol, milyen idegközpontokban kapcsolnak át testiből lelki, avagy lelkiből testi erők-ké, hol, melyik idegközpontban kapcsolódunk bele a háromdimenziós világba, a TÉR-be és IDŐ-be, az emberi szellem feszületének

ebbe a két nagy gerendájába! Akkor megértjük, hogy sorsunk saját magunk kivetítése a külső világba, és hogy a Sorsot mozgató hatalmas fogantyú a saját kezünkben van!

A hatha-jóga magasiskolája megtanít ezeknek a fogantyúknak az ismeretére és mozgásuk titkára!

JÓGA ÉS ÖNGYÓGYÍTÁS

A nyugati orvostudomány egyik ókori szellemi titánjától származik ez a közismert latin közmondás: „Medicus curat – Natura sanat” – ami magyarul körülbelül így hangzik: „Az orvos kezel – a Természet gyógyít.”

Igen! Gyógyítani csak a Természet tud. De ha eggyé válok a természettel és így azonosulok a gigantikus természeti erőkkel, akkor már azt mondhatom: „A Természet ÉN vagyok” – s attól fogva a gyógyítás ÖNGYÓGYÍTÁS LESZ!

Ez azt jelenti, hogy a Természet ura vagyok, a természet az én igámban dolgozik.

A jóga szó annyit jelent, mint „iga”. Minden jogarendszer neve utalás arra, hogy valamit az ember saját akaratának igájába kényszerít, valami fölött hatalmat nyer. A hatha-jóga rendszere a Természetet hajtja az ember igájába.

Ez a rendszer úgy keletkezett, hogy sok-sok

ezer évvel ezelőtt Indiában vasakarátú emberek minden energiájukkal annak szentelték életüket, hogy kikutassák az egészség és betegség, az élet és halál minden titkát. Kutatásaikat nem kívülről kezdték, hanem belülről. Nem a külső jelenségeket vizsgálták, hanem azt, AKI ezeknek a jelenségeknek forrása és okozója: az embert magát.

Itt fel kell hívnom kedves olvasóim figyelmét arra, hogy a nyugati és keleti ember közötti egyik alapvető különbség éppen abban rejlik, hogy a nyugati ember mindent mindig kívülről szemlél – kutatásainak mindig a külső jelenségek megfigyelése az alapja –, míg a keleti mindent belülről lát, belülről kutat és ítél meg, közvetlen átélés és azonosulás útján. Így ha azt mondom, hogy kutassuk az embert magát, ez Nyugaton azt jelenti, hogy ezer és ezer embert megfigyelnek, jelenségeiket feljegyzik, osztályozzák és összegezik, végül következtetéseket vonnak le és tételeket állítanak fel, amin vég nélkül vitatkoznak, és az előbbi tételeket sűrűn megdöntve mindig újakat állítanak fel. Keleten az ember kutatása azt jelenti, hogy az ember elkezd a természeti jelenségeket *saját magában, belülről, az énjén keresztül* figyelni... Mindkét módszer-

nek megvannak a maga előnyei, de a dolgok valódi, végső lényegét mégiscsak közvetlen átéléssel ismerhetjük és érthetjük meg. Az így felismert végső igazságok – miután ember és természet a végtelen időn át mindig ugyanazok – nem avulhatnak el, hanem minden újabb megvilágosodott ember ugyanazt az igazságot bizonyítja, mert saját tapasztalásából tudja.

Csakis így érthető meg, hogy az indus orvostudomány tételei évezredek óta semmit sem változtak, és igazságait a nyugati tudomány haladása lépésről lépésre csak igazolja. Ásatásokból előkerült emlékek bizonyítják az indus brámin ajurvédikusok óriási tudását. Emberemlékezet előtti időkben ismerték már a kórokozó baktériumokat, tudták a titkát, hogy mi teszi immúnissá az embert, ismerték már a kozmikus sugárzásokat, az égitestek mozgásainak hatását és összefüggését különböző betegségek gyakoriságával és súlyossági fokával. Sebészetük rendkívül magas fokon állt, műtéteikkel csodákat műveltek. Joggal kérdezhetik nyugati olvasóim: „Miért tartják a jógik és ajurvédikusok oly titokban ezt a nagy tudásukat?” Válaszul elmondok egy esetet a sok közül, s akkor meg fogják érteni.

A kalkuttai orvosi klinikán történt, hogy egy nagyhatalmú és tudására roppant büszke orvosprofesszornak megmondta egy ajurvédikus indus jógi, hogy a malária és filária nevű betegségek a Hold járásával és változásaival függenek össze, és ezek csak olyanokat támadnak meg, akik a Hold-energiákat helytelenül használják. Akiben ez egyensúlyban működik, azt hiába csípi meg a fertőző szúnyog vagy moszkító, a bacilusok nem tudnak a vérben elszaporodni, s így beteg sem lesz. A professzor fölényesen nevetett, azután megveregette az indus ajurvédikus vállát, és így szólt: „Jól van, öreg fickó, még a végén elhiszem, hogy ezek a betegségek olyanok, mint a szerelmesek – szeretnek holdvilágban analogni...” Az ajurvédikus csendesen válaszolt: „Mielőtt kinevetnék valamit, amit nem tudok, előbb kipróbálnám...” Elment, és többé nem beszélt sem a Hold-, sem más, a Természetben működő és életünket meghatározó energiákról a nyugatiaknak. A professzornak azonban sokszor a fülében csengett az indus megjegyzése, mert kénytelen volt észrevenni, hogy a tapasztalat az ő igazságát bizonyítja. És négy év leforgása után ugyanaz a professzor hirdette leglelkesebben a Hold és

más égitestek sugárzásainak és járásának óriási szerepét a járványokban és betegségekben. Az indusok azonban, és általában a keletiek mind, az utolsó 300 évben nagyon óvatosságok lettek közléseikkel. Tudják, hogy a nyugatiak között nagyon kevesen vannak, akik vennék a fáradságot, hogy saját magukon kipróbáljanak valamit. Pedig, hogy egy példát mondjak, hiába ír valaki kötetekre való értekezést arról, hogy milyen érzés a zenei élvezet, sohasem fogja tudni, míg át nem élte. Egyszeri átélés pedig feleslegessé tesz minden további magyarázatot. A keleti ember módszere az átélés.

Evvel a módszerrel kezdték kutatni a természet titkait az indus jógik. Belül, önmagukban, közvetlen átéléssel ismerkedtek meg a különböző jelenségekkel, s fáradhatatlan igyekvésük meghozta az eredményt: megvilágosodtak, és kiterítve feküdt előttük az egész LÉT titka. Megértették önmagukat és a világegyetemet; meglátták, átélték és azonosultak a legvégső okokkal: a Természettel magával.

Az ember eleve arra rendeltetett, hogy a Természet urává legyen, mert értelménél fogva felette áll annak. A Természetnek csak vak törvényei vannak, s ha az ember önmagában

felismeri és átéli ezeket a törvényeket, akkor akarata alá rendelheti, öntudatosan vezetheti és kormányozhatja a Természetben működő gigantikus teremtő és romboló erőket.

Az első megvilágosodottak tudták, hogy ez minden ember számára elérhető, és megszánva a tudatlanságban vergődőket, tanítani kezdték őket. Az első nagy mestereket követték mások, akik továbbfejlesztették ezt a tudományt, és lassanként kifejlődött egy tökéletes és a maga nemében egyedülálló rendszer: a hatha-jóga.

A hatha-jóga visszavezet a természethez, megismertet a lélek és test szoros összefüggésével, a fűben-fában, gyökerekben rejlő gyógyító vagy pusztító erőkkel, és úrrá tesz bennünket a saját lelki és testi egészségünk fölött. Indiában sok művelője van a hatha-jógának, s a magasabb fokozatokat elért nagy mesterek bámulatos képességekkel rendelkeznek. Tettségük szerint tudják szabályozni szívverésüket, emésztőcsatornájuk működését, minden szervük teljesítményét. Idegrendszerük fölött tökéletesen uralkodnak, lelkükben zavartalan béke honol. Nem merném nyugati hallgatóim előtt megemlíteni, ha már számos nyugati utazó meg nem írta volna, hogy Indiában a

hegyek között ma is élnek 700–800 éves jógik. Tudom, hogy ezt itt Nyugaton senki sem tudja elhinni, de Keleten annyira közismert, hogy a hatha-jóga útján elérhető az a fokozat, amikor az ember tetszése szerint meghosszabbíthatja életét, hogy senki sem ütközik meg rajta.

Egy fiatal jógi növendékkel történt, hogy sorsa összehozta egy többszáz éves nagy Mesterrel. Láta, hogy Mestere időnként különös formájú gyökerekből egy-egy darabkát alaposan megrág és nedveit lenyeli. Megkérte, hogy árulja el neki ezeknek az életmeghosszabbító gyökereknek a titkát. A Mester hosszan nézett csodálatos, mély tekintetével növendékére, aztán így szólt: „Minek az neked, fiam?... Az első 80 év után az élet itt a Földön oly unalmassá válik, hogy nagy feladat évszázadokig itt maradni csak azért, hogy az utánad következőket tanítsad. Ennek a titoknak ismerete pedig erre kötelez... Majd ha 80 éves leszel, jöjj el újra, s ha akkor is fenntartod kívánságodat, beavatlak ezeknek a növényeknek a titkába.” Azóta hosszú évek teltek el, a jógi növendék még mindig távol áll attól, hogy 80 éves legyen, de már rég nem óhajtja meghosszabbítani az éle-

tét. Tudja, hogy a földi élet csak iskola, tapasztalatszerzési lehetőség, és halál egyáltalában nincs, csak ÖRÖKÉLET. Megelégszik avval, hogy azt az első 80, esetleg 100 évet egészségesen és jó erőben élje végig! Ez pedig minden ember számára elérhető – még Nyugaton is! Nem kell hozzá más, mint egy kis akaraterő és önuralom. Ehhez pedig az első lépés a tökéletes önismeret.

Aki a jóga útján az önismeretben az első lépéseket gyakorolja, nagyon hamar rájön arra, hogy az ember belsejében csoda van: egy világ, melyet eddig nem ismert. Ha eddig magába nézett, csak sötétséget látott, hát eszébe sem jutott tovább próbálkozni. De a jóga gyakorlása éppen azt jelenti, hogy ebbe a belső sötétségbe kell figyelmünket irányítani és kitartóan belenézni. S egyszerre csak azt vesszük észre, hogy derengeni kezd és kinyílik az ajtó egy általunk teljesen ismeretlen új világba. Aki egyszer is belepillantott ebbe az új világba, nem bírja többé a jóga gyakorlását abbahagyni, mert a felfedező út olyan érdekes, hogy alig várja, hogy napi kötelességei után a jóga útján előrehaladhasson. Utazása közben csodálatos dolgokat talál: különös falakat, melyeken csak úgy tud áthatolni,

ha figyelmét tökéletesen összpontosítja rájuk. Rájön arra, hogy ez az a fal, melyről a keleti mese is beszél. Aki tudja a bűvös ígét: „Széám, nyílj meg!” – annak kinyílik, és belül kincseknek elképzелhetetlen garmadáját találja. Amint beljebb, mindig beljebb halad, újabb és újabb meglepetések érik. Bűvös szerszámokra akad, melyeket ha megdörzsöl, szellemek állnak rendelkezésére, kik minden kívánságát teljesítik; mérhetetlen vagyonok urává lehet, királyságokat nyerhet el – de mindez eltörpül a legbelső kincseskamra titkai mellett: egy alma, egy beszélő madár és egy korsó, melyből sohasem fogy ki a víz. A hatalom almája, a mindentudó madár és az örök élet vize. Aki eszik az almából – mindenható lesz. Aki birtokába veszi a madarat – mindentudó lesz. És aki iszik az élet vizéből: elnyeri a halhatatlanságot.

Ez azonban az út legvége: a CÉL, mely felé mindnyájan haladunk. De kezdeni az elején kell!

Vizsgáljuk meg először, mik azok a bűvös szerszámok, melyeket ha megdörzsölünk, szellemek állnak szolgálatunkra.

Ezek bizony nem egyebek, mint rendkívüli fontosságú idegközpontok, melyeket, ha

nem is éppen dörzsöléssel, mert hiszen ez csak szimbolikus kifejezés – hanem különböző módon való serkentéssel kényszeríthetünk arra, hogy kívánságainkat teljesítsék, vagyis, hogy ezek az idegközpontok tudatos akaratunk szerint működjenek. Miért van erre szükség? Milyen eredményekkel kecsegtet ez? Ennek megértésére előbb egy kis kitérőt kell tennünk a bennünk működő energiák titkaiba.

Mindenben, ami él, kétféle erőmegnyilatkozás található: adó és elfogadó. Az adó erőt itt Nyugaton pozitív energiának nevezik, az elfogadót negatívnak. Keleten az indusok ősnyelvükön a pozitív energiát egy betűvel jelzik: „ha” – jelentése Nap; a negatívot: „tha” betűvel – jelentése: Hold. A hatha-jóga tehát a nap- és holdenergiáknak tökéletes egyensúlyba hozatalát és az ember igájába való kényszerítését jelenti.

Már a kristályban felfedezhetjük a pozitív és negatív pólusok jelenlétét, és megtalálhatjuk végig az életmegnyilvánulás minden fokán. A polaritás és az ebből származó ritmus élteti a világegyetemet. A gigantikus világtestek mozgása a térben – körülöttük száguldó bolygóikkal és holdjaikkal,

a napfoltok, az élőlények lüktető szívverése, lélegzetük váltakozása, mind a polarításban és ritmusban történik. A pozitív és negatív energiák ritmikusan váltják egymást, pozitív és negatív állapotokat idézve elő tökéletes egyensúlyban.

Földünknek is két pólusa van, és mi, emberek – kik földből lettünk és földdé leszünk –, mi is magunkban hordjuk a polaritást: a pozitív és negatív pólusokat. A pozitív pólus székhelye a fejünk búbjában van, az agyban, ott, ahol kívül a hajnövés spirális ösvény formájában kiindul, a negatív pólus székhelye pedig a farcsontban van, az utolsó csigolyában. A kettő között egy nagyon magas feszültségű áram működik. Ez a feszültség maga az ÉLET.

Az élet hordozója a hátgerinc.

Amíg a két pólus közötti feszültség és kapcsolat fennáll, amíg a test vezetői alkalmasak arra, hogy ezeket az áramokat hordozzák, addig testünk él.

Ha a két áram között tökéletes az egyensúly, ez: EGÉSZSÉG.

Ha bármelyik áram túlsúlyba jut a másik rovására, és az egyensúly eltolódik, ez: BETEGSÉG.

Ha pedig az egyensúly eltolódása annyira fokozódik, hogy a kapcsolat a két pólus között megszakad, akkor az áram megszűnik, és ez a test *halála*.

Az ember tehát magában hordozza lényének pozitív – adó, éltető –, de egyszersmind negatív – elfogadó, ellenálló – tulajdonságait is. Ellentétekből összeszótt lényében meg kell tartania a tökéletes egyensúlyt. Az ellentéteket törvényszerűen össze kell kapcsolnia, ki kell egészítenie és kiegyenlítenie saját magában, mert csak akkor tökéletes, ép és egészséges. Mint ahogy a napfényben a komplementer színek tökéletes egyensúlyban egészítik ki egymást: piros és zöld, lila és sárga, kék és narancs egymással homlokegyenest ellenkező színek, mégis, *sőt éppen ezért*, összetartoznak, és egységük adja ki a TÖKÉLETESSÉGET!

A testnek alaptermészete az egészség. Az életerő azonban az emberben nemcsak tudatos élni akarásban, hanem, mint az állatoknál is, a tudattól függetlenül mint tudatalatti életösztön is működik.

Az emberek öntudati fokozata különféle. Az alacsonyabb fokon álló embernek tudatlansága, hiányos öntudata következtében na-

gyon könnyen felbillen a belső egyensúlya. Nem ismeri a benne működő éltető erőket, s minduntalan vét ellenük. Kiegyensúlyozatlansága elsősorban gondolkodásában, lelki életében nyilatkozik meg, ennek pedig feltétlen következménye, hogy a szétsugárzott életenergiában felborul a rend, a pozitív és negatív áramok eltolódnak, és bekövetkezik a betegség.

Egészségünk fő feltétele tehát az, hogy öntudatunkat fokozatosan tágítva, testünk minden részébe bevezessük, mert csakis a tudatossággal őrizhetjük meg az életenergia szétsugárzásának egyenletességét, ami kizárja az áramok egyensúlyának felborulását – és így a betegséget is. Ebben az állapotban minden betegséggel szemben immúnisak vagyunk! Ha pedig a betegség már előbb bekövetkezett volna, tudatos áramvezetéssel a rendet a legrövidebb idő alatt ismét helyreállíthatjuk.

Ebben segítségünkre vannak azok az idegközpontok, melyeknek rendeltetésével a jóga útján megismerkedünk.

Az idegrendszer az életáramok hordozója. Vannak idegközpontok, melyek mint akkumulátorok elraktározzák magukban a rajtuk keresztül vezetett áramokat. Ha testünkben va-

lamilyen lelki hiba folytán túltermelés keletkezett például a negatív áramokban, akkor tudatosan serkentjük a pozitív erőket tartalmazó idegközpontokat, vagy nyugtatjuk a negatívokat. Az eredmény mindkét esetben az egyensúly helyreállása lesz, s a következmény: csodával határos gyógyulás! De ezek a csodás gyógyulások csak annak érthetetlenek, aki nem ismeri a két áram egyensúlyának titkát. Aki ismeri, annak nem csoda többé, hanem egyszerű természeti törvény, melynek ismeretével matematikai pontossággal előidézhető a kívánt testi reakció. Az eljárás többféleképpen történhet. Vagy úgy, hogy egy megvilágosodott ember tudatosan bevezet a maga életáramaiból annak az idegközpontjaiba, akinek hiánya van – ez kézzel történik –,

vagy az IGE hatalmát veszi segítségül és parancsszóval indítja meg az erők fejlesztését és áramlását a betegben – ezt itt Nyugaton hipnózisnak nevezik –,

vagy pedig a beteggel magával termelteti ki a hiányos életáramot, és így a beteg önmagát gyógyítja meg: ez a hatha-jóga útja.

Miután a betegség mindig azért keletkezik, mert a két életáram közül az egyik túlsúlyba jutott a másik rovására, azért a beteg-

ségeket is két fő csoportra osztjuk: pozitív és negatív betegségekre.

Mindenki tudhatja saját magáról, hogy szerveinek működése milyen szoros összefüggésben van a kedély hullámzásával. A leg-egészségesebb ember is, egy esetleges rossz hír hallatára, azonnal testi elváltozásokat szenved, pedig testéhez senki egy ujjal sem nyúlt. Étvágytalanná válik, fejfájást kap, belei hirtelen kiürülnek, vagy más kellemetlen tünetei keletkeznek. Ha megijed, elsápad, a feje vértelenné válik, esetleg el is ájul, s ha az árameltolódás túl nagy, meg is halhat. Az ijedtség mint öntudati állapot, negatív áramtöbbletet fejleszt, tehát a test áramaiban azonnal felborul a rend. Ha dühbe jön, a vér a fejébe tódul, erős szívdobogása lesz, akkor az előbbinek éppen ellenkezője, pozitív állapot keletkezett.

Egy-egy ilyen rövid zavar is kellemetlen tünetekkel jár, ami a természet védekezése folytán hamar rendbe jöhet. De ha egy rossz hatás sűrűn ismétlődik, vagy esetleg állandó-sul, előbb-utóbb bekövetkezik az életáramok rendjének tartós felborulása és ennek következménye: a komoly betegség.

Ha az életerőt a testben erősen felfokozzuk – akár túlzott szexualitással, akár túlhajtott

szellemi munkával –, túlégés következik be, a test kimerül és negatív állapotba jut. Kevés az ellenállás. Ilyen betegség például a tuberkulózis, minden krónikus hurutos, allergiás megbetegedés, gyomor- és bélfekély s az ezzel rokon állapotok. A lábadozás, neuraszténia, depresszió szintén tipikus negatív elhanyagolódások.

Ennek ellenkezője az, amikor az életenergia kevés, lefokozott, valami oknál fogva visszahúzódott, s a test sejtjei összefogó erő hiányában önálló életet kezdenek, burjánzásnak indulnak, daganatok, rákosodás keletkezik. A végső következmény szintén a test negatív állapota, de láthatjuk, hogy az éppen az ellenkezője a tuberkulózisra vagy allergiára való hajlam okozójának, s éppen ez a magyarázata annak, hogy a rák az allergiás típusú embereket a legritkább esetben támadja meg.

Pozitív betegségek általában a nagy lázzal járó akut betegségek, tehát minden gyulladással megfertőződés, mint például a tüdőgyulladás, mandula-, vese- vagy ideggyulladás és a fertőző betegségeknek az a fajtája is, mely nagy lázzal jár, például tífusz, himlő és így tovább.

Vannak egyes betegségek, melyeknél az erők szétesése következtében váltakozik a pozitív és negatív állapot. Ilyen például a malária vagy genny jelenléte a szervezetben, amikor 40 fokos láz szubnormális hőmérséklettel váltakozik ingaszerűen.

A szervezet mindig kiegyenlítésre törekszik. Ha például erős lehűlés következtében testünk negatív állapotba jut és védtelessé válik a baktériumok támadásaival szemben, a szervezet védekezésül azonnal nagy mennyiségű pozitív áramot termel, és beáll a pozitív állapot, a magas láz. A pozitív áram hirtelen túlsúlyba jutása vérbőséget, gyulladást okoz – ez elpusztítja a negatív állapot alatt felszaporodott bacilustömeget, és az egyensúly lassan ismét helyreáll. Előfordul, hogy komolyabb gyulladással megbetegedéseknél, mikor a baktériumok már elpusztultak, és nincs többé szükség a pozitív áramok túlfejlesztésére, a szervezet hirtelen átcsap a negatív állapotba, szubnormális hőmérséklet keletkezik, és a beteg – bár a tulajdonképpeni betegség megszűnt – az átmenet nélküli áramváltozástól válságos helyzetbe kerül. Ilyenkor mesterségesen idézünk fel pozitív állapotot: izgatószerket adunk neki.

Pozitív betegségek után rendszeren bekövetkezik az enyhe negatív állapot – ez a rekonvaleszcencia. Az inga, ha erősen kileng jobbra, erősen vissza is lendül balra, s csak lassan tér vissza a hosszának megfelelő szabályos lengésekbe: *az ő sajátos egyéni ritmusa*. Így történik az embernél is. Ha lényeknek nem megfelelő arányban túl sokat fejleszt bármelyik erőből, ez erős visszahatást vált ki, és csak lassan találja meg ismét az egyensúlyt.

DE HA AZ INGA ELSŐ SZABÁLYTALAN KILENGÉSÉT TUDATOSAN MEGAKADÁLYOZUK, AKKOR A BETEGSÉG BE SEM KÖVETKEZIK. Mondok egy példát: testünket hirtelen váratlan lehűlés éri. Ha öntudatlanul a természet vak törvényei működnek bennem, beáll a negatív állapot, a bacilusok felszaporodnak, a természet védekezik és pozitív erőket fejleszt, beáll a láz, és a betegség megy tovább a maga útján. DE HA ÉN, MIKOR AZ ERŐS LEHŰLÉS ÉRI TESTEMET, AZONNAL TUDATOSAN TÖBB POZITÍV ÁRAMOT FEJLESZTEK, AKKOR EZ AZON NYOMBAN HELYREÁLLÍTTJA AZ EGYENSÚLYT, A BACILUSOK NEM SZAPORODNAK EL, ÉS NINCS SZÜKSÉG LÁZRA. MEGAKADÁLYOZTAM A BETEGSÉGET! – EZ A JÓGA!

Vagy nagy izgalom ér, ami a pozitív energiákat duzzasztja fel. Azonnal hatást gyakorolok a nyugtató idegközpontokra, evvel megakadályozom azt, hogy az egyensúly idegrendszeremben felboruljon. Nem tódul a vér a fejembe, nem kezdek remegni, epetermelésem normális marad, és így tudatosan megőrzött nyugalommal, mosolyogva intézem el a problémát. A végső eredmény: egészségemet megőriztem, és senkivel sem rontottam el a jó viszonyt.

Láttuk, hogy egy rövid lelki zavar is milyen bajt okozhat. De milyen súlyos következményei vannak a hosszan tartó, kiegyensúlyozatlan lelkiállapotoknak. Harag, félelem, kishitűség, bánat, aggodás, szorongás, féltékenység, pesszimizmus és ehhez hasonló indulatok aláássák az egészséget, rombolják az idegrendszert, az egész szervezet ellenálló képességét csökkentik és beteggé teszik. A szekréción mirigyrendszer reagál elsősorban a lélek legkisebb rezdülésére is. Ezek a mirigyek a székhelyei bizonyos lelki központoknak, tehát összekötő kapcsok a lélek és test között. Ha valaki ismeri ezeknek a központoknak és mirigyeknek a szerepét a pozitív és negatív erők elosztásában és tartalékolásában, akkor

tudja, hogy milyen lelkiállapot milyen reakciót vált ki, és így, ha lelkében tudatosan rendet teremt, uralkodik az egészsége fölött.

A tapasztalat mutatja, hogy minden kövesedést, mint epekő, vesekő, húgykő és a többi, általában hosszan tartó gond, aggodalom előz meg. Állandósult félelem, szorongás krónikus bélhurutokat idéz elő. Hiszen tudjuk, hogy egy rövid ijedség is milyen bélzavarokat okozhat. Meg nem szűnő izgalmak a szívbajok, érgörcsök kitenyésztői. Ha valamilyen reményünkben csalódunk, a kielégítetlen vágyak hajlamossá tesznek gyomorsavtúltengésre, fekélyek képződésére. Hosszan tartó halálfélelem a szexuális mirigyekre hat bénítólag. Túlzott érzékiség tuberkulózisra tesz hajlamossá, ezért a tuberkulózisra való hajlam a leggyakoribb a serdülőkor időszakában. Indiában a hatha-jóga iskolákban szerzett tapasztalat szerint, ha sikerül elérni a betegnél, hogy gondolatait megfegyelmezze, tehát elfojtás nélkül huzamosabb ideig teljes önmegegyezésben éljen – párhuzamosan a test ellenálló képességét is fejlesztve –, még igen súlyos és reménytelennek látszó esetekben is nagyon gyakran teljes gyógyulás állt be. Nyugaton azt hiszik, hogy a túlfűtött ér-

zékiség a tuberkulózis következménye, pedig fordítva áll a dolog: az érzékiségre túlzottan beállított emberek hajlamosak leginkább a tuberkulózisra.

Ha statisztikát csinálnának arról, hogy milyen betegségeket legtöbb esetben milyen lelkiállapot előz meg, rájönnének arra az igazságra, amit a hatha-jógik több mint 10 000 éve hirdetnek, hogy minden betegség lelki okokra vezethető vissza, még a fertőző betegségek is! Mert a kiegyensúlyozott, derűs lelkületű embernek olyan nagy az ellenálló képessége, hogy minden fertőzésnek ellenáll. Immúnis a betegségekkel szemben, mert a pozitív és negatív életáramok tökéletes egyensúlya minden támadást visszaver.

A hatha-jógik a baktériumokat nem vegyi szerekkel győzik le, mert tudják, hogy ha a lelki hiba folytán csökkent ellenálló képesség megmarad, hiába öljük meg a bacilusokat, azok újra elszaporodnak, vagy jön helyettük másik kórokozó, és az támadja meg a szervezetet. Így soha sincsen vége a betegeskedésnek. A jógik megelőzik a betegségeket avval, hogy az áramok egyensúlyát fenntartják – ha pedig már felbillent volna és bekövetkezett a betegség, a két áram közötti egyensúlyt hely-

reállítják, s a szervezet vegyi szer nélkül, *a maga erejéből győzi le* a betolakodott ellenségeket. Ez a gyógyulás pedig tartós!

Kedves olvasóim most azt kérdezhetik tőlem: és ha beleharapok egy kemény kenyérhéjba, és letörik a fogam – annak is lelki oka van? Válaszom: IGEN!

A lélek az idegrendszeren keresztül kapcsolódik a testbe. Az idegrendszer pedig közvetlenül hat a szekréción mirigyrendszerre. A szekréción mirigyrendszer hormontermelése tehát közvetlenül függ az ember lelkiállapotától. Azt pedig nagyon jól tudjuk, hogy csontunk mész- és enyvtartalma és ennek folytán fogunk keménysége és rugalmassága is a vérünkben keringő hormonok mennyiségétől és minőségétől függ. Tehát annak, hogy valakinek a foga porhanyós és könnyen letörik, szintén lelki oka van.

És a balesetek? Ha valaki legurul a lépcsőn és összetöri magát – ennek is lelki oka van? Igen! De ezek az okok mélyen a tudat mögött fekvő lelki rétegekben gyökereznek.

Minden baleset önbüntetés. Minden elhatározás, minden cselekedet, minden mozdulat belőlünk ered. Az, hogy a lépcsőn valaki, aki azon a lépcsőn százszor is lement anélkül,

hogy legurult volna, éppen akkor egyszer, egy rossz mozdulat következtében lezuhan, annak belső oka van. A lélekben szunnyadó, valamilyen visszásan használt energia az idegrendszeren keresztül egy helytelen reflexmozdulatot vált ki – s a baleset máris bekövetkezett. Önbüntetés! S aki tudja ezt, az, ha abban a pillanatban, mikor a könyökét belevágja valamibe vagy megharapja a nyelvét, vagy más hasonló kisebb vagy nagyobb baj éri – felteszi magában a kérdést: „Vajon miért haragszom magamra?” – már hallja is tudata mélyéből a csalhatatlan választ...

A hatha-jóga azt hirdeti, hogy miután minden betegségünket magunk okoztuk, magunknak kell meggyógyítani elrontott testünket! A tanító csak segít megtalálni az okokat, de meggyógyulni magunknak kell!!!

Egészségesnek lenni KÖTELESSÉG!

Az egészséget ott kezdjük, hogy megtanulunk szabályosan lélegezni. A lélegzésről és annak fontosságáról mindent elmondani egy egész estét betöltő előadás sem volna elég. Azért most az öngyógyítás szempontjából csak arra mutatok rá, hogy a pozitív és negatív áramok egyensúlyának leghathatósabb őrzője és rendbentartója éppen a lélegzés. Hi-

szen a lélegzés nem egyéb, mint a két áram állandó váltakozásának állapota. A belégzés pozitív töltést ad, a kilégzés negatívot. Ha lélegzésemet tudatosan szabályozom, tetszésem szerint kormányozhatom a két energia termelését és elosztását. Tehát: az önuralomhoz a lélegzésszabályozás a kulcs. A lelkiállapot és a lélegzés olyan szoros összefüggésben vannak egymással, hogy kölcsönösen tudnak egymásra hatást gyakorolni. A legkisebb kedélyhullámzás azonnal kihat a lélegzés minőségére és ritmusára, viszont a lélegzés megváltoztatásával döntő hatást gyakorolhatok a lélekre. A legnagyobb izgalmat azonnali hatással följenyes nyugalommá változtathatom, ha egyenletesen mély és lelassított lélegzeteket veszek. Lassú lélegzéssel nem lehet izgatott az ember, viszont kapkodó, gyors lélegzés azonnal, minden ok nélkül izgatottságot, nyugtalanságot okoz. Milyen óriási előny, ha valaki a lélegzésben rejlő hatalmas lehetőségeket tudatosan kiaknázza. A keleti ember – különösen a jógik – közismert nyugalma és önuralma a tudatos lélegzésszabályozáson nyugszik.

A bennünk működő erők megismerését és így a test fölötti uralom megszerzését elősegítik a hatha-jóga évezredek tapasztalatokon

és hagyományokon alapuló, sok-sok követő által kipróbált és bevált gyakorlatai. Ezek légzésszabályozással és gondolatösszpontosítással egybekötött passzív testtartások. Ezek közül bemutatok most néhányat, melyek még itt, a nyugati élet természetellenes hajszájában is kitűnő eredményeket hozhatnak.

A hatha-jóga gyakorlatok egyik legfontosabb tényezője a teljes kikapcsolódás, a lazítás. A nyugati ember nem tud pihenni, nem tudja minden, a legkisebb izmát és az egész idegrendszerét tökéletesen elernyeszteni. Állandóan feszültségben tartja magát, ami pedig rendkívül káros, mert igazi pihenés és erőtartalékolás csak úgy lehetséges, ha testünket teljesen ellazítjuk. Ez a gyakorlat erre tanít meg. Neve magyarul: hullapóz. Testünk egész súlyát átadjuk a Földnek. Öntudatunkat visszahúzzuk az ősforrásba, az ÉNbe, és tökéletes békét élünk át. Néhány perc ebben a koncentrált pihenésben felér több órai alvással. Idegdúcaink megtelnek friss életenergiával, ellenálló képességünk megújul. A hatha-jóga gyakorlatokat mindig evvel az ászanával fejezzük be.

Az egészség mindenkor a legdrágább kincs az embernek, de különösen szüksége van rá ma, amikor egy új világ van születőben, egy új világ küszöbén állunk. Az új világ pedig olyan lesz, amilyenre azt mi magunk, emberek, megépítjük. Egészséges világot csak egészséges emberek építhetnek, ennek pedig fő feltétele az, hogy AKARJUNK egészségesek lenni. Nincs most idő arra, hogy betegeskedjünk és mástól várjuk a segítséget. Ne legyünk terhére sem magunknak, sem másnak, hanem összeszedve minden erőnket, koncentrált egészséggel vegyük ki részünket a nagy munkából, hogy egy jobb, boldogabb, testvéri szeretetre felépített EGÉSZSÉGES VILÁGOT TEREMTSÜNK!

Én megtanultam, hogyan győzheti le az ember a maga erejéből a betegségeket, és hogyan építhet magának új, egészséges, használható testet. Szeretettel mutatom meg a hozzávezető utat, hogy mindenki ép és hasznos tagja lehessen az új – egész világot átfo-gó – EMBERI EGYSÉGNEK.

A JÓGI ÉLETE

Minden ember lelke mélyén ott él az olthatatlan szomjúság a teljes szabadság után!

Mióta az ember először nyitotta ki szemét itt a Földön, elégedetlen, mert életkörülményeiben rabnak érzi magát, boldogtalan, mert nem teheti azt, amit akar, képességeit kevesli, mert általuk rabságából nem tud megszabadulni, pedig ő a korlátlan és határtalan Végtelelre vágyik, repülni, szárnyalni szeretne, mint a madár, szeretne tökéletesen SZABAD lenni!

Ez a szabadságra való törekvés egyaránt megvan a legkezdetlegesebb fejlődési fokon álló embertől a legfejlettebb értelmű emberig mindenkiben – akár öntudatlanul, akár tudatosan. Az ősembertől kezdve, aki egy húsángot hasított magának azért, hogy hatalmát növelje, egészen a mai modern emberig, aki a technika minden vívmányát a saját kényelmére és személyes céljaira igyekszik hasz-

nálni, mind öntudatlanul a szabadság felé törekszik, és mivel a szabadságot nem ott keresi, ahol van, egyre inkább rabságba dönti magát. Az emberek pénz és jólét utáni törekvése is ezért van: azt hiszik, hogy a vagyon és hatalom meghozza számukra az áhított szabadságot. Az eredmény pedig éppen az ellenkezője! Egész életüket a pénz és hatalom utáni törtetésre fecsérlik, elméjük minden erejét arra használva, hogyan zsákmányolhatnák ki és tolhatnák félre útjukból embertársaikat, s ha sikerül vagyont szerezniök, akkor rabjává válnak a jólétnek és rangnak, tönkretéve saját életüket és mindazokét, kik közelükben vannak. Ha körülnézünk a mindennapi életben, láthatjuk, hogyan vergődnek az emberek a saját maguk alkotta láncok között, még akkor is, amikor éppen a szabadság utáni vágy hajtja őket. Ez a törekvés is újabb láncokat csavar tagjaikra, újabb bilincseket rak rájuk.

De hát van-e egyáltalán lehetőség arra, hogy az ember szabaddá legyen?

VAN! – Személyünktől kell megszabadulnunk, mert a személyünkben lakozó vágyak tesznek rabszolgákká. Ha ezektől megszabadulunk, elérjük a teljes szabadságot...

Az egyedüli igazi szabadság a teljes VÁGYTALANSÁG!

A vágytalanság szabadít meg az anyagi világ csalóka káprázatától. A vágytalanság nyitja meg látásunkat, mert szempontjaink gyökeresen megváltoznak, és tárgyilagosak tudunk lenni, mindent a maga értéke szerint ítélve meg. A vágytalanság szabadít meg a gonosztól, mert alantas ösztöneink nem tudnak többé úrrá lenni fölöttünk. A vágytalanság szabadít meg a földi élet minden terhétől, és lelkünk szabadon szárnyalhat a legmagasabb csúcsok felé. A vágytalanság szabadít meg a szenvedéstől, mert minden szenvedést a ki nem elégitett vágyak okoznak. A vágytalanság szabadít meg a halálból, mert ha a vágyak nem húznak le többé az anyagi világba, megszűnik számunkra a SZÜLETÉS és HALÁL örök körforgása, és élvezhetjük a szellem TÉR és IDŐ fölötti örök szabadságát. Már a földi testben is átélhetjük ezt, mert ha anyagi testünk az anyagi világba tartozik is, öntudatunk felemelkedhet és beleolvadhat a szellemi mindenhatóság és mindentudás síkjába! Ha ezt elértük, a *Biblia* ígérete szerint: Eltöröltetik minden könny az emberek szeméről, és a halál nem leszen többé, sem keserűség-

gel való sírás, sem kiáltás, sem semminémű fájdalom!...

Az ember nagyszerű összetételű eszköz arra, hogy a szellemi síkot az anyagi világban kinyilatkoztassa. Hivatása az, hogy, míg teste az anyagi világba tartozik, addig öntudata a legmagasabb szellemi síkokba kapcsolódva, azt értelmén, agyán keresztül, írásban, szóban, cselekedetekben kinyilatkoztassa. Az ember tragédiája akkor kezdődik, mikor létének magasabb célját szem elől téveszti, és azonosítja magát a testtel és annak vágyaival. Elfelejteti, hogy ÉN-je szellemi, halhatatlan és része a világegyetemet éltető örökkévaló LÉT-nek. Azonosítja magát a testtel; ahelyett hogy ő volna ura a testében működő óriási természeti erőknél, azok lettek úrrá fölötté, és így önnönmagát lehorgonyozva az anyagi világba, a legsúlyosabb rabságba dönti magát. „Ahol a kincsetek, ott a szívetek...” Amíg vágyaink az anyaghoz kötnek, addig nem lehetünk szabadok, addig a földi sík rabjai vagyunk. Az eredmény pedig mindig elégedetlenség és boldogtalanság, mert az ember vak-ságában önmagát határolja el az egységtől, elszigeteltté válik, erői az egyetemességgel való kapcsolat lazulásával lefokozódnak,

gyengévé lesz, és mindez az egyedüllétnek és ürességnek egyre fokozódó kínját zúdítja reá, úgyhogy kénytelen a lelki szenvedések elől segítséget keresni. De az emberek itt is tévedésbe esnek. KÍVÜL keresik a segítséget, ahelyett hogy a saját BELSŐ, kimeríthetetlen erőforrásaikhoz fordulnának, melyek mindenkiben egyformán megvannak, de az átlagember számára vagy megközelíthetetlenek maradnak – mert kívül esnek az öntudatán –, vagy démonikusan használja őket, s ahelyett hogy építene velük, romboló erőkké alakítva megsemmisíti és elpusztítja azt, amit előtünk magas szellemiségű emberek felépítettek és megalkottak...

A Föld történelme bizonyítja, hogy egy-egy gigantikus szellem megszületése után mindig hatalmas szellemi fejlődés indult, nagy kultúrák és a hozzájuk tartozó vallások keletkezését és fénykorba lendülését figyelhetjük meg, amit azután követ az anyagba süllyedt utókor hitetlenségének eredménye: a romlás, bukás, pusztulás...

Azonban a Földnek van egy része, ahol a földrajzi viszonyok kizárják a történelmi események lehetőségét. A Földnek ez a része a Himalája. Ez a hegység irtóztató tömegével,

megközelíthetetlenségével, éghajlati viszonyaival – és más tényezők közreműködésével – lehetetlenné teszi, hogy történelem játszódjék le bércei között. De annál alkalmasabb arra, hogy a völgyeibe, hegyeibe, barlangjaiba elvonult remetéket elrejtse a világ elől és megóvja a tömeg tolakodásától. Azok, akik hegy-völgyeibe az évezredek alatt elvontak, olyan emberek, kik a külsőségek teljes levetésével már csak a lényegnek élnek. Ezek a remeték az ember és az ÉLET titkaira összpontosították elméjüket, és nem adták fel addig a harcot, míg a Lét értelmét meg nem találták. Az Igazság engedett szakadatlan ostromlásuknak, elméjük megvilágosodott, megértették az ÉLETET, meglátták a legvégső okokat, és kitértek előttük az ÚT, mely kivezet a szenvedésből, fel a szabadságba, boldogságba, üdvösségbe... Tudták, hogy ez minden ember számára elérhető, és megszánya a szenvedésben vergődőket, tanítani kezdték őket, mutatván nekik az utat a megváltáshoz – a felszabaduláshoz.

A hegytetőre különböző utakon lehet feljutni. Van, aki a kényelmes serpentinúton halad fölfelé, mert esetleg testi állapota miatt nem bírja az erős emelkedőt. Van, aki már rö-

vidíti az utat, és meredekebb ösvényen halad. Végül vannak olyanok, akik a legrövidebb utat választják, és az égbetörő sziklafalon kapaszkodnak fel, hogy minél hamarabb jussanak a célhoz.

Ugyanígy, több úton haladhat az ember belső, nagy célja felé, lelki és testi képességei szerint. A nagy tanítók különböző rendszereket dolgoztak ki, hogy a beteljesülés mindenkinek számára elérhető legyen. Ezek a rendszerek megrövidítik az utat, és aki követi, az egyszerűbben és hamarabb ér el a célhoz.

Ezeknek a rendszereknek az összefoglaló neve: JÓGA.

Azokat a nagy tanítókat és mestereket pedig, akik a JÓGA útját bejárták és célhoz értek, nevezik: JÓGIK-nak.

Indiában mindennapos dolog, hogy valaki felkerekedik, elhagyja otthonát, és felöltve a zarándokok sárga öltönyét, elmegy, hogy megkeresse Mesterét. Ezek elértek arra a fokra, hogy az életnek már csak a lényegét óhajtják – élni akarják a LÉNYEGET –, nem pedig a lényeg elrejtő mindennapos világi eseményeket és élményeket. A földi életet csak alkalomnak tekintik arra, hogy szemüket felnyissa a LÉNYEG meglátására. Olyan, mint egy törté-

net, mely a maga ezerféle bánatával és örömeivel csak azért íródott, hogy a tanulságot levonhassuk belőle. De a nyitott szeműnek minek a történet? Csak a tanulságot akarja meztelenül, mert kár az időt pocskokolni a lényegtelenre.

A magyarok híres indiai utazója: dr. Bakhtay Ervin szemtanúja volt egy esetnek, amikor a patialai maharadzsa vadászatán egy előkelő indus annyira megrendült a lelőtt, haldokló állat tekintetétől, hogy puskáját letéve azon nyomban távozott, hogy attól fogva életét kizárólag a jógának szentelje. Az ilyen embert senki sem próbálja visszatartani, mert tudják, hogy belső megvilágosodás viszi útjára, s az elhagyott család sem siránkozik a forrón szeretett családtag távozásán, hanem áldásukat küldik utána.

Gyakori eset az is, hogy valaki vándorútra indul, mert telepatikus úton üzenetet kapott egy nagy Mestertől – egy jógitól –, hogy az idő elérkezett, jöhet, hogy tanuljon és megtalálja, amire lelke vágyik. Az ilyen telepatikus üzenet nem képzelődés, hanem éppen olyan természeti törvényeken alapuló tény, mint a drótnélküli rádió. A gondolatok hullámhosszának is megvannak a leadó- és felvevő-

állomásai az egész világon, s ha elmélyülésben elérjük egy-egy nagy Mester kisugárzott gondolatának hullámhosszát, kapcsolatba jutunk vele. Magas szellemiségű emberek, jógik, kisik és máharisik küldenek, sugároznak tiszta gondolatokat, melyek magasrendűségüknél fogva rendkívül átütő erejűek és messzehatók. Hegyi otthonukból szétsugározzák hívó szózatukat azoknak, kik megérték az élet lényegére. Aki a szózatot meghallja, elindul... Szilárd elhatározással, minden nélkülözésre készen. Kilépvve a megszokott élet biztos alapjából, merészen belevág a nagy ürességbe, a nagy semmibe, mely előtt áll, hogy legyőzze a TÉR és IDŐ hatalmát. Célja: öntudatosan fölbe kerülni a test világának és meghódítani a maga számára a szellemi világ kincseit. Faluról falura vándorol, megpihelve a templomok lépcsőin a hozzá hasonló vándorok között. A magas intelligenciájú vándor tanulmányozza elvonultságában India ősi szent könyveit: a Védákat, Upanisádokat, az ősi Szutrákat, és akármilyen furcsán hangzik: a Bibliát és a Koránt is! Erdők magányában találkozik remetékkel, tanul ezektől a bölcs emberektől, megtanulja a csend, a

magány misztériumait. Mindig mélyebbre jut az érintetlen természetbe, s fent a hegyek között, ahová az emberek már nemigen mennek, ott bolyong a vándor, hogy megtalálja Mesterét. Nélkülözések és megpróbáltatások között, erdei bogyon, gyökéren tengődve, vadállatok közelségében törgetve előre a sokszor áthatolhatatlannak látszó őserdőben megy a láthatatlan hang után, mely ellenállhatatlanul hívja. Végre, mikor már-már csüggedni kezd, rábukkan az erdő mélyében meghúzódó jógi-településre, és boldogan siet Mestere elé, ki szeretettel fogadja mint új családtagot, és rövidesen megkezdődik a beavattatása.

Az ilyen települést, ahol egy nagy Mester körül sokan élnek tanítványok: asramnak nevezik. Az élet a lehető legegyszerűbb itt. A remeték értenek az erdő kincseskamrájához. Növények, gyökerek, gombák, vadméz van az erdőben elég. Furcsán hangzik ugyan, de mégis a legnagyobb lelki és testi kultúrában élnek. Mindennapos testi fürdő és a rendszeres lelkigyakorlatok gondoskodnak a tökéletes testi és lelki tisztaságról. Ilyen emberek számára a városok civilizáltnak nevezett életébe visszatérni nagy süllyedést jelentene.

Az egész környék megszentelt, ünnepélyes és áhítatot keltő. Kilométerekre távol tartja az együtt élő magas szellemiségű emberek kisugárzása a betolakodókat és olyanokat, kik kegyetlenül az erdők vadjainak pusztítására törnek. Ezek a rendkívül fejlett érzékű emberek kilométerekről megérik, ha valaki közeledik lakóhelyükhöz. Ezt az ösztönt is rendszeres gyakorlással fejlesztik ilyen magas fokra. Az állatoknál mindennapos ez, például a majom hihetetlen messzeségből megéri a kígyó vagy a tigris közeledését, vagy a szomjazó állat kilométerekről érzi a vizet, és árkon-bokron át rohan feléje, hogy szomját olthassa. A jógik is érzik, ha valaki közeledik, hogy kíváncsi-e az illető látogatása, vagy sem. Utóbbi esetben hipnotikus erőt küldenek ki magukból, melynek hatására a közeledő vagy nem látja meg az asramhoz vezető utat, vagy úgy látja, mintha ott egy magas szikla vagy zuhogó vízesés volna, és eszébe sem jut arra menni. Nem is sejti, hogy a szikla vagy vízesés *saját bensejében létrejött káprázat* és nem külső valóság. Az asram pedig így megőrzi békéjét és tiszta légkörét.

Ember és állat a legteljesebb egyetértésben él itt, és a dzsungel törvényeit mindenki szí-

gorúan megtartja. Az új tanítványnak először meg kell tanulnia az állatok nyelvén beszélni. Meg kell tanulnia a kígyók, tigrisek, leopárdok, gepárdok és a többi állat nyelvét, nehogy tudatlanságában megtámadják és szét-tépjék. Európai jógi-növendék is éppen úgy elsajátíthatja ezt a tudományt, mint az indus, példa erre az azóta világhírűvé vált író: Paul Brunton, ki hét évig tartózkodott a Himalájában, és ezalatt megtanulta a dzsungel belső nyelvét. Minden talpalatnyi föld, minden fűszál, minden fa és növény – az egész élő Természet benne él annak a lelkében, ki éveket tölt egy jógi-településen. Ezek a békés szívű emberek egynek érzik magukat az egész mindenséggel!

Képzeljük magunkat egy újonnan jöttnek a helyébe, aki éppen hogy elhagyta a civilizált élet mindennapos forgalmát, hajszáját és zűrzavarát.

Mikor leül, hogy nyugalomra összpontosítsa magát, akkor elhagyott életének ezer és ezer benyomása és tapasztalata rohanja meg emlékezetét és nem hagyja békében. Öntudatának tágulásával ez nemhogy enyhülne, hanem mindig jobban fokozódik, mert a tudat mögötti világ kezd benne tudatossá vál-

ni, és minden benyomás – kezdve születésétől –, azok is, melyeket réges-régen elfelejtett és eltemetett, újra elevenné válik benne és megrohanja oly erővel, mintha a valósághoz kellene mindent újra átélnie. Nehéz időszak ez! Le kell számolnia minden emlékekkel, meg kell émszteni és fel kell dolgoznia minden benyomást, hogy ne érezze többé elmúlt életét SZEMÉLYES ÉLMÉNYEK SOROZATÁNAK, hanem minden eseményt – legyen az jó vagy rossz emlékű – leszűrjön és kikristályosítson magában TAPASZTALATTÁ. Életének fordulatait, ha visszapillant, csak olyan alkalmaknak kell tekintenie, melyekből tanulságokat vonhatott le, meg kell látnia az OKOKAT és erőket, melyek a különféle élmények és külső benyomások mögött dolgoztak és vitték mindig közelebb a célhoz, fejlesztve ítéloképességét, fokról fokra felébresztve benne a vágyat, kiszabadulni a végességből, a rabságból, hogy elérje a felszabadulást az ÖRÖKKÉVALÓBAN!

Ha ebben az emésztési időszakban odáig jutott, hogy minden emléket már csak tapasztalatszerzési alkalomnak tekint – mintha valaki mással történt volna –, akkor az emlékek már nem kötik többé, mert személyes

vonatkozásuk megszűnt. Az emlékek kiszabadultak a tudat alatti régióból, feldolgozta, átalakította őket, többé nem háborgatják... Így szerzi meg a jógi-növendék a belső nyugalmat. Teljes egyensúlyba jut az őt környező őstermészet fenséges, szent békéjével.

Ekkor kezdődhet az összpontosítás az erőközpontokra, szanszkritül: csakrákra, és azoknak fokról fokra való meghódítása az *öntudat* – és evvel karöltve, az öntudatos *akarát* – által. Csakráknak nevezzük az ember lelkében rejlő erőközpontokat, melyeknek székhelye a test egyes idegközpontjaiban van. Az emberiség mai fejlődési fokán általában a legtöbb csakra – különösen azok, melyek szellemi-mágikus erőket hoznak mozgásba – még látens, szunnyadó állapotban van. Így az ezekkel kapcsolatos idegközpontok is használaton kívül állnak. A nyugati orvostudomány legújabb felfedezései már ismerik ezeknek a működésre készen álló, de használaton kívüli idegközpontoknak egy részét, de még nem tudják, hogy mire valók és hogyan lehet aktívvá tenni őket. A keleti jógik évezredekkel ezelőtt fölfedezték a csakrák titkait és azokat az óriási előnyöket, melyek működésbe hozatalukkal járnak. Igyekeznek is a leg-

nagyobb szeretettel megismertetni embertársaikkal ezeket a bennünk rejlő lehetőségeket. De ehhez okvetlenül szükséges, hogy ki-ki önmagában, belső átéléssel tanulmányozza és kényszerítse akarata alá ezeket az erőközpontokat, ezért csak olyanoknak lehet létezésüket bebizonyítani, akik hajlandók ezt saját magukon kipróbálni és értük egy kis áldozatot hozni. A keleti ember azonban már megszokta, hogy ha olyan képességekről beszél, vagy olyasmit mutat, melyet minden ember elérhet, de Nyugaton még ismeretlenek azok a természeti törvények, melyeken alapulnak, akkor anélkül hogy magukon kipróbálnák, fölényesen kinevetik és kétségbe vonják szavahihetőségét. Többször előfordult Indiában, hogy nagy jógik a tudomány haladása kedvéért bemutatták rendkívüli képességeiket. Az eredmény rendszeren az volt, hogy miután a jelenségeket nem tudták a tudomány tételeivel megmagyarázni, egyszerűen szélhámosságnak, szemfényvesztésnek minősítették, és azt hitték, hogy a jógi ügyes bűvészkedéssel csapta be őket. A nyugati és keleti ember mentalitásában itt alapvető különbség rejlik: a nyugati ember, ami neki szokatlan, nem hiszi el, hanem anélkül hogy

megpróbálná, lehetetlennek ítéli és nevet rajta. A keleti nem mondja semmire, hogy lehetetlen, és nem kételkedik, míg ki nem próbált valamit. Alázattal elismeri, hogy sok mindent nem tud még az ember, tehát nem mondja semmire, hogy lehetetlen.

Mikor 1890-ben Svámi Vivekánanda, a nagy indus jógi Chicagóban a jóga igazságait magyarázva azt állította, hogy az emberben olyan idegközpontok is vannak, melyekkel a távolba tud hatni, telepátikus tüneményeket idézve elő, mégpedig elektromos hullámok által, melyeket magából bocsát ki és hasonlóképpen a levegőből vesz fel – a nyugati világ akkori leghíresebb tudósai kinevették és azt válaszolták, hogy egy szavát sem lehet komolyan venni, mert közismert, hogy elektromos hullámokat drótvezeték nélkül lehetetlen továbbítani. 50 év telt el, és ma mindenki tudja, hogy Svámi Vivekánandának volt igaza. De ő ezt belső átélésből tudta, azt pedig a nyugati tudósok nem voltak hajlandók utánacsínálni...

Ugyanígy járnak mai napig is például azok a jógik, akik a legszigorúbb ellenőrzés mellett hajlandók bebizonyítani, hogy az ember ki-lephet testéből, és tetszése szerinti idő múlva

ismét birtokába veheti azt. Mi, keletiek ezek között a jelenségek között nőttünk fel, és nem találunk rajta semmi meglepőt.

Gyermekkoromban történt, hogy egyszer alaposan megfigyeltem egy koldust, ki avval szerzett magának néhány fillérnyi alamizsnát, hogy nyelvét tövig kiöltötte, aztán éles késsel mély sebeket ejtett rajta. Irtózva láttam, ahogyan a vágások nyomán nyelvének vastag húsa szétvált, és a nyelv belső szerkezete, erezete látható lett. Utána jobb kezét néhányszor végighúzta a nyelvén a sebek felett, és íme, a mély vágások teljesen eltűntek, és sebhelynek vagy forradásnak nyoma sem látszott. Bementem Apámhoz, és megkérdeztem tőle: hogyan lehetséges ez? – „Nincs ebben semmi természetellenes, fiam – felelte Apám –, a gyógyulás folyamata szabályszerűen megy végbe, de a vezeklő ismeri a módját, hogyan hangolhatja át szervezetét más időmértékre. Látod, az egysejtű lénynek évmilliókra volt szüksége, hogy a hüllők, madarak, emlősök fokozatain átjutva az emberig fejlődjék. Mégis az emberi magzat a fogamzástól a születésig ezt az egész fejlődési folyamatot – időben összesűrítve – kilenc rövid hónap alatt csinálja végig. A fejlődés folyama-

tosságának meg kell lennie – ugrás a Természetben nincs –, de az idő legyőzhető, összehúzóható. A szellem diadalmaskodik a TÉR és IDŐ felett, mert végtelen és Istentől való. Az embernek birtokában van a lehetőség, hogy tetszése szerint kormányozza az IDŐT, mert megrövidítheti gyógyulása idejét és meghosszabbíthatja élete tartamát. Ugyanígy fölibe kerekedhet a TÉRnek is, mert telepatikus képességeinek kifejlesztésével akkor és oda vetítheti ki önmagát, ahová akarja – és a tér megszűnik számára.”

A jógi célja azonban nem ezeknek a testi jelenségeknek előidéző csakráknak a működésbe hozatala. Ezek csak velejáró jelenségei a szellemi erőket mozgató csakrák felébresztésének. A jógi-növendék gyakorlataival ezeket a csakrákat hozza működésbe és rendeli az akarata alá. Ahogyan előrehalad ebben, ugyanolyan mértékben nyílik meg belső látása, belső hallása, és kezdenek fejlődésnek indulni szunnyadó állapotban lévő képességei. A lényeg: öntudatának fejlődése, tágulása és annak bevezetése testének minden részébe. Megtanul úrrá lenni minden gondolata, érzése, minden mozdulata fölött is, mert megismeri ezeknek az erőknek az eredetét, és

akarataival már gyökerükben kormányozza őket. Fejlődési fokozata szerint úrrá válik a természet fölött is. Ugyanazok az erők dolgoznak az emberben, mint a Természetben, s aki bánni tud velük önmagában, az bánni tud ezekkel az erőkkel kint a természetben is. Teremtőerők ezek, s amilyen mértékben az emberi öntudat közeledik az Abszolúthoz, olyan mértékben válik urává a teremtő elvnek. Mindenki által elérhető fokozat ez, de azért látszik a legtöbb ember által elérhetetlennek, mert egyelőre korlátlanul pocskolja a rajta keresztül megnyilatkozó teremtőerőket, és nem hajlandó – még rövid időre sem – testi vágyai fölött uralkodni.

A jógi nem lemondó! Téved, aki azt hiszi, hogy jóginak csak az megy, aki mindenről lemondott. Ellenkezőleg! A jógi sokkal többet akar, mint a világi emberek: Ő MINDENT akar! Az Életet magát, a halhatatlanságot, az elmulthatatlan, tökéletes boldogságot akarja! Nem elégszik meg a résszel, neki az EGÉSZ kell! A világi hatalom, érzéki öröme, földi gyönyörök... mindez mulandó, délibáb, álom, melyből előbb-utóbb felébredünk. A végtelenre, a halhatatlanra törekvő lelket csak az ÖRÖKKÉVALÓ elégítheti ki. És azt se higy-

gyük, hogy a jógi megsavanyodott és kedélytelen emberek. Ők minden testi és lelki betegségből kigyógyult, tökéletesen egészséges lények: nem nyomja őket semmiféle földi gond és keserűség. Nincs bennük sértett hiúság vagy becsvágy, sem kielégíthetetlen kapzsiság vagy irigység. Mitől legyenek rosszkedvűek és savanyúak? A jógi a legjobb humorú és minden emberi gyarlóságot megértő, pompás kedélyű emberek, akik a legtisztább derűt és vidámságot sugározzák magukból. Svámi Vivekánandával történt, hogy Amerikában egyik előadása után egy kotnyeles asszony megkérdezte tőle: igaz-e az, hogy Indiában olyan barbárok és kegyetlenek az emberek, hogy gyerekeket dobnak oda áldozatul a krokodiloknak. A nagy Svámi nevetve válaszolt: „Igaz! De csak leánygyermeket dobnak a krokodiloknak, nehogy asszonyokban ennyi hiábavalóságot fecsejjenek össze.”

A jóga minden időben és mindenütt egyformán a természet törvényein alapuló rendszer, ezért járható út mind a keletiek, mind a nyugatiak számára. A hatha-jóga gyakorlatokat lelki és testi egészségi okokból mindenütt a világon gyakorolják, de olyanok, akik csak

ennek élnek és a célt elérték, nagyobb számban ma már csak Indiában és Tibetben található. Voltak, vannak és lesznek mindig újabb és újabb keresők, kik a belső hang szavát meghallva, India és az egész világ minden tájáról felkerekednek és követik a hívó szót. Fent a Himalájában és más őserdővel borított hegyekben, magasan, ahová az ember ritkán teszi a lábát, van a legalkalmasabb helye a jóga-iskolának. Azoknak, kik testiségüket legyőzték, otthonuk ez a hely, ahol a jóga szabályai szerint élve, kitartással és türelemmel gyakorolják a belső elmélyülést, míg végre felvirrad a nagy nap: emberi öntudatuk határai leomlanak, és átélik a Végtelenbe merülés üdvösségét. Halandóból átalakulnak halhatatlanokká, hogy azután szolgálják a világot a SZERETET, a BÖLCSESSÉG és az IGAZSÁG szent nevében.

Évekig tartó munka, míg erre a fokra elérnek, de az idő nem tényező ezeknek a magasrendű lényeknek a szemében, mert tudják, hogy a JÓGA útján egyetlen lépés sem vész kárba, s amit nem érhetnek el ebben az életben, elérik a következőben, ha addig mindent elkövetnek, hogy az emberi beteljesülést megérdemeljék.

Én magam egészen fiatalon, a serdülő korban kerültem egy nagy Mester vezetése alá. Gyermekkoromat súlyos betegségek sorozata tette folyamatos szenvedéssé, és alig volt reményem arra, hogy valaha is egészséges és erős ember lehessen belőlem. Mesterem, Mohan Singh elvezetett az erdőbe, és végtelen szeretettel és türelemmel kezdett velem foglalkozni. Megtanított arra, hogy minden mozdulat nélkül, kizárólag az öntudatos gondolaterő vezetésével, hogyan építhetem fel testemet – anélkül hogy a betegségektől erősen leromlott szívemet megerőltetném dinamikus tornagyakorlatokkal. Hiszen ilyenekre nem is lettem volna képes. Mesterem megtanított a hatha-jóga gyakorlatok belső értelmére, a test öntudatosítására, a hátgerinc rejtélyére, a pozitív és negatív erők egyensúlyba hozatalára, tehát a tökéletes egészségre, és közben-közben mindig beljebb vezetett a szellemi élet lényegébe. Kezdtém megismerkedni önmagam és a világ legbensőbb titkai-val, a halhatatlan felsőbbrendű ÉNNel, és megtanultam becsülni annak tökéletes házát, a legcsodálatosabb isteni épületet és eszközt: az EMBERI TESTet. Mesterem megismertette a Természet csodáival, és elindított azon

az úton, mely a BETELJESÜLÉSHEZ vezet. Soha el nem múló szeretettel és hálával gondolkok reá, mert atyailag állott mellettem testi és lelki nehéz harcaimban, melyeket mindenkinek meg kell vívnia, ha el akar jutni a belső békéhez és beteljesüléshez. Nemes törekvéssel igyekezett, hogy visszaadjon önmagának, és megmutatta, hogy egyedül csak az válik szabaddá, aki testi vágyaiból kinőve szellemi Énjével egy! Független mindentől, mint a NAP, nem vár senkitől segítséget és nincs senkihez hozzákötve, mert ő maga az ÉLET egyetlen örök forrása:

a FELTÁMADÁS,
a HALHATATLANSÁG

AZ ÉLET MAGA.

TARTALOM

Sorsunk és a jóga / 7

Jóga és öngyógyítás / 30

A jógi élete / 56