

1. Mi is a Jóga?

*„Vezess engem a Valótlanságból a Valóságba,
a sötétségből a Világosságba és a Halálból az Életbe”*
Ósi hindu mantra az Upanisádokból.

Az alábbi fejezetben ismertetem az általam használt Hatha jóga definíciót azzal a céllal, hogy a sok különböző értelmezés közül az általam leginkább elfogadottat kiválasztva, párhuzamot tudjak vonni az összehasonlításokban.

Mi is a Jóga? A Jóga törekvései egyáltalán nem csak Indiára korlátozódnak. A Föld minden részén éltek és élnek olyan emberek, akik az emberi létezésben lappangó örök titkot kutatják, mert feltételezik, hogy az emberi „Én”-ben határtalan lehetőség rejlik. Az ősi tradíciókban⁸ mindenhol egy közös központi törekvés található: a gyakorló (ember) fedezze fel Önmaga rejtett képességeit, ismerje meg és lásson rá Önmagára, találjon vissza az Önmagában mindig is jelen lévő Istenre, azért, hogy ne a külvilág meghatározottsága szabja meg sorsát, hanem Ő saját maga, képessé váljon „uralni” életét.⁹ A tradíciók kivétel nélkül célul tűzik ki, hogy az ember ne rabja és elszenvedője legyen saját gondolatainak, érzelmeinek és akaratának (vágynak), hanem éppenséggel irányítója. Ha sorra vesszük a tradíciókat, számos kiváló, használható gyakorlatra lelhetünk, legtöbbször imádság, kontempláció, meditáció, testgyakorlatok, kántálás (mantrázás), közös zenélés, éneklés, tánc és az önzetlenül, mások számára végzett szolgálat formájában.

Amikor a hagyomány írásait olvassuk, mindig találunk benne olyan szellemi útmutatásokat, amelyeket kitartóan követve és gyakorolva az emberi öntudat/lélek fejlődése felgyorsítható. A cél mindenhol egy: hogy az emberi öntudatot eljuttassuk az isteni öntudatig. Az emberi lét viszonylagosságából, korlátoltságából, szétszórtságából, előre programozottságából visszajussunk, az Egység uralta állapotig. Ezt a folyamatot hívják Jógának. A Jóga szanszkrit jelentése: egyesülni, elmerülni / uralni és igába fogni. „Vegyétek magatokra igámat, és

⁸ Maja, inka, ókori egyiptomi hermetikus, esszéus, zsidó–keresztény–iszlám misztikus, kínai taoista, ázsiai, amerikai, afrikai sámán, tibeti bön/bon, buddhista, magyar javas, indai jógi, vagy az emberiség emlékezete határán jóval túlmutató, Védákat ismerő bráhmín papok hagyományai.

⁹ „Avagy nem tudjátok-e, hogy a ti testetek a bennetek lakozó Szent Léleknek temploma, a melyet Istentől nyertetek; és nem a magatokéi vagytok?” (1Kor. 6, 19). „Gnoti se auton” („Ismerd meg magadat és mindent tudsz”) Szókratész híres mondása. „A minden lényt megkötöző erőszaktól az szabadul, aki legyőzte Önmagát” Goethe. (Haich, 1992: 36).

tanuljatok tőlem, mert szelíd vagyok és alázatos szívű, s megtaláljátok lelketek nyugalmát. Az én igám édes, és az én terhem könnyű.” – mondja hasonlóan Jézus. (Mt 11,29-30.)

Az indai Rádzsa jóga is egy a fenti hagyományok közül, amely úgy tartja, hogy az emberi lélek fejlődésének lassú folyamatát - visszatalálás az isteni öntudathoz - nem szükséges évmillióig elhúzni, mivel a folyamat összesűrítve, akár egy emberéleten belül megvalósítható. Olyan gyakorlati módszereket kínál, amely az emberben tudat alatt, mindvégig látenssen megbújó magasabb képességeit felébreszti. Mint ahogy a helyes táplálás és öntözés a földben szunnyadó magot hatalmasan pompázó fává növesztheti. A Rádzsa jóga által kínált módszerek az öntudat fejlesztését, tágítását segítik elő, hogy ráébredjünk arra, hogy a világunkat, valóságunkat pillanatról pillanatra mi teremtjük, és így eljussunk ahhoz a felismeréshez, hogy minden egy, minden Isten. Ezt fejezi ki a „Tat Tvam Asi” mondás, a védikus filozófia alapja, amelynek jelentése: „Te én vagyok” vagy „Én Te vagyok”.¹⁰

Az indai Rádzsa jógát nagyon sokan keretbe foglalták már. Érdeemes elolvasni az olyan kiváló hazai gyakorlók, tudósok és gondolkodók könyveit, mint dr. Baktay Ervin, dr. Weninger Antal, dr. Vígh Béla, Haich Erzsébet, Selvarajan Yesudian, Kaczvinszky József, Hamvas Béla és Miresz László. Dolgozatomban a Rádzsa jóga szerves részét, a Hatha jóga gyakorlatok idegrendszerre gyakorolt hatását fogom bemutatni. Fontos tudni, hogy a Rádzsa jóga felfogástól a lehető legtávolabb esik az a nézőpont, hogy a jóga gyakorlatok hatásait pusztán testi célokra (pl.: egészségmegőrzés) használjuk. Az egyedüli igaz cél a testi egészség megőrzése annak érdekében, hogy az Istent kereső gyakorló még ebben az életében realizálni tudja a nagy célt, az egyesülést Istennel. „Az olyan ember, akinek a teste erős és egészséges, de szellemét nem fejlesztette ki, végtére sem több, mint egy egészséges állat” mondta Szvámi Vivékánanda a hindu bölcsélet egyik legnagyobb hatású alakja. (Baktay, 1943:76.).

Nyugaton hajlamosak az emberek, úgy tekinteni a jógára, mint egy egzotikus mozgáskultúrára Indából, amelyben a „testiség” gyakorlása az elsődleges. A jóga sok nyújtás, pontosan kivitelezett akrobata mozdulatok, és talán némi relaxálás - mondják a laikus gyakorlók. A jóga azonban sokkal több és komplexebb testi-lelki-szellemi gyakorlat.

¹⁰ „Tehát nem lehet mindegy nekem, hogy élsz-e, halsz-e. Eszel-e, örülsz-e vagy kínlódsz-e. Mert Te én vagyok. A te ügyed az én ügyem is. A te fogságod az én fogságom is. A te szabadulásod az én szabadulásom. Nem vagy idegen. Nem háríthatlak el azzal, hogy, hogy mi közöm hozzád, van nekem magamnak is elég bajom. Mert hozzád van a legszorosabb közöm. Bajaim orvoslása a Te lényedben rejlik. Szolidáris vagyok veled. Láthatlan köldökszínőr fűz össze minket, amelyen át az életem az életed szövődik”. (Szepes Mária, 2018:241).

A jóga célja a „Teljeség” megtalálása, minden egyes fent leírt gyakorlat csak apró része ennek a hosszú folyamatnak. Vegyünk egy fiatal tengerészt, aki életében először vág neki az ismeretlen óceánnak. Először a kis tengeri öblöt kell elhagynia, ahol felnőtt. Bátor lépéssel neki kell vágnia a szemben lévő szigeteknek, míg az utolsót is elhagyva kijuthat az Adriai tengerre, ahol lassan eltűnik minden part a horizontról. Hallomásból és térképek alapján elhiszi, hogy ez a végtelennek tűnő tenger, csak egy apró, „mini” tenger, a Földközinek nevezett hatalmas tengerben. Sőt, igyekszik felfogni a felfoghatatlant, hogy a Földközi tenger is része egy nála jóval hatalmasabb óceán rendszernek. Bár a térképen észleli, hogy amit ismer parányi része az ismeretlennek, de kitartóan hiszi, hogy egyszer képes lesz megismerni, látni az egészet. Előfeszítést nem kímélve, szakadatlanul járja a világot és tapasztal, megismerve az egyes tengereket külön-külön. Végül, mikor már mindent tengert bejárt és megtapasztalt, rájön, hogy valójában mindig ugyanazon a tengeren hajózott. Mert csak „Tenger” van, a „részek” csak benne léteztek, ő különítette el őket Önmagában. Szüksége volt az utazásra, mert oldhatatlanul égett a vágy benne, hogy megismerje az „Egészet”. Mikor ezt felismeri, már nem lesz többé szüksége tapasztalásra, mert a legparányibb tengerben is képes lesz felismerni a „Végtelent”, és érje bárhol és bármikor ez a felismerés, szíve ekkor örökre békére talál. Hasonló módon lel békét a jógi is Istenben. Mindannyiunk talán így vagyunk, bizakodunk, hogy egyszer, átvergődve minden tapasztaláson, felismerhetjük a „Mindenben” az „Egy teljeség csodáját”. Számomra ez a Jóga. Álljon végezetül itt az indai mantrák egyik gyöngyszeme, amely számomra bizonyíték arra, hogy a jógi egyetlen (élet) feladata: megtalálni azt, amiben közös a „Mindennel”, legyen az a társa, a családja, a barátai, munkatársai, az őt körülvevő élő természet, annak növényeivel és állataival együtt, és végül a Földünkkel magával. Az Önvalóját. Ennél szebb mentálhigiénés hozzáállást keresve sem találhatunk.

„OM purnamadah purnamidam purnat purnamudacyate purnasya purnamadaya purnamevavashisyate”

A Teljességet ott is megtalálhatod, a Teljességet itt is megtalálhatod, mert a Teljeségből csak Teljes tud születni. Elvennéd a Teljesből a Teljeset?! Az végül, mindig Teljes marad.

(szabad fordításom szanszkritból.)