

Selvarajan Yesudian

Haich Erzsébet



SPORT ÉS JÓGA

Selvarajan Yesudian – Haich Erzsébet
SPORT ÉS JÓGA



PENTAGRAMMA KÖNYVEK

Szerkesztő
SZEPESI JÓZSEF

Selvarajan Yesudian-Elisabeth Haich
Sport+Yoga
Drei Eichen Verlag, Hammelburg, 1994

Alle Rechte der deutschen Ausgabe vorbehalten
© 1972 by Drei Eichen Verlag Hermann Kissener
© 1980 by Drei Eichen Verlag Manuel Kissener
D-8300 Ergolding

© für Übersetzungen in andere Sprachen by
S. Yesudian + E. Haich
Umschlagbild: Selvarajan Yesudian

ISBN 963 9227 18 8

Szerkesztés © LAZI Bt., 2000

A kiadásért felel:
a kiadó ügyvezető igazgatója
Szaklektor: Tóth István
Tördelőszerkesztő: Horváthné Tóth Judit

Szegedi Kossuth Nyomda Kft.
Felelős vezető: Gera Imre

SELVARAJAN YESUDIAN – HAICH ERZSÉBET

Sport és jóga

Ősi hindu testgyakorlatok
és légzésszabályozás európaiak
számára

73 eredeti felvétellel

LAZI
Szeged

Egészség, erő, fiatalodg –
e három földi kincssel ajándékoz meg a hatha jóga újsa

JÓGA MŰMÁNSZÁ

शुद्धं मनो हि वाचालं पल्लं तच्छृणुते
पिरिय। यत्कृत्वा तयते नन्दे परमानन्दमाश्रयम्

(Üdv Mánásmának, a Boldogság Fordosának/
Áldásában részvevőnek, ha néma vagy, beszélni
fogsz, s ha sírva vagy, dölkezt a hagen...)

Tartalomjegyzék

A szerző előszava a magyar kiadáshoz	9
ELSŐ RÉSZ	
A HATHA JÓGA ELMÉLETE	11
I. Igaz történet egy beteg fiúcskáról	13
II. Mi a hatha jóga?	17
III. Minden betegségnek lelki oka van	25
IV. A legnagyobb baj: nem tudunk lélegelni	42
V. A tökéletes légzés	50
VI. Az úszó: a legkövetkezőbb légzőszabályozó sport	62
VII. A civilizált étvágy	71
VIII. Kundaliní és a hét csakra	81
MÁSODIK RÉSZ	
GYAKORLATI HATHA JÓGA	85
I. Az őreudat építő hatalma	87
II. Az ősi ászanák gyógyító ereje	93
III. Pránájama és ászanák: A hosszú élet titka	99
IV. Pránájama légzőgyakorlatok	101
V. Teljes jógalégzés	105
VI. Ászanák (Testtartások)	115
VII. A leshott testgyakorlatok csodája	169
VIII. Semmit lélek nélkül!	179
IX. Néhány tanács a jógaövendéknek	183
X. Gyakorlati tiplémek	186
XI. Javítsuk sorsunkat!	197
Szanskrit szavak magyarázata	200

A szerző előszava a magyar kiadáshoz

Nem tudván ellenállni egy erős belső ösztönzésnek, elhagytam Indiát, és Európába jöttem. Mint engedelmes szerzetes a szerkezetben, úgy fogadtam el mindent, amit soromtól kaptam. Nem tudtam meggyugodni, míg legnagyobbánitól kérdéseimre választ nem kaptam: Mi az ember?

Ma tudom:

Ember, te vagy egyedül saját magad titka.
Ki tudná kapudat kinyitni rajtad kívül?
És ki tudna belépni? – Te egyedül!

Az ember titokzatos csoda, aki a mulandóság két tényezője – IDŐ és TÉR – között meoog. Napjainak megatallaltsága kényseríti, hogy álmodozásból felébredjen, és ÉN-jének határaitólsgát felismerje. Akkor szívében deingeni kezd a BOLDOGSÁG csodája, és ráébred, hogy a boldogságot csak saját maga ÉN-jében találhatja meg.

Ennek a belső hangnak engedelmeskedve elhatároztam, mindent leírom, amit Indiában láttam és tanultam, hogy a keresőknek hasznos vezetője lehessen. A Keletről jött magyarság a Nyugat civilizációja és anyagiassága ellenére is megőrizte magában az ősi puszták senkialan lelkületét, a természet nagy titkai iránti lelki fogékonyságot, az igazság iránti csodálatos érzékét. Ezért megőrizti India ősi üzenetét, egységis szabályait és több évezredek „sport”-ját is, melyeket elője tárok. Adja az ég, hogy a hatha jóga áldásos tanításai széles körben terjedjenek el a borsai magyar nemzet körében! Könyvemet a magyar ifjúságnak és a sport- és katonai oktatóknak ajánlom, a nemes magyar nemzet iránti szeretetem és becsülésém jeléül.

Nem áll szándékomban valamilyen keleti kultust elterjesztetni. De igazi és tartós boldogságot csak akkor tudunk elérni, ha földi hunkunk – testünk – egységes! Ezért leírok egyháány ősi egységis szabályt, hogy olvasómat a siker megvalósítására, az egység elérésére és megtartására ösztönözsem. A gyakorlatokat

úgy állítottam össze, hogy megfeleljenek azoknak a nyugatiaknak, akik célzott és túlsórt elfoglaltságuk mellett hajlandók egy kevés időt az egészségüknek is szentelni.

A küzdelem az egészség elérésére nem könnyű! De a győtes meghódítja úgy a testét, mint a lelkét. Titkok várnak a megfeszítésre. De ha az órák rejtély: az ÉMBER önön titkát megfeszíti, kibontakozik, mint egy virággá fejlődő bimbó a maga csodálatos pompájában. Ebből idő és türelem kell! Mint egy kertész, aki a bimbótól a virággá vezető utat a természettel együtt járja, úgy kell az emberek a saját belső, felsőbbrendű EN-jének tökéletességét testén-lelkén keresztül kipróbálni.

A világnak sohasem volt jobban szüksége egészségre, mint ma, hogy a technika vívmányainak idegőllő, súlyos megterhelését megbetegedés nélkül kövessék. A betegség és a szenvedés okát kell megelőzni és megakadályozni. Erre vágyunk az emberek milliói. Kérdjük ott, hogy sem a testben, sem a lélekben ne tűnjünk rendellenességeket! A betegség a pozitív életetől hiányból ered. A jóga ősi tudománya éppen olyan tökéletes, mint a természet maga. A jóga megmutatja az utat, hogyan vesszük a természet erőit önmagunkban, a saját törvényei szerint, testünkben és lelkünkben, minden rendellenességet kiküszöbölve.

Munkámban sok tekintetben segítségemre volt és van a magyar Haich Erősbet, aki nemcsak jógaiskolánk felépítésében, hanem valóban is segítette, hogy munkáim a nyugati embereknek megfeleljen. Ezt a környvet közszen írtuk, alapos és széles körű tapasztalatokra építve. Azoknak írtuk, akiknek nincsen a közelében komoly jóga-iskola, és nincs tapasztalt vezetőjük. Őszintén hiszünk és reméljük, hogy segítségével a buzgó kereső úgy végezheti a hatha jóga gyakorlatokat, hogy általuk testi-lelki egészségének urává válják.

Nyisd ki azemelet, hogy lásd,
És a vakaság sárlakba burlak halandó
Test magón megakadok saját magadnak,
Isteni EN-edet.

Sri R. J. K. K.

SILVARAJAN YESUDAN

Első rész

A HATHA JÓGA ELMÉLETE

I. Igaz történet egy beteg fiúcskáról

Volt egyszer a napútított Indiában, Madrás városában egy vézna, beteges kisfiú. Tizenöt éves koráig jóformán minden súlyos betegségben átesett: vörhenyben, véhasor, tifuson, kolerán és a trópusi országekban gyakori más betegségekben. Csoda, hogy egyáltalán megmaradt. Megmaradt, de milyen állapotban! Csont és bőr volt, kis arcán kiültek a csontok, szeme becsüszte, melle behorpadt. Pedig ez a gyermek nem szenvedett szűkséget semmiben. Anyja jó nevű gazdag orvos volt, akihez messze földről zarándokoltak a betegek. Anyja a legjobb, legértelmesebb anya a világon. Anyas udvarú madrási házukat mégsem látogatta meg a boldogság angyala. Örökön bánat és aggodalom jutott nekik osztályrészül, hiszen félve érnék, aggodalmelgetett gyermekükbe csak hálni járt a lélek.

Anyja mindent megpróbált vele, hiszen orvos volt, de csak annyit ért el, hogy fiát úgy-ahogy visszatápolta az életbe. Iskolába is adta – nem kellett többé otthon feködni a nyagágyon –, s ettől kezdve a kisfiú épp úgy élt, mint többi társai. Tizenöt éves korától természetesen felmentették, és otthon is kímélték, vigyáztak rá, a szélről is óvták. Tizennégy éves korában mégis tüdőgyulladást kapott, valami éjszaka folytán túlélt, és ekkor újra kezdetét vette a hosszú ápolás. Fél év múlva már aránylag jól érezte magát, de meghalt vagy náthát kapott a legkisebb fuvalatra is. Ki sem lehet emberi szóval fejteni, hogyan irigylte ez a fiú vidám, erős, egészséges iskolatársait. Tizenévek alatt az angol gimnáziumban félrevesztte az udvar sarkába, onnan figyelte főző szívével a többiek sportolását. Amikor vége lett az órának, ő még kint maradt az udvaron, s mikor senki sem látta, futott, ugrált, a karjaival tornászott, ahogyan társaitól ellente. Tizenöt éves korában valamivel jobban is érezte magát, már nem hűlt meg annyiszor, de a rendszertelenül és titokban végzett testgyakorlatoktól fejfájást és szédülést kapott.

Am ha teste gyenge volt is és töfkeny, szelleme vállalkozó, kedve töretlen. Sokszor elszökött hazulról, járt az erdő-mezőn, hogy a távoli hegyekben jögtelapöléseket – úgynevezett asramokat – keresen. De minden fíradása hiábavaló volt, így meg-

elégedett annál, hogy az útszerű csepűrűgő fakéket bámulja. Ha ezeket nem is tartotta soha, az igazi jógiakat annál jobban csodálta és tisztelte. Az ősi India rejtelmes tudománya valami véstől letett ősműnél fogva, mindenél jobban vonzotta. Atyja könyvtárában minden erre vonatkozó munkát elolvast. Ismerte és csodálta a szellemi tudományok elméletét: a rádha jóga, a dryána jóga és a karma jóga boldog elmélyülést, megelégedést, hitet, lelkiértő adó tanait. Több könyvet talált a hatha jógról is, amely a testi jölét, az erő és egészség egyenlő, de sok ezer éves titkos szabályait tartalmazta.

Elképzelhető egy gyenge testalkatú fiatalember lelkesedése, amikor e csodálatos könyvekre bukkan. Azonnal nekifogott, és egyetlen délutánnál estig, esteől reggelig, jócsemán egyhuzamban olvasta ki őket. Sinte ujongott a lelkesedéstől, amikor az ásanáról, az erőt, egészséget adó jóga testtartásokról és a légzés-gyakorlatokról olvasott. Rögtön fel is állt az ágyában, lábát keresztbe rakta – ahogy az első gyakorlat előírta –, majd soha próbálta a legfontosabb testhelyzeteket úgy, hogy majd kicsavarodnak a tagjai. Közben a pránájána utasításai szerint mely lélegzeteket vett, mert úgy olvasta, hogy a mely lélegzés rendkívül fontossgal bír az ember életében. Telefőzta gyenge tüdejét, visszatartotta a levegőt, míg majd szétpedrt. Közben feje tetejére állt, majd végtagjait csavargatta ósmerésen.

Az eredmény az lett, hogy éjnek idején leesett az ágyról, homlokát jól megütötte, az egész házat felrészeltette, nálló tüdye pedig kis híján megparancs az óráig tartó erőlködéstől. Másnap minden porcikája fájt, és még gyengébbnek, még nyomorultabbnak érezte magát. Egyheti kálódás után szomorúan letette a könyveket, és sírva fakadt. Az a gondolat, hogy a testi erő elyeresésnek ez az utolsó mentővára is végpervényesen belezúzott elötte, szinte a kétségbeesésbe kergette. Azt hitte, hogy már soha nem lesz egészséges, soha sem futath, birkóthar társával, nem élvezheti az erőtlő duzzadó vídám újjóke áldását.

E naptól fogva egyre zérózottabb lett. Lenézte a testet, csak a szellemi dolgok érdekelték. De a tanulás, a sok olvasás nem elégítette ki. Egyre jobban elmélyült tanulmányában, és figyelme körülh képest túl komoly problémák felé terelődött.

Egy füldét ősi estén elakóított hazulról, s a városról tíz néhány kilométerre felvő mangólgetben végre megtalálta, akit oly ihl-

tozva keresett: egy hatha jóga mestert! Egy csoport fiatalember körében lelt rá, oktatás közben. Amíg a tanítás tartott, csak távolról figyelte őket, és látta, hogy a pompás ismrtatú fiatalemberek, akikről messziről vírtott az egészség, különös gyakorlatokat végeznek. Mikor a csoport eloszlott, a lelkedő ifjú odaosott a mesterhez, és alázatosan megkérte, hogy a tanítványa lehessen.

Két hónap múlva a madrázi orvos nem ismert rá saját filára. Egyenesen jlt, mint a cövek, mellkasa domborodni, vállja szélesedni kezdett. Egy év múlva tíz centiméterrel nőtt a mellkizlete, karja, combja szinte kétszeresére vastagodott. Azóta soha sem volt beteg. Az iskolában, anélkül hogy az angol sportedzők sem rést vett volna, máról hónapra ő lett a legerősebb.

Húszéves korában, arya halála után, egy távoli városban még egyszer meglátogatta mesterét, akinek ism és a sírja után életét, erejét, egészséget köszönhette. Közölte vele, hogy belső indítástára hosszú európai útra indul. Amikor meghatottan elhőcsázott, mestere így szólótt hozzá:

– Menj, fiam, ismrd meg a Nyugatot! Hasonlítsd özte Nyugat népt Kelet népével, Nyugat útját Kelet útjával, és lásd meg, hol kapcsolódik egybe a két út! Tanulj meg tőlük azt, amiben ők vannak előbbre, és hirdsd nekik, amiben Kelet már célhoz ért! Légy te is egy sejt, aki a két út összekapcsolásán dolgozik! Te pedig Nyugaton fogod meglátni, hogy a hatha jóga tudománya nemcsak az egészség útja, hanem az egyedül testkalusa a világban, amely a test és lélek szoros kapcsolatára épült, s amely – bár a test felépítő és győrtő tudománya – a lelki és szellemi erőkre van alapozva.

A fiatalember csillgó szemmel nézett rá, és tenyerét ósazóséve meghajolt előtte.

– Mester! Én máé akkor tudtam ezt, mikor testem felépítésén fáradoztam, figyelemet egyes testrészeimre, izmaimra, idegközpontjaimra összpontosítva észrevettem, hogyan nyilván meg bennem előttem ismeretlen lelki képességek, s amilyen fokban urává lettem testemnek, olyan mértékben növekedett párhuzamosan az akaraterőm. Te addál vism az életnek, a véma, beteges gyermekeket te váltottatad életlává. Testi-lel-

* Svarajana Yonidán 16 éves korában egy évi pránájána, ászana és jóga-tanra stán. 1-4. lőp 103. oldal.

ki szétesettségéből te vezetél vissza önmagamamhoz! Igérem neked...

– Ne igéj semmit, fiám!... Nyugodt álmong, és látszólag kevés ideje lesz arra, hogy Kelettel törődjék, de te csak teljesítad kötelességedet... A maghantó ritkán arat, s ha csak néhány borítóddal megismerteted a test jogját, nyugodt emberfelesaid iránti kötelességedet már leróttad. Ugyis csak azok fogják követni a tanítást, akiknek szelleme már felszabadult az anyagiúság vak-ságából, és gondolkodásuk megnyílt egy szebb, magasabb rendű élet felé... Am nekéd egyetlen legnehezebb feladatod legyen: ha üzenetet kapsz tőlem a tengerem fe, tudd meg, hogy elérkezett az órád, és az ősi föld hazáiv... Menj, fiám! Az ég legyen veled! Így utaztam el Európába.

II. Mi a hatha jóga?

A legnagyobb csoda a Földön az ember. Csontból, húsból és vérből megalkotott teste titkokat takar, melyeket évezredek óta kutat fáradszatatlanul, keresve a nagy Sufinak rejtélyének megoldását. Sokan voltak, akik az ember titkának feloldására vállalkoztak, de keveseknek sikerült a Sufinat megcsalása bñmi. Csak az a néhány, aki fáradszatatlanul ázott mélyebbre és mindig mélyebbre a saját ÉN-jében, az jutott el oda, hogy végre megértette a legnagyobb rejtélyt: saját magát.

Indiában áldók óta foglalkoznak az emberi lélek rejtelmeivel, és nagyon sokan egész életüket annak a célnak szentelték, hogy kikutassák: mi az ember, és mi a rendeltetés az a Földön.

Elvonultak a világi élet zajától, és elméjüket arra a kérdésre összpontosították: ki vagyok ÉN? Fáradszatatlan igyekezték, sziklaszilárd kitartással és a vágy, mellyel az igazságot ostromolták, meghozta az eredményt: elméjük megvilágosodott, és kiterítve fekiadt előtűnik az egész LÉT titka. Megértették az ÉLET-et, meglátták a legvégső okokat, és kitűnt előtűnik az ÚT, amely ki-vezet a szenvedésből, fel a szabadságra, boldogságra, átvonás-
be... Tudták, hogy ez az állapot minden ember számára elérhető, és a megvilágosodottak, megszámva a szenvedésben vergődő em-bereket, tanítani kezdtek őket, mutatva nekik az utat a megvöl-tás, a felszabadulás felé.

A hegytetőre különböző utakon lehet feljutni. Vm, aki ké-nyelmes szőnyegre bódít fel, mert esetleg testi állapota miatt nem bírja az erős emelkedést, van, aki már rövidíti az utat, és meredekebb övönnyen halad, végül vannak olyanok, akik a legrovidebb utat választják, és az égbe sző sziklafalon kapaszkodnak fel, hogy minél hamarabb eljussanak a célhoz.

Ugyanúgy több úton haladhat az ember belső, nagy célja felé, lelki és testi képességei szerint. A nagy tanítók különböző rend-szereket dolgoztak ki, hogy a beteljesülés mindenki számára elér-hető legyen.

Ezek a rendszerek megrovidítik az utat, és aki követi előírása-ikat, az egyszerűbben és hamarabb ér el az emberi fejlődés legna-gasabb fokára.

Ennek a rendszerének az összefoglaló neve: jóga. Azokat a nagy tanítókat és mestereket pedig, akik a jóga útját bejárták, és célhoz érték, joginak nevezték.

A jóga különböző rendszerei csak kiindulási pontjukban különböznek egymástól, de a lényege és célja valamennyien ugyanaz: a tökéletes önismeret, amely feltétlen önfegyelmel elérhető. A jógak tehát elsősorban önfegyelmre tanítanak, de van jóga, amelynek az értelem fejlődése az útja, van, amely az érzelmek fölötti uralommal kezd, van, amelynek kiindulási pontja a test és így tovább, a tanítvány hajlamai és képességei szerint. A különböző utak szerint különböznek a jógak elnevezései is.

Legajánlatosabb utunkat aznál a jógvál kendeni, amelynek kiindulási pontja a test. Ez a tökéletes egészség útja, neve: hatha jóga. A hatha jóga neve utal arra az igazságra, melyre ez a jóga-rendszer felépült. Testünket pozitív és negatív áramok élik, és ha ezek az áramok teljes egyensúlyban vannak, akkor egészségünk tökéletes. Kelet föl felvén a pozitív áramot egy betűvel jelzik: „HA”, ez annyit jelent, mint „NAP”. A negatív áram jelölésére egy másik betű szolgál: a „THA” – ennek jelentése: „HOLD”. A jóga szónak kettős értelme van. Egyik jelentése „összekapcsolás”, másik értelme megfelel az „iga” szónak. A „hatha jóga” tehát jelenti a pozitív Nap- és negatív Hold-energiák tökéletes ismeretét, teljes harmóniában és egyensúlyban való összekapcsolását, a földetünk való feltérképezés utat, azaz „ÉN”-ünk igazába lényreérését.

Egyedülálló ez a rendszer az egész világon, mert tudatosan tökéletesíti a testet, sugároz életenergiával tölti meg, és rendbe hozza esetleges hibáit. A hatha jóga visszavezet a természethez, megismeret a fűvekben, fákban, gyökerekben rejlő gyógyerőket, megismeret a saját testünkkel, a testünkben működő erőikkel, és rávezet bennünket a lélek és test közötti szoros összefüggésekre. A test a lélek legkisebb rezdülésére reagál, és a test állapotát erősen megérzi a lélek. Ezt a kölcsönhatást alkotta ki a hatha jóga, és egészséges teszi mindkettőt: a lelket és a testet. Ennek elérése érdekében meg kell tanulni, hogyan teherjék testünket és annak minden működését tudatosan. Még a szimpatikus idegrendszert és minden szerveket is az akaratunk alá kényszeríthetjük, melyeknek működése egyébként tudatunktól független. Ennek felbecsülhetetlen előnye az, hogy minden hibás működést megka-

dályozhatunk, és így megóvhatjuk testünket a hibás működésből eredő betegségektől. Például, ha a szív-működést figyelmeztüdjük, és nem engedjük, hogy bármilyen külső hatásra – jedség, szesz, lár vagy birtelen öröm – erős szívbetegséget kapjunk, védjük szívünket a szívritmusból, a szívizom-elfajlásoktól és más szív-bajoktól. Vagy ha ismerjük a módját a szelekciós mirigyműködés befolyásolásának, tessék szerint szabályozhatjuk jölcsmán összes szervünk működését és egész testi kondícióinkat. A legmagasabb fokot elérő hatha jóga tökéletesen uralodik teste fölött, szív-működését, egész emésztőcsatornája munkáját és minden szervének teljesítményét szabályozni képes. Sehol sem nyugati utasó tapasztalható – már akinek nagyon nehezen sikerült egy valódi hatha jógvál találkoznia –, hogy 80–90 éves jógak 30–40 éves férfiak benyomását keltsék, és a nyugati fál számára hihetetlenül magas életkort érnek el, mert testüket tesztelésük szerint tölték fel új élet-energiával. De a jógvának nem az élet meghosszabbítása a célja. A hatha jóga nem végre, hanem előkészítője a magasabb szellemi jógvának. Beteg testben nagyon nehéz az öntudat fejlesztése és magasabb szellemi állapot átélése, ezért először ismerjük meg a testünkben működő erőket, tanuljuk meg jól használni ezeket és uraljuk meg felettük, akkor testünk nem lesz többé akadály a magasabb szellemi sfókba való emelkedésnek. Aki megelégszik aznál, hogy magának erői birtokába jut, és csodálknak nevezett dolgokat tud végrehívni, az megreked az úton, és nem juthat előre. A cél, mely felé törekedünk, csak egy: felszabadulás az anyagi világ börténéből. Ne tévesztük össze tehát a célt az eszközzel! A test és titkos erőinek ismerete pedig, bármennyire fontos, maga csupán eszköz. Ezért az igaz hatha jóga jeni előtt nem mondogja a tudományait és képességeit csak azért, hogy kíváncsiságunkat kielégítse. Aki ezt megteszi, az nem igazi hatha jógi. A valódi hatha jógi egyetlen esetben használja képességeit: ha másokon segít.

Így például az én mesterem sohasem beszélt arról, hogy milyen erői fölött rendelkezik. Egyszer az erdő mélyén lévő kis kumhójában állt, mi, tanítványai a kumhó előtt lévő tisztáson beszélgettünk. Nemsokára egy kis mongor jött elő az erdőből. Félholan vénsorogott szegény kis állat, s mikor közelebb ért, látuk, hogy egy kőre megronta. Ösztöne mestertünk kumhójához vezetette. Nagy kínal odavonacolta magát az ajtó elé, s ott hal-

dokolva elnyúlt. Ekkor mesterünk jobb kezét a kis monguzra tette, és névültebe merült. Egy ideig így moradt, aztán a monguz megmozdult, magához tért és vidáman elszaladt. Ekkor látnuk, hogy mesterünk milyen erős birtokában van.

Az utóbbi időben a nyugati orvostudomány komoly érdeklődéssel és megbecsüléssel közelodik a hatha jóghoz. Így a hatha jóga titkait ismerő jógi bepillantást engednek a tudomány céljaira.

A hatha jógnak már a kezdő foka is annyira érdekes és fontos, hogy érdemes megismerni és foglalkozni vele. A legnagyobb mester is ezzel kezdte a tanulást, mert az átléptetése nélkül senki sem olvashat. A hatha jóga alapokozata megtanít bennünket arra, hogyan legyünk egészségesek.

Először is meg kell ismerkednünk a saját testünkkel. De nem elméletileg, ahogyan az anatómia tanítja. Az anatómia megtanít arra, hogy mi van és mi hol van az emberi testben. De a saját testem ismerete más jelent. Az azt jelenti, hogy ha például az eszemmel tudom, hol van a szív, akkor az öntudatommal be tudok menni a saját szívembe úgy, hogy érzem annak formáit, kamráit, pitvarait, billentyűit, ezek mozgását, egyetével minden olyan tisztán és világosan, hogy csak így fejezhetem ki ezt az állapotot: „Én vagyok a szív.” És ezt ugyanúgy meg kell tudnom tenni a gyomrommal, a beleimmel, a májammal, a vesémmel és testemnek minden porcikájával. Aki nem várt megfigyeléseket, az legfeljebb a nyelvé és a szája belsejét ismeri ilyen fokon. De aki hatha jógi akar lenni, annak addig kell gyakorolnia, míg öntudatát testének legkisebb részébe is el tudja vezetni. Ha idáig eljutott, akkor a következő lépésben most már az öntudatot az akaratával egyesítve kell elviesztie teste minden apró porcikájába. Visszatérve az előbbi példához, akkor már nem elég az, hogy behatolok az öntudatommal a szívembe, hanem a befolyásom alá kell kényszerítenem. Akaratom alá kell rendelnem a szívemet, lassabban vagy gyorsabban kell a vért a testembe szivattyúzni, saját tetszőm szerint. Ez nem lehetetlen! Ahogyan a nyelvét, ujjait vagy akár más testrészét minden ember mozgathatja tudja a saját tetszése szerint, éppen úgy uradna alá kényszerítheti báli testének minden részét rendszeres gyakorlatokkal. Az állagemberek között is igen nagy különbség van, hogy kinek milyen tudatos a teste. Ez foglalkozás szerint is változik. A zongorista ujjai sokkal függetle-

nebbek, öntudatosabbak, mint azé, aki nem zongorizált soha. Miért? Mert állandó gyakorlással öntudatosabbá tette az ujjait. A hatha jógi-növendék is állandóan gyakorol – évekig át, nap nap után –, türelemmel, kitartással gyakorol. De 5 testének minden részében gyakorolja az öntudata bevezetését. Érdemes! Igaz! Mert az eredmény csodálatos. Titkosztos erőket fedez fel magában, melyeknek lassanként mesterévé válik. Megtanulja, hogy két életáram működik testében, és ezeknek tökéletes egyensúlya tökéletes egészséget jelent. Öntudata állandó figyeléssel felismeri, hogy ez a két életáram nemcsak benne működik. Minden, ami térben és időben él, soét él, mert magában hordozza a polaritást és a ritmust. Készi meglatni a teremtés titkait, azt, hogy alban a pillanatban, amikor a teremő elv az abszolútól kilep, kilöveli magából az ellenállást, így kétfelé válik, adó és elfogadó princípiumá. Megszületik a pozitív és a negatív pólus, megszületik a polaritás. A kező között látható kapcsolat keletlenek, megszületik a ritmus, és megindul az ÉLET kinyilatkoztatása!

Már a kristályban felfedezhetjük a pozitív és negatív pólusok jelenlétét, és ezt végig megtalálhatjuk az életmegnyilvánulás skálájának minden fokán. A polaritás és a ritmus élteit az egész világegyetemet. Legyen szó akár a gigantikus kosmos testekről, körülöttük száguldo bolygókról és holdjakról, a napfoltokról, az élőlények látható szívveréséről vagy a légvezeték váltakozásáról, minden-minden a polaritásból eredő ritmusban történik. A pozitív és negatív energiák ritmikusan váltják egymást, pozitív és negatív állapotokat idézve elő, végeredményben tökéletes egyensúlyban.

A világegyetemben működő RITMUS-t szimbolizálja az indiai mitológiában Siva isten táncoló alakja. A TÁNC a ritmus egyik megnyilatkozási formája.

Földünknek is két pólusa van, és mi, emberek is – kik földből (porból) lennénk és földébe (porba) leszünk – magunkban hordjuk a polaritást: a pozitív és negatív pólusokat. A pozitív pólus székhelye a fejünk bájájában van, az agyban, ott, ahol a hajnövekedési irányú áramlás forrásában egy pontból kinnul (gyermeknek fején jól látható ez a „főző”), a negatív pólus pedig a farokcsontban található, az utolsó csigolyában. A kező között nagyon magas feszültség áram van. Ez a feszültség maga az ÉLET!

Az élet hordozója a hátterenc.

Az ÉLET meg akar nyilatkozni, ezért a hátterének legfelső csigolyáját kitágította, és koponyát alkotott belőle. A benne lévő finom anyagot a saját feszültségének hordozójává fejlesztette, alkalmassá tette az értelem és érzelm kifejezésére, és megszületett az agyvelő. Az anyagon keresztül látni, hallani, szagolni, ízelelni és tapintani akart, és kialakultak az érzékszervek: szem, fül, orr, száj és tapintóidegek. Hogy a térben mozoghasson és cselekedhessen, ellátta lábakkal és kezekkel. Hogy ez a „szekszet” önmagát fenntarthassa, és kopása esetére pótlásról gondoskodhassék, ellátta a legkülsőnélőbb ön- és fajfenntartási szervekkel. Az életáram kitüreltése ideghálózattal fejlesztett, végül az egész két lábon járó megnyitókodási szerkezetet elnevezte EMBER-nek. Aztán az ÉLET önmagára eszmélt az emberben, megpoálta, és azt mondta: „ÉN VAGYOK.”

Az ÉLET bennünk az, amit az ember önmagában ÉN-nek nevez – tehát az ÉLET az ÉN, az örökkévaló, halhatatlan, ami soha meg nem született, tehát soha meg nem hal, mert az ÉN az ÉLET, és az ÉLET nem halhat meg. Csak a test az, ami születik és meghal, de ez csupán az ÉN ruhája, eszköze arra, hogy az ÉN anyagi síkban is ki nyilatkoztathassa önmagát.

Ha az ÉN önmagára eszmél, ha az értelmén keresztül tudatát saját ÉN-jébe visszakapcsolja, ezt az állapotot nevezzük öntudatnak.

Az ÉN magára öltötte testét, és az ideghálózat segítségével önmagát – az ÉLET-et – teste minden részébe szétugratotta, tökéletes egyensúlyban és harmóniában bontulva azt, így a test minden működése szabályszerű, azaz egészséges.

Az ember tehát magában hordozza lényének pozitív-adó, de egyszerre mind negatív-előadót, ellenálló tulajdonságait is. Ellen-tétekből összetett lényében meg kell tartania a tökéletes egyensúlyt, az ellentéteket tövényszerűen össze kell kapcsolnia, ki kell egészítenie egymással, ki kell egyenlőten magában, mert csak akkor tökéletes, csak akkor egész és egészséges, a csak akkor felelhet meg földi feladatainak, mint ahogyan a napfényben a komplementer színek tökéletes egyensúlyban egészítik ki egymást: piros és zöld, lila és sárga, kék és narancs, az egymással homlokegyenest ellenkező színek mégis, sőt éppen ezért összetartoznak, és egymásuk adja ki a TÖKÉLETESÉG-et. A szellem és a test tövénjei homlokegyenest ellenkezőnek egymással, a szellem törvé-

nye az önzetlenség, a testé az önzés, mégis az emberek meg kell tanulnia a két véletlet a legteljesebb összhangban összekötni és ki nyilatkoztatni önmagában. Ezt az igazságot hirdette minden próféta és nagy tanító a Földön, mert ismerték a lét titkát, a pozitív és negatív pólus közötti feszültséget, és ezért az ellentétes erők feltétlen unit, a tökéletességet elért Istenebent minden vallásban azonos szimbólummal ábrázolták: két háromszög összekötődéséből keletkezett határgi csillaggal. És a csillag jelképe a világegyetemet fenntartó eszköz titkát, de egyúttal azt a tökéletes élőlényt is, aki ura az ÉLET-nek, aki egyformán ki nyilatkoztatja a szellemet és az anyagot: a teremtetést önmagában beteljesített embert, vagyis az ISTENEMBER-t.

Az Istenebent nem önélnak, hanem a szellem – az ÖNZETLEN SZERETET – ki nyilatkoztatási eszközként használja a testét, és így egyenesen tölti be az a legnagyobb szellemi energiákkal. Teste tehát tudatos: „beélt”.

Az átlagember öntudata még nagyon alacsony fejlettségi fokon van, így nála az életáramok szétugratása a testbe nagyon csökkent mértékben tudatos, sokkal inkább tudatalatti, automatikus.

Az alacsony öntudati fokon álló emberek a teste éppen ezért távolról sem olyan beélt, mint a magasabb rendűnek. A magasrendű emberek sokkal több az agytelevényre, sokkal sürűbb az ideghálózata, tehát sokkal beélt, elevenebb, és ezért az ÉN-jének engedelmesebb eszköze a teste.

Az öntudatos, beélt testi emberek még a testmozgása is más, mint az alacsonyabb rendűnek. „Kecsesnek”, „szépnek”, „elegánsnak” mondjuk azt, akinek testmozgása, járása beélt, és „esetlenség”, „otrombának” azt, akinek testében az ÉLET ki nyilatkoztatása alacsonyabb fokon áll. Az ember mindig azt találja szépnek, gyönyörűségnek, amiben az ÉLET kiteljesedtetésben fejezi ki önmagát, vagyis amiben az egyetemes ÉN-t – a saját ÉN-ünket – felismerjük, megtaláljuk!

Egyetlen boldogság van: részlenni önmagunkra. Minden örömben, boldogságban ezt keressük. Ha ÉN-ünk ebben az állapotban van, ha önmagában nyugszik, akkor szétugratott élet-energizánkban tökéletes egyensúly uralkodik, tehát lelkünk, testünk egészséges.

Az alacsonyabb fokon álló emberek tudatlansága, hiányos öntudata következtében nagyon könnyen felbillen az egyensúly-

Iya. ÉN-jéből kiistókn, mert öntudatlan része súlyosabb, mint a tudatos, s ez az egyensúlytavar gondolkodásában, lelki életében is megnyilvánul. Ennek következménye a pozitív és negatív áramok egyensúlyjának felbomlása. Ha pedig a szélsúlyozott élet-energiában nincs tökéletes egyensúly, akkor bekövetkezik az az állapot, amit betegségnek nevezünk.

Egészségünk fő feltétele tehát az, hogy öntudatunkat fokozatosan tágrva testünk minden részébe bevezessük. Így a rend felborulását megakadályozzuk, a betegségeket megelőzzük, ha pedig a betegség már bekövetkezett volna, a rendet tudatosan ismét helyreállítjuk.

Erre tanít meg bennünket az a tudomány és művészet, melynek neve: HATHA JÓGA.

III. Minden betegségnek lelki oka van

„Én vagyok az út, az igazság és az élet” – mondja a Biblia,* hirdetve ugyanígy a tényt, mint az indus jógi, hogy az ÉLET az ÉN.

Az ÉN a maga művelésében tökéletesen tökéletes, makulátalan tiszta és bölcs. De mikor anyagba öltözött – testet öltött –, magára vette az anyag, a világ bűnét. Az anyag, a végső lefokoztatottság, és évmilliók fejlődése kellett ahhoz, hogy a testben imént önmagára eszméljen. Ez a fejlődés még ma sem fejeződött be, mert az átlag emberi öntudat még messze van attól, hogy kiteljesedve, saját felébredtű, isteni ÉN-jével egyesüljön. Az emberiség, mint egy nagy test, végigjárja a fejlődés útját, így minden időnek magvan a maga átlagos fejlődési fokozata. De mindig vannak, akik az átlagos fejlődési fokozatnál lejjebb, és akadnak, akik föllette állnak. Nincs két ember, akinek az öntudati fokozata teljesen egyforma volna. Csak a tökéletességet elér embere egyformák, csak azok gondolkodnak teljesen egyformán, akiknek öntudata becsolvadt a felébredtű egyetemes ÉN-be, de még ezek is magukon hordozzák a szűr – a test – egyéni megnyilatkozását. Csak a lényegben, a szellemben egyek.

Az élet ezerféle eseménye, az emberi sorsok végtelen változata különböző tapasztalatokat, benyomásokat okoz, így az emberek öntudata is különbözőképpen fejlődik. Az egyik embernek szerzett tapasztalata és benyomása ott fejlesztette erősebben az öntudatát, ahol a másik fejletlenebb maradt, de ugyanakkor lehet, hogy más irányban éppen abban maradt vissza, amiben az utóbbi már jóval előbbre jutott. Az öntudati fokozatnak ez a megszüntíthetetlen variációja okozza, hogy ahány ember, annyiféle az egyénisége.

Az ÉN, az ÉLET-nek ez az örök formája, egyenletesen, tökéletes egyensúlyban és harmóniában sugározza az életenergiát a testbe. Ha valakinek az öntudata, még ha alacsony fokon áll is, az minden irányban egyenletesen fejlet, akkor az életenergia egyenletesen fog a

* János 14. 6.

tesztbe áramlik. A pozitív és negatív drámák egymássalban működnek, és a test egyaránt lejt. Az ember önmaga állapota úgy hat, mint egy szűrő, mely a szétszórt életenergiát szétteríti a különböző lelki és idegkézpontokba. Ezeket az indák jöve csukóknak nevezzük. Ha az önmaga búrni okán fogva kiesik az egyenes fejlődésből – akár azaz, hogy bizonyos irányban egyoldalúan fejlődik, vagy azaz, hogy más irányban visszatér –, akkor az életenergia drámáiban is eloldósul áll be, és az egyensúly felboml. A feloldódás EN sugárzása a maga tökéletes egyensúlyával igyekszik a rendelkezésig kiegyenlíteni, és nagy erővel keresztül a szabálytalan erőelosztáson. Ez a kiegyenlítés, a rend felállításáért megmozdított hirt az az állapot, amit betegségek nevezünk.

A testnek alaptermészete, természetes állapota az egészség. Az életető az emberben nemcsak tudatos élethárakban, hanem a tudattól függetlenül, mint tudattalan életető is működik. Az életető két leghatalmasabb megnyilvánulása: az önmegtartás és a fajfenntartás ösztön, világos megérte, hatalmas ösztön. A fajfenntartási ösztön az élet állandó folytonosságáról, a környezetetartási esikbe (a test) ellátása esikbe pótlásról, utódok nemzéséről gondoskodik. Az önmegtartási ösztön pedig az egyes élőlények életének minél tovább építgében való megőrzését szolgálja. A természet felületén az egészséges állandóságra törekvés, és ha nem véteünk a természet törvényei ellen, akkor egészségünket haláláig építgében megőrizhetjük. „A természet sohasem akarja, hogy az ember kései öngyökere előtt valjék meg testétől – mondja a híres Rámcsaraka jég –, s ha mindenki gyermekkorától kezdve pontosan megtartja a természeti törvényeket aheylet, hogy velük minduntalan szembeáll, a betegség által okozott elmúlás fiataloknál és középkorúknál éppoly ritkaságszámba menne, mint az erőszakos halál.”

Az életető állandóan dolgozik bennünk, ellensúlyoz, kiegyenlít és oltalmazza az egészséget, annak ellenére, hogy az egészséges élet aranybárályait az ember naponta lábbal tiporja. Az önmegtartási ösztönnek egyetlen célja van csupán, és ezzel nem alikuszik: életet akar mindenkinek, ÉLETERET és EGÉSZSÉGET. Oly erő bennünk ez az ösztön, hogy vesztélyes pillanatokban a leggye-
lebb embert is képes vadállattól változtatni. Széltelanszor olvashattuk, hogy sülyhadő hajón egymást fogtatták, tiporták az emberek, hogy feljussanak a mentőcsónakra. Csak a legfejlet-

tebb lelkiéletű, a személytelenséget elért ember képes az önmegtartásnak arra a fókára emelkedni, hogy az önmegtartási ösztönt legyőzze, és ellene cselekedjék. Ez a hatalmas erő nap nap után, színtől nélkül az egészség megtartásán és az emberek által elővetett hídk helyrehozatalán, meggyógyításán munkálkodik bennünk. Gyakran beteggé tesz bennünket, hogy egészségesebbé legyünk. Nagytakarítást tart, hogy megtisztítsa szervezetünket a gondatlanságunk következtében felhalmozódott mérgező salakanyagoktól.

Az életető tehát az önmegtartási ösztönt állította egészségünk szolgálatába, és az akarunktól függetlenül éppen úgy dolgozik bennünk, mint a mérgezés tő, amely – bármire fogassuk is ki egyensúlyi helyzetből – mindig az Északi-sark, az Egészség felé mutat. Hüba nem halgatunk rá, hüba fordulunk el tőle, azért bennünk áll és szüntelenül hat. Ugyanez az erő fúcsát a magból szenge hajtja, és sokszor ézszer nehezebb köbebe kemény négen is áthajrja, csak hogy megtalálja a napfényt. Ugyanez az erő növeli a fiatal facsemetét az ég felé, és a gyökereket tereblyesen le a földbe. Ha eleven testen sem keletkezik, az életető gyógyítja be olyan bűnös pontossággal és tökéletességgel, hogy ember nem volna képes utánni soha. „Medicus curat, natura sanat” – mondották az ókoriak, és joggal. Az orvos operál, bevarrja a sebet, és megteremti a kellő előfelteleteket a gyógyulásra. A többlet a természetre biza. Ha eldől az ember lába, az orvos helyrehozza a sérült csontokat, az egybefomartást az életető végzi el. Ha nem fejtheti ki érdekünkben teljes hatásait, akkor sem adja fel a küzdelmet, hanem alkalmazkodik a körülményekhez, ott és az úgy segít, ahogy tud. Adjunk neki szabad kezét, és tökéletes egészségben tart meg bennünket. De még ha ézszeretlen és természetellenes életmóddal elnyomjuk is, még akkor sem szűnik meg érdekünkben működni. A korlátozott lehetőségekhez képest még mindig segíteni igyekszik rajtunk, haláltságunk és tudatlanságunk ellenére is. Az életető halálunk pillanatáig künd testünk egészségének fenntartásáért. Alkalmazkodóképessége majdnem határtalan. Ha egy mag sziklaszedésbe hull, vagy szétrepeszt a követ, vagy ha ez meghaladja erejét, a szűk résből is kihaj, de az életnek mindenáron győnie kell.

* Az orvos kezeli, a természet gyógyít (latin)

Élő szervezet nem betegszik meg, amíg a természet ősi szabályai szerint él. Az egészség nem más, mint természetes körülmények közötti élet, a betegség pedig a természetellenes élet következménye. Sajnos a mai civilizáció természetellenes életmódra kényszerít bennünket, s az életet igen korlátozott mértékben védheti egészséggé. Nem iszunk, nem iszunk, nem alszunk, nem lélegzünk, nem öltözködünk természetes módon.

A hatha jóga megtartja bennünket az egészség törvényeire, az életet legkövetkezőbb kihasználására, tartalékolására és szabad áramlásának elősegítésére. Aki a hatha jóga szabályait megtartja, az sohasem lesz beteg; késő öregségig vaséreműségnek örvend. De ennek egyik legfontosabb feltétele az, hogy megismerkedjünk az életet minden megnyilatkozásával, megtanuljuk, hogyan értelmezhetjük ki és alakíthatjuk át azokat. Vagyis hogyan állíthatjuk ezeket az energiákat önmagunk szolgálatába.

Az ember testet öltött szellem. Magában foglalja úgy a szellem, mint a test törvényeit. Az életenergia sugárzása az emberben az abszolút szellemi ÉN-től egészen az anyai síkig – a testig – minden fokozaton megnyilvánul. Az ÉN-hez közel fekvő szellemi síkon megnyilvánuló energiák pozitív, az ÉN-től legtávolabb eső, a testet átütő energia pedig negatív. A pozitív energia az életadó, a negatív pedig annak elfogadója és hordozója. Amíg a két energia egyensúlyban van, addig az ember lelkiileg, testiileg egészséges, de ha önmagát eggyelől elszakítja a szellemi, akkor a testi sík felé irányítja, akkor az őt magát a különféle rendellenességeknek. Tapasztalatból tudjuk, hogy az állandóan és kizárólag szellemi munkát végző emberek mindig sátnya testűek. A pozitív energiák megduzzadnak a negatívok roviára, s az ilyen ember testének gyenge az ellensúlyi képessége. Ha a hatha jóga tudatos gyakorlataival a szellemi munkát naponta legalább néhány percig az idegkézpontokra irányítja önmagát, melyek a testet vannak hivatva életrevelni ellátni, akkor az egyensúly helyreáll, a teste megerősödik, ellensúlyi képessége megnő.

Ugyanúgy beteges az állapot annak, a sokféle betegségbe teszi hajlamos magát, aki az ellenkező végletbe esik, aki önmagát túlságosan a testben hordozza, és csak az eszméizmom jár az eszébe. Az ilyen egyensúlytalanság következménye a test túltelítettség, elhajlásodása, a szellemi eltemplensége. Ezek a példák az önmagát elcsúszásainak két végletbe tévedés, leggyakoribb és állandó-

sult esetei. Ezekben a példákban az ember – a különbség sokkal egyensúlyos viszonyt – a súlypontot teljes egészében eltolja a szellemi síktól a testi sík felé, vagy fordítva. De vétehet a helyes eltolás ellen külön-külön, minden síkon, önmagában véve is.

Az ember a természet erőit a szellemi síktól egészen az anyai síkig külön-külön, minden fokon keletkezés, mint pozitív és negatív energiát nyilatkoztatja ki. Akkor kiegyensúlyozott, ha erőit helyesen, tehát befelé negatív, kifelé pozitív módon használja. Az ilyen embert külső megnyilatkozása után pozitív emberek nevezik. A pozitív emberek a vezető egyéniségek, az alkotók, akik a semmiből is képesek valamit létrehozni, akik költői élet és természetesség fákad. Az ilyen ember helyes elmozdításban hozza a szellemi pozitív és negatív energiákat: befelé, az isteni sugárzás felé negatív, elfogadó. Magába fogadja az inspirációt, hisz magában, bízik a saját ÉN-jében. Kifelé pozitív, ad, teremt, létesít. Az érzelmi vagy lelki síkon is kiegyensúlyozott, egészséges: vidám kedélyű, derűt, bizalmat sugároz, szeretetet, jóslatot, melegséget adó, vagyis megnyilatkozásaiban pozitív. De a maga helyén negatív is: elfogadja a feléje sugárzott szeretetet. Az ilyen emberek a teste is egészséges lesz. Az életenergia – a test egésze – egyensúlyban lesz az ellensúllyal, a test anyagával.

Aki azonban fordítva használja az erőket, annak a teste előbb-utóbb megbetegszik. Az emberek a hibát már a szellemi síkon kezdik. A személyüket életet felsőbbrendű ÉN-jükben nem hisznek, és ahelyett, hogy kinyitnák magukat a lelki mélyen lakozó örök erőforrásnak, kishitűséggelkel elzárják magukat a saját ÉN-jüktől, kislépek önmagukból, és teljes önbizalomhiányban szenvednek. Az ilyen emberek mindig másról várják a segítséget, tehetetlenség és gyámságot, mindentől félnak, mindenben és mindenben rosszat látnak, és ahelyett, hogy természet erőit sugárzásnak, éppentúlként végmenek, hitelességgelkel még azt is elhanyagolják, akitől segítségbe füllasztják, amit mások megcsináltak. Ez az embertípus olyan, mint a légüres tér, vákuum, ahova minden belehall és eltűnik. Ez a negatív ember. Sőtét lyuk és kút, amibe minden embert igyekszik beleesni, negatívum, mely minden pozitív energiát felemészt, nyomtalanul eltüntet. Vigyázzunk, hogy ilyenek ne legyünk!

A hiba már ott kezdődik, amikor valaki azt mondja: "Nekem semmi sem sikerül." Soha ki ne ejtsünk a szánkban ilyen kijelen-

téseket, mert falat építünk a saját erőforrásunk elé, s azt csak keserves szenvedések árán tudjuk lerombolni. Schaez legyünk negatívak! Ha valaki valamilyen jó és hasznos dolgot akar kezdeményezni, ne mondjuk: „Úgysem sikerül.” De igen! Sikerül, ha hiszünk benne, és úgy fogunk hozzá, ahogyan kell, ha van elég önbizalmunk a nehézségekkel megküdeni. Bizunk ÉN-ünkben, aki tudatunktól függetlenül megfigyette asszinkert, ezt a csodálatos műst, ezt a minden célzserűségnek megfelelő pompás eszközt, és hiszünk abban, hogy ÉN-ünk mélyen ma is ott van az a zsemek építő erő – hogyan volna ott, hiszen élünk, tehát bennünk van –, és ha hiszünkkel ajtó nyitunk neki, segít a zomunkat is olyan pompásan és célzserűen felépíteni, mint a testünket, vagy segít a már elhúzózott dolgokat helyrehozni. A negatív ember azonban kívülről várja a segítséget és nem belülről. Önmű, megértés nincs benne sem másokkal, sem magával zomben. Morcos, szarany, öölökké zomlóódik. A szeretetet nem adja, hanem másoktól várja, tehát ebben is negatív. Igazi szeretetet nem ismer, csak szenvedélyeket. Amiről azt hiszi, hogy szeretet, az egyszerűen megküzdés valaminek vagy valakinek. Az ilyen, feldtva használt energiák megzavarják a lelki egyensúlyt.

A lélek az idegrendszer vezetékem keresztűl, közvetlenül kapcsolódik a testbe. Ha tehát lelkünk egyensúlyja felborul, az olyan erős lökéseket, hullámzást okoz, hogy az idegek megrongálódnak. Miután pedig a test szerveinek működését az idegek zerműnőzik, ez kihat a test összes szerveinek egyensúlyára is.

Mindenki tudhatja saját magáról, hogy szervezetének működése milyen szoros összefüggésben van a kedélye hullámzásával. Egy esetleges rossz hír hallatára a legegyszerűsebb ember is azonnal testi elváltozásokat szenved, pedig testéhez senki egy ujal sem nyúl. Étvágytalanság válik, fejtájást kap, vagy más kellemetlen tünetei keletkeznek. Ha megjőd, elcsúsz, a feje vértelenül válik, esetleg el is ájul. Az ijedség – mint öntudati állapot – negatív áramtöbbletet fejt, tehát a test áramlásban azonnal felborul a rend: negatív állapot keletkezik. Ha dühbe jön az ember, a vér a fejbe tödöl, erős szívdobogást kap, mire az előbbinek éppen ellenkezője történik: a pozitív áramok kerülnek túlsúlyba, pozitív állapot keletkezik. Egy-egy ilyen rövid zavar a kellemetlen tünetekkel jár, ami a természet védekezése folytán hamar rendbe jöhet. De ha egy rossz hatás sűrűn ismétlődik, vagy esetleg

állandóan, előbb-utóbb tartósan felborul az életáramok rendje. A következmény: betegség.

Az öntudat egyoldalú túlfelkődése – vagy visszamaradása – szintén sok súlyos betegségnek, ideges zavaroknak, sőt elmebajnak az okozója.

Testünk és lelkünk akkor egészséges, ha az anyagi síkon testünkön – keresztül megfigyeltető pozitív áram, az életérő tökéletes egyensúlyban van a negatív erővel: a test ellenálló képességével. Szemben áll tehát az életérő és az azt hordozó ellenállás, a test. Az alacsony öntudati fokozaton álló embernél alacsony a testbe áramló életérő feszültsége is. Az idegrendszer ennek megfelelő ellenállásra hangolódik be. Az öntudat táguásával az életérő feszültsége fokozódik, tehát az idegrendszer ennek megfelelő ellenállásra hangolódik be. Az öntudat táguásával az életérő feszültsége növekszik, tehát az idegrendszer ellenálló képessége is fokozódni kell. Ha ez fokozat fokozat teljes egyensúlyban történik, akkor az idegrendszernek van ideje a magasabb feszültségű életáramokkal lépést tartva megküdeni és megfelelő ellenállást kifejteni. De ha a fejlődés összevissza, ugrás- és lökésszerűen történik, akkor az idegrendszer a nem hozta mérethez erős áramoktól és hirtelen változásoktól megbetegszik, mert nem rendelkezik a kellő ellenállással. Olyan ez, mintha egy villanyvezetékbe túlságosan erős áramot vezetünk. A következmény az, hogy nem bírja az ellenállás, és a biztosíték kiolvad. Az életárammal szemben az idegrendszer az ellenállás, amely a hirtelen érkező túl erős áramtól megbetegszik, működési zavarok, grulladásk, sőt teljes beülés is bekövetkehetnek. Az öntudat fejlődésében beült zavar pedig a legközönségesebb elmebajok kiválása lehet.

A jóga célja, hogy az emberi öntudatot akarataunkól függeszt, rendszeresen, tudatosan, fokozat fokozat táguítsuk, és ugyanilyen fokozatosan emeljük és eddjük az állandósan növekvő életenergia hordozójának – az idegrendszernek – ellenállását is. A cél: tökéleteséget elérni, azaz öntudat az azt tökéletesen irányító zsemek zomben, vagyis az: Istenember! Az indusztriai dűnyban muktának hívják az ilyen tökéleteséget elérte embert.

Egész életünknek ez az értelme és célja. A zsem a maga megküzdésével és tapasztalásával és az öntudat állandó táguítását eredményezi, de sőtérben tapasztalva minduntalan előretűnk

tudatlanságunkra, és az egyenlőtlen erőelosztások a betegségnek ezeféle fajtáját szabadították ránk.

Miután pedig a betegség mindig azért keletkezik, mert a két életáram közül az egyik túlsúlyba jutott a másik rovására, ezért a betegségeket is két fő csoportra osztjuk: pozitív és negatív betegségekre.

Ha az életet a testben túlsórtan felfokozzuk – akár túlsórt szexualitással, akár túlsórt szellemi munkával –, túlégs következik be: a test kimerül, és negatív állapotba kerül. Kévs az ellenállás. Ilyenkor lépnek fel olyan betegségek, mint például a tuberkulózis, minden krónikus, humus és allergia megbetegedés, a gyomor- és bélfekély stb. A lábadia, neurasténia, depresszió szintén negatív állapotok.

Ennek ellenkeje, amikor az életenergia kévs, lefokozott, valamilyen oknál fogva visszahúzódt, s a test sejtjei összefogó erő hiányában búrjárnások indulnak. Daganatok, rákosodás keletkezik. A következmény szintén a test negatív állapota, de látjuk, hogy az ok éppen ellenkező előjél, mint a tuberkulózisra vagy allergia való hajlamnál, s ez a magyarázata annak, hogy a rák az allergia típusú embereket a leggyakrabban esetekben támadja meg.

Pozitív betegségek általában a magas lázzal járó akut betegségek, tehát minden gyulladásos megbetegedés, mint például tüdőgyulladás, mandula-, vese- vagy ideggyulladás stb. Ide tartoznak a magas lázzal kért és fertőző betegségek is, például tífusz, szarlah.

Vannak vegyes betegségek is, ezeknél váltakozik a pozitív és a negatív állapot. Ilyen tünetek között a mária vagy a genny jelenléte a szervezetben, amikor a 40 fokos láz ingaszerűen szabnormális hőmérséklettel váltakozik.

A szervezet mindig kiegyenlítésre törekszik. Ha például erős lefűlés következtében testünk negatív állapotba jut, és védtelenül válik a baktériumok támadásaival szemben, a szervezet védekezésül azonnal nagy mennyiségű pozitív áramot termel, és beáll a pozitív állapot: magas láz. A pozitív áram hirtelen túlsúlyba jutása vérbőség, gyulladást okoz. Ez elpusztítja a negatív állapot tartama alatt felszaporodott bacilustömegeket, és az egyensúly lassan helyreáll. Elfordul, hogy nagyobb gyulladásos megbetegedéseknél, mikor a baktériumok már elpusztultak, és nincs többé szükség a pozitív áramok túlfűtésére, hirtelen negatív állapot

alakul ki, szabnormális hőmérséklet keletkezik, és a beteg – bár a tulajdonképpeni betegség megért – az ártmenet nélküli áramváltástól válságos helyzetbe kerül. Ilyenkor mesterségesen időzünk elő pozitív állapotot: igazolászereket, feketekávé adunk a betegnek. Pozitív betegségek után rendszerint bekövetkezik az enyhe negatív állapot, ez a rekonzaleancia, vagyis a lábadozás. Az inga, ha erősen kileng jobbra, erősen vissza is lendül balra, s csak lassan tér vissza a hosszának megfelelő szabályos lengésekbe: sajátos, egyéni ritmusú. Így történik az emberrel is. Ha lényének nem megfelelő arányban, túl sokat fejlesz bármelyik erőből, ez erős visszahatást vált ki, és csak lassan találja meg ismét az egyensúlyt.

Látjuk, hogy egy egyszerű jedség milyen testi elváltozásokat okozhat, mert ha csak rövid időre is, de valamilyen erő túlsúlyba jutott a másik rovására. Hosszan tartó lelki zavaz, vagy bármilyen irányú állandósult helyzetlen lelkiállapot időzre elő bármelyik erő túltermelését – súlyos testi elváltozásokat, súlyos betegségeket okoz. Ezt a tényt már nyugati ideggyógyászok kutatási is bizonyítják. Harag, féltelen, bánat, aggodás, szorongás, féltékenység, kishitőség, pesszimizmus és az ehhez hasonló negatív indulatok alázások az egészséget, rombolják az idegrendszert, csökkentik az egész szervezet ellenálló képességét, foglalkoznak testik a szervezetet a betegség iránt, hátráltatják a gyógyulást. Gates amerikai orvosprofesszor már 1879-ben közölte az irányú érdekes kísérleteinek eredményeit. Pácienseinek lehelését egy jéggel hűtött üvegcsőben csapadékolta. Rendes lélegzőkor a „rodopszin-jódid” nem változt ki semmi jelentős csapadékot. Am öt percre rá, hogy a beteg hsragos lett, barnás lerakódás volt látható a kémcsőben, ami arra vallott, hogy a hirtelen indulathullámszerű bizonyos vegyi képlet jelent meg a lecsapódott lehelletben. Ha ezt a vegyi anyagot kivonták, és állatnak, emberek beadták, nagyfokú ingatlanságot okozott. Nagy bánat, mint például egy veltanul elvesztett kisgyermek halála miatt érzett fájdalom, szörke lecsapódást váltott ki. „Tapasztalataim és kísérleteim folytán arra a meggyőződésre jutottam – írja dr. Gates –, hogy a harag, a rossz és lehángoló érzések ártalmas, mérgező vegyi anyagokat termelnek a szervezetben, mely a megelégedettség, boldogság, vidámság, jókedv, szeretet s általában a jó érzések, jó gondolatok megósják a szervezetet gyógerfű. A negatív indulatok közel ta-

lân a félelem s a kétségbeesés a legromlóbb az idegrendszerre." Horace Fletcher szerint: „A félelem, mondhatni, mérges széndioxiddal telt bennünket, magánjain körülterünk a levegőt. Szellem, lelki és erkölcsi fülladást okoz, igen gyakran lassú halált." Igaz, hogy számtalan olyan esetet is ismer az orvostan, amikor érzékenyebb idegrendszerű emberek halálos félelmükben holtan rogytak össze, mintha villám sújtotta volna őket. Igen érdekesen ír egy ausztráliai orvos tudós ezzel kapcsolatban: „A legnagyobb veszély, amely a növekvő gyermeket fenyegetheti, az anyja állandó ideges félelme. A csecsemőjüket szőlő is örvé ideges mamák, akik mindentől eltiltják gyermeküket, ami baleségüket, kizártságot, önbizalmukat növelhetné, lassú mérget adagolnak be nekik, és egész életüket tönkreteszik. Úgy neveljük gyermekeinket, hogy ne tudják, mi a félelem! Ez a legrosszabb, legértékesebb örökség, amit rájuk hagyhatunk..." Elhelyez a gyermekeket mamával és az őrdőggel jesszertek. Ére minden nyelven van megfelföld kifejezés; a világ minden táján ijesztetik vele a gyermekeket a szőlő vagy nevelők, ha azt akarják, hogy a gyermek ezt vagy azt ne csinálja, ehhez vagy ahhoz ne nyúljon. Az ilyen félelmeztől, melynek alapvető gyökere a nyugatiak által oly kevésbé ismert és lebecsült szuggesztívóbn rejlik, egész életére „bendikepel" a gyermeket, s ha felnőtt, félelem, szorongás, a külsőbrendűség komplexusok s az erkölcsi, nemi és hivatásbeli göröltök légiója fogja nyomasztani.

Az emberek nyolcvan százaléka fél. Fél a betegségtől, a szegénységtől, a boldogtalanságtól, hogy elveszti azokat, akiket szeret, fél a haláltól, végül fél a félelemtől magától.

Háry ember teszi tönkre a saját és hozzátartozói életét azzal, hogy fél a holnapról, fél a földi teste, lelke pihenésére, fél a szőlő extenzitástól, amelyek esetleg rá válnak! A legtöbb ember állandóan a rossza készíti elő, és szorong, de buta hangyákra gyűzőget, kupoget. Még gyermekek is velük szenvednek, nélkülönek, hogy valamikor harminc-negyven év múlva a „kis családi ház" együtt legyen. Az egészségtelen életmód, a testi-lelki átlós évtizedekig tartó halnya ártón vaslozverkenességgel megbosszulja magát. Gyomorhajál, érelmeszesedéssel, szívrommokkal senki sem élvezi a világot, sem a bankbetétjét.

Pedig a világ legnagyobb tanítója, a keleti Jézus Krisztus az egész világra ráhagyta gyönyörű tanítását, a lélek és test egésze-

gének titkát: „Ne gyűjtsétek magatoknak kincseket a földön, hol a rozsda és a moly megemészti, és hol a tolvajok kiásák és ellopják... Azért azt mondom nektek: Ne aggodalmaskodjatok a ti éltetek fölöl, mit egyetek és mit igyatok; sem a ti testetek fölöl, mi be öltözködjétek. Avagy nem több-e az élet, hogymen az eledel, és a test, hogymen az öltözet! Tekintsetek az égi madarakra, hogy nem vetnek, nem aratnak, sem csűrben nem takarnak; és a ti mennyei Atyátok elutajta azokat. Nem sokkal különbek vagytok-e azoknál! Kicsoda pedig az köztületek, aki aggodalmaskodással megnövelheti természetét egy arassal? Az öltözet fölöl is mit aggodalmaskodtok! Vegyétek eszetekbe a mező lilómat, mi módon növekednek: nem munkálkodnak, és nem fognak; de mondom nektek, hogy Salamon minden dicsőségében sem öltözködött igit, mint ezek köztül egy. Ha pedig a mezőnek fűvét, amely ma van, és holnap kemencébe vették, igit ruházza az lten; nem sokkal inkább-e titket, ti kicsinybírtok! Ne aggodalmaskodjatok tehát, és ne mondjátok: Mit együnk? vagy: Mit igyunk? vagy: Mivel ruházkodjunk? Mert mindezeket a pogányok kérdezik. Mert jól tudja a ti mennyei Atyátok, hogy mindezekre szükségetek van. Hanem kerassétek először litemnek orniátát, és az ő igazságot; és ezek mind megadatik nektek. Ne aggodalmaskodjatok tehát a holnap fölöl; mert a holnap majd aggodalmaskodik a maga dolgai fölöl. Elég minden napnak a maga bja."

Ennél csodálatosabban senki sem fejte ki a hatha jóga alap-szabályát: a félelmet nem ismerő lelki derűt, testi nyugalmat, a magasabb rendű hatalmakban feltétlenül bíró, indulatnailt unalokni tudó, hívő ember életszemléletét.

A félelem leküzdésére csodálatos hatások van a hatha jóga gyakorlatainak, ezek adják meg a testi örömszem alapját. Tudnunk kell, hogy lelkünk minden megmozdulására reagál a test, elsősorban az idegrendszer és az élet fenntartása szempontjából oly nagy fontosságú, úgynevezett belső szekréció mirigyrendszer. Dr. Leland és Sajnos behícsnyították, hogy a különböző vegetatív funkciók önként e vezetek nélkül, természetük egyenesen a vérbe bocsátó belső elválasztó mirigyek állapotától függenek: ha az elválasztás lecsökken, betegség, korai öregedés és végül ha-

* Máté 6, 19-34.

lál a következmény. Az indulatok és stresszhatások tehát az idegrendszer s eme úgynevezett endokrin vagy vérmirigyek degenerálódása által az egészséges legidősebb ellenségei. A legfontosabb ilyen vérmirigyek a pajsmirigy, a tobozmirigy, a hipofízis, a mellékvese és a nemi mirigyek. A vérmirigyek szabályozó mellékkészlete a heves indulatok vérmirigyek emelő hatását gyakorolnak. Ezzel magyarázható a heves vérmirigyek nélküli emberek korai elhalálozása és vérkeringési zavarái. Nemcsak az indiai Louisa Tudományos Jógakutatónál látható, hanem modern nyugati orvosok megfigyelései szerint is: az állandó lehangoltság, melankólia annyira hat a pajsmirigyre, hogy működését, a beszéd-kórház hasonló súlyos betegségeit okozhat. A nyaki pajsmirigy a természet legelőszörrendi védőberendezése mindenfajta mérgezés ellen. Elhajult pajsmirigy a legvilágosabb betegségeket, korai öregedést és halált okoz. De ugyanígy késői öregedést megelőzőt rugalmas testünk lehet, ha pajsmirigyünk állandó lelki derű következtében szabályosan működik! Az agyi hipofízisre és a tobozmirigyre hatnak leginkább az indulatok, amint azt dr. Sojour kátról kimutatták. Pol professzor heves indulatok hatására akromegáliás (óriásnövekedés) eseteket is látott.

A szekréciós mirigyrendszer különösen nagy szerepet játszik a jógaiban, mert ezek a mirigyek a sebek helyi bizonyos lelki körpontosoknak, melyeket az asztrók csak azoknak neveznek. Ezek a csakrák jelentik az összekötő kapocs a lélek és a test között. Ha valaki ismeri ezeknek a csakráknak a szerepét az erőszakos és -tartalékolás terén, akkor tudja, hogy milyen lelkiállapot beidézése milyen reakciókat vált ki – a szekréciós mirigyrendszeren keresztül – a testben. Így megtanulhatja a test fölötti uralmat, és a közelebbi összefüggést a különböző lelkiállapotok és a test egyes szervei között. Csak néhány példa: a tapasztalat és a lélekutazás azt mutatja, hogy a kőképződést – epéket, vesekő stb. – általában mindig hosszan tartó gond, aggodalom előzi meg. A hitetlen jedség hasmenést, a hosszan tartó féltékenység, szorongás krónikus bélhurkokat idéz elő. Az állandó ingamag az égőcsók, szívbajok megalapja. Ha csak azokat a tényezőket, azaz kielégítetlen vágyaink vannak, hajlamossá válunk gyomorsavtúlforgásra, fekélyek képződésére. A hosszan tartó halálfelelem a nemi mirigyek működését gátolja vagy mérsékli. Jellemző adat erre – növekedésünk körében tett tapasztalatainkból –, hogy az elmúlt

századok óta az általános tünetként a női nők menstruációjának elmaradása volt a következmény. Azt hiszem, hogy valamilyen sterilizáló szert adtak be nekik, míg aztán a különböző városok elhíradó ostromai alatt a kiállt nőknél halálfelelemmel a keserűség nőknél is ugyanezt a tünet jelentkezett tömegesen. A halálfelelem hatott ilyen módon, a természet bölcs intézkedése folytán, mert a természet nem akar utódokat, míg a rossz előfeltevések tartanak. A férfiaknál ugyanezt az ok általánosan lefokozott nemi (szexuális) (impotenciában) nyilatkozott meg. Tapasztalataink szerint a halálfelelem elmúltával ezek az általános tünetek is megszűntek. Sőt a férfiaknál legelőször esetben az ellenkező végtelen csapattal. – A természet ilyen módon állítja helyre az egyensúlyt úgy az egyének, mint az egyetemesség szempontjából.

A túlsózt érzékenység tuberkulózisra tesz hajlamossá, ezért a tuberkulózisra való hajlam legelőször a pubertás idején. A nemi mirigyek lefokozott ingamag állapota átterjed a velük közvetlen kapcsolatban működő többi szekréciós mirigyre, tehát a hústúra (tüdőkapura). A hústúra ingamag állapota túlértékeltség, haragos-sá teszi a tüdőt, ami ellenálló képességet erősen lecsökkenti, és nem tud megküzdni a fertőzéssel. A szervezet védekezőtől még erősebbé működésére serkenti a mirigyeket, az ingamag állapot fokozódik, tehát az illető még erotikusabbá válik, s így állapota állandóan rosszabbodik. A hatha jóga iskolákban szerzett tapasztalatok szerint, ha sikerül elérni a betegnek, hogy gondolatait is megfigyelve, tehát elfojtás nélkül hazamosabb ideig teljes önmegtanulástában éljen – párhuzamosan a testi kezeléssel –, még igen súlyos és reménytelennek látnak esetekben is teljes gyógyulás állt be. A nyugati orvosok is felismerték már a tuberkulózis és a lefokozott érzékenység összefüggését. De ők azt hiszik, hogy a túlfűtött érzékenység a tuberkulózis következménye, holott fordítva van. Az érzékenysége túlsóztan beállított emberek kapnak könnyen tuberkulózist.

Ha a nyugati orvostudomány statisztikáit készítené a betegségekről, hogy melyik betegséget milyen lelkiállapot előzött meg, rájönné arra az igazságra, amit a hatha jóga hirdetnek: minden betegség lelki okokra vezethető vissza. Még a fertőző betegségek is!

A nyugati orvosok fejüket csóválják erre, és a baktériumokra hivatkoznak. Az indus hatha jóga már hátezer évvel ezelőtt tudták azt, hogy a betegségek közvetlen kiváltó okai a baktériumok.

Pedig nem is volt mikroszkópjuk. De ők azt is tudták, hogy mi a baktérium, és hogy az csak olyan valakit támadhat meg, akinek ellenálló képessége lecsökkent. Ez pedig mindig valamilyen helytelen lelki beállítottság következménye. A sok ezer évvel ezelőtti élt hatha jóga, az indiai orvostudomány – az ajurvéda – megte-remelő, ezt írta szírtított és preparált pálmalevelekre: „...a beteg-ségeket minidny, láthatatlanul apó élőlény okozta. Ezek együttvéve a rossz szellem teste. Csak azt támadhatja meg, aki lelkién számkra nést nyitotta...” Mindenesetre érdekes, hogy a nagy európai mester, Paracelsus is azt hirdette: „Minden beteg-ségnek ellenszere a nemeslelkűség...” Az alap gondolat egy és ugyanaz!

Meglepetéssel tapasztaltam, hogy ugyanakkor, amikor nagynevű, kiválóan elismert belgyógyászok nevétségének minősítették a keletiék azon állítását, hogy még a fertőző betegségeknek is lelki oka van, vagy hogy a menstruációs zavarokat lelki károsulá-sal lehet rendbe hozni és nem hormoninjekciókkal, a nyugati orvosok egy csoportja ugyancsak igyekszik bizonyítani a lélek és test so-rozatos kapcsolatát, és főleg a lelkiállapot döntő hatását az egészségre. Ezek a pszichológusok. Több világjáró pszichológus könyvében találkoztam a keleti jóga állításaival teljesen egyező felfogással, ezek közül citálom dr. Volpéy Ferencnek, az európai hírű ideg-és hipnózis szakorvosnak Minden a lélek című könyvéből a követ-kezőket: „A Robert Heilig és Hans Holff által összegyűjtött 68 hipnózisutazó szüntette mind az bizonyítja, hogy lelki befolyáso-lás segítségével a szervezet belsejében olyan szerológiai, öngyógyí-tó és egyéb elváltozások idézhetők elő, amelyek a betegségek részéről tudatosan „meglátszva” annál kevésbé volnaának lehetségesek, mert ezeknek lefolyása és ellenőrzése a legpontosabb szakismeret-et és műszeres beavatkozásokat kívánja meg. Valamennyi szerző eredményei egybehangzóan bizonyították, hogy a szervezetnek minden védekező reakciója, így tehát valamennyi baciális és fer-tőző anyaggal szembeni védekező képessége is lemehetően függ a lelki konstellációtól. Olyan egyéneknek, akik depresszióban szenved-tek, de mindazonáltal is, akik egészségesek voltak, de náluk ilyen szomorú hangulatkonstellációkat poszthipnózisban megmara-csoltak, a vérmek védekező (agglutináló) képessége a vírusbaci-álusokkal szemben nyilvánvalóan lecsökkent, de ugyanígy meg-változott az úgynevezett opsonin-index a kolibaktériumokkal,

a strepto- és a staphylococcusokkal szemben is. A vidámsági-lelki beállítottsági suggetciók nyomán, ugyancsak lemehető mó-don, az ellenőrző kísérletek is mindenütt a szervezet fokozottabb védekezőképesség-lehetőségét igazolták. Más szóval, a lelki befo-lyások, bizonyos emberi keretek határain belül még a kórházi, gyógy-ázer- és műveghatásoknak is nagyobb erővel érvényesülnek.” Kell-e en-nél jobb bizonyíték a keleti jóga állítása mellett!

Nyugaton is megfigyelték már, hogy vannak egyesek, akiknek nem fog semmiféle betegség. IMMUNISOK a betegségekkel szem-ben. Ez azt jelenti, hogy az illetőnek teljes egyensúlyban vannak a pozitív és negatív áramai, és így ellenálló képessége minden tá-madást visszaver. A hatha jóga a baktériumokat nem vagy szerek-kel győzi le, mert tudja, hogy ha a csökkent ellenálló képesség megmarad, hiába öljük meg a baciúkat, azok újra elszaporod-hatnak, vagy jön helyettük egy másik kórokozó, és ez támadja meg a szervezetet. Így soha nincs vége a betegeskedésnek. A jó-gik megelérik a betegségeket azal, hogy az áramok egyensúlyát fenntartják, ha pedig ez már felbont, és bekövetkezett a beteg-ség, helyreállítják a két áram közötti egyensúlyt, s a szervezet ve-gyi szer nélkül, a maga erejéből győzi le a betolakodott ellenséget, és meggyógyul. Ez a gyógyulás pedig tartós.

A két áram egyensúlya akkor tökéletes, ha lelki egyensúlyunk tökéletes. Tehát a rend megteremtését kezdjük a lélekben!

De ha belehangok egy kemény kenyérszékéba, és letörök a fo-gam, annak csak nincs lelki oka? – De igen! Van!

A lélek az idegrendszeren keresztül kapcsolódik a testbe, s az idegrendszer közvetlenül hat a szekréciós mirigyrendszerre. A szek-réciós mirigyrendszer hormontermelésébe tehát közvetlenül függ az ember lelkiállapotától. Azt pedig jól tudjuk, hogy csontunk méz-és enyvtartalma – és ennek folytán fogunk kemérsége és ruga-lansága – a vérünkben keringő hormonok mennyiségétől és mi-nőségétől függ. Tehát annak, hogy valakinek a fogja könnyen le-török, szintén lelki oka van.

És a balesetek! Ha valaki legurul a lépcsőn, és összetört magáé, ennek is lelki oka van? – Igen! De ennek mélyen a tudat mögött fekvő okok.

Minden baleset önbüntetés. Minden elváltozás, minden cse-lekedés, minden mozdulat belülről ered. Az, hogy egy lépcsőn valaki, aki azon a lépcsőn százszor is lement, és sohasem gurult le,

csak éppen akkor egészet, egy rossz modulat következésben szenved balesetet, annak belső oka van. A lélekben szunnyadó valamilyen visszatérő energia az idegrendszer hálójában keresztül egy helytelen reflexmodulust vált ki, a megismerünk a baleset. Önbüntetés! Aki tudja, hogy minden baleset önbüntetés, az ebben a pillanatban, amikor a könyökét belevágja valamibe (vagy megharagja a nyelvé), felteheti magában a kérdést: „Hát ezt miért kaptam?” – és már hallja is tudata mélyéből a választ...

Vannak emberek, akik szímet nélkül mindennek nekimennek, mindenben megbotlanak, minden kiálló szakszénnyarokba belelnek magukat. Alapos lelki vizsgálat kideríti az okot, s ha rendet teremtenek a lelkükben, helyreáll a testi egészség, és baleset sem ér többé bennünket.

Ne feledjük el, hogy minden modulaturunkat, minden lépésünket mi tesszük és nem más valaki helyettünk. Az, hogy lábam nem a lépcsőfokra helyezem, hanem a lépcső mellé lépek, hogy lábamot a sokotomál magasságra vagy alacsonyabbra emelem, hogy egy modulaturál a kollónál nagyobb lendületet veszek, és esetleg a megfelelő irány helyett jobbra vagy balra eltérek – mindez belőlem ered, mélyen gyökerező okokkal magyarázható. Lehet, hogy az ok és az okozat között hosszú idő telik el. Lehet, hogy évekkel később tettem vagy mondtam helytelenül valamit, ami tudatom alá rakódzkodott, és csak az alkalomra vár, hogy mint visszatérő – negatív – modulat megnyilatkozhasson. A felsőbbrendű ÉN nem felejt el és a kellő pillanatban büntet. Büntet saját magunkon keresztül. Kihasmálja elábrándozásomat, azt az esetleges vesztélyes pillanatot, amikor az embernek nincs ideje meggondolni, mit tesz, hanem ösztönösen kell cselekednie. Az elrakódzott óvad – szigetelő – erőik ilyenkor állnak beoszt rajtuk: nem azt a modulaturat váltják ki belőlünk, mely javunkra volna, hanem ellenkezőleg, ami ártalmunkra van.

Az ember is észrevette ezeket az összefüggéseket, de nem tudta, hogy saját maga itélkezik önmaga fölött és váltja ki a büntető modulaturat, hanem megremült az ismeretlen erő megnyilatkozásától, és azt mondta: „Isten büntetése!” A jógi tudja – mert ÉN-jének cinká kiterítve fekszik előtte –, hogy a saját lényünk mélyén valami erő törvény működik. A modern nyugati pszichológia is eljutott oda, hogy felfedezte a tudat mögötti világot, és kezd annak törvényeit is boncolgatni.

A bennünk működő felsőbbrendű ÉN törvénye nemcsak azt jelenti, hogy minden betegséget, balesetet magam okozom, hanem magában rejti azt a felemelő, vizsgázó és nagyserű tény is, hogy ha energiámat jól használom, akkor minden modulaturam és elhatározásom javamra fog szolgálni. A kiegyensúlyozott lelkű ember mindig pontosan azt a modulaturat fogja tenni, amely számára, a legelőrevezetőbb, a legjobb. Negatív gondolatokkal és cselekedetekkel nem rak szigetelő falakat a személy és felsőbbrendű ÉN-je közé, s a vesztélyes pillanatban fél tud emelkedni a legmagasabb síkba, fölé megnyílik a belső sugallatok számára és minden tudó vagy jövőbe látó módjára pontosan megapadja azt az esetlegesen egyetlenegy eshetőséget, mely a vesztélyből megmenti.

Mit nevezünk az energiák helyes használatának?

Ha cselekedeteink indító oka és rugója mindig az egyetemes ÉN-re alapozott személytelen, örömetlen szeretet. Akkor lelkünk békés, kiegyensúlyozott és egészséges lesz. Ez pedig előfeltétele annak, hogy testileg is egészségesek legyünk.

A betegségek megelőzését és gyógyítását tehát a lélekben kell kezdeni. És itt kezdődik a lélek és test közötti szoros kapcsolat és kölcsönhatás szerepe. A hatha jóga erre alapozza módszerét, és párhuzamosan fejleszti a lelki képességeket és a test egészségét.

Ez a módszer már eleve kizárja azt a hibát, amibe a nyugati orvostudomány a legmagasabb mértékben beleesett, miszerint a BÉTEGSEGEKET és nem a BETEGEKET gyógyítja!

A hatha jóga azt hirdeti, hogy minden betegséget magunk okozunk, magunknak is kell meggyógyítani elrontott testünket! A tanító – induró guru – csak segít megtalálni az okot, de meggyógyítani magunknak kell.

A hatha jóga megtanít arra, hogyan tartsuk meg a testünket éltető erőket rendjén, s ha természetellenes életmóddal vétkesünk egészségünk ellen, hogyan nyerhetjük azt ismét vissza. A beteg ember terhére van önmagának és embertársainak, ezért a hatha jóga alapelvei:

EGÉSZSÉGESNEK LENNI KÖTELESSÉG!

pen lehet a tüdőlevegő ritmusa is. Így gondolkodik róla a nagy természet, hogy az egészség és életérő szempontjából annyira nélkülözhetetlen mely és mennyiségű lélegzésre ösztökélje napjában többször az embert. Sajnos azonban, a természetes életmódtól elszakadt civilizált ember már csak betegséggel tudja arra kényszeríteni, hogy észre jusson a saját egészsége.

A civilizált ember nehéz és felesleges ruházasabakkal tömi el bőrének légzőpóráit. A bőr és ezzel kapcsolatosan a tüdő fokozottabb, erőteljesebb működését, a vegetatív idegrendszer útján serkentő külső ingerek jófajta hatását így teljesen megakadályozza. Miután a bölcs természetnek az erő, egészségség és hosszú élet elérésére törekvő rugalmassáival szemben ezáltal egyszer és mindenkorra sikerült tette magát, megmarad még a nyugati ember számára a közvetlenül a tüdőre ható testgyakorlat: a sport.

Nézünk mi a helyzet Nyugaton ebben a tekintetben az általános egészségi szempontjából. A huszadik század városi embere olyan természetellenes börtönre kényszerül, hogy amikor bronztábla mellett este fáradtan fölkel és villamosra ül, hogy minél előbb otthon legyen családja körében, testgyakorlása se kedve, se ideje. Lehet, hogy ez az ember gyermekkorában, ifjú éveiben – amidőn még közelebb állott a természethez – élvezte a játékok, a labdajáték, a futást, úszást s az iskolai sportokat. Talán eredményt is ért el valamelyikben. Később azonban, a férfikor derekán, kevés európai vagy amerikai akad, aki abba nem hagyja a rendszeres testgyakorlatot. Végeredményben tehát épp abban a korban, amikor leginkább kellene egészségre, izmainak rugalmasságára ügyelnie, a civilizált emberiség kilencven százaléka mára nem egészségesnek, hanem foglalkoztatásnak szabaddá. Az állandó ülő életmód, a földmunka okozó állóképesség vagy az íróasztal fölötti gömbedés következtében elfelejtett rendszeren állni, ülni, járni, lélegzeni. A kövességek, csigolya- és csigolya-ízületi, cukorbetegség, tüdőbetegség, életvesztés, csukorbetegség, tüdőbetegség. Pedig egyetlen helyesen lélegző nemzedék képes lenne regenerálni a fajt!

Egy régi hindu közmondás szerint: „Nem mindegy az, hogy a szobának csak a közepét seprük ki, vagy minden szegletét.” Hogy pedig a modern ember tüdejének csak a „közepét seprük ki”, az a következő példából is kivülköl. A nyugati orvostudomány megállapítása szerint egy nyugodt testtartással ülő foglalkozást végző ember általában tizenötöt lélegzik percenként. Tüdejének tartál-

mából minden egyes légzéstervételkor mégis csak fél liter levegőt cserél. Erőteljesebb lélegzés mellett már másfél liter (gyennevezett „pótlevegő”) cserélődik, még fokozottabb légzés mellett pedig újabb másfél liter „tartalek levegő”. Egy felnőtt ember tüdejének tehát körülbelül három és fél liter az „élső tartalma”, tekintve, hogy a halott tüdőjében még másfél liter „visszamaradt levegő” mutatkozik ki. Mit jelent tehát mindez? Nem kevesebbet, mint hogy az ülő foglalkozást végző nyugati ember be- és kilégzésű tüdije öltetves levegőtartalma csak csapás tízötödét cseréli!

Laszó sétánál ez a mennyiség már a tüdőtartalom két és fél-szeresére, mozgásánál tízszeresére, úszáskor pedig hússzorosa növekszik.

India és a Kelet bőlsei már évezredekkel ezelőtt ismerték a lélegzés szabályozásával elérhető bámulatos eredményeket az egészségi megújulásban s a betegségek leküzdésében. Azért tették a mely lélegzéssel egybekötött szemléltető testmozgásokat mindegy vallási szertartásuk, hogy minél nagyobb tömegek gyakorolják ezeket naponta kötelezőszerűen.

Napjainkban azonban már Indiában is kikérült a hatha jóga a misztikum bővítéséből. Páma közelében, Lonsuli városban Sir Natavansinhadasi Báhádur mahárádusa és Rána Szahib of Porbandar anyagi támogatásával jelentős kutatóintézet létesült, ahol a legmodernebb tudományos eszközökkel ellenőrzik a testi jóga gyakorlatát, és orvosi nézőpontból támasztják alá a megjelölt eredményeket.

Mielőtt rátérnénk arra, hogy mi a jóga lélegzésmód, rámutatunk, miért olyan fontos a helyes lélegzés. Tízszáz kell jönnünk orvosi, hogy:

Mi a „PRÁNA”?

A megvilágosodott keleti bölcsök sok ezer éves tanítása azt hirdeti, hogy minden erőnek, energiának, mely a világegyetemben működik, van egy belső okozója – magva, csíra –, ősi állapot, melyből minden élet, minden mozgás és tevékenység kiindul, és ezt az állapothoz lévő potenciális erő nevezik pránáknak. A prána a természeti ciklus kezdete előtt az abszolútban nyugszik, mint a minden erő szelleme vagy eszméje. (Önkéntelenül eszünkbe jut a Bábáshól János evangéliumának kezdete: „Készenben

vala az Ige, és az Ige vala az Istennél, és Isten vala az Ige... Minden ő általa lett, és nála nélkül semmi sem lett, ami lett. Ő benne vala az élet, és az élet vala az emberek világossága.*** A Biblia igéje és a keletiek pránája egy és ugyanaz a fogalom. Csak az elnevezés más.)

A teremtés elindulása azt jelenti, hogy a prána mintegy „felébred”, hatni kezd, és belőle keletkeznek az erők minden fajta. Ugyanígy minden anyag egy ősből indul ki, ez nyagó – latens, potenciális – állapotban az anyag eszméje, szelleme. Ezt a keleti filozófia: ÁKÁSA-nak nevezi. A teremtés megindulásakor a prána hatni kezd az ákásira, formálni, alakítani kezdi: megszületik az erő és anyag megszületésénél valóceata. Minden életformában megtalálható a prána, mint a mindent élető felsőbbrendű ÉN anyagi síkon való megnyilvánulása használt életető. A pránán alapul minden erő, legyen az nehézkedés, vonzás, tasztítás, villamoság vagy radioaktivitás. Prána nélkül nincs élet, mert a prána minden erő, minden energia lelke. Ez az ősprinzipium megtalálható mindenütt a világon. Banne van a levegőben – de nem ez a levegő; benne van a táplálékban – és mégsem a tápláló, a vitamin; benne van a vízben – és mégsem egy a vizet alkotó kémiai alkotórészekkel: mindezek csupán a prána hordozói.

A levegő telítve van szabad pránával, amelyet az emberi szervezet a friss levegőből vehet magához legkönnyebben a lélegzés folyamata által. Rendes légkörök normális mennyiségű pránát szűnek be, de mely lélegzéssel – még inkább jóga légzészabaddal – e mennyiségén kívül hatalmas tartalék prána halmazát fel gyűjtenek és idegközpontjaikban, amit szükség esetén felhasználhatnak. Azok az emberek, akiket mindennapi életükből váratlan testi vagy szellemi megerőltetés ragad ki, és ilyenkor mégsem tűnnek le, hanem bámulatos teljesítményekre képesek, ösztönösként is érzik a prána elraktározásának módját. Az ilyenekről mondják, hogy „nagy a vitalitás” bennük. Ez a „vitalitás” nem más, mint tartalék prána.

A pránaéletéről e helyen még csak annyit, hogy az egyáltalán nem ellenkezik a nyugati természettudományos feltevéssel. A modern nyugati tudomány is azt tartja, hogy az egész világ-egyetemet „éter” tölti be. Hogy azonban miből áll az éter – ami

tulajdonképpen a pránának felel meg –, erre nem ad kielégítő feleletet. Gondoljunk csak a kozmikus sugárzásokra, a sok fényfény-nyí tövöségokból Földünkre érkező kozmikus sugarakra, melyek szakadatlanul táporoknak bolygónkra! Végtelenül kis hullámhosszú élethő fényükben úgy élünk, növekszünk, mint tavaszi napfényben a csira. Testünket, mely molekulák és atomok misz-ádjából áll, szintén átjárja az éter – a prána. Bárhon legyen élet, mozgás a világégyetemben, a végelényekről kezdve a legnagyobb naprendszerekig, prána nélkül holt anyag lenne minden. Ez a csodálatos életprincípium minden szellemi, kémiai, fizikai erő szűlfanyja. A védanta bölcsélet szerint a prána a természetes erő” lényege, alapszempontokozói formája. Láthatatlan, mérhetetlen, elpusztíthatatlan, mint minden energia, de nem egy a molekuláris vonzással, mert ennél sokkal finomabb. Ez az a kozmikus élető, melynek hatása alatt minden szeg e világon, a mag tavaszi kiterő, a szű molekulákban, protoplazmájában élet indul meg. Az élő sejten azonban nemcsak vitalitás, hanem intelligencia is megnyilvánul. A jóga szerint valóban rokonságban áll a prána a szellemmel: olyan a viszony köztük, mint lő és lovasa között. Az állati szervezet ugyanis nem egyéb, mint a lélekerő megnyilvánulási formája, mechanizmusa. A lélek, hogy az anyagi síkon kifejezhesse magát, a prána segítségével alkalmas szerveket fejleszt, céljának megfelelően élő testeket épít a földön. A prána tehát a világégyetemet betöltő életenergia.

A szellemünkben, agyunkban és testünkben működő prána áll hozzánk legközelebb az egész világégyetemet betöltő egyetemes pránából. Csak akkor kerülünk tehát összhangba a világ-egyetem pránaéletjével, ha a bennünk lévő, anyagi testünket élető pránahullámot kozmikusomni tudjuk, akarunk alá vetjük. A prána irányítója, mindenkor felülten ura: a gondolat! A gondolat a kulcs, mellyel az ÉLET kapuját magunk előtt kinyithatjuk – vagy bezárhatjuk. Ha helytelen gondolatok termelésével betegg tettük magunkat, akkor naivan nemek, helyes gondolatokkal ismét egészségesekké lehetünk.

A hipnózis csodálatosnak látszó eredményeit érthetővé válnak előtűnk, ha megértjük a gondolat és prána közötti összefüggést. A hipnózisr a kimondott gondolat segítségével összegytűzi és irányítja a pránát a hipnotizálónak. De az indus jógi nem használja ezt a képességet, mert az a feltevése, hogy senkinek sincs

* János I. 1-4.

joga belevágni a másik ember ÉN-jébe és cselekvési szabadságába. Még gyógyításra sem használják, mert az eredmény nem tartós. Ha az idegen hatásra meggyógyult személy továbbra is megmarad lelki hibájában, s továbbra is helytelen gondolatokat „termel”, akkor a betegség újult erővel, ismét kiűti. A hatha jóga tanítványokat megtanítják arra, hogyan kell a pránát vezetni és tartalékolni saját erejükből – tehát megtanítják őket az autonagysztiára –, hogy ne legyen szükségük idegen segítségre, sőt ellenkezőleg, minden idegen befolyásnak ellent tudjanak állni.

A jóga célja, hogy minden emberből kihozza és kibontakoztassa birta a saját értékeit, hogy azokat a hatalmas szellemi és lelki kincsüket, melyek minden emberben benne rejtőznek, de amelyeket a helytelen nevelés, a helytelen szempontok, a kishitűség és önbizalomhiány befojtottak, gátlókat, félelmek aló szemek, kiszabadítsa, aktívá tegye, hogy minden ember megtalálja a lelki felszabadulást, önmagába vetett hitét és ennek felhétlen következményét: testi egészséget. Igazi gyógyulás csak úgy érhető el, ha nem idegen hatásra és nem csak gyógyszerekre bízunk a gyógyítást, hanem a betegben magában ébresztjük fel a gyógyító erőt!

Ha egészségesek akarunk lenni, elsősorban higgyünk az egészségünkben. Amiben hiszünk, azért küzdünk is! Képzeltük el magunkat feltétlenül egészségesnek! A negatív, beteg lelki ember rendszerint hipochonder, és ennek éppen az ellenkezőjét teszi. Mindig betegnek képzeli, betegnek hiszi magát, nem csoda, ha természetesenféle rendellenesség keletkezik szervezetében, míg végül komolyan megbetegszik. Küzdjünk az egészségünkért! Vegyük magunknak a fáradságot, hogy tegyünk valamit érte! Ahogy a mindennapos mosdásra időt szakítunk magunknak, úgy szánjunk rá egy kis időt, tíz percet, fél órát arra is, hogy testünknek megadjuk azt, amire feltétlenül szüksége van, hogy nehéz munkáját zavartalanul folytathassa. A mindennapi kényeskedés adjuk meg neki a mindennapi erőt, hogy jól megmenáthesse.

Ez az erő a prána.

A pránának az emberi testben a legszenvedőkébb megnyilatkozási formája az, hogy lélegzésre kényszerít. Ennek következménye a tüdő mozgása. Ha tehát meg akarunk ismerkedni közelebbről a pránával, és meg akarjuk tanulni, hogyan gyűjtőnk tudatosan minél több pránát az idegközpontjainkba, akkor

legelső feladatunk tüdőnk mozgásának, azaz légzésünknek a megfigyelése. Ez azt jelenti, hogy ne lélegzünk összevissza, szabálytalanul és öntudatlanul, hanem tudatosan szívjunk be és lehelyünk ki minden lélegzést, és gondolatösszpontosításával vezetjük a beszívott pránát a tartalékoló idegközpontokba. A prána felőlünk tudatos gyakorlástól légségünk megfigyeléséhez és gondolatkoncentrációtól úján PRÁNÁJÁMA-nak nevezzük. A pránájama a hatha jóga rendszerének legfontosabb része és alapja.

A prána a tüdő s az egész emberi test hajtóerőyaga: ha befogadása a test sérülés vagy természetellenes életmód következtében létrejött komoly betegség folytán képtelenné válik, a hatalmas életáram éppen úgy kapcsolódik belőle, mint az elromlott rádiócsatlakozásból a leadó áram. Megvan továbbra is az áram, csak nem tud többé megnyilatkozni.

Mindenek után joggal elmondhatjuk, még európai értelemben is, hogy prána nélkül – nevezetű a pránát értenek, vagy kozmikus sugárzásnak, vagy bárminek – nincs élet a Földön. Ha pránahálónkatban rejlik életfolyamatunk lényege, az sem tűnhet hihetetlennek elstünk, hogy az ifjúság és az öregség, az egészség és a betegség a pránájáramtól függ. A betegségeket úgy befolyásolhatjuk tehát legkönynyebben, életünket úgy növelhetjük és őrizhetjük meg kellő mértékben, ha jógaléggzéssel minél több és frissebb pránát vonzunk szervezetünkbe. A hatha jóga méltán megérdemli, hogy Európa ne misztikus sallangokkal átszótt elméletnek tekintse a keleti pránájámat, hanem a nyugati orvosok is komolyan foglalkozzanak vele. Mint ahogyan szívtalan nyugati orvos már nem is teszi.

V. A tökéletes légzés

A helyes légzés módja legelső és legfontosabb szabálya: *lélegezzünk az orronkon keresztül!*

Megdöbbentő, hogy a civilizált ember, aki fél életét tanulással tölti, egészségeinek ezt a legelső szabályát sem ismeri. Pedig ha tudná, hogy milyen veszedelmekről mentheti meg magát az orron keresztül való lélegzéssel, nem kezelné olyan nemtörődomséggel ezt a kérdést. Saját tapasztalatunk szerint Európában a legtöbb ember a száján keresztül lélegzik, különösen beindult közben. Arra sem fordítjuk a legkisebb gondot sem, hogy alvás közben ne lélegezzünk nyitott szájjal. Szomorúan látam, hogy a kisgyermekek közül is milyen sok vesz a levegőt a száján keresztül, anélkül hogy az egyébként intelligens és tanult szülők ezzel a legkevésbé is törődnének, és a gyermeket eről a veszedelmesen rossz szokásból le szoktatni igyekezzenek. Az eredmény, hogy a gyermeknek elszorult a pojmárgye, aminek viszont az a következménye, hogy értelmileg visszamarad, sőt gyengelműjévé válik, ugyanakkor megnagyobbodik az orr-garat mandulája, amit aztán nyugvó székis szerint operációval akarnak meggyógyítani. Pedig helyes lélegzéssel mindez elkerülhető volna. Mert nem azért lélegzik nyitott szájjal a gyermek, mert nagy az orr-garat mandulája, hanem fordítva: azért nő meg az orr-garat mandulája, mert nyitott szájjal lélegzett. Ha megtanítjuk a helyes lélegzésre, a párhuzamosan megfelelő jóga gyakorlatokat végeztetünk vele, a megnagyobbodott orr-garat mandulája is vissza lehet fejleszteni.

A légzőrendszer kapuja az ORR! Az orrot a természet ellátta minden védőfelszereléssel, hogy tudásunkba sem tisztázatlanság, sem túl hideg levegő vagy mérgező gázok ne juthassanak. A bejáratnál szűrősejtek állja el a porstörleknek vagy a levegőben repedő kisebb rovaroknak és más, tudásunkba nem való dolgoknak az útját. Hosszú, kacsakaringós, nyálkahártyával beült folyadék következik ez után, melyben az esetleges hideg levegőt felmelegítik, és melyben és a szűrősejten átjutott finomabb por lerakódik. Ezt majd könnyedén kifújhatjuk orrunkból egy erőteljesebb kilégzéssel, és máris megismerhetünk egy sereg bacilustól.

Aztán következnek orrunkban a belső kapu őrei: a mirigyek, melyek a betolakodott bacilusokkal végeznek a szaglószerv, és a csodás „szerszám”, mely azonnal figyelmeztet, ha valahol mérges gázok és rothadás, erjedő anyagok veszélyeztetik egészségünket. De a legfontosabb szerepe a szaglószervnek az, amiről itt Nyugatont semmit sem tudnak: a *prána felvétele a levegőből*. A szaglószerv, a szaglósejtes nemcsak az illatok és hűzők jelzőszerve, hanem egyúttal *pránafelvevő készülék* is. Ha bárki kételkedne ennek az állításnak a valódiságában, annak egy próbát ajánlok: ha magas hegyek között vagy víz partján sétálunk, ahol sok a *prána* – a nyugtatás úgy mondják, hogy „ócsodás” a levegő –, vegyünk mély lélegzeteket, és azonnal érezni fogjuk a nagy felüdülést, erőnk megnövekedését. Most vegyünk ugyanilyen mély lélegzeteket a szájunkon keresztül – és a felüdülés elmarad. A szájunkon keresztül beszívott levegő erőtlén, üresen – az ócsodától a *prána* kimerült. Pedig ugyanaból a levegőből szájunkon keresztül. Ha erős náthánk van, és nem tudunk az orrunkon át lélegezni, milyen erőtelenné válunk, mennyire hiányzik az orron át szívott *pránamennyiség*! Sokan szívgyengeséget kapnak egy erős náthától. Ennek is a *pránahiány* a magyarázata. A szájban a levegőben lévő *prána felvételére* nincs *pránafelvevő készülék*, szájunk csak a levegő kémiai anyagait veszi fel. Így, aki a száján keresztül lélegzik, szorjás marad a *pránára*. Természetes, hogy ha hosszabb ideig a száján keresztül lélegzik valaki, súlyos *pránahiány* áll be, erőtlenség válik, székékiezés mirigyei elégtelenül működnek, életfunkcióiban zavarok mutatkoznak, egész teste negatív állapotba kerül, ellenálló képessége annyira lecsökken, hogy minden betegséggel szemben védtelenné válik. Ehhez hozzájárul még, hogy éppen azért, mert az illető nyitott szájjal lélegzik, nem használja az orr bacilusztűrő szerveit, így teljesen kiszolgáltatja magát azoknak a fertőző betegségeknek, melyek a levegővel jutnak a tudásukba.

A levegő bacilusi ellen az orr védekezik. Ilyen védőberendezés hiányzik a szájból. A száj feladata részben más baciluscsoportok ellen való védekezés, főképpen pedig az, hogy védje az emésztőcsatornát magokat, halszájak, mérgező, rostos anyagokat van hivatva jelezni, felismerni és elutasítani, nehogy ilyesmi a gyomrukba kerüljön. A levegő szűrése az orr feladata. Így, a száj is képes a levegő kémiai anyagának felvételére, de ez a ter-

mészet bölcs előfeltevése arra az esetre, ha az ott nyúlásai valamilyen betegség vagy baleset folytán eldugulnának, az élet a görnyülés idejére folyamatosan fenntartható legyen. Az ott úgyszólván képes a saját feladatát részlegesen betölteni, mert az ember szükség esetén az orsón keresztül is táplálható. De ettől még egészséges korban senkinek sem fog eszébe jutni, hogy az élet az orrba törnie. Miért lélegzik akkor mégis a sajátján keresztül a legtöbb európai?

Minden szemet használnak arra, amire való! Egészségünk megőrzésének alapfeltétele, hogy minden szervet a maga feladatának legkövetkeztőbb elvégzésére szoktassunk, tehát féltőlent az orrunkon keresztül lélegezzünk. Többnyire senki fel sem tűntetve a fertőző betegségekkel szemben: az ott nagy mennyiségű pránafelvétel a tüdőn keresztül bőséges vérellátásunk részései egész testünket. Erőteljes lesz előszörban a szívünk, mely a vért szivattyúzza, és a peritát az érzékenyebben keresztül eljuttatja a legkisebb hajszálerekbe is. Tehát még az agyműködésünkre is kihat az orrlégzés! Ha pedig erőellátásunk kitűnő, természetes, hogy a betegségekkel szemben is felvettve állunk, mert nagy lesz előszörban az ott nyúláshatásaink és bacillusok miingyeinek az ellenálló képessége is.

Ez a magyarázat annak, hogy számtalan esetben gyenge, betegeskedő, sápadt emberek, attól fogva, hogy megszokják az állandó orrlégést, csodával határos módon meggyógyodnak, telődnek élettel, állandó betegkedésükből és krónikus feledésükéből egy csapásra kigyógyulnak. Ha az iskolákban megtanítanák a gyermekeket az orrlégzésre, új, erőteljesebb, értelmesebb generációt lehetne nevelni!

Az ósitos légzésszabályozási gyakorlatnak az alapja a kiindulási pontja az úgynevezett teljes jóglégzés. Ez három légzőmódból tevődik össze: 1. felső légzés; 2. középlégzés; 3. hasi légzés. Hogy megértsük a teljes jóglégzést, előbb meg kell ismerkednünk annak alapelemeivel.

Lásunk először a felső légzést vagy magas légzést, amit itt Nyugaton kulszacsont-légzésnek is neveznek. Így lélegzik az európai nők kilencven százaléka, mindjárt meglátjuk, miért. Ennél a légzőmódnál, mely a bordákat, a vállat s a kulszacsontot emeli meg, csupán a tüdő felső részét használják. Mivel pedig ez a legkisebb, a levegőtől is csak minimális mennyiség jut a tüdőbe. De a re-

kesztion felcselése következtében sem távolul lefelé a tüdő. A legkisebb anatómiai térfogatosság is békéit meggyűdhet arról, hogy a felső légzés fogyasztja a legtöbb energiát a legcselőkisebb haszon mellett. A hangszalagok a légzőszervek legkisebb betegsége e hátrányos légzőmódnak tudható be. Így lehet legkörmegyeiben meghűlni vagy a szájon át való légzést megszokni. Az a tény, hogy a legtöbb nő öntudatlanul a felső légzést gyakorolja – anélkül, hogy talán élete végéig fogalma lenne arról –, nem magyarázható a férfi és női mellkas köti anatómiai különbséggel. Ennek valódi oka az, hogy a nők karcsúságuk végett fűlékbe peésük magukat. A hasimpakotróknak nevezett gumiszorítók is éppen olyan káros hatásúak, mert akadályozzák a hasi légzést, a vér- és nedvkerings szabályozását és a hasi szervek működését. Előzet hozzájárul még a nők természetellenes életmódja és gőmyedő testtartást okozó fogalkozása, mint például a varrás, kézimunkázás vagy akár a brúdelés, a pipírtartó nem is beszélve. Hajoljunk csak egy-két óráig az írógép vagy a kézimunka fölé, és próbáljunk másként lélegezni, mint felső légzőssel! Ez egyszerűen lehetetlen. Az alsó bordák éles szögben nyomódnak a rekesztion fölé, s meggátolják, hogy a levegő lefelé áramoljon.

De nemcsak nők, hanem éredeknek, papok, ügyvédek és szónokok között is bőven találunk olyanokat, akik egészen helytelenül lélegznek. Ennek nemcsak a civilizált életmód az oka, hanem azon életmód téveszmésszerűsége is, hogy minden természetellenes életet folytató, modern városlakó férfi felső légzősűvé válik, mibőlhet a fenti foglalkozások következményei nagyobb mértékben igénybe veszik tüdejét.

Ha ezek után valakinek még a legcselőkisebb kétsége lenne a felső légzés káros és kárthatatlanná voltát illetően, annak a következőket tanácsolom. Húzza ki magát, helyezkedjen vízszintlábba, karok szorosan az oldal mellett. Aztán emelje meg kissé a vállát, és vegyen rendesen mély lélegzetet! Utána csapja fel a fejét, engedje le a vállát, és látni fogja, hogy még tovább bír lélegezni. Legalább még egyszer annyit szívból, mint az imént.

Másik próba: üljünk le az íróasztalhoz, ahogy a hivatalban szoktunk, kissé előrehajolva. Légzésünk megint csak felső légzői lesz, mert két vállunkon természetellenesen felhúzott helyzetben tartjuk.

Ezek után könnyen megérthetjük, miért válik modern nagyvárosokban a természetű fogva alacsony – hasi – légzős férfi is mindinkább felső légzősűvé.

Vizsgáljuk most meg a második természetellenes nyugati légzési módot, az úgynevezett középlégzést, amit bordaközi légzésnek neveznek az európai orvosok. Így lélegzik a legtöbb ember, ha természetesen nem végez túl foglalkozást. Ez egy sokkal jobb a felső légzésnél, mert itt már egy kis hasi légzés is észlelhető, s a tüdő felső része helyett a középső telődik meg levegővel. Így lélegzik a legtöbb férfi, ha egyenesen áll, ül, különösen, ha rossz levegőtől helyiségben, moribban, színházban, csukott ablakú szobában tartózkodnak. A természet ösztönösen védekezik a rossz levegőben folytatott mélyebb belégzések ellen, s így áll elő a szaporít „bordaközi pihéges”. Figyeljük csak meg magunkat, amikor moribban ülünk!

A mély légzést különben sohasem kapcsolja ki teljesen a természet. Még a legendásabb városi életmódot folytató ember is napjában többször gyorsan mély lélegzetet vesz, különösen, ha jó levegő van. Ez az átlátszóan hasonló, későszékes reflexe az ősi légzési mód után társuló elhatározás európai társainak.

A hasi légzést alacsony vagy rekesszium-légzésnek is nevezik. Így lélegzik a legtöbb férfi fekvő, nyugalmi helyzetben. Erre a légzési módra, mely mindenesetre jobb az előző kettőnél, az egészség sok amerikai és európai apostola esküdött, pedig az egész nem egyéb, mint a teljes jógalégzés egy része. Így, hasi vagy rekesszium-légzéssel lélegzik az erős testalkatú, egészséges foglalkozást űző európai vagy amerikai férfi. A hasi légzést általában férfiak használják, ami abban leli magyarázatát, hogy a férfiak nem hordanak semmiféle hasztorozót, mint a nők, így a tüdőjüket sem szorítják annyira a civilelt élet bilincsei. Ismételten azonban, az alacsony légzés tényleg formájú csak erős, egészséges férfiaknál – katonáknál, sportembereknél, falusi parasztoknál, hegyi pásztorkoknál stb. – tapasztalhatjuk.

Hogy miért nevezzük ezt a módot hasi vagy rekesszium-légzésnek, csak akkor érthetjük meg, ha a rekesszium helyzetével tisztában vagyunk. A rekesszium különben is nagy szerepet játszik a jógu pránajámájában, ezért nem árt, ha megismerjük a működését. Erős elválasztó izomzat az a hasi és a mellkasi szervek között. Nyugalmi állapotban felülre domborodik a mellkas felé; működés közben egyre jobban lapul, leszorítja a hasi szerveket, s ezáltal kidomborítja a hasat.

Felső légzésnél csupán a tüdő felső része teik meg levegővel; középlégzésnél csak a középső és hátsó a felső része; hasi légzésnél az egész

alós és középső rész. Ezért is jobb a hasi légzés az első két móddal szemben.

A fentiekből önként adódik, hogy az a legtekélyesebb légzési mód, amely a tüdő alsó, középső és felső részét egyformán megmozdítja, s így a szervezetet a legjobb oxigénhez a legjobb pránához juttatja. Ez a módszer az ősi jógalégzés.

A tökéletes vagy teljes jógalégzés egyenlő magában a felső, középső és hasi légzési módok minden előnyét az összes hátrányok kiküszöbölése mellett. Az egész légzőapparátust, a tüdő minden sejtjét s az összes légzőizmokat erőteljes működésbe hozza. A mellkas végre normális, természetes méreteire tágulhat, s az elhanyagolt bordaizmok erőteljes megdolgoztatásával növelheti a tüdő térfogatát. A rekesszium is rendszeren működik, és olyan meglepő élet-tani hatást fejt ki a hasüregi szervek masszázsa által, amire később külön fejezetben kell kitérnem.

A jóga légzési művészetének a teljes jógalégzés a leggyorsabb fejlődési és növelhető alapsz. Mondanom sem kell, elajátásához türelmenl kezdünk hozzá, és ne erőlködjünk meg magunkat. Mint minden túlsz, a pránajama nyílt vagy rendezetlen gyakorlat is igen veszélyes az egészségre. Gondoljanak olvasóm az én példámra, amikor atyám könyvtárszobában az első hatha jóga könyvet elővartam, és nagy felbuzdulásban öröklé végtelen a gyakorlatokat összeváltva. „Türelmenl haladjon a tanítvány az úton – tartja egy indiai közmondás –, különben összedől a lába az alup, s a helyes útvesztőbe esik éjszaka tévedésben.”

A teljes jógalégzés alapsz. gyakorlatát a következőképpen végezzük: Álljunk egyenesen, nyugodt testtartásban, amint a későbbiekben a képeken is látható. Erőteljes kilégzés után megkészdjük a légzést, mely a következő egymásba folyó fázisokból áll:

Első fázis: Hasfalunkat a rekesszium működésével lassan előretoljuk, azaz kidomborítjuk, anélkül hogy tudatosan lélegzetet próbálnánk venni. Megelőzővel fogjuk tapasztalni, hogy pusztán a has kidomborításával levegő áramlik a tüdő legalsó részébe. Legjobb, ha a gyakorlat megkezdése előtt két tenyerünket – legalsóbb kezdetben – hasunkra tesszük, hogy észlál ellenérzésük mozgását. A férfiaknál a jógalégzés ezen első fázisának, az alacsony vagy hasi légzésnek a kísérlete nem fog nehezen menni, mert minden egészséges férfi hasi légzés. Meglepőve konstataáltam azonban Európában, hogy a semmiféle testgyakorlat vagy

spótot nem végső nőnek legalább ötven százaléka képtelen a hasával (rekesztímvály) lélegezni. Különösen név olvasómat figyelemzetem már most, hogy addig ne is menjenek tovább, míg akarunk összpontosításra által odát nem jutnak, hogy a hasi légzést minden megcsökkentés vagy különösebb nehézség nélkül végezhetik. Tanítványaim közöttben úgy látszik, mint Európában azt tapasztaltam, hogy a nőnek ez a kizárólag felső légzést végző ötven százaléka – akik tehát első kísérletre képtelenek a hasi légzésre – majdnem kivétel nélkül emésztési zavarokkal küzd, gyomorbeteg, időlt székrekedésben szenved vagy különböző női bajok áldozata. A hasuk teljesen önműködő, annyira nincs „beélve”, hogy olyan, mintha valami idegen, horzsoló nem tartozna testrészt volna.

A második fázisnál alsó bordáinkat és mellkasunk középső részét tágljuk, fokozatosan „átvéve” a levegőt az alsó részből. Ez a fázis a középlégzésnek felel meg.

A belégzés harmadik fázisa a mellkas teljes kidomborítása. Ezzel annyi levegőt szívunk be, amennyi kitágult tüdőnkben élle. E végző fázisnál a hasat behúzzuk, hogy tüdőnknek támaszt szoríthasson, s ugyanakkor a felső tüdőlebenyek is teljesen megteljenek levegővel. Az utolsó ítem tehát egy tökéletesen végzett felső légzés.

Első olvasásra úgy tűnik, mintha a jóga belégzés három különböző mozgásütemből állna. Ez azonban csak elvben van így, gyakorlatban egyik fázisból simán, folyamatosan kell átmenni a másikba. A teljes jógalégzés tehát, oldalról nézve a test vonalát, egyetlen alulról felfelé hullámzó lassú mozgásmintát látszik. Kis gyakorlatlással elérjük, hogy simán, átmenettel s ne darabosan szívjuk be a levegőt.

Most az örömlen át lassan kifújuk a levegőt úgy, hogy ugyanabban a sorrendben lélegeztünk ki, mint ahogyan a belégzést végeztük: először behúzzuk a hasadat, utána összeszorítjuk alsó bordáinkat, végül leeresztjük a lücszozót és a vállat. Lélegzés-kor has- és bordáimainkat szorítunk annyira össze, hogy a legcsekélyebb maradék levegő se rekedjen bennünk. Erőltetni természetesen nem szabad a dolgot.

Reggeli, ebéd és vacsora előtt legalább egy félórát végzünk – az első napon egy percig – a pránajámra a legegyszerűbb formáját. Ez az egész titok. A második naptól kezdve napi egy perccel növeljük az adagot öt napon keresztül. Csak akkor kerülhetünk a

jógalégzés egyéb változataiba, amelyeknek a most leírt teljes jógalégzés az előképe.

Végüljék most meg az alsó, középső- és felső légzés összes előnyeit egyesítő teljes jógalégzés hasznát India bölcssei s a lonaali hindu jógaoktatók intését megállapításai alapján!

Jógalégzés szerint a jógaopránajám legegyszerűbb formájának naponta való gyakorlása is csaknem immunitás tesz a stébcével és egyéb tüdőbetegségekkel szemben. Aki rendszeres jóga légzőgyakorlatokat végez, az nem kap sem náthát, sem légzőszervi betegségeket. Mert mi okozza tulajdonképpen a tüdővést? Rossz légzés-móddal belélegzett, elégtelen levegőmennyiség következtében előállt csökkenő vitalitás. A csökkenő életerő viszont gyengíti a szervezet ellenálló képességét, és jó táptalajt nyújt a fertőző vírusoknak. Az egészséges, jó tüdőszövet ellenül a baktériumoknak. Egészséges tüdőben azonban csak a tüdő helyes használata által tehetően szert.

A tüdőbetegségeknél általában szűk mellűek. Mit jelent ez? Azt, hogy egész életünkben helytelen módon lélegeztünk, úgy, hogy tüdőjünk nem fejlődhetett, nem táplálhatta kellőképpen. Az az ember, aki a pránajámát gyakorolja, hatalmas, széles mellkasa tesz szert, a keskeny mellű ember mellkasa pedig természetes méretűre domborodik. A gyenge tüdőjűek, ha értekelik valamine életüket, késedelem nélkül – bár nagyon óvatosan – kezdjenek hozzá a mély légzési gyakorlatokhoz, mert ezáltal teljesen elháríthatók útszűkítők vagy szertett hajlamuk. Ha nedves, egészségtelen időben, esőben, fagyban, átázott cipőben a meghűlést, náthát el akasztjuk kerülni, elég, ha néhány percig pránajámazunk, s rögtön kellemes meleg érzék szétáradni tagjainkban. Kezdődő náthát vagy influenzát szinte mindig meggyógyít a gyakorlatban ismételt, néhány perces légzőgyakorlat s egy napi részleges bójt.

A jóga szerint a vér minősége nagyrészt a tüdőben felvett prána és oxigén mennyiségétől függ. Ha a vér kevés pránát és oxigént kap, minősége is másodrendűvé válik, szétfűdik tisztátalan anyaggokkal, a salakot nem szállítja el a szervezetből, s lassan az egész test mérgeződik. De nemcsak a szervezet, hanem annak minden egyes szerve, minden egyes sejte megcsinyli a vér rossz állapotát. A gyomor és az emésztőszervek általában igen sokat szenvednek az elégtelen légzés következtében. A táplálék oxigént von el a vérből, mert emésztés és assimiláció előtt oxidáló-

dási folyamatra van szüksége. Ha pedig az assimiláció nem normalis, a szervezet egyre kevesebb tápanyaghoz jut: a testi erő csökken, energiánk, vitalitásunk elapad.

Mindenen helyes légzéssel lehet segíteni. A must légzéssel nemcsak a tüdő, a gyomor szervező, hanem az egész idegrendszert, az agy, a hátteret, az idegközpontok s maguk az idegek is, mert nem kapnak elegendő pránát és friss oxigént.

A jóalégzés következtében természetes módon működő rekesztőmozgás nyomást gyakorol a májra, a gyomorra, a hasi szervekre, s ez a nyomás a tüdő légzésritmusa folytán finom, masszírozó mozgással válik, ami nagyon elősegíti a szervek természetes működését. Így minden egyes lélegzetvétellel követett úton hat a hasi szervekre is, élénkíti bennük a vérkeringést, s fel-fokozza az anyagcserét. Felső és középlégzésnél a jóterköp belső masszázst elmarad.

A nyugati testnevelési módszerek lelkes hirdetőinek nem lenne szabad elfelednünk, hogy a külső izmok edzése nem minden. A belső szerveknek is szükségük van áramra. Erről pedig a természet a helyes légzés által gondoskodik. Sportolás, torna, birkózás, vívás és egyéb hasonló testgyakorlatok által a belső szervek mindenestre jobb életfeltételek közt kerülnek, mint egy tiszta szervezetben. A sport azonban légzőgyakorlatok nélkül sohasem fejthet ki e szervekre olyan *jóterköp* hatást, mint az ütemes, ritmikus pránájána természetesi masszázsa.

Emellett a pontnál önkéntelenül feltehetné békái azt a kérdést, miért fontos a mély légzés az életben? Miért végzünk légzőgyakorlatokat, ha sportolással is elérhetjük ezt a célt? Hiszen futás, vívás, evezés, teniszvers küzdelem is teljes erővel működik a tüdőnk, akarattal is mély lélegzetvételre kényszerülünk, követett úton így is elérhetjük tehát a jóalégzés állandós hatását!

Nem egészen így áll a dolog. Erőteljes sportolás közben igaz, hogy teljes mértékben dolgozik a tüdő is, de rendszertelén, gyors, kapkodó izommozgással. Ugyanakkor az egész szervezet hatalmas munkát végez, s ez az oxigénhiány, amikor hozzájutunk, az állandó energiaszomjúság folytán végig fel is használódik. Ritmus nélkül nincs élet. Az atomok rezgésétől a nap járását, a szívdobogást mindent a ritmus ural a világban. Értékes tehát, ha a jóalégzés állandó és ütemes gyakorlása – pihenő helyzetben vagy minimális tevékenységgel járó gyakorlatok közben – összehasonlít-

hatatlanul nagyobb és jótékonyabb hatással minden szervre, mint a „l'art pour l'art” végzett sportolás.

Itt még kell említenem azt is, hogy míg a nyugati sportok dinamikusak, aktívak, a hatha jóga testgyakorlatok passzívok. Az aktív sportban erőket kiadjuk, s utána fáradtan dőlünk le pihenni. A jóga gyakorlatok passzívviszálban ezzel szemben örök energiát gyűjtünk, mely bennük marad. Olyan ez, mint amikor egy folyó áramlása elé gátat emelünk. Hatásmára felgyűrt, és ebben örök energiát tároltálék rejlék. A hatha jóga gyakorlatokkal passzívviszálunkban az életáramok elé gátat emelünk, s a megfigyelhetett erőket tartalékoljuk. Ezért a hatha jóga gyakorlatokat, bármilyen fáradtan is jövőnk haza hivatalunkból, könnyen elvégezhetjük – a passzív gyakorlatok nem okoznak újabb fáradtságot –, s utána érezhetően felüdülünk. Aki egyszer is próbálta, tudja!

Részeiben ez a magyarázat a vizsgálatok légzés csodálatos hatásának is. Az orvosoknak fel fog tűnni, hogy a pránájána légzőgyakorlatokat az indások a gyakorlati részben lelet változatoknál mindig rövidebb-hosszabb lélegeztetéseket egybekötve végzik. Ez a tulajdonképpeni légzésvezérlés, ami a szervezetre a legcsodálatosabb életre hatást fejt ki. Gyermekkoriában (esetleg a többiekkel való versengés közben) ki ne próbálta volna meg kiváncsiságból vagy játékból vizsgálati a lélegzetét ezzel a gondolattal: „Még meddig bírom?” A nyugati ember azonban felnőtt korában ösztönösen intúit az ilyenről, mert meg van róla gyűlölete, hogy az ehhez hasonló „oktalan és felesleges kiváncsiságból” végzett próbálkozás” csak ártalmatlan lehet. Ki tudja, talán meggyőzt a tüdejében egy ér, vagy szívvelhűdés éri, mert nem kap levegőt. Hogy ez mennyire gyerekes elképzelés, elég, ha megint csak az emberre vagy a szabad természet élén álló bennszülöttekre utalok. A már említett természetes bőlégzéstől eltérve – amikor minden kívülről jövő bűrtenger önkéntelen mély lélegzéssel s a levegő gyors, szakszerű visszatartásával reagál a tüdőnk –, figyeljük meg a sportolót vagy a nehéz testgyakorlatokat végző embert. Illyenkor sohasem bír folyamatosan lélegezni, még ha az izommunka következtében hatalmasan hullámzik is a mellkasa. A fokozott testi munka folytán több oxigénre, több pránára van szüksége a szervezetnek, s hogy ennek kávételése, elosztására több ideje legyen, a természet maga gondoskodik arról, hogy az erőteljesen dolgozó, energiát fo-

gyasztó test akaratlanul is légszuszínestet tartson. Nézzük a gerelyvetőt, a diszkoszadóbót, a vívót, a teniszest, már a döntő mozdulat, lendület előtt visszatartják lélegzetüket, és sokszor egész mozdulatot végeznek, mielőtt kibocsátják a levegőt. Minél nagyobb az izommunka, az energiakifejtés, annál nagyobb az ezt megelőző mély lélegzés, s annál hosszabb a lélegzet visszatartása. Egy százméteres síkfutó alig vesz néhány lélegzetet a cél előtt. A hosszútávutónál pedig szabály, hogy csak az ér el sikereket, aki gyakorlódnál tud a lélegzetvételrel. A jók ezt már évszázadokkal ezelőtt megfigyelték, és rájöttek, hogy a légszuszínestekkel végezt – tehát nagy mennyiségű prínút elraktároló – prínájuma rendkívül jóékonny hatással van nemcsak a légző- és emésztőszervekre, hanem a vére s az egész idegrendszerre is. Mennyivel több peina halmozódik fel a szervezetben nyugalmi állapotban vagy nagyon enyhe testmozgás közben végezt légszuszínestes tüdőgyakorlatok folytán, mintha ugyanakkor nehéz munkát végez a test, s így a többletenergia rögtön el is használódik! Egyszerű jóga légzőgyakorlatoknál mindez az energia nemcsak edzés, frusztráció – mint a sportolónál –, hanem gyógyítón is hat a szervezetre.

A légzés szabályozásnak azonban nemcsak azért van csodálatos hatása, mert tudatosan gyakorlunk az oxigénnel és a prínál, hanem azért is, mert a légzés szabályozás általánosan – de különösen egyrészről specielis gyakorlat – szabályozza, rendezi és egyensúlyban tartja a testünket életét pozitív és negatív áramokat.

A légrés önmagában véve pozitív és negatív állapotok váltakozása. Belégzésnél negatív állapotban vagyunk: elfogadjuk, beiszvjuk az élető elemet. Kélégzéskor pozitívok vagyunk: a felvett erőő szőtosztjuk testünk minden részébe, adók, sugároók vagyunk. Aki logikusan gondolkodik, máris rájön, hogy ha tudatosan ügyelünk légszuszín ritmusának szabályosságára, ez már önmagában is egyensúlyt teremt a pozitív és negatív energiák között. A légzés visszatartás az embert arra kényszeríti, hogy önmagát a középállapotba szőrtse (lelőalább egy időre), és mind a két energiát őszefogja. Emel a tökéletes egyensúly állapotába kerül úgy lelőkileg, mint testileg. Olyan ez, mintha a billegő kétszerpontos mérleget alább a pillanatban állítanám meg, amikor a nyelve pontosan középen, tehát tökéletes egyensúlyban van. Az egyensúlyból kilépett beteg az, hogy ilyen módon belőkényseze-

ritem az egyensúlyi állapotba, hatalmas erővel gyógyítja. A váltakozó légzőgyakorlatok, például a bhásatrika stb., amelyeknél felváltva lélegzünk a jobb és a bal orlyukon, még erősebben kényszerítik az embert arra, hogy testét egyfőrmán élje be pozitív és negatív energiákkal. Így a test megőrti egészőségét, ha pedig a helytelen életmódusoktól már megbetegedett, azt útra egyensúlyba hozza, és meggyógyul. Ebben rejlik a prínájelméletnek, ennek az egyszerű módszerek minden titka.

Az egyensúlyi állapot rögzítése – vagyis a légzétvisszatartás – alaposan kitisztítja és fokozott munkára serkenti a tüdő összes léghőlyogocskáit. Így a vérben pangó salakot és az esetleges toxinokat erőteljesen kilőti. A visszatartott légrés úgy hat a tüdőre és a vére, mint a hashajtó az emésztőcsatornára. Ezért nem lehet a rendszeres jógalégzők között tüdő-, gyomor-, máj-, epe-, szőfőhöz, asztmás beteg vagy érelmeszesedésben szenvedő embert találni.

Aki a prínájuma lényegével az elmondottak után tisztában van, az láthatja, hogy nemcsak a lelőti, de a nyugati életben és orvostudomány szempontjából is életbevőgőan fontos, hogy minden férfi, nő és gyermek naponta gyakorolja a prínájumát, ha egészséges, életreő akar maradni. Olyan egyszerű az egész, hogy a nagy tömeg nem is gondol rá komolyan, inkább vagonokat átkor boyolalt kőrakra és orvosáigokra. Az egészség az ajtjukon kopog, de ők nem engedik be. Nem tudják, hogy a kő, melyet az építők fölödobnak, az EGÉSZSÉG TÉPLOMÁ-nak szőjektőve.

VI. Az úszás: a legtökéletesebb légzésszabályozó sport

Valóban az úszás az egyetlen ősi sport, melynek eredete a történelem előtti idők kőévébe vez, s amely az összes régi és modern sportok között ma is a legtermészetesebb, legökösenebb testgyakorlásnak mondható. Egyetlen más sport sincs ilyen jótékony hatású az egészségre. Hogy miért, ezt mindjárt látni fogjuk.

Először is az úszás nem mesterkélt, hanem természetes testgyakorlat. Másodszor: ma is az egyetlen sport a világon, mely a be- és kilégzés kényszerű szabályozása és ritmikus mozgásai folytán pránájámazertü mély légzésről jár.

Az állandó és mértékkel végzett úszás tehát épp bent említtet tulajdonságainál fogva igen jó hatással van az egészségre. Hogy ez a hatás teljes legyen, úszóink egész légzéstechnikáinkat a pránájámához kell szabnunk. Azok, akik naponta jóga légzésszabályozást végeznek, s a gyakorlati részben leírt ősi ásanákat (testtartásokat) is lelkiismeretesen gyakorolják, elérhetik az egészséges és életreջ legmagasabb fokát, nem lesznek betegek, s a Harbá-jóga-pradípiká szerint „...hosszúra nyúlók életük ányéka, mint a lassan lenyugvó nap fénye”. Ereknek semmi különlegesebb sportra nincs szükségük.

Hogy az úszásnak mégis külön figyelmet szenteltem, erre a fentiekben kívül még egy fontos ok késztetett. Tapasztalatból tudom, hogy a legtöbb gyenge akaratú pránájámagyakorlójó gyors eredményre akar elérni a léggyakorlatokkal, és nincs türelme, hogy legalább két hónapig szorgalmasan végezze azokat. Az idő előtt abbahagyott pránájámának pedig nincs tartós hatása. A kezdő európai mások hozzá az, hogy – mivel nem elég erős a meggyőződése – elhanyagolja a gyakorlatokat, mert az erőltetett légzés az első napokban természetesen kisülélfárasztja tüdejét, vagy unja, mert hosszú ideig tart. Különböen is erős akaratú kell hozzá, hogy vissza ne zökkenjen rendes pihető légzésébe.

Az erős jelenlétéget tehát azért emeltem ki ennyire, mert ez az egyetlen ősi testmozgás, mely rendszeres légzésszabályozása kényszeríti. Az úszó bizonyos ideig kénytelen visszatartani a levegőt, ha

nem akar vizet nyelni. A hanyag jógalégnőket, a szkeptikus kezdőket tehát az úszás segítségével lehet a pránájámához hasonló légzésmódra szoktatni. Aki pedig legalább két hónapig át a hasba jóga állására szerint végzi egyszerű úszógyakorlatait, ugyanolyan eredményeket ér el, mintha pránájámát folytatott volna! Akik tehát gyors bizonyítékot kívánnak, és nincs elég akaraterejük hozzá, hogy kezdettől fogva pontosan betartsák a légzési utasításokat, azok egy-két hónapig a jóga szerint ússzanak.

Volt Madrásban egy angol hatha jóga tanítványom, egy negyven év körüli kövér tisztviselő, aki állandóan amiatt panaszkodott, hogy nem bír levegőni. Tizenhat-tizenhét éves korában sportolt – úszoit, evezett –, aután abbahagyta, mert Indiába ment férjhez. Itt aután anyói volt a dolga, hogy a mindennapi élet robusztában bizony sőtén kívül nem maradt ideje egyéb testmozgásra. Anóta mindent próbált, organoterápiás^{*} készítményeket szedett, fogyasztó hatású teákat ivott, ugrikórtelenet, mint az ökölvívők, megpróbált újra sportolni is, de hiába. Egyetlen küő sem bírt levegőni. Amit súlyban vesztett, csakhamar rácsúdozt megint. A kupálással sem ment semmire. Megpróbáltam vele a pránájámát, de olyan gyenge volt a tüdeje, és akaratereje olyan csekély, hogy három teljes lélegzet után kifulladt, és unta a dolgot. Külögnését sem bírta kitartani, ami rendkívül csekély tüdő-tartalomra voltott.

Látva, hogy hiába írom elő neki a léggyakorlatokat, otthon ússzem fogja végéni, ahhoz a módszerhez folyamodtam, amit öreg mesterem, Mohan Singh alkalmazott a lassan haladó tanítványoknál. Megkérdeztem Mrs. Potrett, tud-e úszni, mert ezem fog megoldulni a dolog. Azt felelte, hogy fiatalabb korában jó úszó volt, most is elég jól úszik, de nem ílesztja vele magát, mert egyszer már megpróbálta. Mindenki azt mondja, hogy az úszás fogyaszt, holott ő az ellenkezőjét tapasztalta.

Még amap délután kivittem a tengerpartra, alighogy leszállt a nap. Madrásban napközben 35–40 fokot mutat a hőmérő, s a tengerpart csak a kora esti órákban élénkül meg, amikor a perzselő szupak ennyire nyári meleggé változtatják a nemeg még katarlóforrású levegőt.

^{*} organoterápiás: illati erőtűt szavakkal, szövekekkel vagy kóroanakkal titkosított gyógykezelés

Az öböl egy elhagyottabb partjára vittem Mrs. G. Pottert, ahová nem ért el a hullámvérés. A vídár madárszi ifjúság „meglovagolta” a mólón túl egymást kegyes hatalmas hullámokat. Vídár kiáltások közt beálltak a vízbe, megvették a legközelebbi órási hullámot, hirtelen a tetejére fekédték, gyorsan sebességgel partnyitást ki magukat a partra... Angol tántorítványon keservesen szuszogva lépkedett mellettük. Csak úgy szakadt róla a verejték. Amikor a kismacskák részhez értünk, kezdetét vette a „fogyszó” óra.

– Kedves Mrs. Potter – mondtam neki –, most menjen be szépen a vízbe, és mutassa meg, hogyan úszik.

A hölgy nem kérette magát. Már az autójában levettöltöt, fűdörnyűben volt. Hatalmas csobbanással vetette magát a vízbe, mint egy sarki foka. Nyilván kérkedni akart vele, hogy nyolcvan kilója ellenére nem felejtette még el a „startíjást”, és mondanom, el is érte célját, mert elismeréssel néztem, milyen szép, szabályos mellúszással halad. No, nem lesz itt semmi baj.

– Mr. Yesudian! – kiáltotta vissza prűskölve. – Ha maga az az a jógaújjal be tudná nekem bizonyítani Arkhimédész törvénypét, örömtől bűzölgő faként válnék!

– Hogyhog? – kérdeztem csodálkozva, mert nem értettem a dolgot.

– Azt állította az öreg fickó, hogy minden test annyit veszít a súlyából, amennyit a vízből kiszorít... Sajnos én egy unciával nem érzem magam kevesebbnek se itt, se a parton!

Ilyen tréfis hölgy volt Mrs. Potter. Nagyszerű, gondoltam magamban, úgy létezik, a kedélyével nincs semmi baj. Márpedig a jó kedély minden testgyakorlásnál alapvető.

– Be fogom önnök bizonyítani, my dear lady! – kiáltottam vissza neki. – Ha annyit nem is fog le, amennyit kiszorít, két hónap múlva legalább tíz kilóval lesz kevesebb! Késdünk arról, hogy fogalma sincs az úszárról. A vízben szép tempókkal halad, ezt készséggel elismerem, de és most egészségi állapota úszik. Fogyni akar... Ezt pedig csakis légnévszabályozással, mondjuk így: grógnévszabályozással érheti el.

Mrs. Potter úgy elcsodálkozott, hogy egy pillanatra elmerült, és krákogva bukkan fel imét a víz felszínére.

* kedves hölgyem! (angol)

– Nono, ne tegyen boldog! –

– Ide figyeljen. Mrs. Potter – feleltem, amikor melléje úsztam a langos vízben. – Tudnia kell, hogy a foglyat és a hízást bizonyos belső elválasztó mirigyek szabályozzák a szervezetben. Ha ezek egyensúlya valami miatt felbomlik, ha a nedv- és vérkeringést viszonyok valami miatt megváltoznak a testben, a pajsmirigy is csak tökéletlenül működik, és elveszti szabályozó képességét. A természetellenes soványosság és kövérség, a hirtelen felgyorsuló és hízás mindig közös állapot. Az ilyen pedig nem lehet foglyó-hízó kúrákkal, teával, arzénnel és gyógyszerekkel orvosolni. Az organoterápiás készítmények is csak ideig-óráig hatnak. Újra egészségesé kell tenni a szervezetet, akkor visszatér az egyensúlyi helyzet: ha követ, normális testsúlyra fog le, ha sovány, épp annyi kilogrammot szed magára, amennyire szüksége van...

– No és azt hiszi, az úszás meggyógyít? Talán két hónapig rendszeresen kijáratom ide fürdödni. A végén felhazudom két kilót!

– Nem az úszás gyógyítja meg, hanem az úszás közben akaratlanul végzett léggyakorlat. Mivel nem bírom prűnjárást szorítani, jógaújjal fogom bebizonyítani önnök, hogy egy hónap múlva már jó pár kilóval csökken a testsúlya. A jóga úszásnál az egyetlen „sport”, amellyel... ha prűnjáráshoz nincs türelme... mindenki visszatérhet a szerveinek normális működéséhez. A teljes egészségre, a visszatért egyensúlyi állapotokra pedig természetesen következménye, hogy a követ lefogja, a sovány meghízik...

– No, ez szeretném én látni!

– Fogjunk tehát hozzá, Mrs. Potter! Maradjunk először a mellúszással, mint a legtermészetesebb úszásmóddal. Csakis az lehet jó és tökéletes úszó, aki gaszálkodni tud a légzőszervével. A kitarító úszók önkéntelenül is a jógaújjal gyakorolják: ritkábban vesznek lélegzetet, s a levegőt már a víz alatt kiűsítik. Ezzel márt mindent meg is mondhat. Ugye nem is olyan nehéz, mint amilyennek létezik?... Nem szabad tehát összevissza lélegyeznie mellúszás közben, hanem a következőképpen jár el... Az első kartempóval egyidejűleg az orrán keresztül hatalmas lélegzetet vesz, aztán rögtön a vízbe hajítja az arcát, mint a versenyzők mellúszás közben. Csakhogy ön nem siet! A jóga titka épp a könnyed, erőlködés nélküli ritmikus úszás... Tehát az első lélegzetvétel után a vízbe hajítja a fejét: így mindenképpen kénytelen lesz visszatartani a levegőt... Úgy! Ezt egészen jól csinálta.

– Hyesmi még sose jutott eszembe úszni közben! – felelte Mrs. Potter, amikor kidugta fejét a vízből. – Feltettem a frizurámat.

– Igen, sajnos ez a hölgyúszók rossz szokása! Nos tehát, amikor benne van az aera a vízben, két nyugodt, lassú tempót halad. Amikor a második tempóval a melle elé vesi a két kezét, a víz alatt megkezdheti külni a levegőt, úgyhogy amikor a második tempó végére ér és kidugja a fejét, a maradék levegőt már csak arra használja, hogy egyetlen rövid fúvással külni orrából a benne maradt néhány vízseppet... Ebben a pillanatban gyors, mély lélegzetet is vesz, a vízbe hajtja arcát, és ismét két tempót úszik a víz alatt... Ezzel az ütemes, lassú úszással, ami tulajdonképpen nem egyéb, mint vízben végezt egyszerű prándjányakorlat. Ha naponta rendszeresen végi, olyan egészséges lesz, mint a malék...

Mit tagadjuk, eleinte bizony kissé nehezen ment a dolog Mrs. Potternék! Ivozt néha egy-egy korpocot, és sokszor leült pihenni. De szorgalmasan küjett mindennap a csendes öböl partjára, és utasításom szerint fíradhatatlanul úszott.

Másfél hónap alatt öt kőt fogott, a második hónap végére még négyet. Így egyetlen külvőle maradtam számban, de dicsegetésre legyen mondvá, ezt sohasem vetette szememre Mrs. Potter. Ellenkezőleg. E napról fogva hivatal előtt mindennap előjrt hozám „prándjányaim”, és egyike lett legbülsőbb tanítványaimnak...

Ezt a módszert mindenkinek ajánlom, aki tud úszni, és nincs elég akaraterje rendszer léggyakorlatokat végezni. Egy-két hónapji szorgalmas jógaúszás után csodálatos, jó érzés ömlik el a testben, az ember mindig frissek, egészségesnek éri magát, munkakedv nő, s ha három-négy napig „úszott”, tőjeje úgy kívánja a megpiackott gyakorlatot, mint a dobhúnyos a ciparettát. Ez az a pillanat, amikor az úszásról sejt lassan át lehet térni a szababban, vagy még jobb, a szababban végezt rendszer prándjányára.

Ezt a csodálatos módszert alkalmazta velem szemben is őt mesterem annak idején, mert keserűben nehezen ment a mindennapos léggyakorlatok. Néhány tiszamallal együtt nagyon „justát” dolgoztunk. Ekkor vitt le Mohan Singh a tengerpartra, és megtanított a jógaúszásra. Egy hónap múlva már jobban tudtunk lélegezni, mint a többi fiúk...

Igen, az úszás – egyszerűen végezve – a legközvetlenebb léggyakorlatos sport. Megyünk ki nyáron a szababba, a tenger, folyó

vagy a tó partjára, és úszunk a jóga előírásai szerint, ahányszor csak szabad időnk van! Ne hanyagoljuk el tölten se! Ez az ősi sport ugyanakkor a bőrünket is edzi, s a külvő inger folytán tudónkat olyan hatással munkára kéri, hogy akaratunkat nem is kell összpontosítani, elég ha a ritmus belénk idégődik. Egyetlen szabályt jegyeztünk még meg az úszással kapcsolatban: azon a napon, amikor úszunk (sohasem többet egy félóránál), hagyjuk ki az otthoni léggyakorlatokat.

A két tempó léggyakorlatos mellőzést néhány hónap múlva több tempóra nyíthatjuk. Ha előíradunk, ne álljunk le, hanem hátunkra fordulva pihenjünk, egyreletes, mély lélegzeteket véve.

A legbülső és ma is legmodernebb úszáforma a crawl tempó (külvősz), amellyel Kahana Moku hawaii herceg ismertette jót a század elején a Nyugatra, kifejezetten jóga légszababoddal jót. Hatalmat mély belégzés, négy tempón át karmhaka (légszababod) a víz alatt, utána az orronyláson át fújhatóoszerűen külvősz, amit még a víz alatt kezdünk meg...

Nincsen őj a nap alatt! Ha az ősi egészségszababókat tanulmányozzuk a legrégibb koroktól kezdve napjainkig, kénytelenek vagyunk elismerni, hogy ezek sok tekintetben ma is érvényesek, sőt néha túlszámpaljók legvérmesebb elképzeléseinket is...

Az úszással kapcsolatban még egy rendkívüli esetet kell elmondanom, amely engem éppúgy meglepett akkoriban, mint Mr. John Kennedyt, a kalkuttai Ford lerakat utasját. Száznyolcvan centiméter magas, rendkívül sovány fiatalember volt. Minden nyáron hosszabb időt töltött Madrásban a rokonai-nál. A strandon köttem vele barátságot. Feltűnt nekem, hogy izmos, bár nagyon sovány alakja ellenére örök húst a számban hever, és csak sötétedés előtt megy a vízbe. Négy-öt perces úszás után már jött is ki, ez volt az egész testgyakorlata. Pedig nagyszerűen úszott. Látszott rajta, hogy otthonosan mozog a vízben: le-lebukott, mellen, hátán úszott, tett egy-két crawl tempót, de azán rögtön kújt a tengerből, mintha megjött volna valamiféle.

Amikor különös viselkedése felől érdeklődtem, meglepő választ adott:

– Kedves barátom, ez az én legnagyobb szenvedéseim! Ifjúkoromban naprazerű úszó voltam, nem volt olyan nap, hogy

John E. Kennedyt ne látnák volna Newarkban* az uszodában... De a hajtsa, uram, a hajtsa! Speed!" Tudja, mit jelent ez odakint! A kenyérkeszt gondjai miatt bizony abba kellett hagynom a sportot. Tíz év óta semmit sem csinállok. A nagy hajzámban, az örökös ide-oda ugrálásban aztán úgy lefogtam, hogy sírva fakadok, ha a tükörbe nézek. A régi 76 kilós ember 60 kilóra aszott! Akármennyit eszem, nem változik a súlyom...

– Miért nem sportolokt? – kérdeztem csodálkozva. – Amint látom, épp elég réstól ideje van, hiszen minden évben itt tölt néhány hónapot! Napok óta figyelem, hogy csak megmértje magát a vízben, és állandóan a sátorban kukul. Este meg három perccel sem úszik, máris kirohan a vízből!

– Ez az, éppen ez az! – kiáltotta elképedve. – Minden porcikám kíváncsi az úszásra, de nem merek, mert félek, hogy még jobban lefogok, hiszen az úszás az egyetlen dolog a világon, ami a göcsföldönél is jobban fogyasz.

Mosolyognom kellett ezen a naivitásom. Elhatároztam, hogy kézbe vessem barátomat, és felvilágosítom óriási tévedéséről. Ez a szerencsétlen ember nap nap után itt lustálkodik a strandon, és sóvárogva nézi a vizet. Holott épp az úszás az, ami meggyógyíthatná... Óvatosan beszélttem neki a jógáról, hogy hallotta-e már hírt a pránajámáról. Azt sem tudta, hogy mi én terem. Amikor megmagyaráztam neki, mosolygott:

– Csak nem képzeli, hogy szuszgással fog hóst rakni rám? Do not pull my leg, boy!"

Ezre körülményesen kifejtettem előtte a jógaúszás előnyeit, és biztattam, hogy meg fog hinni, ha naponta félórát úszik, ahogyan én diktálom.

Nem lehetett vele beszélni. Skeptikus volt, mint a legtöbb nyugati ember. Egy hónap múlva is ugyanígy ott hevert a strandon, és csak este szüldött be a vízbe, mint a finnek, amikor a strandjukból néhány méterre a hideg tengerbe rohannak...

A következő év szeptemberében ismét ott láttam John E. Kennedyt a madirai tengerparton. Ennél azonban, legnagyobb meglepetésemre, már nem hevert annyit a homokon, hanem a

hullámok tetején lovagló tizenhat-tizenhét éves indusi ifjúsággal barátkozott. Néhány hét múlva már olyan ügyességre tett szert, hogy ő is begyalogt a fiúkkal jó mélyen, amíg csak állásig nem ért a víz, aztán hátat fordítva a közelgő nagy hullámoknak, hirtelen kiugrott előtte a vízbe, mint egy nagy darab denka. A következő pillanatban már vízre is a hullám, mint a kővet nyilat. Amikor partot érték, nevetve gázolt be újra a sikongó ifjak társaságában.

Amidőn érdeklődtem új kedvtelésre felül, nevetve biztosított, hogy olyan vízi sportokozást talált magának a hullámlövágásban, amelyről nem kell „sztrápnás” magát, sőt egyetlen tempót sem kell ásnia. Egyszerűen becsúsz a tengerbe szűz méterre, ott megvárja a legközelebbi magas hullámot, előre fekszik, és deszkaként poénra sodortatja magát.

– Oh, boy it is a great fun!" – kiáltotta lelkesen. – Nagyszerű móka! Már úgy síklok én is, akár a kacsák!" Honoluluban Waikiki Beachen. Ez mindenesetre jobb sózrakozás, mint a sátorban való kukulás, amellyel nem kell félni, hogy még tovább fogok, mert egyetlen karcentéssel meg úszom...

E beszélgetés után hivatásom egy hónapra elcsúszott Madirából. Amikor októberben visszatértem, a fülleszt meleg nap után lementem a tengerhez fürödni. Kennedy megint lent jártam a fiúkkal. Alighogy megállított, vadul integetett felém, és lelelezakadva rohant ki a vízből.

Egyenesen hozzám szökött.

– Ember! – kiáltotta lélegve. – Csoda történt! Már mindenütt kerestem magát!... Tegnap eszembe jutott, hogy megmérjem magam a hotelben... két hónapja álltam utoljára a mérelegen... és fögódzák meg: *kerék négy kéköt hírtam!*... Csak azt nem tudom, mi az égi csodától!

A dolog rettenetesen felkeltette érdeklődésemet. Itt valami nem stimmel, gondoltam. Ez az ember nem úszik, nem mozog, egyszerűen vizes magát a vízzel, és mégis hínak... Erőből a napról kezdve én is kijártam vele „hullámlövágolni”, és mánap rájöttem a titok nyitjára.

Amikor az ember a hullámot várja, hatalmas mély lélegzetet vesz, és arccal előre végigfekszik a vízben. Ameddig a hullám so-

* város az Egyesült Államokban

** uszodás, gyorsaság, sikerre vevés (angol)

*** Ne ugrasson, fiú! (angol)

* Ó fiúk, menek sózrakozni! (angol)

** polinéziai beszédformák

dorja, bárhol akarná, egy rövid ideig nem vehet lélegzetet. Akkor nagyot szippant, majd újra visszatartani kényszerül a lélegzetét, s ez ismétlődik, míg csak a sekély vátbe nem ér. Legalább 30-40 másodpercig több ízben vissza kell tartania a lélegzetet. John E. Kennedy tényleg nem úszott egy tempó sem, mégis a legtökéletesebb pránájámát végezte egy hónapig keresztül mindennap egy félóra hosszat. Amikor megmagyaráztam neki a „csodálatos” hatás eredetét, a légzőgyakorlatok egészségkártó hatású élettani hatását, egyszerűen megváltozott a véleménye az indus pránájámról.

„Mert a lélegzés az élet – mondja egy szanszkrit költőmondás –, s ha jól lélegzel, sokáig élsz a Földön.”

VII. A civilizált étvágó

Az ember összekötő kapocs a szellemi és anyagi világ között. Magasan fejlett agyveleje képesé teszi arra, hogy átteni ÉN-jét a földi síkhoz, az anyagi világban kimutatkoztassa. Ehhez szüksége van anyagi alakra, egy burokra: a testre. Az ÉN-je szellem, felette áll a teremtetett formáknak. Ezzel szemben a teste az anyagi világhoz tartozik, amiben a természet törvényei uralkodnak. Az állatok a természet eszközei, közvetlenül kapcsolódnak a természeti erőkhöz, így nem képeznek ezek ellen tudatosan vétkesét, mint az ember. Az állatok a természet törvényeit közvetlenül, automatikusan nyilatkoztatják ki, és nincs lehetőségük arra, hogy ezeket önkényesen, tudatosan megváltoztassák, mint az ember, aki magasan fejlett értelmével, tudatossá válva, a természeti erőket a saját szolgálatába állítja. Az állatok paradicsomi állapotban élnek, és ebből ki nem eshetnek, mert nincs öntudatuk. Az állat öntudata kifejezetten önmagába visszaható öntudata egyedül az embernek van.

Az ember számára minden lehetőség adott, hogy a természet törvényeit megismerje. Amíg magasan fejlett értelmét arra használja, hogy a természeti erőket megismerje, de amíg a természet rendjét meg nem zavarja, fel nem bontja, addig az ember is paradicsomi állapotban élhet. De amikor a természeti erőket nem a természet szolgálatában, hanem a testén keresztül öncélú élvezetre használja, akkor kiesik a paradicsomi állapotból, és az ember elégedetlenné és boldogtalanná teszi önmagát és másokat is.

A természet két hatalmas erővel tölti meg a testünket: az önfenntartási és fajfenntartási ösztönökkel. Ha az ember az értelmét arra használja, hogy ezt a két hatalmas természeti erőt öncélú élvezeti lehetőséggé degradálja, akkor vétekezik a természeti erők ellen, kiesik a természet rendjéből, és előbb-utóbb boldogtalanná lesz. Ez a paradicsomi bukás.

A természet törvénye szerint a test elhasznált energiáit pótolni kell. A testnek szüksége van táplálékra. A természet úgy hat a testen, hogy ha a szervezetnek táplálékra vagy vízre van szüksége, akkor az emberben érzések és kívánságok keletkeznek, amit éhségnek és szomjúságnak neveznek. Az éhség és a szomjúság táplálék- és itallétséget jelent, és az embernek kötelessége tes-

nét táplálékkal és itallal ellátni. Az evés és ivás a testben a vágyon kielégíti, a rend helyesül, és ez örömteli megelégedettséggel jár. Az ember észrevette és élvezte ezt az örömet és kielégülést, és ezt az állapotot kifejezette öncélú „élvezkedéssel”. Az ember ebben az esetben nemcsak azért eszik és iszik, hogy testének teljesítő képességét fenntartsa, hanem azért is, mert az evéssel és ivással a természet által meg nem engedett módon élvezni, kéjelegni akar. Nem elég az embernek az éhség és szomjúság kielégítésével járó öröm és megelégedés: a melege az anyag felett álló értelmét lesüllyesztette arra a földre, ahol, mint a test rabstojgája, mindenféle igazságokkal akarja a testi élvezeteket fokolni. Akkor is, amikor a teste már rég ki van élvegtve, és sem enni, sem inni nem kíván. Ennek a beállítottságnak felül fokát megtaláljuk az egyébként magas kultúrára elért régi rómaiaknál, akik a már alaposan megtöltött gyomrukat pótváltoztatással kintették, hogy a jóllakás felfokozott élvezetéből újra meg újra részesülhessenek. A túlfogyott felelősnek újabb és újabb kielégülést óhajtanak, amikor arra a testnek már semmi szüksége sincs. Így keletkezett a „civilizált érvág”.

Az „éhség” a természet jelentkezése, ha a testnek táplálékpótlásra van szüksége. Az „étvágy” természetellenes, mert a célja a mesterségesen felugratott idegfűszerek kielégítése. És mivel ez az élvezeti vágy nem az egészséges táplálékszükséglet felhevésére jelentkezik, kielégítésével túlerheljük emésztőszerveinket, és testünket betegé tesszük.

Figyeljünk meg, hogyan változnak az emberek evéssel ivással testük ellen, hogyan teszik tönkre testük egészséges ösztöneit, és nem fogunk csodálkorni, hogy olyan sok boldogtalan, beteg ember él a Földön. Ha ná, emberek összehasonlítjuk a magunk táplálékos szokásait az állatokéival, akkor igenis különbségeket fogunk találni az állatok természetes táplálkozása és az emberek mesterséges élvezni akarása között. Hol látott már valaki szomjas állatot, amely sört, bort vagy sténasavdús szirupokat ivott volna?

Az ember tapasztalatból tudja, hogy erős testi munka vagy egészséges sportolás után kiizzadva, a szomjúságot a legjobban a tiszta víz oldja. De egy ilyen egészséges szomjúság után egészen másképp ílik a tiszta víz: egy rég elfelejtett aromát felelünk a friss vízzel, nem úgy, mintha ismeretlennel becsúsztatva az étteremben rákényszerítjük a gyomrunkra a mesterségesen ízesített

zett ételeket és jeges italokat. A legrefináltabb módon elkészített italok sem ílenek úgy, mint a friss víz. Legyen az puncs, likőr, konyak vagy bármilyen aperitif. Munka után, felérvé egy magas hegytetőre vagy egyéb egészséges sporttevékenység után a legjobban üdít a friss tiszta víz. És éppen így van az evéssel is. Amikor egészséges testi teljesítmény után éhségünket egyszerű természetes táplálékkal csillapítjuk, ez sokkal jobban illik, mintha mindenféle rafináltnak fűszerezett étellel akaránk újrat szerveinket „élveztetni” nyújtani.

Már a gyermekeket is korán elrontják a „civilizált” felnőttek. A szülők vagy nagyszülők és a többi felnőtt meg akarják nyerni a gyermekek szeretetét azzal, hogy bonbonokat, csokoládét és mindenféle édességet adnak nekik. Az ilyen hamis szeretetmegnyilvánulások lelkeleg-tesztileg megromítják a gyermeket. Lelekeleg a gyerekek megtanulják, hogy a felnőttektől ősöz szempontból mindig valamilyen ajándékot várjanak, és így kihasználják a hozzájárulók szeretetét. Testileg pedig megpakják, hogy éhség nélkül, kintőlől élvezeti vigyolt valamit a szájukban „szagosságnak”.

A civilizált ember ugyanígy elrontja az állatait is. A szalmamra mészó kutya, macskák és madarak, melyek a természetellenesen élő emberek kedvencéivé lettek, egész nap tocolkodni akarnak. Gondák úgy akarják boldoggá tenni kedvenceiket, hogy édességekkel tömők és helytelenül táplálják őket, mint saját magukat is; betegé teszik állataikat, és megölik őket az életüket. Az egész probléma megvilágítja a következő adoma:

Egy vénkisasszony felkeres kutyájával egy állatorvost. A kutya követ, mint egy malac, és a hölgy panaszkodik, mondván: „A kutyának nincs étvágya. Sem a legfinomabb húsokat, sem süteményt, sem tejszót nem akar enni. Nem tudom, mit csináljak vele.” Az állatorvos megnyugtatta: „Hagyja itt a kutyát nálam. Garanzálom, két hét múlva olyan étvágya lesz, hogy még a vadkürtése is követi magát.” Az idős hölgy alig tudja ezt elhinni, de mégis otthagyja kedvencét az állatorvosnál. Két hét múlva nagy szívdobogással jön a kutyáért. Amikor az állatorvos behozza az állatot, az orvos akar hinni a szemenek: a kutya kacso, füge, lejt, és mikor az orvos két vadkürtét elébe dob, vadul rájuk veti magát és mohón elfalja. „Doktor úr – mondja a hölgy boldogan –, hogyan érte el ezt a csodát?” „Nagyon egyszerűen. Mióta a kutyát itt hagyta, semmi sem kapott enni.”

A kutya egészséges bolytűzéssel viszonyított természetes éhség-érzetét. Emésztőszervei kipihenték a túltöltött megterhelést, a szív-működése és vérkeringése újra normálisra vált, és az állat ismét a természet egészséges meggyógyítására lett.

A torokoskodási szenvedélyt nem csak az étkezésnél láthatjuk. Vonaton, színházban, moziban és koncerten megfigyelhetjük, hogyan szopogatják az emberek szakadatlanul a különböző elővarázsolts csokoládét és egyéb édességeket. Hát hogyan legyen egészséges az emésztésük?

És most még egy nagyon súlyos vétekről kell megemlékeznünk, amivel az emberek önkéntesen magukat az ételek és italok hőmérsékletéről!

A JÉGSZEKRÉNY! Áldás, ha helyesen használjuk, de az emberek ebből is átok csináltak. Áldás a jégsekrény, ha arra használjuk, hogy a romló ételkelet frissen megőrizzük. De átok, ha az ételeket és italokat jegesre hűtve tessük az asztalra. A jégáldog ételkelet és italok már a szájban rendkívüli károkat okoznak. A fogak romlásra megped, védtelen maradnak és odvassá válnak. A nyelv myálkahátiája megbetegszik, felúszik elgyengül, nem érezzük többé, ha valamilyen étel esetleg már romlósnak indult. A torok, a gyomor myálkahátiája ugyancsak megbetegednek a jégbe hűtött tiplektől. Az epe, máj, hasnyalirigy és egyéb emésztőszervek gyulladáshoz jönnek, és nem tudják többé az emésztést elvégezni. Így kinyitjuk az ajtót a legsúlyosabb betegségek előtt.

Ugyanaz áll a másik oldalon, ha túl forró ételeket eszünk és túl forró italokat iszunk. Láttunk-e már kutyát vagy macskát jégbe hűtött vagy túl forró tejet inni? A közmondás is azt mondja: „Kerülgéni, mint a macska a forró káskót” – És ha az ember mégis forró ételt tesz elébe, az állat szorgolga és vár, míg az étel annyira kihűl, hogy veszély nélkül, nyelvvel lefetyelve megeheti.

Ugyanaz vétkem az emberek a gyermekek ellen. Elsőnyedve láttam egyszer én magam, amint a vonaton egy anya még karon ülő gyermekének keményre fagyott fagyaltot tűntet karálal a szájába. A kisgyermek a kemény fagyaltot bír nem sívesen, de mégis egy darabban lenyelte. Az anya aztán csodálkozhat, ha a gyermek hányási rohamot, súlyos hasmenést és magas lázat kap, és esetleg egész további életében krónikus gyomor- és bélzavartól szenved.

A jóga annyit jelent, hogy a természettel és nem a természet ellen kell élnünk és cselekednünk. Az ember a természet erői fölött csak akkor tud uralkodni, ha a természet törvényeit nem egyszerűen ismeri, hanem elismeri. A molnár a víz hatalmas erejét csak akkor tudja a saját jereje kihasználni, ha a malomkereket a hidraulika törvényeinek megfelelően helyezi el!

Vissza a természethez! Élünk, lélegzünk, együnk és igyunk a természet törvényei szerint, és akkor mindig egészségesek leszünk. És ha egészségünk egy helytelen életmóddal esetleg már megromlott volna, a természetbe való visszatéréssel mindent újra rendbe hozhatunk, még a látszólag reménytelen esetekben is. Erre tanít meg bennünket a hatha jóga.

Ne vélejük meg, míg a soas és a szenvedés kényszerít bennünket a természet törvényei szerint élni, hanem kezdjük el most azonnal a helyes viágnyra terelni életfunkciónkat.

A jógi legyőzi az „étvágyat”, és szabad utat enged a természetes „éhség” meggyógyításának. Akkor csak csak, ha éhes, minden falatot tísser annyi ideig tart a szájában, mint az európai, mert alaposan megérge, és csak akkor nyeli le, ha tejszerű péppé válik, ami a pránafaradás szempontjából rendkívüli fontossággal bír.

A jóga elmélete szerint minden élő, különösen pedig a nyers növények, a gyümölcs, a tej, a tejtermékek, a méz stb. pránával van telítve, ami elengedhetetlenül szükséges az élet, az energia és az egészség fenntartásához. Míg a levegőben lévő pránát az orr van hivata szánunkra felvenni, a száj az ételben lévő pránát felvevője. Ételünk minden atomja rengeteg ételprána-elektront tartalmaz, s a pontos egész által felszabadult prána a hűsón, csontban áthatolva szivódk fel a szervezetben, hogy az idegáldókban elakadócsodva a szervezet rendelkezésére álljon.

Az európai olvasó méltán csodálkozhat, miért van szükség az emberek ételpránára, miért nem elég a levegő, az éter mindent betöltő pránája, amelyet belélegzünk? Ennek a jóga szerint az a magyarázata, hogy amint a villamoságnak is több fajta van, amelyek különbözőképpen hatnak az ember testére, ugyanaz a magyarázat szolgál a jóga tudománya a pránaelmélet illetően, e könyv keretében, sajnos, nem térhetek ki bővebben erre. Még kell elégednünk tehát annyival, hogy az ételben, indiai fel-

foglós szerint, práma van, amely gondos ráglós folytán szabaddal fel. Nyugaton is volt egy nagy bölcs, aki az ókorban ugyanazt hirdette: Epikurosz. "Minden falatot ki kell tölteni, ha azt akarod, hogy igazi hasmod legyen belőle" – tanította, mert bizonyára jól tudta, hogy az étel igazi értéke nemcsak táplereje, hanem a benne rejlő önmegírja, a práma.

Az ösmebet, aki ritkán jutott élelemhez, és azt is véres verejétkkel, halálós veszedelmek között kellett megszereznie, hosszú ideig élvezte a szájában az ételt. Ez különbben a természet parancsa is, mert a nyugati orvostudomány megállapítása szerint az ételnek alaposan keverednie kell a nyállal, hogy a gyomor kellőképpen megemésztthesse. Az európai városiakok ezért lesznek olyan könnyen gyomorbetegsok, mert sietve esznek, nem ének rá megírni az ételt, s gyomruk nem tud mit kezdeni a megrágtatlatul lenyelt falatokkal. A száj a gyomor előcsarnoka, amelyet a természet felszerelt a legpontosabb őrlőeszközzel, a fogakkal. Ha az őrlőgépezeten keresztül rágalatlanul küldjük le a falatot, a gyomor a maga puha falával mit kezdjen vele! Kénytelen a kémiai hatást fokozni, erősebb emésztőnedveket, több gyomorsavat termelni. Sok gyomorsavtúlergésnek, ebből eredő fekélynak az indító oka a túrelmesítés, a megrágtatlatlan étellek! Itt kell megemlékeznünk a fogokról is! A természet adta nagy alkalmazkodóképessége folytán az a szere, melyet nem használunk kellőképpen, feladatulnak megfelelően, lassanként elhasznál, csökvényessé válik. Aki erőteljesen rág, annak fogai, foggyökerei bőséges és megújult vérkeringésben részesülnek. Ódvas fogak nem volnának, ha a gyermekeket kezdetől fogva megoktatnánk arra, hogy az ételt alaposan rágják meg. A vadon élő állatok között nem találunk semket fogatokat, sem gyomorbetegsoket, csak azok között, melyeket az ember ront meg az agyonfűrt ételkelek, úgyhogy lesznek az alapos ráglórl.

Látjuk tehát, hogy az alapos ráglórl több szempontból is igen nagy a fontossága. Lételemek Nyugaton is, akik ennek az igazságnak az apostolai. Bizonyára sokan hallották már hírt az úgynevezett "fletcherizálásról". Az amerikai Horace Fletcher azt állította külfelutazás keltett híres könyvében, hogy "minden falatot harmincszor kell megrágni, mielőtt lenyeljük, külön-külön a jobb és a bal oldalon", mert ez csodálatos hatással van az emésztésre, és állandó gyakorlása nagyon sok gyomor- és bélbeteg

megkímél, illetve azokból meggyógyít. Fletcher öntudatlanul is a helyes ráglórlót hirdette, bár maga sem tudta, hogy a bő nyálkeveredés egyúttal a práma kiválasztódását segíti elő.

Évek óta tanulmányoztam a nyugati orvosi irodalmat és az újabb egészségügyi irányzatokat, hogy lássam, mennyiben különböznék a hatha jóga elveitől. Nagy meglepetéssel állaphottam meg, hogy a legmodernebb európai és amerikai orvosoktatók újabb felfedezései – öntudatlanul vagy tudatosan – egyre inkább közelednek az ősi hatha jóga szabályához. Az étkészítés és ráglórl vonatkozásban a korszerű táplálkozás legújabb irányzatai tehát csaknem mindenben fedik az indus tanokat. A svájci Bärcher-Brennerrel a magyar dr. Rasmaykig csupa jótanácsokat olvashatunk minden idevágó könyvükben.

Miután megtanultunk jól rágni, önköztelenül adódik az a kérdés: milyen étrendet követően a hatha jóga gyakorlója?

A korszerű táplálkozást tárgyaló modern nyugati könyvek szerzői köteteket írnak össze a nyers konyról, vegyes konyról és a vegetariánizmusról, a vitaminokról stb. Azok a nyugatok, akik egészségi szempontból akarnak józanni, de még nem élnek kizárólag annak, hanem folytatják világi életüket, a következőket tanácsolom:

1. Legyen a táplálék természetes eredetű egyszerű vegyes kony. A húsú húsmentes kony egyáltalában nem feltétlenül követendő szabály, mert a húsvetés szükségessége összefügg a klimatikus viszonyokkal. A trópusokon a húsvetés rendkívül veszélyes és káros, és egyáltalán nincs szükség rá. Minél hidegebb éghajlat alá kerülünk, annál több létjogosultsága van a húsfogyasztásnak. A trópusok népei között éppen azért lett vallási szabály a húsvetés elhárítása, mert ezzel akarták a higiénist nem ismerő, és annak fontosságát meg nem érő tömegeket a húsvetésről visszatarítani. De gondoljunk arra, mi történne amaz az eskimóval, aki vallásos meggyőződésből elhatározza, hogy felhagy a húsvétellel. Egyszerűen éhen halna! Ott nincs kókuszolaj, banán és ananász, hogy dús táplerejével pótolja a húsvétet. Az eskimó kénytelen félkészlet inni, hogy teste hőmérsékletét fenntarthassa az utóztató hideggel szemben. A trópusi ember számára ez olyan énelvű, hogy még gondolni sem tud rá. De ha ő kerülne a sarkvidékre, éppen úgy megkóvánná és éppen olyan nagy élvezettel inná, mint az eskimó. Ha az eskimó elhatározza, hogy vegetáriánus

less – mert sok vegetáriánus környezetben olvastam, hogy csak a kizárólagos növényevő mérheti el az üdvösséget –, akkor képtelen melegebb vidékre vándorolni, ahol megerem a gyümölcs és zöldségféle. De nem hiszem, hogy Isten az üdvösséget kizárólag a melegebb éghajlat lakóinak tartogatni!

Vegyes közt alatt azt érti a hatha jóga, hogy a hús ne legyen alapja, hanem csupán fűszere mindennapos táplálkozásunknak. A hangulát a gyümölcsök, főszelvények, nyers saláták, a tej, vajon és mélen van. Aki mindent meg tud magának szerezni, az legokosabban teszi, ha egyáltalán nem eszik húst! A jóga magasabb, haladó fokain ez már követelmény is. De a világi életet élő nyugati növendék, aki kezdő fokán van, bár lehetősége ritkán, de ehet húst. Minél több csonthéjas gyümölcsöt fogyasztson, és ne feledkezzen meg a vésőhagymáról és a fokhagymáról! Ősi tibeti és indiai fel fogás szerint a fokhagyma a leg inkább meg előző, hogy. Az európai városok pedig sokszor egész életet élénk anélkül, hogy a rossz szagú fokhagymából valaha is egyetlen gerezdet evett volna. A fokhagyma ennek ellenére elengedhetetlen az egészséges emberi táplálkozásból: ezért azt ajánlom, hogy apróra zúzza, sóval és citromlével keverve vegye be az, aki nem akarja, hogy a szaga miatt kiküszöböljék a civilizált életből. De meg kell mondanom, hogy a foghús betegséget, mint például a foggyulladás, de legfőképpen az ínyorvadás ellen is a legjobb elleneszer fokhagymával bedörzsölni a foghúst, illetve erősen vésőhagymát és fokhagymát rágni, hogy jól belemoosódjék a foghúshoz. Továbbá a brahmanek azt tanítják Indiában fűnek, hogy ha esznek akasztani lenni, minél több vésőhagymát fogyasztanak. Úgyisintén a fokhagymát ajánlják öregedés, érelmeszesedés ellen.

Végül még egy-ösi panaceaírókkel megemlítem: a citromot, amelyből úgy a nyír, mint a tölgy háncsokból legalább egyet kellene naponta mindenkinek elfogyasztani. A leghaladóbb reumatikus orvosok például két-három citrom levét itatják meg naponta betegekkel, amelyhez még az apróra szellett héjat is el kell mézrel keverve fogyasztaniuk. Sajnos az északi féltekén orvosioktan kapható citrom legelőször beérés előtt lestedett, főnyar gyümölcs. Bizony, ennek vitamintartalma és gyógyértéke nem hasonlítható a szépen megérett, kifejlett pompós citromokhoz. Ezért ajánlatos mézrel édesíteni, nehogy erős savanyúsága meglesson.

2. A táplálék mennyiségének arányban kell állnia a szervezet szükségleteivel. Erre felesleges bővebben kitérnem, mert már fentebb kifejtettem, hogyan alkalmazzuk az éghajlati és egyéni körülményeinkhez. Más táplálékot kíván a testi munkás, mint a szellemi munkás, más az, aki szabad levegőn és más, aki zárt helyen végzi napi munkáját. Más táplálékot kell ennie a kezdő jogtörendéknek és más a haladónak.

3. A táplálékot lassan, figyelmesen, az evésre összpontosítva kell elfogyasztanunk. Ha fűrdan jövőnk haza munkahelyünkről, előbb legalább tíz percet, negyedéset pihenünk, mert a kiemelt emberek fűrdan a gyorsra is, és nem tud úgy emésztetni, ahogyan kell. Sohase feledjük el, hogy a táplálék erő ad, tehát sohase együnk, ha hang vagy bármilyen más alantas érzés tölt el bennünket, mert ha így eszünk, az evésről nyert erő fel fogja erősíteni haragunkat és alantas ösztöneinket is. Ellenkezőleg! Mind áhítatos érzésekkel együnk, háttér zene a gondvételről írt ellátásunkért, akkor lelkiünk és nemes tulajdonságunk fognak bennünk a tápláléktól felerősödni. Éppen erre az igazságra támaszkodva, az evés előtt ima minden nép vallásos szokásában megtalálható. Az indusoknál evés előtt fűrdani kell és a kereszt-lybat külön alaposan megmosni. Ugyancsak kötelező a hajmosás. Mindet ott vallási szabály. Az orvos tudja, hogy ennek higiéniai háttér van, tehát egészségünk megőrzése végett szintén ajánlja. A korszerű nyugati táplálkozás majdnem mindenben fedi az ősi indus étrendet. Természetesen a haladó jogtörendék számára szigorú előírások vannak, de ezek mestertől mellett ének, és ötle hallják meg a követendő szabályokat. Nyugati jogtörendék teljesen elegendő a mértékletességre innó szabályok betartása.

A nyugati emberek saját tapasztalásom szerint, az a hibája, hogy sokat és sietve eszik. Minden gépész tudja, hogy a sok fűrdés, a sok szén idő előtt elkoztaja a kazánt, és megtölti ártalmas szakkal. Az emberi testben a helytelen táplálkozás folytán felhalmozódott salak időnként különböző betegségek alakjában tüntet ki a szervezetből. Tipikus tüntetési betegség az Európában influenzának nevezett kór. Hosszadalmas és nem e könyv keretében való volna részletesen elmondani, hogy mi váltja ki, de tény, hogy időnként a felhalmozódott, testünkbe nem való anyagot a természet néha magos lélek kiégte, néha pedig erős váladékképrűdésével, hurattal elűvöltja a testből. Ezt a betegséget

nevezik itt influenzának, és csak az kapja meg, aki túl sokat és szennyes ételket eszik. Jellemző, hogy míg a jól táplált Európában jóformán tünet nélkül influenzajárványok hullámzottak, a háború utáni éhség idején az influenzajárvány hirtelen megszűnt. Olyan országban töltöttem ezt az időt, ahol az éhség nagy méreteket értett és hosszú ideig tartott. Embert logikával feltételezhető volt, hogy a legyengült lakosság körében az őst és a túl erős járványt fog kivágni. Elhelyett az influenza jóformán teljesen megszűnt. Az emberek nem szennyeztek be hővéssel vértüket, a túltöltött táplálékfelvétel utáni emésztés és a feleslegnek a testből való eltávolítása semmi is meghaladta volna szervezetük képességét. Annak ellenére, hogy nagyon kevés kivétellel majdnem az egész lakosság tüdőben szobákbán és hivatalokban töltötte a 12–15 fokok hideg telet, a ködös, esős, szeles őst – mégsem tört ki influenza! A hiányos táplálkozás kevésbé egészségtelen, mint a túltölt! Az emberi szervezet bámulatosan kevésbé beéri, és ha kell, a vízből, levegőből pótolja a hiányt, de a túl sokkal nem tud mit kezdeni, megsemmisítjük igyekszik feldolgozni, de ha még mindig belezárkózik a felesleg, kénytelen harutokkal és lázakkal nagytakarítást rendelni.

Egy mohamedán indus hitrege szerint Allah minden ember születésénél bizonyos érelmeszséget szab ki az illető egész életére. Ha az ember ezt előbb eszi meg, előbb hal meg. Minél jobban takarékoskodik az evással, annál hosszabb ideig tart az élete. A mértékletesség és az észszerű aszketizmus hirdetésében így egyeznek meg a mohamedán hitrege, a keresztény Biblia a tibeti lámák és az indiai maharitk* ősi tanításaival...

* szillemi-vallási vezető kinevezési címe (hindu)

VIII. Kundaliní és a hét csakra

Az első fejezetben már megbeszéltük, hogy hátgerincünk – haszterátráva a legelső csigolyát: a koponyát is – az élet hordozója. Koponyánk bolyában van a pozitív pólus, a legelső csigolyában pedig a negatív pólus székhelye. A kető között feszültség az, amit ÉLET-nek nevezünk. A pozitív pólust az évezredek jógafilozófia Vánu iten – vagyis a SZELEM-székhelyének nevezi, a negatív pólust pedig Kundaliní – a természet szimbolikus megsemmisített istennője – székhelyének mondja. Vánu, a sugárzó tűz és fény állandóan vonzza magához Kundaliní, aki a legelső csigolyában kigyó módra összecsaavarodva vár arra a pillanatra, amikor felhaladva a hátgerinc csatormáján egyesülhet oníval, Vánuval. (Innen van Kundaliní neve: „Összecsaavarodott”.)

Ez tulajdonképpen egy fiziológiai tény költői és szimbolikus leírása. Modern tudományos nyelven így fejezhetnénk ki: a koponyában székelő pozitív és a legelső csigolyában lévő negatív pólus között állandóan lüktető, rendkívül magas feszültségű áram pulzál. Bekövetkezhet az, hogy a negatív pólus, kiemelkedve a legelső csigolya bőrtülséből, feljut a pozitív pólushoz, és azal egyesül. Akár jelölésen, akár tudományos nyelven beszélünk is róla, tény az, hogy ez az állapot az ember öntudatában a legmagasabbrendű beteljesülés – a legteljesebb boldogság érzetével jár. A nemek közötti állandó epkedő vágyakozás ebben a pillanatban a legmagasabbrendű beteljesülésben oldódik, az ember önmagában itéli a tökéletességet. Ezt az állapotot a világ minden táján élő misztikusok ismerték, és Nyugaton „misztikus házasságnak” – „unio mystica”-nak neveztek. A jóga gyakorlatai a peirónjára, a tökéletes egyensúly létrehozásául bizonyos ástanakkal összekötve, melyek a negatív pólus ébresztését célozzák, elősegítik „Kundaliní” egyesülését Vánuval. Kundaliní és Vánu egy-egy rendkívül fontos idegközpontban székel, és ketőjük között még több ilyen fő idegközpont is van – mind megannyi állomás a fel-fel haladó Kundalininek. Vagyis, ha a Kundalininek nevezett

* a lélek szökésének egyesítése itennel mint az isteni megismerés útja (hindu)

energia-eléri ezeket a csakrákat, ez mindig egy-egy újabb öntudati állapotot jelent az illető egyén önmagára eszmélésében. Ezek a csakrák tulajdonképpen – mondhatnánk – áramgyűjtő telepek, energia- és pránatartalékoló akkumulátorok, melyeknek legelőbbje az étlágerbőrnél még szunnyadó (latens) állapotban van. Az öntudatvezetés ezeket az áramközpontokat – szanszörinél csakrákat – fokozt fokozatba hozza fel, hogy ha eljön a beteljesülés pillanata, ne érje készületlenül, váratlanul az idegközpontokat, és ne károsítsa meg az idegrendszert. Előfordul, hogy olyan emberekkel, akiknek fogalmuk sincsen Kundalinnál és a csakrákról, és nagyon alacsony öntudati fokon állnak, valamilyen külső behatásra – ütésről vagy más hatásról – Kundalini kiszabadul, és váratlanul végigrohan a gerincben. Az étlágerbőrnél öntudata nincsen erre méretezve, és elveszti eszméletét. Ezt orvosiilag kataplexiának és epilepsziának nevezzük. – Aki jogagyakorlatokkal tudatosan éri el ezt az állapotot, az a legmagasabb öntudati fokozatot éli át extatikusan. A külső szemlélő számára önkívületben van, mert eszmélete más síkra lendült, de ő a legtekélyesebb, a legéleterebb öntudati állapotot éli át, amit minden vallás üdvözlésnek nevez. Ez fiziológiai és pszichikai tény. Egyáltalán nem kóros, hanem a legtekélyesebb állapot az embereké.

Összesen hét fő csakra van. Vannak kisebb idegközpontok is, ezekkel együtt összesen tizenkét csakráról beszélünk, de általában a hét fő csakrát említik. A csakrákat padmáknak, lótuszoknak is nevezik.

A hét fő csakra a következő sorrendben helyezkedik el egymás fölött:

Kundalini székhelye a legalsó csigolyában van. Neve:

MÚLÁDHÁRA

ez a négylevelű lótusz. Utána következik a

SZVÁDHISTÁNA

a némi szervek fölött lévő ideggyökben: hatlevelű lótusz. Aztán jön

MANIPURA

a köldök táján lévő ideggyökben: tízlevelű lótusz.

ANAHATA

a szív csakrája: tizenkét levelű lótusz.

VISUDDHA

a pajzsmirigy táján lévő csakra: tizenhat levelű lótusz.

ÁDNYA

a homlok közepén, a szemöldökök között található: kétlevelű lótusz.

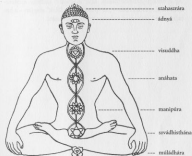
SZAHASZRÁRA

VISNU

a pozitív pólus székhelye a fejtetőn: ezerlevelű lótusz.

A hátergincen három fő csaccra – szanszörinél „nádi” – vonul végig. Bal oldalon a negatív: idő-nádi, jobb oldalon a pozitív: pengő-nádi, és közlően, a gerincek között a szumma-nádi. Ez utóbbin halad Kundalini.

A legalsó csigolyában Kundalint egy hőmozgásgépet csakrában nyugatnak, és a jóga koncentrációs gyakorlataival csakráról csakrára felhozza, míg eléri a szahaszrát. Minden csakrába való érkezése újabb és újabb öntudati állapotot idéz elő a jóginál. Tisztáltság, mások gondolatában való olvasni tudás, magasabbrendű viziók, múlt-jelen-jövőbe látás és más okkult képességek birtokába jut aszerint, hogy melyik csakra világ aktívá benne, míg el-



éri a teljes megvilágosulás állapotát: Kundalini és Vajna egyesülését. Ez a legmagasabb, a felülbrendű ÉN, az Istenbe olvadás ösztönzői fokozata. Minden vallásnak az alapja ez a titok, mely az ember hátegerincében van elrejtve, s ami nem elképzelésen nyugszik, hanem maga a legközvetlenebb valóság!

Ezt a beteljesülést a jógi szamádhának nevezik. És bár ez már a rádzsa jóga – a szellemi jóga – útjának a végcélja, mégis meg kellett itt említenünk, mert lévén a megvilágosodás állapota nemcsak szellemi, de fiziológiai tény is, a csakrák tudatosítása, bizonyos állapotukból való felébresztése egyben a hatha jóga gyakorlatok célja is. A csakragyakorlatok helytelenül végezve annyira veszélyesek, hogy ezeket szakavatott vezető nélkül gyakorolni nem szabad! Ezért ezeket nem is ismertetem, mert elsajátításuk már az egészen haladó joginövendékek – a csélák – dolga.

A jóga különböző útjait éppen úgy nem lehet éles határvonalakkal elválasztani egymástól, mint a testet a lélektől. A test a lélek építménye, ruhája, burka, hordozója; teljes megismerése elvezet a lélekhez, az pedig a felülbrendű ÉN-hez.

Amint az eddigiekből láthatjuk, a hatha jóga gyakorlatainak hatása olyan sokoldalú, olyan messzire terjed, hogy akár kizárólag egészségi szempontokból, akár magasabb szellemi eredmények elérése érdekében – „az ép testben ép lélek” alapján – a haladni akaró emberek érdemes velük foglalkozni.



Második rész

GYAKORLATI HATHA JÓGA

I. Az öntudat építő hatalma

A hatha jóga gyakorlatai három részből állnak: öntudatvezetés, légzésszabályozás (pránajána) és testtartások (ászanák).

A hármat egyet kell gyakorolni, mert egyik sem közelebbi el a másik kettő nélkül. Öntudatvezetést nem gyakorolhatok anélkül, hogy valamilyen testtartásban ne legyek és ne lélegezzek; ugyancsak nem lélegezhetek és tarthatom testemet bármilyen helyzetben anélkül, hogy öntudatom, ha máshol nem, legalábbis a fejemben ne legyen. A hatha jóga gyakorlatok azonban pontosan elárják, hogyan kapcsoljam össze a hármat, ha azt akarom, hogy fejlődésem szabályszerű és minél eredményesebb legyen.

A gyakorlatokat aszerint csoportosíthatjuk és neveztük, hogy a három gyakorlati ténnyel közül melyiken van a fő hangsúly. Fő célunk az, hogy az öntudatunkat testünk minden részébe egyformán bevezessük, más szóval, hogy testünket maradéktalanul „beéljük”. Ez kezünkbe adja a kulcsát a pozitív és negatív energiák fölötti uralomnak. Gyakorlás közben megismerkedünk az öntudat hatalmával. Rájövünk arra, hogy egyszerű gondolatösszpontosítással testünk bármelyik pontjában tudatosan termelhetünk erőforrásokat.

Öntudatunk állandó székhelye az agykéreg. Hosszadalmas és nem ennek a könyvnek a keretébe való volna megtergyni, mi-
ben különbözik a legfelső agykéregjeit a többi idegsejtől. Ezt megtalálhatjuk az orvosi könyvekben. Nekünk itt most lényegében csak az a fontos, hogy a legfelső agykéreg sejtei az öntudat állandó ostromlására – rajta keresztül való megnyitkozni akarására – fejlődnek olyan tökéletes műszerre, mint az amilyen ma. Az öntudat beleköltöztet ezekbe az agysejtekbe, formálisan „megmúlta”, és engedelmessé eszikővé fejlesztette őket. Ha öntudatunkat saját akaratunkból más idegsejtekbe vezetjük, ezek a sejtek fejlődésnek indulnak, és éppen olyan tökéletes hordozóivá válhatnak az öntudatnak, mint a legfelső agykéregsejtek. Mi akadályos volna annak, hogy öntudatomat bármelyik testrészembe vezessem, mikor ott pontosan ugyanolyan anyagú idegsejt van, mint az agykéregben? Számtalan példával bizonyítható, hogy egy fontos ideg feladatát – ha az esetleges baleset folytán el-

pusztult – egy másik ideg élvette. Az idegek alkalmazkodóképessége és elasticitása sokszor a csodával határos módon bebizonyosodik, s a hatha jóga az idegrendszernek ezt a képességét használja fel. Az öntudat hosszas gyakorlás által felfejlesztheti bármelyik idegsejtet saját magarendő áramának hordozójává. Ehhez persze idő kell, de akinek van koncentráló képessége, maga is tapasztalhatja: ha öntudatával elkezd egy testrészének idegsejtjeit ostromolni, ez azonnali reakciót is kivált. Persze ez a reakció még messze van attól, hogy azt az idegköteget már gondolkodásra lehesse használni; először meg kell elégednünk azzal, hogy az idegek az öntudat által belőjük vezetett magasabb rendű áramokról igalmi állapotba jutnak, és bízogó érzéssel, hűfélékéséssel, vérbőség létrehozásával reagálnak. De ha az öntudat naponta – évekig kereszttel, tünet nélkül – ostromol egy-egy idegköteget, akkor ez fokozatosan fejődésnek indul, és az öntudatnak fokról fokra emelkedő, magasabb rendű megnyilvánulásait is képes lesz követni. Így tehetjük lassanként testünk minden részét tudatosá. A magas fokot elérő jógik képesek érzései folyamotuk vagy szivműködésük munkáját teatósítók szerint serkenteni vagy teljesen megállítani. A világoda-lomban számos példát olvashatunk magukat betegre elevenen eltemetett faktokról, többek között arról a híres esetről, amikor egy jógí – a tudomány kedvéért – a madári angol orvos egyetemen, a legnevesebb orvos ellenőrés alatt bemutatata azt a képes-séget, hogy lenyelt egy nagy adag cianidit, majd azt érzéketlenül keresztülvizette emésztőcsatornáján anélkül, hogy a legeseké-lyebb mennyiség is felhívódott volna, s a mérge természetes úton eltávozott.

Az öntudatosítónak, amellet hogy a testi egészére nézve óriási a hatása, még egy másik nagy haszna is van. Bebizonyosodik előttünk az a tény, hogy az öntudat az agyál függetlenül létezik. Nem az agy produktuma – mint azt a materialisták szeretnek állítani –, hanem az agyagól teljesen független létező hűrő ÉN-ünk magára szervezése. A jógagyakorlatok elvezetik az embert a halhatatlanság átéléséhez, mert megismeretnek a test utolsó: az ember elvált álló, örökkelő ÉN-jével!

Az emberiségnek igen nagy számléka szenved és gyötörődik tudatalatti és tudatos halálfélelemről. Hány egészséges ember test munkaképtelenné az a kegyetlen, állandóan a tudata hátersében

lappangó gondolat: „Mi végre mindez, mikor mindennek végén ott a megadhatatlan befőzés: a megemlékezés, a halál!” E-től a fébstől gyökeresen megszabadít bennünk a jóga.

Azoknak a kételkedőknek, akik mindenre kétfélefogható bizonyítékot akarnak, azt ajánlom, vegyék maguknak a fáradságot, és tegyenek próbát. Ha valaki nem tud tétágot állni, azért még meggyőződhet ennek lehetséges voltáról, mert láthatja, hogy egy nőstől erősebb – és az egyensúlyt jobban átélő tudó valaki – képes megcsinálni tud tétágot állni. De a belső dőlnek a másik ember számára láthatatlanság mek vége, az emberi lélek legmélyén. Az ÉN láthatatlan, és nincs olyan mérlezer a világban, amellyel létezését bizonyítani lehetne. Csak hatásaiban ismerjük a másik ember ÉN-jét. De saját ÉN-ünket megismerhetjük, ha öntudatosítást fejlesztünk, és magunkra szervezünk. A halhatatlanság, fel-sőbbrendű ÉN-e átélni csak belül lehet, mindenki számára láthatatlanság. A jógí mondatalonál ül, miáltal a legmagasabbrendű öntudati állapotokat áll át; ha meg akarunk ismerkedni az eed-ményekkel, melyeket koncentrációjával elér, magunknak is ugyancsak végig kell csinálnunk! A jógí csak egyet tehet, hogy igazán bizonyítsa: megmutatja az utat!

Aki az öntudatnak a teste gyakorolt csodálatos hatásában nem hisz, annak azt tanácsotom, próbálja ki saját magán a követ-kező egyszerű kísérleteket: emelje fel jobb kezét ökölbe szorítva úgy, hogy mutatóujja legyen csak kinyújtva. Most helyezze öntu-datát a mutatóujjára! Ennek az a módja, hogy teljes koncentráci-óval gondoljon kinyújtott mutatóujja hegyébe. Érezze úgy, mintha be-lemenne az ujjá hegyébe. Rövid idő múlva erős bizsergést és hőképekedést fog tapasztalni. Ujjá lassan átemlegzik, s ha erősen koncentráll, a melegség a látkész forróságig fokozódik. De nem-csak hő, hanem vérbőség is keletkezik, mert az ujj fokozatosan kivörösödik. Aki szorgalmas gyakorlással az öntudatvezetés utá-vá vlik, az ennek nagyon hamar és igen sokszor hasznát látja. Például elejét veheti a meghűlésnek, ha esős, szélcs szűben erő-sen lábfejére koncentráll. Pozitív energiát – hőt – termelhet ilyen módon, s megakadályozza, hogy lába jég hideggé váljék, és a ba-cilusok erőit vegyék rajta. Ugyanúgy, ha fázik a háta, erősen a hátára koncentráll. Akinak a bűntudat már tudatosak, isomte-méházásokkal segíthet még erősebb hőt termelni, s elkerülhet egy esetleges rúdgyulladás. Nagy örömmel tapasztaltam, hogy

európai növénydekóim mennyire fogékonyak az öntudatvezetésre. Sziklatáras esetben értek el teljes gyógyulást ezzel az egyszerű módszerrel súlyos fagyvissoknál, vérkeringési és emésztési zavaroknál, sőt gyógyíthatatlannak látszó idegbénulásoknál is. A hosszúság gyulladását tökéletesen ideg nem alkalmasabb többé az életáram vezetésére, és az érzéket testre elhal, megbénul. Az öntudat a legerősebb ébresztő és serkentő erő. Többet ér minden villamycsónál és masszázsnál. Átörri a szigetelést, ha elég erős a koncentráció, s az ideg újra vezetőképesé válik – bekövetkezik a gyógyulás.

Aki az öntudatvezetés lényegét megérti, az tisztában van azal, hogy milyen előnyöket rejt magában, ha testünk szíriat testünk bármely pontján vérbőséget tudunk előidézni. Például, ha valakinek renyha a bélmozgása: beéli az öntudatát a beleibe, s így éri, miután ő volna a bél. Ez már önmagában véve elég arra, hogy vérbőség keletkezzen, és megmozgassa a beleket, de ezt tovább fokozhatja, ha elképzeli, hogy ő a bél és mozog. Aki ezt egyszer is megpróbálta, tapasztalhatta, hogy a test azonnal engedelmessé válik, és követi az elképzelést (imaginációt). Akinek nem sikerül az öntudatvezetés első kísérlete, ne csüggedjen. Néhány próbálkozás már féltetlen meggyőződést hoz, ami aztán megnöveli az ambíciót és az akaratot. Nincs nagyobb öröm, mint az ÉN átszállása az ország, a test fölött!

Az öntudatvezetést párhuzamosan nagy segítségünkre vannak a test felébresztésében a pránajámagyakorlatok és a különböző testtartások, szanszkrítú ásanák.

A légzés szabályozás fontossága fiziológiai szempontból már könyvünk első részében tárgyaltuk. A légzés szabályozás az öntudatvezetéssel kapcsolatban is roppant lényeges. Belégzésnél arra kell összpontosítani, hogy minél több pránát gyűjtünk magunkba, kilégzésnél pedig arra, hogy a friss pránamennyiséget egyenletesen elosztva tudatosan vezessük (küldjük) vagy testünk minden részébe, vagy oda, ahová a gyakorlat éppen előírja. Így például a viparita karami nevű gyakorlatnál a pajsmirigyre koncentrálnunk. Ez az jelenti, hogy állandóan pajsmirigyünkbe éreszük bele öntudatunkat – folyton odagondolunk –, s ugyanakkor minden kilégzéskor a belégett pránamennyiséget a pajsmirigyünkbe küldjük, minthogy „odaszívamyukunk”. Ugyanígy szívamyukunkat pránát bármilyen más testrészünkbe erősítő célzattal

és eredménnyel. A prána mindig oda gyűlik legjobban, ahol az öntudatunk van. Ahol a fény, odaszeregnek az éjteli pillék és bogarak. Természetes, hogy az a testrészünk lesz a legerősebb, az fog legjobban működni, amelyben az öntudatunkat tartjuk, s amely így a lélegzéssel a legtöbb pránát kapja. A tudós az agyban tartja az öntudatát, oda gyűlik a legtöbb prána, tehát az agya fog mindig jobban és jobban fejlődni, az lesz a legerősebb. A bíráló vagy a bokszoló figyelmét, azaz az öntudatát állandóan kezének foglaira, öklének útjára összpontosítja. Természetes, hogy ezeknek a sportolóknek az izmai fogják az odagyűlt pránától hatalmasan megerősödni, megnőni. Az állatoknál (öntudati fókuszuknak megfelelően) ez ugyanígy van. A nyúl állandóan áll a nállal erősebb állatok támadásától, tehát szímet nélkül halgatón, fídel minden nesze. Az eredmény az, hogy a figyelmé állandóan a füléhez tapad, oda gyűjt a legtöbb pránát, s miután a prána az éjtő erő, a nyúl füle és hallószerve az évmilliók alatt aszimmetrikusul nagyon megnőtt, illetve kifinomult. Így fejlődött minden állat, növény, maga az ember és minden, ami él olyanná, amilyen! A prána épít, aszerint, hogy hová küldi az öntudat, hová összpontosítja a figyelmét. Így fejlődött ki az elefánt órmánya, a zsiráf hosszú nyaka, a strucc erős lába, minidmí állatfaj, és így fejlődött az ember is évmilliók alatt olyanná, amilyen. A prána tehát automatikusan is követi az öntudatot, de mennyivel többet érhetünk el, ha ezt a természeti törvényt kihasználva, tudatosan és rendszeresen gyakoroljuk a prána vezetését. Ha nem ismerjük saját lényünk titkait és törvényeit, mindig előtérünk a vesztől, hogy tudatosságunkban hibákat követünk el, és testünket, ezt a csodálatos művet betegre tessük. Tanuljuk meg a pránavezetés törvényét, sugározzuk be testünket öntudatunkkal, és kezünkben a kulcs a tökéletes egészséghöz és a hosszú élethez. (És a szépséghez is!)

Aki öntudatosodni teszi a légzését, és figyeli a levegő útját a tüdejében, annak fokozottan fogja fejlődni fog az apperceptáló, felfogó képessége, és lassanként érzékeli fogja a prána finom áramlását is. Megismerkedik azokkal a fő idegkötegekkel, melyek a pránát a tartálékoló, elosztó és átalakító – transzformáló – központokba, a csakraiba viszik. Tudjuk már, hogy a csakraák székhelyei az emberi testben a fő idegközpontok és a legfontosabb szekréció mirigyek. Ha ezekbe nekik nem megfelelő áram jut, akkor

előbb-utóbb megbetegednek. Miután a többi szerv szabályos működése ezekről a központokról függ, ezeknek zavara a legváltozatosabb betegségeket idélíthatják elő. Elsődlegesen fontosságu tehát az, hogy ezeknek a központoknak az egészségét megőrizzük, vagy visszaszeressük. Ebben jut igen nagy szerepe az öntudatvezetés és légzőszabályozás mellett a hatha jóga testgyakorlatainak is.

II. Az ősi ászanák gyógyító ereje

Az ásana elnevezésű jóga testtartások eredete a hindu ősmónádák kódéba vész. A legenda szerint Siva isten 84 ezer ülőmódot, testtartást próbált ki, hogy megállapítsa, melyek azok a testhelyzetek vagy gyakorlatok, amelyek az ember egészségének megőrzésére, illetőleg magasabb rendű összemélelésnek kifejlesztésére alkalmasak. Ezekből a testtartásokból csak 84 használatos ma is, és 20-30 azoknak az ászanáknak a száma, amelyek az egészség megőrzésére és visszaszerzésére valók. Ezeket az ászanákat, ha nem is Siva isten, mindenesetre India nagy bölcsai – a legcsodálatosabb élettani és természettani, sőt úgynevezett „természetfölötti” tudás birtokában lévő mág és maharishik – a legmagasabb fokozatú jógi – fejleszítették évezredekien át a mai kikristályosodott formába. Még 50-70 esztendővel ezelőtt is babonaságba ment volna ez az ásanasorozat a nyugati tudósok szemében, amit ebben a könyvben talál az olvasó. Ma azonban – amint tapasztalataim mutatnak – a legokételezőbb európai is, aki ad valamit testi jólétére, elismeri az ásának rendkívüli fontosságát, s ezt a haladóbb nyugati orvostudósok újszerű s az ásának hatásait mindenben alátámasztó kísérleti eredményekkel igazolják.

A néhány szemléltető testtartáson, az úgynevezett jóga ülőmódokon kívül, amelyeket főként a pránajána kétyelmes gyakorlására és pihenő vagy gondolatösszpontosító eszközre használnak, az úgynevezett testgyakorló ásánák vannak a szervezetre a legfontosabb hatással. Nem lehet eléggé dicsérni a testtartások életerőt megőrző, energiát és egészséget adó, szinte természetfölötti hatásait az emberi szervezetre. A konauli intézet kutatói a legújabb európai orvostudomány kéreműködésével csak újabban fejtették meg módon orvosi alapon a hindu ásának titkát.

Régi élettani tétel, hogy az emberi test egészségi állapota a sejtek és szövetszövetek állapotától függ. A szövetek egészségének előfeltételei: 1. rendszeres táplálékfelvétel, s a belső elválasztási (endokrin) mirigyek tökéletes működése; 2. a salak könnyű, gyors és alapos elválasztása a szervezetről; 3. az idegrendszeri elemek egészség, hibátlan működése. Látjuk tehát, hogy az emésztő és a vérkeringési rendszerek kellő tökéletes állapotban lennie ahhoz, hogy proteinek-

kel, cukorral, szőlőkkel, sókkal és más fontos anyagokkal kellőképpen elláthatóak a szövetek. Vizsgáljuk hát meg, hogyan hatnak az ásnának az emésztés és vérkeringés szerveire.

Nézzük először az ásnának az emésztőrendszerre gyakorolt hatását. Az emésztőszervek: a gyomor, a vékonybél, a hasnyálmirigy, a máj stb. a hasüregben helyezkednek el, mely alulról a medencéig tartanak, és minden oldalról erős izmok tartják. A természet úgy rendezte, hogy ezek a szervek – a légzőszerek le- és felszálló rezekción átjár – enyhén és állandó mozgást kapjanak, mely működésüket elősegíti. Egy pere alatt így körülbelül 14–15 automatikus mozgásban részesülnek az emésztőszervek, s ez elengedhetetlenül szükséges egészségünk fenntartásához.

Az élő, városi életet élő civilizált ember azonban – amint a légzőstabilitásról szóló fejezetekben leírtuk – nem tud lélegezni, illetőleg légzése annyira degenerálódott, hasznai annyira elkorcsosultak, hogy az emésztőszervek kellő mozgásának hiányában gyomorsavhiány, emésztési zavarok és nemritkán súlyos gyomorbajok lépnek fel nála. A pránajána gyakorlása egy elmozdított légzős és degenerált hasznú emberrel már nem elegendő az ásnakhoz kellő folyamodnia, hogy hasi szerveinek tökéletes egészségét visszaszerje. Az ásnak ugyanis nemcsak külső mozgást adnak a szerveknek, hanem belülről is olyan „mozgás” részecskéit, amilyet a világon semmiféle más torna vagy sportrendszer meg nem adhat.

Elismert tudományos tétele az orvosoknak, hogy az izmok csak akkor tartják meg erejüket és rugalmasságukat, ha feszítő és húzó gyakorlatokat végezhetnek. Az ásnak közül a bhaszadzsanja, a salabhaszja és a dharmadzsanja a legnagyobb hasznosító és háttámasztó gyakorlatok közé tartoznak. A joga mudra, a poszominszanasana, a pádmaszanasana és a halaszana ezzel szemben az előző hasznokat hűzik össze s a hasznokat feszítik. A vakradzsanja és az arha-matraszandzsanja ugyanígy működtenek az oldalsó hasznokat. A salabhaszjanak a legtekélyesebb tőds- és háttámaszgyakorlat.

A jógagyakorlatok szépségét azonban legjobban az addzjanja és a nandhi nevű ásnaknál láthatjuk. Bár a legnehezebb ásnak közé tartoznak, minden fáradságot megér elajánljuk, mert bámulatos hatást fejtenek ki úgy a haszmon, mint a belső szervekre. Az egyik függőlegesen, a másik oldalról masszírozza a has kü-

lsó és belső izmait. De nemcsak a szigerek rendszeres masszázsa miatt fontos a hasznok ereje, hanem azért is, hogy a hasüregi szerveket a helyükön tartják. Ezek a szervek vagy lazán függenek a hasüregben, vagy lazán a hátú hátfalhoz kötődnek. Esetről esetre támasztva van szükségük, különben könnyen eltolódhatnak helyükről (gyomor-, bél-, vese-, méhszájpedés stb.), és különböző paraszokat okozhatnak. A jóga testtartások tehát nemcsak erősen és rugalmasan tartják a hasznokat s automatikus masszázst adnak a belső hasüregi szerveknek, hanem a szerveket helyükön is tartják.

Mivel a vérkeringés az, amely a tápanyagot az emésztőszervektől a szövetekhez juttatja, a vérkeringési szervek egészségére igen nagy fontossággal bír. A legfontosabb vérkeringési szerv a szív, amelynek tudvalevően a legtehetősebb izomzata van. De még a szívmozgást is erősebbekké, ellenállóbbakká tehetjük a jógagyakorlatokkal. Az addzjanja és a nandhi rezekción magára emelésével alulról masszírozza a szívet. Itt azért is gondolnunk kell, hogy az izom akkor van a legtekélyesebb állapotban, ha változó nyomásnak van kitéve. A szív pedig a mediastinális üregben fekszik, s az itt belülről minden nyomásemelkedés vagy -csökkenés szükségképpen kihat a szívre is. A bhaszadzsanja, salabhaszjanak és dharmadzsanja, valamint a szardzadzjanja, uparita kanani és halaszjanak nevű gyakorlatok első része is állandóan változó nyomásnak teszi ki a szívet, s így nagyban elősegítik a vérkeringési szervek egészségét.

A vérkeringés szervei közül az erek a leggyengébbek, mégis nekik kell a vér a test különböző részeiből összegyűjteni s a neheztetés törvénye ellenére a szívébe visszavinni. Ez a „hagyomány” végre munka erőlteti meg leginkább az ereket gyenge falú, s ez az oka a visszeres-panaszoknak is. Az ereknek tehát sokkal nagyobb szükségük van külső segítségre, mint a keringési rendszer egyéb szerveinek. India bölcséi és látókai már évezredekkel ezelőtt olyan gyakorlatokat ismertek a véredények kímélésére, mint például a simadzsanja, szardzadzjanja és a uparita kanani, amelyeknél a test fordított helyzeté folytán az erekből minden erőltetés nélkül ömlik le a vér a szívé. Ez a naponta végeztet több perces nyomáscsökkenés nagymértékben meghosszabbítja az erek életét. Haridja egyenesen bámulatra méltó. Az ásnak gyakorlása közben nyert rövid pihenés épp elég az erek regenerál-

dására. Naponta néhány perces ásanagyakorlatokkal még a viszere betegek is meggyógyulhatnak, ami nem is olyan hihetetlen, ha meggondoljuk, milyen rohamosan képes regenerálódni az emberi szervezet, ha egészséges körülmények közé kerül. A sejtszövetek táplálékáról szólva az oxigénfelvétel sem szabad figyelmen kívül hagyunk. Az oxigéncsere fokozásáról és az életet hosszabbító tüdőtműről már a légzésről szóló fejezetekben szoltunk. Itt csupán annyit tegyünk hozzá, hogy az ásanak gyakorlása folytán a mellkasi izmok még jobban megerősödnek, és az ásanakkal párosuló pránájána eredménye még szembeszökőbb lesz. A salabházana nevű gyakorlat teljes tüdőtműt egyet magában úgy, hogy pránájána ásanakát is szokták nevezni. A salabházana elvégzéséhez ugyanis mélyen be kell szívunk a levegőt, s utána magas tüdőnyomás alatt a gyakorlat befejezéséig, tehát néhány másodpercig vissza kell tartatunk. Napi két-három szalabházana-val egyetlen tüdősejtnek, legkisebb hógónak sem marad ki a lélegzés hatalmas ritmusából.

Az ásanak azonban a légutak tisztántartásáról is gondoskodnak, így bizonyos testtartások mintegy kiegészítő részét képezik a pránájánának. Igen sok esetben biztos megelőző a mandulagyulladásnak és a náthának. A szavangázana, a vjapana karant, a mutjagázana, a dzsiva-bandha és a szinkázana nagyszerű elcseszei a kezdődő mandulagyulladásnak, a még a náthát is gyógyítják.

A sejtszövetek, így az egész emberi szervezet egészsége azonban nemcsak a rendszeres, megfelelő módon végrehmozó táplálékfelvételtől függ, hanem – amint e fejezet elején már említettük – a belső elválasztási vagy endokrin mirigyek tökéletes működésétől is. A zobomirigy, a pajsmirigy, az agyfűgűk, mellévese, nemi mirigyek stb. az emberi szervezet legfontosabb endokrin mirigyei. Bűmelyik mirigy hiányos elválasztása, fogynak szekréciós működése a legsúlyosabb betegségeket okozhatja. A pajsmirigy egészségesen tartására kiváló ásanak a következők: szavangázana, vjapana karant, mutjagázana, dzsiva-bandha és szinkázana. A hipofízise és a zobomirigyre a szavangázana van kiváló hatással, a nemi mirigyekre pedig a szavangázana, továbbá az ad-djána és a naná. A szövetek jó állapotának második előfeltétele a salakanyagok (széndioxid, húgysav, vízelet, bélsát, verejték) tökéletes elválasztása. Ha ezek a mérgező termékek valamilyen ok következtében a kiletelését tovább panganak a testben, komoly ba-

jokat okozhatnak. Nyilvánvaló, hogy e mérgező salakanyagok csak akkor kősbőlhetők ki hathatósan szervezetünkől, ha a légzés, a vizelelválasztás s az emésztés szervei tökéletesen működnek. A légzésre és emésztésre gyakorolt ödvs ásanahatásokat már leírtam. A vesék egészségesen tartásáról az ad-djána, a naná, a bhadvangázana és a dzsavadszana gondoskodik.

A sejtszövetek egészségének harmadik előfeltétele az idegsejtek tökéletes hatástan működése.

Az idegrendszer legfontosabb része az agy, majd a gerincvelő hatalmas idegfonata, s a szimpatikus idegrendszer két fonata. Az agyból és a gerincvelőből indulnak és ágnak szét az idegek a test minden részébe. Ez az ideghálózat olyan tökéletes, hogy nincs az emberi testnek egyetlen szövetsejtsége, ahová el ne érne. Ha az idegsejtek tökéletesen valamilyen ok folytán degenerálódnak, a sejtszövetek is tökéletlenül működnek, ha pedig az idegsejtek közöttesség megszűnik, elpusztulnak, meghalnak a sejtműködés is. Ha a vastagbél idegei fajulnak el, akkor a vastagbél nem működik többé jól, és vagy szorult, vagy krónikus béluhurrot okoz.

Az öt indus testtartások rendszerre az idegrendszerre éppoly áldásos hatást fejt ki, mint az emésztőszervekre, az endokrin mirigyekre és a szervezet salakanyagait kiválasztó szervekre. A szavangázana és a vjapana karant szolgál, hogy oxigéndúsabb vért szállítanak az agyba, bőségesen ellátják az érzékszerveket tápláló idegekkel is. Amellett a jóagyakorlatok a hasizomsa és a hátgerincet fektetik a fö szűt. A hátgerinc rugalmassá, izmosabbá tétele által a benne lévő idegeket is edzik, a gerincizmok közl ágyazatot két szimpatikus idegfonattal együtt. De ugyanakkor a többi ásanak is erősítik a mellkas, az altest, a hát s az oldalsó idegei. A megfelelő ásanak az agynak bő és frissebb vérmel való ellátása folytán a szellemi képességek (emlékezőtehetőség, munkaközd, alkotóközd) is seikentik, és ásanahatoma nevelnek. A szellemi jóga, a nádna jóga magasabb fokú művelői éppen ezért a hatha jógával kezdik gyakorlataikat.

Meg kell még említenünk, hogy az ásanak – bár erőben, egészségen tartják a testet, az izmokat – hatalmas asztáimok fejlesztésére nem alkalmasak. Aki a tökéletes egészségen kívül asztos izomszatra is vágyik, az a Harid-jóga-pradipának a későbbi fejezetekben leírt dzségi és európai sztemonból mégis teljesen ájszerő izomgyakorlatával ezt a célt is jászva elérheti.

Az ászanák részletes leírásai és gyakorlati végrehajtásait a következő fejezetekben ismertetjük. Ne feledjük el azonban, hogy az ászanák gyakorlásához mindig nyugodt kedélyállapotban fogjunk hozzá, mert öröszalmat, nyugodtságot csak akkor szerezhetünk rendszeres gyakorlások által, ha teljesen nyugodtan, jókedvvel végezzük ezeket. Az építő, gyógyító erőknél így nem kell először a negatív ingulatozok körümbástására pazarlódnunk, hanem közvetlenül kifejezhetik csodálatos idegnyugtató hatásukat. Az ászanák megkezdése előtti meditatív, szemléltető testtartások épp ezt a célt szolgálják. A tanítvány igyekezzék minden gondjáról, bajjáról megfeledkezni, s gondolatainak egyszerű átkapcsolásával a jama és njama nevű magasabb erkölcsi parancsokon elmélkedni. „Higgy a teremtdben, akkor saját erődben is hissz fogsz! – Légy igazságos, az élet is igazságos lesz hozzád! – Légy mértékletes életed minden megnyilvánulásában, akkor hosszú ideig élzs a földön! – Légy nyugodt, mint a hajnal csendje, higgy a jövődben, ahogyan a napkelteben hiszel, szemléld derűs nyugalommal a világot, hiszen tead is az vigyáz, aki a világot teremtesz és fenntartja!” Ilyen gondolatokkal teremtszünk magunkban és körülöttünk tiszta légkört, és úgy fogjunk a gyakorláshoz.

III. Pránájáma és ászanák A hosszú élet titka

Az ászanák gyakorlati leírása után, ha mindent egybevetünk a pránájámáról szóló fejezetekkel, egyetlen nyílt csúsz, következményi tudó nyugati tanítvány számára sem lesz többé képtelenség az a gondolat, hogy a légzés szabályozás s az ősi jóga gyakorlatok segítségével bárki meghosszabbíthatja az életét.

A következőkben a legfontosabb légzőgyakorlatok és ászanák pontos leírását adjuk, ismertetjük az egyes gyakorlatok végrehajtási módját s az általuk kiváltott élettani, illetőleg gyógyító hatásokat. Mint minden testedzés, úgy a hatha jóga is csak akkor hasznos, ha észszerűen gyakoroljuk. Ahogy a bokszolás, futás, úszás, tornáztatás és más sport lehet nagyon káros, ha túlhajtjuk magunkat, vagy az egészség szabályaival ellenkező – túl forró napon vagy túl hidegen – csinálunk, éppen úgy nagy veszélyt rejt magában a helytelenül végzett hatha jóga is, éppen azért, mert gyakorlatai nagyon hatásosak. Ha jól végezzük, órái a jólelkony hatás! Ha észszerűtől túlnézve ragadjuk magunkat (nem számolva egyéni adottságainkkal is), a kár ugyanolyan nagy lehet. Mindacsontól a tapasztalat azt mutatja, hogy aki csak egy kicsit is figyelmeztetésre szoruló reakciókat, az rövid idő alatt önműködően megérzi, mi szolgál a javára, vagy mi okoz kárt, és mindig ki tudja keresni azokat a gyakorlatokat, amelyekre éppen legnagyobb szüksége van, és amelyek feltétlenül a javára lesznek.

Tudós, orvos, zsidó, más- vagy más ilyen komoly betegségekben szenvedő ember tapasztalt vezető nélkül ne gyakoroljon! Az egészséges fog báni annyi értelemmel, hogy gyakorlása hasznára válhék. Vértelzés esetén vagy túl gyomorral nem fog gyakorolni vipasita koránit vagy síriszánát, egy esetleges akut gyomorrontással, bélhurttal nem gyakorol uddijána-bandhát vagy naulit. Ellenben agyi vérzésgegyesség esetén szarvángszánát fog gyakorolni, úgy-szánát ananyér esetén és viszterátgulszánát is. És így tovább...

Tüdőbetegségeknél könyvünk végén ábrázolások adunk, melyeket a lezúrt tapasztalás alapján állítottunk össze. Aki észszerűen gyakorol, csak hasznát veheti. De újból figyelmeztetünk mindenkit,

hogy a kezdő gyakorlatok lényegében egyszerűsége senki ne téveszsen meg. Senki ne gondolja, hogy: „Ah, ez nekem túl könnyű, én mindjárt továbbmegyek a következő gyakorlatokra” – mert megjárhatja. Például milyen hasznos a fokozatosan emelt légzészámú gyakorlat, éppen úgy okozhat – ha túlságosa gyorsak – tüdő- vagy szívbetegséget. Egy jógaövendékkel történt Indiában, hogy mestere kezdetnek előtű számára reggel, délben, este hét-hét teljes jógalégszt. A növendék úgy gondolta, hogy hét légszt túl kevés, annak alig lehet hatása, tehát – hogy mindjárt nagyot haladjon – ötszörre végezte el a gyakorlatot. Másnapra tele lett az egész teste apró piros kiütésekkel. A mester megnagyarázta neki, hogy az erőltetett légszt túl hirtelen dobta ki a lappongó salakot a véréből, és ez a bőrén mint kiütés jelentkezett. Egy-két napi hőemelkedés és gyötrelmes viszketés után rendbe jött, de többé nem akart gyorsabban haladni, mint ahogy a mestere előírta! Mindent csak módjával, türelemmel, az előírások szerint – akkor baj nem lehet, s a hasza jóval csak idősebben érezhetünk.

A táblázatokban a gyakorlatokat úgy állítottuk össze, hogy serkentő gyakorlat után feltétlenül lazító – vagy erősítő, de nyugtató – gyakorlat következik. Legjobb tehát, ha a tájékoztatás kezdő pontosan a táblázatok szerint gyakorol.

A gyakorlatokat legjobb reggelenként vagy este vacsora előtt elvégezni. Sohasem tele gyomorral! Közvetlenül lefekvés előtt sem tanácsos gyakorolni, mert a pránadájával felvett oxigén és a prána meg a serkentő áramának oly időhöz tartozik, hogy utána nehezen tudunk elaludni.

IV. Pránájáma légzőgyakorlatok

A légzésszabályozás legfontosabb tényezője a ritmus fegyelmezése. Ezért nagyon vigyáznunk arra, hogy mindig ütemesen lélegezzünk, pontosan kiértékelve az előtű ritmust. Az ütem megállapítására az indus jógi a szívverést veszik alapul. Legjobb, ha gyakorlataink megkezdése előtt kitapintjuk érverőnket, és megállapítjuk szívünk ritmusát. Az így megjegyzett ütem legyen alapja számolásunknak. Minden légzőgyakorlatot erőteljes kilégzéssel kezdünk.

A légzőgyakorlatok alapja a teljes jógalégszt, mely három részből áll: hasi, középső és felső légzésből.

Hasi légszt

(5. kép. 104. oldal)

Végezhajtása: állva, ülve vagy fekvve. Öntudatunkat a köldök-tájékra vezetjük. Kilégzéssel behúzzuk a hasfalat. Öröklőnk lassan belélegzünk, mielőtt rekeszizomunkat leeresztve hasfalunkat kidomborítjuk, és így tudónk alsó lebenyét megtöltjük levegővel.

Kilégzés: A hasfalat erősen behúzzuk, mielőtt a levegőt öröklőnk keresztül kisértjük tudónkból. A hasi légsztnél csak a tudó alsó lebenye telik meg levegővel, tehát csak hasunk vége halmozódik meg, a mellkas egyáltalán nem mozog.

Gyógyító hatása: Nagymértékben tehermentesíti a szívet, lecsökkenti a magas vérnyomást, serkenti az emésztést, szabályozza a bélmozgást. A hasi légszt a legnagyobb mértékben masszázsan részesei az összes hasi szerveknek.

Középlégszt:

(6. kép. 104. oldal)

Végezhajtása: állva, fekvve vagy ülve. Öntudatunkat bordáinkhoz vezetjük. Kilégzés után: öröklőnk lassan belélegzünk, mielőtt bordáinkat két oldalra tájtjuk.

Kilégzés: Bordáinkat összehúzzuk, s így a levegőt orunkon keresztül kismértjük. Középlegésnél tüdőnk középső része telik meg levegővel, tehát hasunk és vállunk mozdulatlan marad.

Gyógyító hatás: a szív nyomása alól való felzabodítása, a máj, epe, gyomor, lép és a vesék vérkeringésének felírásítása.

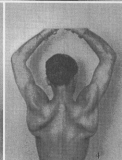
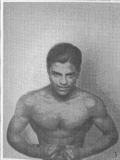
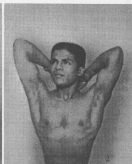
Felső lélegzés

(7. kép, 104. oldal)

Végrehajtva állva, ülve vagy fekvve. Öntudatunkat a tüdőcsúcsokra összpontosítjuk. Kilégzés után: kulcscsontunk és vállunk emelésével lassan orron át belélegzünk, tüdőnk felső részét töltve meg levegővel.

Kilégzés: Vállunkat lassan leeresztjük, s a levegőt tüdőnkéből orunkon át kismértjük. Felső légzéssel a has és a mellkas középső része mozdulatlan marad.

Gyógyító hatás: a tüdőkapu (hilus) edzése és a tüdőcsúcsok alapos szellőztetése.



V. Teljes jógalégzés

A teljes jógalégzés gyógyító hatásairól kötetekre valólt lehetne írni. Tudnunk kell keresztül, a vérkeringésen át egész testünket friss oxigénnel és párával tölti meg. Felcsorcollatnánk tehát összes szerveinket, kezdve agyunktól, ettől a csodálatos idegi gócponttól kezdve a lábunk ujjáig, hogy hogyan és miért hat rájuk erőstőlleg, fiatalítólag és edzőleg. Nincs testünknek egyetlen porcúja sem, melyre ne volna jóalkony hatással. Kedélyünkere is kihat, mert egész valónkát új erővel tölti meg, lelkünkbe nyugalmat, önbizalmat és biztonságot csöpögtet. Vértünkéből a salakot kiüríti, ellenálló képességünket növeli, az anyagcserét életénkri, így előszörben a szekréciós mirigyrendszerre hat regenerálón. Ez pedig az egész szervezetet megfiatalítja. Megszokott dolog a jógaiskolákban, hogy első fiatalúgokon túljutott növendékek egy-két hónapos gyakorlás után örvendezve jelentik, hogy olyan panaszaik, melyeket a kecosodás tüneteinek tartottak, s így nem is említhettek, mert nem számítottak javulásra – például fogágyorvadás, kezdődő távollátás stb. – váratlanul teljesen elmúltak és sendibe jöttek!

Indiában és több európai klinikán híres orvosainak kísérleteinek a ritmikus teljes jógalégzéssel, és csodálatos eredményeket értek el minden ártén, de különösen magas vérnyomásos megbetegedéseknél és szívhajóknál. Maguk a kísérleteket vezető orvosok csodálkoztak legjobban a nem várt eredményeken. Gyógyíthatatlannak ismert szívhajóknál nemegyszer teljes gyógyulás állt be, és ha ezt nem is sikerült minden esetben elérni, de legalább szívmegerevő és tartós javulás volt az eredmény. Egyszerű jógalégzéssel elérték, hogy a betegségtől kórosan megmagyobbodott szív fokról fokra kisebbedett, míg végül megközelítőleg elérte eredeti alakját.

A szív megbetegedései legtöbb esetben csak következményei más szervek működési zavarainak. Így például ökök a pajzsmirigy és a vese helytelen működése okozza a legtöbb szívhajót. Akármilyen kiűnő gyógyszerre vannak is a szív rendbehozatalára – mondjuk a Digitalis –, ezek csak a szívre hatnak, az okot magát nem szüntetik meg. A teljes jógalégzés – megfelelő lelki kezeléssel és testi ásanálkkal párosulva – meggyógyítja a szívhajót

okozó szervek megbetegedéseit és magát a szívet is! Hatása tehát sokszorosan többet ér, mintha csak a szívet gyógyítanánk, álljon bár rendelkezésünkre a legjobb gyógyszer.

Az orvostudomány specializálódása nagymértékű szétesést okozott, mert főformán tüneti kezelést hajlalt. Megfelelteknek arról, hogy az ember teste elválaszthatatlan egységet képez, és egy jelentéktelennek látszó kis mirigy sokszor a test legártalmasabb fekvő részében lévő szerv megbetegedését okozhatja. Akinél beteg az egész vagy a tüdeje, vagy bájéja, annak az agyról kezdve a bőre hámszejéig mindenne más módon, mint az egészséges emberé. Sokasem betegnek meg csupán egy szerv, hanem az általános megbetegedés esetleg csak egy szervben kulminál. Mindig az egész ember beteg, nem pedig csak egy testrésze.

Meglepve tapasztaltam például, hogy egy igen magas vérnyomás és szívhaj ellen került beteget érválgással és mindenféle vegyi szerrel próbáltuk rendbe hozni, eredménytelenül, de a leg híresebb orvosprofesszornak sem jutott eszébe, hogy a lábat és a járást megvizsgálja. Teljesen elhanyagolt bokasílyvedése (lúdtalpa) volt, s ez annyira megromtotta az egész csontrendszer statikáját, hogy a háterincből kilépő idegátlók megbetegedtek, a szív pedig, nem bírva a rossz súlyelosztás következtében beállt túlterhelést, megbetegedett. Ez természetesen kiváltotta a magas vérnyomást és a szív eléjúlását. A jóga gyakorlatok rendbe hozták a bokasílyvedést, a csontrendszer innét szabályosan bordonta a testsúlyt, az erőszakelés megszűnt, a háterinc visszakapta rendes helyét, az idegek meggyógyultak, a magas vérnyomás leesett, és a túlterheléstől megszabadulva a szív rohamosan gyógyulni kezdett. Még stámtalan ehhez hasonló, de más eredetű esetet sorolhatnék fel a hatha jóga „csodálatos” gyógyításából. De ezek valójában nem csodálatosak, csak „természetesek”.

A hatha jóga nem vegyi szerrel, hanem a TERMÉSZET erejével gyógyít. A természet egyetemes, szintetikus, az ember pedig a természet gyermeke, nem lehet felapeőni, a végletekig specializálni.

A logikusan gondolkodó ember előtt ezek után világossá válik, hogyha a jóga gyakorlatoknak és különösen a jógalégsnek ilyen nagy a gyógyító ereje a betegekre, akkor milyen a hatása az egészséges lelű és testű emberre, aki mindig jógalégszel lélegzik? Bizony, az ilyen ember egészséges, mint a mák, nem árt meg

seki semmi, betegség nem fog rája, az élet minden viszontagságaival könnyűszerrel megbirkózik, áldás önmagának és környezetének!

A teljes jógalégs minden további légrésszábályonai gyakorlatnak az alapja. A többi gyakorlat csak kibővítés és variálás ennek a légszi metódusnak. A teljes jógalégs jótékony hatása felbecsülhetetlen, ezért ez ne csak bizonyos időleiben végezt gyakorlat, hanem állandó légszi módszer legyen. Hátránya nincs, csak előnye, tehát egészséges vagy beteg egyaránt használhatja állandó légszének. Ha megpróbáljuk, olyan szírd belő jógaállamra és sokféle örömlármra teszünk szert, hogy abból semmi ki nem zökkenhet! (Lásd az elméleti részt!)

1. Teljes jógalégs

Végeztása: állva, álve vagy fekvő. Öntudatunkkal egész testünket bedűk, mindig követve a belégs és kilégs hullámát mozgól. Teljes egyensúlyt élünk át. Kilégs utáni: orunkon keresztül, hassal 8-at számolva, a hasi, köcső- és felső légszi egy hullámmorgással összekapcsolva belégszünk (píraka). Tehát először kidomborítjuk hasunkat, utána bordáinkat széthúzzuk, végül kulcsfontankat megemeljük, egész hasfalunk már enyhén behúsdik, és megkezdjük a kilégs (rétsaka). Ugyanabban a sorrendben és ritmusban 8-at számolva, mint a belégsnél, először behúzzuk a hasfalat, utána összehúzzuk bordáinkat, végül leeresztjük vállunkat, mialatt a levegőt orunkon át ki-eresztjük. A teljes jógalégsnél az egész légszi mechanizmus, tehát a tüdő alsó, középső, és felső szárnya egyaránt mozgásban van. A be- és kilégs közötti tetsző szerinti hosszúsági légrésszámetet tartsunk.

Gyógyító hatása: nagy nyugalom étele. A tüdő teljes szellőzése, a vérkeringés csöcső- és prínasállításának fellökötése, a pozitív és negatív áramok egyensúlyba hozatala, az egész idegrendszer megnyugtatása, a szív működés ritmusának szabályozása és elasztása, esetleges magas vérnyomás leállítás, az emésztés serkentése.

Psichikai hatása: Az idegrendszer megnyugtatása visszatart lelkiállapotunkra, békeesség, nyugalom és biztonságérzet tölt el bennünket.

2. Kumbhaka LÉGÉSSZÜNET

Végrehajtás: állva, ülve vagy fekvé. Öntudatunkat a szívre koncentrálljuk. A kumbhaka tulajdonképpen nem egyéb, mint légzésvisszatartással kibővíthet teljes jógalézés. Belégés: orron át 8-as ütemre, mint a teljes jógalézésnél (hosi, köp és fehérlégzés). Légszuszínét 8-32-ig. (8-cal kezdve naponta fokozni egy ütemmel egészen 32-ig, erőltetés nélkül! Csak az ügye fel 32-ig, akinek kifogástalan a szív. Ha érezzük, hogy a fokozás csillag szívünket, álljunk meg annál az ütemnél, melyet még erőltetés nélkül bírunk.) Kálégés: orronkon át ugyanúgy, mint a teljes jógalézésnél, 8 ütemre.

Gyógyító hatása: a pozitív és negatív áramok kiegyensúlyozása, az egész létezésre tökéletes megújítás, a szív működés feladása, szabálytalan szív működés szabályosá tétele. Az létezés megfigyelésének és önmagának legkisebb gyakorlata.

Psichikai hatása: az akaraterő fejlesztése.

3. Uddzszi TELJES JÓGALÉGZÉS

Végrehajtás: állva, ülve vagy fekvé. Öntudatunkat a pajsmirigyhez vezetni. Belégés: ugyanúgy, mint a teljes jógalézésnél, orronkon keresztül, 8-at számolva. Légszuszínét (kumbhaka) 8 szívdobbanásig. Kálégés: mint a teljes jógalézésnél, de 16-at számolva szájonkon keresztül, levegőtöknek „sz” betűt sziszve, míg a levegő alaposan ki nem szorítjuk tüdőnkéből. Utána rögtön következik az új belégés.

Gyógyító hatása: erős pozitív áram fejlesztése által erősen fokozza a szekréció mirigyműködését. Különösen „jasta” pajsmirigyre hat erősen serkentőleg, így érzelmi működésünket fokozza. Az alacsony vérnyomást megszünteti. (Igazlányos természetűek, pajsmirigy túltengésre hajlamosak, magas vérnyomásuk nem gyakorolják!)

Psichikai hatása: fokozza a szellemi éberséget.

4. Kapálabháti REKESZIZOM-MÉLYLÉGZÉS

Végrehajtás: állva vagy ülve. Öntudatunkat az orunk belső részére összpontosítjuk, ügyelve a légutak tisztaságára. Mint minden pránajámagyakorlatot, ezt is kálégéssel kezdjük. Mivel azonban az a kálégés indítja meg az egész ritmust, a így a nécsakn van a fő hangzó, nem hasznaink lassú összehúzódásával, hanem hirtelen, erőteljes megfeszítésével próbáljuk ki a levegőt, ami által az hangosan, fújtatószerűen kikökök ki orrlyukainkon át. Az orronkon át, fújtatószerűen kikökök levegő után egy pillanatra sem tartunk légszuszínét, hanem elemeyesztjük hasizmainkat, mire szinte magától megtelek tüdőnk alsó része és közepe levegővel. Nem fontos, hogy a tüdő felül is megtelek, mert ez tulajdonképpen rekesszizom-pránajáma. A fújtató mozgásokat hasizmaink erős megfeszítésével gyors egymásutánban kell végeztünk.

Gyógyító hatása: A kapálabháti egyike a legkisebb tüdő tisztításnak, mely ugyanakkor tisztán tartja az orrműveket, erősíti az ott nyálkahártyát, kápréskli az orrgyógyászatban könnyen megtelek tüdő hasznosokat, és edzi a felső légutakat. Állandó kapálabhátiával még azok is orrlégzőkkel válnak, akik néha-néha még beleesnek a szájon át való lézés legnagyobb mértékben egészségellen és veszélyes szokásába. Másik nagyserű tulajdonsága a kapálabháti-nak, hogy 3-5 percet után könnyűvé teszi a testet, erősíti, új életetével tölti meg a napfénytnek (plexus solarisnak) nevezett idegcentr.

Psichikai hatása: összpontosító képességünket növeli.

Változata a fél orrművelés kapálabháti: jobb mutatógunkat homlokunk középre téve, középső ujjunkkal bal orrművelésünket befogjuk, s a jobb orrlyukon át fújtatólékészerű kapálabháti végünk. Majd hüvelykujjainkkal jobb orrlyukunkat fogjuk be, és a bal orrművelés folytatjuk a második sorozatot. Tehát felváltva végünk kapálabháti a jobb és a bal orrművelés. Ennek a gyakorlatnak nagy haszna van abban az esetben, ha a két orrművelés légutai nem egyformán tiszták.

5. Szukha-pureók RITMIKUS LÉGZÉS

Végrehajtása: padlószőnyegben (őrtüskülésben). Jobb kezünk mutatóujját homlokunk középre helyezzük, erős kilégzés után hüvelykujjunkkal jobb orrmylásunkat befogjuk, belégzés a bal orrlukon át 4 szünetbeosztásra. Légzésritmet 16 ütemre. Ekkor jobb orrmylásunkat elengedjük, harmadik ujjunkkal a bal orrmylást befogva. Kilégzés: a jobb orrlukon keresztül 8 ütemre. Ujjak maradnak, belégzés a jobb orrlukon 4 ütemre, légzésritmet 16 ütemre, ujjváltás, kilégzés a bal orrlukon 8 ütemre. Ujjak maradnak. Ismétlés: belégzés a bal orrlukon 4-re, légzésritmet 16-ra, kilégzés a jobb orrlukon 8-ra stb.

Gyógyító hatása: a pozitív és negatív áramok erőteljes egyensúlyba hozatala. Nagyon óvatosan gyakorolandó, egyszerre legfeljebb háromszor. Gyenge tüdőfűk 4–16–8-as ritmus helyett 8–8–8-as ritmussal gyakorolják, vagy légzésritmet nélkül 8–8-ra számolva.

Psichikai hatása: rendkívül erős. A szellemi működést erősen fokozza. Növeli az éberséget. A szellemi jóga, azaz a tudása jóga egyik legfontosabb gyakorlata az elmélyülés, más szóval meditációs állapot elérésének megkönnyítése.

6. Tisztító légzés

Végrehajtása: terpeszállásban. Belégzés: orron át lassan, mint a teljes jógalégzésnél. Ha tüdőnket alaposan telestöltük friss levegővel, akkor a kilégzés légzésritmet nélkül, a következőképpen végessük: ajkainkat fogunkhoz feszítve összesortoljuk és egészen kis rést hagyva, a levegőt sok apró, erős, rövid, szaggatott lökés-sel préseljük ki. Az az érzésünk kell, hogy legyen, mintha nem volna a szájunkon nyílás. Így igen erős has-, rekesz- és bordaközi izmunkkalval lökjük ki a levegőt, szájunkra nyílást erőszakolva. Ha nem ilyen erőszakosan, hanem puhán fújva eresztjük ki a levegőt, a gyakorlat hatástalan marad!

Gyógyító hatása: a vérben bujkáló toxinokat kilöki, a krónikus betegségeket megszünteti, immunitásunkat fokozza. A rossz le-

vegzőjű helyiségekben, mosóban, színházban, vasúton beszívott szennyes levegőt tüdőnkől, vérünkől kiszűrtetja. A fejfájást megszünteti, nátha, influenza esetén a gyógyulást segíti. Járva-nyos időkhöz nélkülözhetetlen gyakorlat, mert a fertőző betegségeket megelőzi. Ilyenkor naponta ötször is gyakorolhatjuk, háromszor imitálva. Gáz- és másfajta mérgezéseknel áldásos hatá- ső gyakorlat!

Psichikai hatása: érzékszerveink növekedése, hipochondria meg- szűnése.

7. Idegerősítő légzés

Végrehajtása: terpeszállásban. Kilégzés után lassú belégzés, ez- alatt karjainkat feléle fordított tenyérrel vállmagasságig előre- emeljük. Ekkor visszatartott lélegzettel kezünket ökölbe szorítva hi- telen vállunkhoz rántjuk, újból kinyújtjuk, visszahúzzuk, és ezt még egyszer megismétljük. Ezután kilégzéssel karjainkat elaszt- va leeresztjük, előrehajolva pihenünk. A gyakorlat akkor hatá- sos, ha karjainkat olyan erővel nyújtjuk ki, mintha azokat valami tel- jes erővel visszatartani, a nekünk ezt a nyomást kellene legyőzni. Tehát az erőtetéstől lassan és remegve kell a karjainkat minden egyes alkalommal kinyújtani. Akinek hátsószori karmújtás vis- szatartott lélegzettel sok, az gyakorolja csak kótszeri kinyújtással.

Gyógyító hatása: az idegrendszer ellenálló képességét erősen fokozza, az ideges kéz- és fejremegés legjobb gyógyszere.

Psichikai hatása: biztos felépítést ad, lelki erőnk fókuszál. Felvértezettnek érezzük magunkat minden kintelenre.

8. „HA” légzés állva

Végrehajtása: terpeszállásban. Belégzés: mint a teljes jógalég- zésnél, ezalatt karjainkat lassan fejünk fölé emeljük függőleges helyzetbe. Néhány másodpercig légzésritmet, akkor hirtelen el- s-rehajolunk, karunkat is előrelégzésre és egyidejűleg gyors, erőtel- jes kiheléléssel, szájunkon át „HA” hangot hallatva, kilégzünk. A „HA” hangja a kihelélés adja, gégeünkkel nem adunk ki han-

got. Lassú belégzéssel felegyenesedünk, karjainkat a fejünk fölé emelve, azután orrunkon át lassú kilégzéssel karjainkat leeresztjük.

Gyógyító hatása: a vérkeringés felfrissítése, a légzőszervek működésének erősítése, a fáradtság megszüntetése.

Pszichikai hatása: megfrissülés érzet. Ha alantas környezetben vagyunk, a szennyes légkörre reagálunk, és még utána is lehangoltságot, lelki érelhagyást okoz. Ilyen esetben a „HA” légzés hathatósan megszabadít a reakció tapadt lelki salaktól, és egy csapásra megújított a győző nyomat. Olyan embernek, akit a foglalkozása alantas vagy beteg lelki emberekké való érzékelése kötelez – mint például rendőrt, detektív vagy elme- és ideggyógyász –, állandó ez a gyakorlat, mert befolyásmentességét és lelki egészségét ennek segítségével megőrizheti.

9. „HA” légzés fekvő

Végrehajtása: Belégzés fekvő helyzetben, mint a teljes jóga légzésnél, emeltek karjainkat lassan fejünk fölé emeljük, egészen hátra, a földre fektetjük. Néhány másodperc légzészünet, akkor lábainkat hirtelen felvesszük, karjainkkal térdünket átkarolva és erősen hasunkhoz szorítva, egyidejűleg szájunkon át „HA” légzéssel kilégzünk. Néhány másodperc szünet után lassú belégzéssel mindkét karunkat fejünk fölé emeljük, egyidejűleg lábunkat előbb előre felnyújtva, lassan leeresztjük, majd néhány másodperc szünet után orrunkon át végzett lassú kilégzéssel karjainkat térszánk mellé fektetjük. Pihenés teljes elalattal.

Gyógyító hatása: hasonló, mint az álló testhelyzetben végzett „HA” légzésnek.

10. Hét kis pránájámagyakorlat

ELSŐ

Végrehajtása: terpeszállásban lassú belégzéssel karjainkat két oldalról addig emeljük felfelé fordított tenyérrel, míg két tenyérünk fejünk fölére találunk. Légzészünet 7–12 másodpercig, utána karjainkat lassan oldali leeresztve kilégzés. Befejtés: tisztító légzés.

MÁSODIK

Végrehajtása: terpeszállásban teljes jóga légzéssel karemelés előre vállmagasságig, lefelé fordított tenyérrel. Légzészünet alatt vállmagasságon gyors, ütemezett karlendítés hátra (amennyire csak bírjuk, jól hátrafeszítjük karjainkat), ugyanezt vissza, háromszor-ötször. Kilégzés: erőteljesen a szájon át, miután karjainkat lassan leeresztjük. Befejtés: tisztító légzés.

HARMADIK

Végrehajtása: terpeszállásban lassú belégzéssel, mint a teljes jóga légzésnél, karemelés előre vállmagasságig, lefelé fordított tenyérrel. Visszatartás légzettel számlalomszerű karkörzés felfelé és hátrafelé háromszor, majd ugyanezt fordítva: lefelé és hátra háromszor. Kilégzés: erőteljesen a szájon keresztül, miután karjainkat leeresztjük. Befejtés: tisztító légzés.

NEGYEDIK

Végrehajtása: uccal lefelé a földre fekszünk, tenyerünket vállunk mellett a földre szorítjuk. Teljes belégzés után, visszatartás légzettel testünket megmerevítjük, és karjainkat lassan kinyújtva felemeljük úgy, hogy testünk csak a lábujjainkon és a két tenyérre nyugosson. Lassan visszatérünk a földre, és ezt háromszor alkalommal megismételjük. Kilégzés: erőteljesen a szájon keresztül. Befejtés: tisztító légzés állva.

ÖTÖDIK

Végrehajtása: egyenesen egy fallal szemben állunk, tenyerünket vállmagasságon kinyújtott karral a falra szorítjuk. Teljes jóga belégzés után légzetünket visszatartva merev testtel a falnak dőlünk, testhelyzetünket tenyérre eressztve, utána csak a karok erejével, még mindig merev testtel, felállunk. Ezt háromszor-ötször megismételjük. Erőteljes kilégzés szájon át. Befejtés: tisztító légzés.

HATODIK

Végrehajtása: egyenesen állunk, kezünk a derekunkon. Teljes jóga belégzés után rövid visszatartás, majd lassan előre hajolunk, és emeltek kilégzés. Lassú belégzéssel felegyenesedünk, rövid visszatartás, és kilégzéssel hátrahajolunk. Belégzéssel vissza, rövid visszatartás, és kilégzéssel hátrahajolunk. Belégzéssel vissza, rövid visszatartás, és kilégzéssel hátrahajolunk. Belégzéssel vissza, rövid visszatartás, és kilégzéssel hátrahajolunk.

szartartás után kélgyéssel jobbra hajolunk. Belégzéssel vissza – ugyan-
úgy balra – rövid visszatartás után orron át nyugodt kélgyéssel
karjainkat leeresztjük. Befejezés: tisztító légsz.

HETEDIK

Végrehajtás: terpesztállásban vagy padmászánásban. Teljes jóga
bekelés, de nem egyhuzamban szívjuk be a levegőt, hanem rövid,
szaggatott légszettel, mintha valamilyen szagot akaránk szma-
tolni, egészen addig, míg tudnunk teljesen megtöltjük. 7–12 más-
odpercig visszatartás, utána orron át, nyugodtan, lassan kél-
gyézik. Befejezés: tisztító légsz.

A légszgyakorlatoknak még színtalan változata van, de an-
nak, aki a hatha jógit egészsége megőrzése érdekében gyakorol-
ja, teljesen elegendő, ha ezeket a gyakorlatokat végzi, a többit
szerint változtatva. A többi gyakorlat olyanoknak való, akiknek
egyesdéli életcélja az, hogy hatha jógi legyenek. De akkor felté-
lenül guruval, mesterrel kell gyakorolniuk, aki állandóan vezeti
és ellenőrizi a tanítványokat. Ebben a könyvben olyan gyakorla-
tokat ismertetek, amelyeket könyvből is veszélytelenül gyakorol-
hat a kezdő. Aki ezen a fokon túljut, azt sorsa úgyis elvezeti a
neki való mesterhez. Ugyanez áll a testtartásokra, az ásanákra
is. A legfejlettebb hatha jógiának is mindennapos, alapvető és
legfontosabb gyakorlatai azok, melyeket itt megadunk. A többi
színtalan gyakorlat, melyeknek leírására itt elegendő hely sem
volna, már olyan képességek kifejlesztésére való, melyek a nyu-
gati embert általában nem érdeklik. Ha pedig mégis akad ilyen,
az megtalálja az utat az avatott vezetőhöz. Mert: „Ha a növény-
dék kész, a mester megjelenik.”

VI. Ásanák (Testtartások)

Az ásanák (testtartások) helyes gyakorlása feltétlenül kapcsola-
tos a belső átteliséssel – öntudatvezetéssel – és a jól alkalmazott
légszgyakorlatokkal. Szigorúan tartuk be tehát az előírásokat,
ha azt akarjuk, hogy gyakorlatainknak komoly eredménye le-
gyen. Aki belső áttelés nélkül, összevissza lélegezve, csak éppen
„megcsinálja” ezeket a gyakorlatokat, az semmiféle eredményre
nem számítson! Ne feledjük, hogy bár a hatha jóga gyakorlatoknak
van tisztán fiziológiai hatása is, mégis a lélek és az ész kölcsönhatá-
sának kialakítása a fő cél. A lelki hatás fokozása érdekében leghe-
lyesebb, ha a legtöbb gyakorlatot behajlít szemmel végezzük.

A hatha jógit kemény földön – nem puha, rugalmas dívanyon
vagy matracon – kell gyakorolni. Az indus kis szőnyegen vagy
gyékényen gyakorol, amire idegen ember még lépni sem enged.
Gyakorlatait áhítattal és elmélyüléssel kezdi...

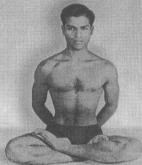
I. Padmászana

LÓTUSZÜLÉS

(8., 9. kép, 117. oldal)

Végrehajtás: leülünk a földre, jobb lábunkat bal lágyékunkra
fektetjük, bal lábunkat a jobb lábunk felett jobb lágyékunkra he-
lyezzük. Minél hátrébb, a has mellé fektetjük lábunkat, annál
könnyebben sikerül.

A lótus Indusban a telki tisztaság és a kiteljesedett öntudat
szimbóluma. Ahogyan a makulátlan hóhéhről lótus érintetlenül
lebeg a mocsaras vizek fölött, úgy lebeg a jógi tisztá lelke a testi
vagyaktól érintetlenül az alantas testi öntönök minden kitérő-
se fölött. Ez a testtartás tökéletes egyensúlyával és elmozdulat-
gátlásával is utánozza a lótust. Testünk tökéletes szimmetriája foko-
zza az erőelőzárások harmóniáját. Pozitív és negatív áramaink
egyensúlyozt ez a testtartás – a légszgyakorlatokkal párosítva –
megőrzi, fokozza és rendbe hozza. A padmászana a legalkal-
masabb



10



11



12

Gyógyító hatása: Ez a gyakorlat a bőlelvezetőség és az elcsatolt gyomor-bél idegek s az ennek következtében helyükre elmozdult hasi szervek rendbe hozását eredményezi, amit a külső-belső izommasszázs és intraabdominális (hasüregben belüli) nyomás fokozása útján ér el. A jóga mudrá igen erős izomzatú hasfalat fejleszt, és az ágyékotíji idegeket erősíti.

Psychológiai hatása nagy: akinek hajlama van a gőggre, annak ez a gyakorlat igen hasznos. A gőgöt kiirtja az emberből, megtrágya Istennel szemben a legnagyobb alázatosságra és magunkba szállásra.

4. Szúpta-vadzsraszana REGENERÁLÓ, SERKENTŐ GYAKORLAT (13., 14. kép, 121. oldal)

Végezhajtás: térdelve két sarkunk között a földre ülünk. Könyökünk segítségével hátunkra fekszünk, karjainkat a fejünk alá tesszük. Erőltetés nélkül lélegzünk, és csak addig maradunk ebben a testtartásban, amíg nem érzünk túlságos feszülést. Öntudatunkat a napideg központba vezetjük.

Gyógyító hatása: miután a testben általános feszültség keletkezik, ennél a gyakorlatnál különösen a hasizmok vannak erősen megfeszítve, így a bőr alatti idegekre serkentőleg hat. A hajszálereket felhúzza, és főképpen a plexus működését fokozza. A lábak és karok erős behajlításával a vérkeringést a végtagokban elnyomjuk, és a törzsben fekvő öt erőközpontba, a plexus solarisba (napideg központba) szorítjuk. Erős regeneráló, serkentő gyakorlat, tompult idegrendszerű, hirtelen szexuális mirgyműködésű embereknek kitűnő hatású. Hipertóniás betegeknek rövid ideig és nagyon óvatosan gyakorolják.

5. Ardha-matszjendraszana GERINCSAVARÓ GYAKORLAT (15., 16. kép, 122. oldal)

Ez a gyakorlat egyedülálló a maga nemében, mert talán egyetlen a világon, amely a hátingerincet jobb és bal csavarmozdulatokkal edzi. Bhagaván Matszjendra jógiról nevezte el, mivel azonban

az eredeti gyakorlat nagyon nehéz, az „ardha” (fél) matszjéndrászana név alatt ment át a hatha jógába. Am jó ideig a kendőnek ez a gyakorlata is nehézséget okoz. Épp ezért Srimat Kovalajananda, a lonauli kutatóintézet igazgatója gyakorlata – csavarállás, csavarpóza – néven leegyszerűsített, de hatásában majdnem ugyanolyan testtartást ír elő tanítványainak. Lássuk először az ardha-matszjéndrászandét!

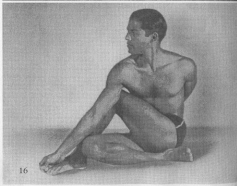
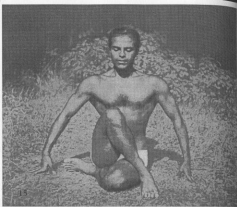
Végrehajtás: jobb sarkunkat bal combunk tövéhez helyeztük, bal lábszárunk vízszintes helyzetben a földön nyugszik. Most bal lábunkat ártesszük a jobb combunkon, talpukat a földre helyezve. Hátgerincünket balra csavarjuk, jobb karunkat merőlegesen álló bal térdünk elé rakjuk, és jobb kezünkkel megfogjuk jobb térdünket. Ezután lassan balra csavarjuk hátgerincünket, fejünkkel erősen arra fordulunk. Bal karunkkal hátranyúlunk, és bal kezünkkel megfogjuk bal bokánkat. Erősen bedűjük magunkat a hátgerincbe, és – bár tudnánk erősen összenyomott állapotban van – ritmikusan lélegzünk. Addig maradunk ebben a testtartásban, míg önmagunk érezzük, hogy elég. Ekkor lábszárnival a másik oldalra is ugyanígy gyakoroljuk.

Gyógyító hatása: Amint már említettük, a hátgerincet akkor tarthatjuk meg tökéletes egésznek, ha minden lehetséges irányban tornáztatjuk. A gerincet hatféle irányban hajlíthatjuk: előre, hátra, jobbra, balra, oldalra és jobbra-balra csavart mozgással. A starvángászana, halászana, paschimóttárászana és a jóga mudrá az előrehajlásban edzik, a matszjéndrászana, bhudzsangászana, salabhaszana és dhanurászana a hátrahajlásban; az ardha-matszjéndrászana, illetőleg a vakrászana az egyetlen póz, mely jobbra és balra csavarja a gerincet.

Ez az ászana megszünteti a hátgerincferdülést, nagy hatással van az egész idegrendszerre, a májra, a hasnyálmirigyre, a lépere, a belekre és a vesékre. A bhudzsangászánával együtt a vese konzerválójának mondható. A csigolyák, a gerincből kiágazó idegdúcok vérellátását maximumra fokozza, így gyógyító és fiatalító hatással van az egész szervezetre. Egyike a leghasznosabb gyakorlatoknak!

Könnyebb változatai:





6. Vákuumszana

CSAVARPÓZ

(17., 18. kép, 125. oldal)

név alatt ismeretesek.

1. VÁLTOZAT

Végezhajtás: kinyújtott lábbal a földre ülünk. Jobb lábunkat felhúva behajlítjuk úgy, hogy combunkat és térdünket erősen a hasunkhoz és mellünkhez szorítjuk. A jobb lábszelet bal lábunkhoz átvéve, jobb talpunkat a bal comb mellett a földre tesszük. Két karunkat kinyújtva, tenyerünket ujjakkal kiérel a földre támasztjuk. Öntudatunkat a hátgerincre összpontosítva éléljük az egyensúlyt és az önbihtalmat. Három teljes jógalás után lábcseré.

Gyógyító hatása: a pozitív és negatív áramok egyensúlyba hozatala.

2. VÁLTOZAT

Végezhajtás: ugyanúgy ülünk, mint az 1. változatnál, tehát jobb lábunk keresztben felhúva és keresztbe téve. Most felsőtestünket erősen jobbra fordítjuk, fejünkkel is egészen jobbra fordulunk, hátgerincünket, amennyire csak lehet, elcsavarjuk. Jobb karunkat kinyújtva hátunk mögé támasztjuk, bal karunkat jobb térdünk elé hova bal kezünkkel könnyedén a földre támaszkodunk úgy, hogy bal hónaljunkkal jobb térdünket hátraszorítjuk. Összpontosítás a hátgerincre. Három teljes jógalás után lábcseré.

Gyógyító hatása: enyhébb fokozat, mint az ardhamac-jendrészanaé.

A további változatokat lásd a képeken!

7. Mátszjászana

HALÁLLÁS

(19. kép, 125. oldal)

Végezhajtás: padmaszana ülésből könyökünk segítségével hátrafelé szorítjuk, mellkasunkat erősen kidomborítva fejünket hátraszorítjuk úgy, hogy fejtenkkel a földre támaszkodunk. Kérünkkel

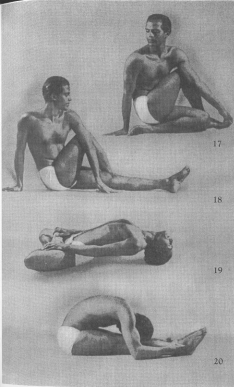
lábujjainkat fogjuk. Könnyedén lélegzünk, és a legcsekélyebb feszülést is kerüljük. Öntudatunkat a pajzsmirigybe vezetjük.

Gyógyító hatás: a nyak minden merevsége megszűnik, s az el-
lentétes irányban való feszítés a nyak minden izmát működésbe
hozza. A háti izmai itt összehúzódnak, s a mellkasi izmai a hasi-
mokkal együtt kifestődnek, ami a gyakorlat alatt lehetővé teszi a
rendszeres légzést. A fej hátrafejtésével nagyon erős vértörlés
keletkezik a nyaki szervekben. A szívvel a fej felé töltő vér –
keringésében erős akadályba ütközve – összegyűlik a nyakban,
és ez a vérbőség alaposan átmossa a pajzsmirigyet, a mandulákat
és az orr-garat mandulákat. Nálha ellen és gennyes mandulák
gyógyításra kitűnő gyakorlat.

8. Pajzsimóttánúszása „AZ ÉLETERŐ FORRÁSA” (20. kép, 125. oldal)

Végezhajtás: hanyatt fekszünk, karjainkat magas tartásban
hátratesztük, mialatt mélyen belélegzünk. Karjainkat fejtünk fölé
hozva lassan felvesszük, és egyidejűleg teljes kilégzéssel lassan el-
rehozolunk, míg lábujjainkat megfoghatjuk. Térdünket körben
teljesen kifestve kell tartanunk. Fejünket térdünkhez hajguk,
könyökünket a föld felé tartva. Újabb mély lélegzettel lassan
felegyenesedünk, és karjainkkal körvet írva le ismét az ere-
deti hanyatt fekvő pózba térünk vissza. Kilégzéssel karjainkat
törzshöz mellé fektetjük, öntudatunkat a plexus solarisban (nap-
ideg központban) tartjuk.

Gyógyító hatás: ez a gyakorlat a hasimok és a hasi szervek el-
sőrendű tornája, hatásában csak a halásza közelíti meg. A posa
major és minor, a quadratus lumborum, az oldalsó hasi izmok és a
két rectus erősödik meg e testtartás folytán rendkívüli módon,
mert teljesen összehúzódnak, és az egész ártama alatt így marad-
nak. A keresztcsonti tájék idegeire is nagy hatással van ez a póz.
A hasi sacralis idegfonat és két kisebb plexus ellenőrzik az alsó
végtagok, az ígyék és a gát szerveinek működését. A pajzsimó-
ttánúszása ezeket az idegeket nyújtja és edzi. Megelőzi a gyomor,
máj, lép, vese és bél működési zavarait. Mint székrekedés és bél-
hurut elleni védekezés felbecsülhetetlen értékű: megszünteti az





21



23



22



24

étvágytalanságot, a máj- és veselégtelenséget. Lonauli orvosi tapasztalatok szerint az asanpér és a cukorbeteg kifejlődésének is gátlót vet, illetve meggyógyítja azokat. A gyakorlat többször egymás után ismételve nagyszerű hatású hasfogyasztó. Az oldalizmok dolgoztatása folytán jó alakú, arányos, kacsú csipőt fejleszt. A szimpatikus idegfonát lágyéki részé, a keresztcsont tájéki idegdücsöket stimulálja. A nemi szervek, a rectum, a prosztata, a méh, a hólyag idegeit bőven látja el vérellátással, gyógyulósukat elősegíti. A háterincet rugalmassá teszi. Kérdések, különösen férfiaknak, nehezebben fog sikerülni ez a testtartás, szorgalmas gyakorlás után viszont a legmirevalóbb derékúak is jó eredményeket érhetnek el. Összetett hatásai s a hasizom alapos tornáztatása miatt a passzív tornáztatásánál méltán nevezik a jógit „az életető tornásznak”.

9. Pádahastásana GÓLYAÁLLÁS VAGY LÁB-KÉZ TARTÁS (21. kép, 126. oldal)

Végrehajtása: ugyanaz, mint a passzív tornáztatás, de álló helyzetből.

Gyógyító hatása: ugyanaz, mint a passzív tornáztatás, a gyakorlatnak, de itt a vér erősen a fejbe tördül, így fokozottan hat az agyra.

10. Uddhjana-bandha HASBESZÍVÁS (22., 23., 24. kép, 126. oldal)

Az „uddhjana” felszállást, emelkedést, a „bandha” összehúzást, zárat jelent.

Végrehajtása: testtartásban, kissé előre hajolva állunk fel. Kezünket combunkra támasztjuk, kezünket megfeszítjük. Teljes jópótlással belélegzünk, majd lassan ki, és ha teljesen kielegezünk, hasunkat egészen be- és felszívjuk, ananya, mintha hasi szerveinket elintéztük volna. A masculus latissimus dorsi, a széles hátizom összehúzásával és két kezünknek combunkra gyakorolt nyomásával gyomrunk beszívását még jobban elősegítjük.

A hasi rectus (egyenes) izmok ebben a helyzetben elemyednek, mintha csapán a légnyomás nyomná be hasunkat. Szorgalmas gyakorlás után egyre jobban képesek leszünk hasunkat „felszívni”. Nem könnyű dolog ez, mert az itt működésbe lépő izmok rendszerint nem függenek akaratunktól, mozgásukat nekünk kell tudatosítanunk. Kellő összpontosítással rájövünk a gyakorlat nyitására. Ez az ászana kitűnőleg égyomornál végezendő. Egyike a legkitűnőbb gyakorlatoknak!

Gyógyító hatása: Az indus ászanák majdnem mindegyike többé-kevésbé bélrenyheség elleni gyakorlat is. Ne feledjük, hogy a bélrenyheség a legtöbb esetben a vastagbél krónikus huzatából ered. A civilizáció divatos betegsége ellen India szuverén gyógy-módként két ászanát adott a Nyugatnak: az uddjant és a naná. Ezekben a testtartásokban a vastagbél és a rekeszsim a vakbéllel együtt felemelkedik. A beltartalom összeropmódik, megkezdődik a peristaltika, a vastagbél hajlatánál felhalmozódott szék megindul. A bélmozgásokat szabályozó idegek szinte újratárolnak az uddjána gyakorlása után.

Az uddjantát ülő helyzetben is gyakorolhatjuk.

11. Naná

A HASIZOM ELSZIGETELÉSE
(25., 26., 27., 28. kép, 129. oldal)

Ez az ászana az uddjána-banálta ellenröze. Más néven a rectus (hasizom) körponti elszigetelésnek mondhatunk. Négy változata van: a naná-madhjána, a rectus abdominális körponti elszigetelése; a daksiná-naná, a jobb oldali rectus elszigetelése; a váma-naná, a bal rectus elszigetelése és a naná-krjá, a rectus abdominális körzése.

A naná az egyik legnehezebb ászana, mert benne a rectus abdominális a többi hasizmokat összehúzáva elszigeteljük, hogy kidudorodjanak, pedig ezen izmok nagy része nem függ akaratunktól.

Végezetül: ugyanúgy álljunk fel, mint az uddjantánál. Erősen kilégzünk és uddjantát végezzük. Ugyanekkor összehúzzuk hasizmainkat – a két rectus – és heves kilégzéssel elfüreteljük, kidomborítjuk. A jobb vagy bal rectus elszigetelésénél jobb vagy bal oldalra hajlunk. Másik kezünket hasunkra nyomva segíthetünk az



25



28



26



27



izom elszigetelésében. A naali hetek alatt megtanulhatja az ember, de hónapokig is elküldhet vele. Kimerőssel és a hasizmok anatómiai megfigyelésével tanító nélkül elsajátíthatjuk szorgalmas, hosszú ideig tartó gyakorlás után. A naali negyedik változata, az izomforogtatás a legnehezebb. Ez úgy érhető el, hogy csipőnkkel lassú hankörzést végünk – mint a hawaii hula-hula –, majd a ritmikus költő mozgást átvisszük az elszigetelt hasi rectusokra. Ha a középkorban egy Európába elutazt indus naalikriját végre volt, bizonyára megégett, mint a boszorkányokat vagy a garabonciásokat. A modern nyugati ember előtt legfeljebb hámolat tárgya... A gyakorlatot felegyértéssel nélkül végzük, és befejezéskor erőteljesen belélegzünk.

Gyógyító hatás: hasonló, mint az uddjána-bandhának, de a naali még bő vérellátásban részesíti – máskül erősti és regenerálja – a mély hőritmokat és a has azon izmait, melyek a hasi szerveket helyükön tartják. Automatikuson megszűn az összes hasüregi szervet, aktivitásukat fokozza és egyensúlyba hozza. Az uddjána és a naali felváltva gyakorolva erősen meghívza a hátgerincet, különösen a lumbal téjékn. Mindkét gyakorlat – egyéb előnyei mellett – nagy segítség azoknak, akik minden energiájukat szellemi fejlődésükre koncentrálnak, és ezért önmegtartóztató életet élnek, mert az éjszakai alkatlan, álombeli magömlést elhárítja.

12. Triakóndzsana HÁROMSZÖGTARTÁS (29. kép, 130. oldal)

Végrehajtása: terpesztállásban karunkat vállmagasságig oldalt felemeljük, miközben tenyerünket felfelé fordítjuk. Kinyújtott karjainkat a gyakorlat végéig vállirányban tartjuk. Karmelés alatt teljes jógaállással belélegzünk. Kéfégyessel örmünköt jobbra hajlítjuk, míg jobb kezünk ujjával jobb lábunk ujjait el nem érjük. Karjaink függőleges helyzetben vannak, arcunkat felfelé fordítjuk. Felállva ismét belélegzünk, majd megállás nélkül, de egész lassan kitérgetve ismét lehajolunk bal oldalra, rövid szünetet tartva belélegzésükor felegyenesedünk, és a karokat kitérgetés közben lassan leeresztjük. Öntudatunkat a hátgerincre összpontosítjuk.



Gyógyító hatása: Ez a gyakorlat a háterginc oldaltornáját végzi el. Itt a törzs oldalirányú váltakozva feszülnek meg és emelkednek el. A gerinc jobbra és balra feőrül, hajlításban osztozik a csigolyákat helyükön tartó összes hátiizom is. Tudatosul teszi az oldalizmokat és a hátergincet. A csigolyákat oldalra nyújtja össze és nyújtja ki. Így ruganyosul teszi gerincünket, szabályozza a csigolyacsinatokat és ezek izomzatát. Fertőző betegségek után gyorsítja a teljes gyógyulást, mert oldólag hat a szervezetben bujdosó toxinokra. Sok lapangó fertőzést kitisztít a testből.

13. Bhudzsangdászana

KOBRAÁLLÁS

(30. kép, 130. oldal)

„Bhudzsanga” kobrát jelent. Ez az ászana onnan kapta a nevét, hogy a test gyakorlat közben a fejét felemelő kobrához hasonlít.

Végrehajtása: hasra fekszünk, két kezünket tépferőz lefelé vállunk alá helyeztük. Teljes jógaléggel lassan felemeljük fejünket, ameddig bírjuk, majd a hátizmok feszítésével vállunkat, törzünket is egyre jobban megemeltük és hátrafeszítettük anélkül, hogy karunkkal segítenénk. Karunkat csak arra használjuk, hogy vissza ne essünk. Érezni fogjuk, mint halad a nyomás hátergincünk nyaki részét lassan a derék felé. Az utolsó fázisnál már karizmunkkal is segíthetünk törzünk hátrafeszítésében, de vigyáznunk kell arra, hogy köldökünk tépéce lehetőleg közel maradjon a földhöz. 7–12 másodpercnyi visszatartott lélegzettel kitartás után kitérésrel ugyanígyen módon lassan visszaereszkedünk. A gyakorlat alatt először a pajsmirigyre, majd az emelkedés utáni állapotban mindig lejjebb, végül a háterginc azon részére koncentrálnunk, ahol a vesék találhatók.

Gyógyító hatása: A póz kitartása közben emelkedik az intraabdominális nyomás, s a két szem megfeszül a hason. A háterginc és a szimpatikus idegrendszer bő vérellátása folytat egész altestünk, törzünk regenerálódik. A gerinc merevsége lassan feloldódik, esetleges görbülete hosszú gyakorlás után korrigálódik. A mélyen fekvő hasi és hátiizmokra is nagy hatással van ez az ászana. Minden hátergincsigolya, minden szalag, ín feszül, dolgozik. Ha meg-

gondoljuk, hogy harmincegy pár ideg lép ki a gerincből, s hogy a szimpatikus idegrendszer két dúcos láncja is a gerinc két oldalán húzódó izmokra van ágyazva, megérthetjük e testtartásnak az egész idegrendszerre gyakorolt áldásos hatását. A veséket is regenerálja és vérellátásukat fokozza. Indiában főleg a vese kővesedése ellen alkalmazzák. A gyakorlat alatt a vért a vesemedencéből kiszorítjuk; mikor testünk eredeti helyzetébe visszaut, erős véráram tölti a vesékbe, és keresztáramosa az esetleges lerakódásokat. A pajsmirigyeket működésre serkenti, pajsmirigy-működési hiánya gyógyulást hoz. Pajsmirigy-túrtengésben szenvedők is gyakorolják! A bhudzsangázana a többi ásanákhoz hasonlóan abban különbözik a nyugati sportok különböző testtartásaitól, hogy hosszabb ideig meg kell maradni a „kényelmetlen”, feszítő pózokban, mert éppen ebben rejlik a titok. Aki „ki-sebbségi érzetű” akar szabadulni, annak ez a gyakorlat nagy segítségére lesz, mert önértéktörésre van fejlesztő hatással.

14. Anáha-bhudzsangdászana

EÉLKOBRAÁLLÁS

(31., 32. kép, 135. oldal)

Végrehajtása: bal térdünkön térdelve jobb lábunkat előre tesszük úgy, hogy lábásrunk függőleges helyzetben legyen. Teljes jógaléggel belélegzünk, majd kilégzéssel súlypontunkat bal térdünkről áthelyezzük jobb lábfejünkre, és lassan leereszkedünk, míg csúngi kerünk a földet nem érinti. Hátergincünket egyenesen tartjuk. 3–7 másodpercig lélegzet nélkül így maradunk, aztán teljes belélegzéssel lassan felemelkedünk. Három ismétlés után lábcsere.

Változat: ugyanígy, mint az eredeti gyakorlat, de az előretett jobb lábunkra való leereszkedés közben törzünket balra fordítjuk, fejünket is egyenes balra fordítva, karjainkat kissé szétárva tenyerünket előrefordítjuk, ujjainkkal érintjük a földet. Háromszori ismétlés után lábcserre jobbra fordulásal.

Gyógyító hatása: Egész csontrendszerünk hajlékonyságot és rugalmasságot megfizet és fokozza, csigolyák a hajlékonyságát meg-gátolja.

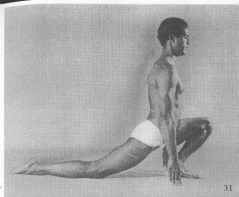
15. Salabhdzsana SZŐCSKEÁLLÁS (33. kép, 136. oldal)

„Salabha” szanskritül szőcskét jelent. Ennél a testtartásnál lábunkat úgy felemeljük, mint a szőcske.

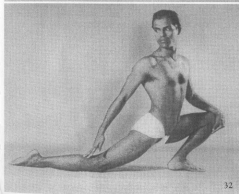
Végrehajtása: hason fekszünk, ökölbe szorított kezünket kézfejjel lefelé combunk mellett a földre szorítjuk. Orrunk, homlokunk szintén a földet érinti. Most mélyen belélegzünk, visszatartjuk a lélegzetet, s nyújtott karral öklünket a földre szorítva, csípőből megemeljük nyújtott lábunkat, amennyire bírjuk. Rövid kitérés után visszatérünk a kiindulási helyzetbe és kilélegzünk. Ez a gyakorlat igen nagy erőfeszítést kíván, de a hatás bámulatra méltó. Összpontosítás a vesemedencőre és az alsó csigolyákra.

Gyógyító hatása: A modern ember természetellenes életmódjának következménye, hogy ma az emberiségnek igen nagy százáleka szenved székrekedésben. Az ülő életmód elcsúsztatja a bélfalakat, mert a mozgás hiánya vérkeringési elégtelenséget okoz, s a béledek sem fejtik ki kellő erővel serkentő hatásukat. Az ásnak legnagyobb része jótékonyan hat a bélműködésre, de ezek közül is a salabhdzsana az egyik leghatásosabb gyakorlat. Igen erős gyakorlat, és a legmegtárgkodottabb székrekedést is megszünteti. Az immok koncentrált összehúzása egyaránt hat a bélizmokra, az emésztőcsatorna mentén fekvő emésztési mirigyekre, és a nyálkahártyák vérellátását fokozza.

Ebben a pózban a test összes feszítő izmai megfeszülnek, s a hajlító izmok (flexorok) elernyednek. Ennek következtében fokozódik a vérellátás, s a hasi nyomás is nő. A leeresztési-izgéktráj idegeket s az alsó csigolyák idegeit erősíti. A legkiválóbb hátizomgyakorlatnak mondható. Egyéb hatásai a bhudzsangasznáéval azonosak.



31



32



33



34



35

16. Arđha-salahhászana FÉLSZÖCSKEÁLLÁS (34. kép, 136. oldal)

Végrehajtása: ugyanaz, mint a salahhászana, azaz a különbséggel, hogy nem egyszerre emeljük fel mind a két a lábat, hanem egyenként, előbb egyiket, azután a másikat, felváltva.

Gyógyító hatása: gyengébb hatásfókkal ugyanaz, mint a salahhászának. Sokkal kevésbé megerőltető gyakorlat.

17. Dhanurászana ÍJÁLLÁS (35. kép, 136. oldal)

A test megfeszített íjhoz hasonlít. Az elnevezés a szanszkrit „dhanu” szóból származik.

Végrehajtása: hasra fekszünk. Kezünkkel kétoldalt hátranyúlunk, megfogjuk a bokáinkat és homorítunk. Addig maradunk ebben a testtartásban, ameddig bírunk, közben lassan lélegzünk. Összpontosítás a vesemedencére.

Gyógyító hatása: Ez a gyakorlat különösen a székérics mirigy-rendszerre hat erősen serkentőleg. A pajzsmirigyen, a csecsemő-mirigyen, híslason, májon, lépén, vesén és mellékvesén, hasnyálmirigyen kívül főként a nemi mirigyeket erősíti, és fokozza a működésüket. Elég telen pajzsmirigyműködésnél állásos gyakorlat, de ugyancsak jótékonyan hat a többi endokrin mirigy „fűtására” esetén, tehát cukorbetegségnél és a szexuális mirigyműködés kihagyási tünetei esetében. Úgy férfiaknál, mint nőknél, az átméleti kor (klímáx) tüneteit messze kitolja, és a fiatalságot késő öregkorig megőrzi. Gyermekeknek nehézkes újszülés esetén naponta kell gyakorolni, mert a pajzsmirigy ingerlés hatására fejlődésnek indul, és az agyműködés jótékonyan fokozódik. Nőknek menstruációs zavaroknál, különösen a havi vérzés késésekor kitűnő hatású gyakorlat. Az egész háterincet és az összes idegdúcokze edzi, és rugalmasságot megőrzi. A mirigyműködésre gyakorolt serkentő hatása, valamint az izmok feszítése és összehúzása által megakadályozza a hájképződést. A kóros kövérsg legkötőbb ellenszere. Hatását fokozhatjuk, ha dhanurászana

végese körben hirtünk. Rajzmozgásműködés vagy bármilyen szelektív irányú túlhengése esetén egy öngyakorlatot kezdjük! Általában óvatosan kezdjük, és lassanként fokozzuk a gyakorlat tartását.

18. Majúrászana

PÁVAÁLLÁS

(36., 37. kép, 141. oldal)

Szamszkritül „majúra” póvát jelent. Ennek az ásanának pávaállítás a neve, mert a farkotlász hátrafelé feszít pávára emlékeztet.

Végrehajtása: letérdelünk, sarkunkra ülünk, fejünket a földnek támasztva, két kezünket tenyérrel hátra kifordítva egymás mellé helyezzük, és két könyökünket – lehetőleg egymáshoz közel – hasunk alá szereljük. Most felemeljük fejünket, lábunkat kinyújtjuk, csak két karunk tart bennünket. A nehezebb ásanak közé tartozik, hosszabb gyakorlást igényel.

Gyógyító hatása: kitűnő egyszerűgyakorlat. Belső átéléssel kell a pozitív és negatív energiák szabályozását alátámasztani. Az elszorult altesti-hasütri idegeket regenerálja, a vastagbél nyelhetőségét, általában a bélrendszerét és a szorult megsejteneti. Az izomszövetek nyújtását növelő gyakorlatok közé tartozik, ezért gyógyító hatása a hasütri szervek egészsége szempontjából igen nagy. A majúrászana részlegesen felgyógyítja a az emésztőszervek felé tereli a hasi norta véráramát. Ennek folytán a belső hasütri nyomás fokozódása következtében az emésztőszervek egészségesebbé válnak. A hasnyálmirigy (pankreas) gyógyításában játszik nagy szerepet. Megelőzi és gyógyítja a cukorbetegséget.

19. Szarvángászana

GYERTYAÁLLÁS

(38. a., 38 b. kép, 142. oldal)

Jelentése szanszkritül gyertyaállítás („szarva” – egész; „anga” – test). A szarvángászana tehát az „egész test ásanája”. Ez a négy ütemből álló testtartás a legfontosabb ásanak közé tartozik. Hatása az egész testre kiterjed, a szervezetet olyan jóalkony hatás-

sal van, hogy minden embernek naponta többször kellene gyakorolnia. Rendkívüli hatásának titka részben abban is rejlik, hogy ebben a pózban fordított sugárzásokat kapunk. Ismeretes, hogy a Föld negatív sugárzású, a világűrbeli pedig pozitív sugárzású éreket bennünket. Megszokott helyzetünkben tehát talpunkon keresztül negatív, fejünk föléje pedig pozitív áramokat kapunk. A következő három gyakorlatnál: szarvángászanánál, viparita karanánál és síriszasanánál fordított a hatás, aminek győzeje igen nagy, mert az egész szervezetet áthatolja. Mesze felülülja a rövidhullámú és más ehhez hasonló sugárkezelést.

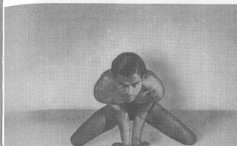
Végrehajtása: hanyatt fekszünk, combjaink mellett kinyújtott karunkat tenyérrel lefelé a padlóhoz szereljük. Utána nyújtott lábfejjel egymáshoz szorított lábunkat, vigyázva, hogy térdben ne hajlítunk, lassan felemeljük. Amikor függőleges helyzetbe került, törzsünket is utánaemeljük, míg testünk lábunkkal egy vonalban függőleges helyzetbe kerül. Közben a vese tájékán két kezünkkel megtámasztjuk a törzsünket. Állunkat mellkasunkhoz szereljük. Hasi légzéssel lélegzünk, és addig maradunk ebben a testtartásban, amíg úgy érezzük, hogy megerősítés nélkül jö-ezik. Kezdők rövidebb ideig csúdlják, és fokozatosan emeljük az időtartamot. A gyakorlat befejezése: lassan leereszkedünk, előbb törzsünket, majd lábunkat segítve a földre – semmi esetre sem lepuflanni, mint egy zúg! –, és így maradunk néhány másodpercig egyenesen lélegzve, hogy a vértérítés újra rendes med-szébe térhessen vissza. Nem szabad hirtelen felugrani, mert ez igen károsan hat a szervekre.

Amint látnak, a legfontosabb ásanak: a szarvángászana olyan egyszerű, hogy egy gyerek is könnyedén megcsinálja. Két fontos gyakorlat az azonban más olyan mélyreható változást okoz, hogy minden drága panakzerrel, átlalással felér.

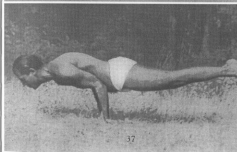
Gyógyító hatása: Az ásanak élettani hatásaitól a már ismert-tettkorosi és amerikai orvosi kutatások alapján annyit máris megjegyezhetünk az olvasó, hogy a szarvángászana megállítással saját maga is következtethetesen a gyakorlat kiváló gyógyh-tására. Ahhoz, hogy a szarvángászana felbecsülhetetlen gyógyh-tását kellőképpen megértjük, gondoljuk át, hogy milyen változások okoz a testben. A szarvángászana, mint már fentebb említettük, először a Földből és a világűrbeli hozánk érkező sugárzás adja számunkra fordítottan, de ebben a helyzetben for-

dtottan hat ránk a gravitációs vonzás is. A normális helyzetben felül elhelyezkedő szervek kevesebb vérhez jutnak, mert a szívnek a Föld vonzóerejét legpontosan kell a vért a fejbe és a nyak tájára szervekbe pumpálni. A starvángászana segítségével ezek a szervek alulra kerülnek. Ez azt jelenti, hogy a vér magától beléjük folyik, a szív legkisebb megerőltetése nélkül. Tehát a szív tehermentesen üt, és amíg starvángászana helyzetben vagyunk – kezdetben rövidebb, később fokozatosan egyre hosszabb ideig –, a szív olyan pihenéshez jut, amilyent még a fekvő helyzet sem nyújt. Ugyanakkor a tüdő és az összes nyak táj szer bővsége, friss vérmennyiséghez jut: a beléjük áramló vér formálisan átmosza ezeket. Azáltal, hogy állunkat erősen leszegjük (a mellünkhez nyomjuk), megakadályozzuk, hogy a vér túl erősen a fejbe zúduljon, és tudatosítást tesz hasi légzéssel úgy nyomjuk össze ereinket, hogy a túlzott vértelülést elkerüljük. A nyaki erek mindazonáltal megretnek vérell, és a pajzsmirigyet, mandulákat, fülvesmír-gyet, a hízut, a timust (cseseműmirigyet) és a tüdőket friss osá-génhez juttatják. Ezért a starvángászana ezeknek a szerveknek a leghatásosabb gyógyszere és fiatalítója. A bhodzsangászana, a dha-nurászana erősen ingatja, serkenti a pajzsmirigyet. A starvángá-szana, a viparita karaní és a sínaszana ellenkezéleg: nyugtatja és nagymértékben csökkenti nemcsak a pajzsmirigyet, hanem a többi fent említett szervet is. Ezek a gyakorlatok tehát kiegyesítői a ser-kentő gyakorlatoknak. A pajzsmirigy az IDO-be kapcsolódó szerve. A pajzsmirigy dönti el, hogy valaki gyors mozgású, gyors beszáóó, gyors észjárású-e, vagy ennek ellenkezője. A pajzsmirigyelégre-leségben szenvedők semmiben nem tudnak lépést tartani em-bertársaikkal. Mindenről lekének, mert időszékük tökéletlen. Szívveszték, béműködésük és minden életfunkciójuk lassú. A pajz-mirigyfűngésben szenvedők viszont mindig rohannak, kapkod-va lélegzemeik, szívűműködésük szágúdoó, túl gyors, és beszáóó érheteletlen darálás. Ezeket a rendellenességeket kiegyenlíti a há-rom fordított testtartás gyakorlása, mert tonizálólag, serkentően hat erre a rendkívüli fontoságú szerve.

A starvángászánának nincs hátrányos hatása. Az elveszett fi-atalság, az életet, az elpazarolt energia olyan bőven ömlik vissza az idősebb emberek testébe is, hogy úgy éreik: újjáélednek. A pajzsmirigy hiányos működése következtében megbetegedett egyéb belső elválasztású mirigyek funkciója ismét normális lesz,



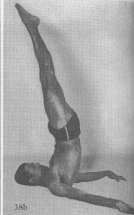
36



37



38a



38b



39

s a kezddő lélekkel küzdő, leromlott szervezet újult erőre kap. A szarvángászana a világ legterheletesebb fiatalító és idegnyugtató gyakorlata. Ha azt akarjuk, hogy gyermekeink címebelileg és minden tekintetben kitűnően fejlődjenek, gyakoroltassunk velük naponta legalább háromszor – reggel, délben, este – szarvángászant, viparit karamit vagy sirasztant, hiszen a gyermek növekedését nagy részben a tümst, a csecsemőmirigy szabályozza, s erre is nagyserű hatással van a hatha jóga ezen három kiváló és igen fontos gyakorlata. A felnőttek pedig gyakorolják egészséglük megőrzéséért és fiatalságuk, rugalmasságuk minél további, magas életkorig való megtartásáért. Mert a magas életkor nem jelent öregseget, elagott testet! Ezt példázzák az indus hatha jógok, de a sok nyugati tanítvány is, akik belőve a hatha jóga áldásos voltát, késő öregségig romlatlanul megőrik testük tökéletes állapotát.

Az altesti szervek, melyekben normális testtánsánál éppen a gravitáció törvényénél fogva vérbőség uralkodik, mert a vér lefelé tödülve az ereket kitágítja, a szarvángászana helyzetben főlülre kerülnek, és megszabadulnak a túltott vérmennyiségtől. Az erek összehúzódnak, és visszatérnek rugalmasságukat. Orvosi tapasztalat bizonyítja, hogy az érendszernak milyen bámulatos regenerálódó képessége van. Visszeres panaszokban szenvedők tapasztalhatják magokon, hogy a néhány perces szarvángászana vagy a másik két fordított helyzetű ásana milyen csodálatos javulást hoz aranyeres bántalmak vagy a csínya s visszeres lábak esetén. A kórosan kitágult erek kidudorodásai megszűnnek, s az érfalak visszahúzódnak eredeti méreteikre. A legsúlyosabb visszeres problémákat is meg lehet szüntetni, ha naponta háromszor elvégezzük az itt előtt gyakorlatokat. Álló foglalkozású egyének – fogorvosok, szobrások, szitalosok, pincérek stb. – megelőzhetik a visszeres kiadulást, ha naponta többször gyakorolják ezeket az ásanákat, és főleg munkájuk befejezése után. Nőknél állandó laposgő pesefáradás irritációkat (méhburutokat) megszüntet a szarvángászana. A túltott vérbőséget levezeti, és nyugtatólag hat. Ezek a gyakorlatok nagy segítséget jelentenek a pubertáskorban lévő fiataloknak és azoknak is, akik önmegtartóztató életet akarnak folytatni. Az itt leírt ásanák a nem kívánt vérbőséget elvezetik a nemi szervekből. A vér így jósekonnyon szétoszlik a mellkasba, illetve nyaki szervekbe, és nem éhsreit erotikus gondolatokat és vágyakat. A gyakorlat ásanák magánlést teljesen megszünteti, ha

lefejevés előtt gyakoroljuk. Az éjszakát a kamaszok úgy alusszák végig, hogy a fölösleges vérbősző a nem kívánt testrészről a fej felé terelődik, és így elmebeli képességeik növekszik.

20. Viparita karani FÉL GYERTYAÁLLÁS (39. kép, 142. oldal)

A „viparita” szomszról fordítottat jelent, „karani” pedig barátság. Az ászana neve háromféle dologra utal: 1. az előző ásanánál már említett térrre, miszerint a Földről és a világűrbeli érkező sugárzásokat fordítottan kapjuk, 2. a test fordított helyzetére, végtül 3. az IDŐ megfordításra. Lábon állva öregezzük, viparita karani helyzetben fiatalodunk!

Végrehajtás: hanyatt fekvésből lábunkat lassan emelve fel-emelkedünk egészen lapockánkig, kezünkkel feltámasztjuk a csípőnket. Lábaink kissé hátradőlnek a fejünk felé. (Tehát ebben is különbözik a szarvángászánától, és ebben is, hogy kezünkkel nem a derekunkat, hanem csípőnket támasztjuk alá.) Csendes bűsi légréssel akadályozzuk meg a túlságos vérrelülést. Addig maradunk ebben a helyzetben, míg megerősítés nélkül jólesik. Lassan lejtünk hanyatt fekvésbe, és felülés előtt jógalpással pihenünk.

Gyógyító hatása: Nagyon hasonló a szarvángászánéhoz. Gyóvát, bazedóvókat, sőt még gyermekkori idegrommst is sikeres gyógytának ezzel az ásanával Indiában. A légzőszervek megbetegedését elkerüljük, ha rendszeresen gyakoroljuk, kezdődő náthát, mandulagyulladásst sok esetben elűntet, vagy lefolyást erősen siettet. A nők kedvenc gyakorlata, mert az asebör ráncosodást nagyban késleltet, illetve megúntteti. Olyan vérbősző keletkezik az asebörben, hogy többit ér mindenféle masszázssal és vil-lanyszereléssel!

* Más jógalpázatok fél gyertyának is nevezik

21. Sírászana

FEJÁLLÁS

(40., 41., 42., 43. kép, 147. oldal;

44., 45a., 148. oldal; 45b. kép, 151. oldal)

Ez a testtartás az ásanák harmadik legfontosabb változata. „Sírasi” szomszról fejet jelent, magyarul tehát fejállásnak nevezzük.

Végrehajtás: Letérdelünk és kezünket magunk elé helyezve a földről összekulcsoljuk. Előrehajolva homlokunkat a földre helyezzük, lábainkkal megtámaszkodva csípőnket magába emeljük, majd függőleges helyzetbe hozva magunkat lábainkat hátul felemeljük, térdben meghajlítjuk, attán combjainkat magába nyújtva egész testünket egyenes vonalban függőlegesen kinyújtjuk. Addig maradunk így, amíg megerősítés nélkül bírjuk. Nyugodtan lélegzünk, lejtveletkor először behajlítjuk a lábunkat, és tudatosan helyezzük vissza magunkat térdelő helyzetbe, majd abból pihenő, fekvő pózba. Vigyázzunk, hogy hirtelen le ne zuhanjunk mert az ilyen megrázkódtatás a gyakorlat egész jó hatását lerombolja. Ugyanazem okból, lelközve ne ugorjunk fel hirtelen, hanem néhány másodpercig pihenünk, hogy vérkeringésünknek legyen ideje rendez medrébe visszamenni.

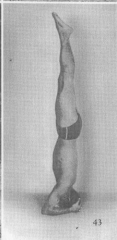
Gyógyító hatása: Az előző két ásanánál abban különbözik, hogy itt a fő hangúly az agyon van. A szerénzsana az agy vér- és prána-ellátását biztosítja.

Egész földi létünk legfontosabb szerve az agy. Öntudatunknak állandó székhelye, hatalmas energiapont, melynek tökéletes működésétől függ minden megnyilatkozásunk és emberi értékünk! Mégis milyen keveset törődünk vele! Ha megmondjuk, hogy értelmi képességeink, látásunk, hallásunk és többi érzékszervünk működése – hogy idegrendszerünknek hajszálpontossággal végzett bámulatos teljesítménye, végtagságunk szabályos mozgása, szexuális szerveink ereje; tehát még leendő gyermekeink kvalitásai is – a fejünkben székelő agyi idegközpontok minőségétől függenek, akkor belátjuk, hogy ez a hatalmas isteni ajándék, ez a remek szerkezet megérdemli, hogy több gondot fordítsunk reá.

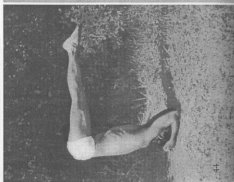
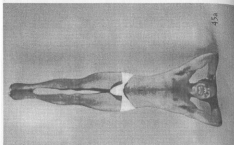
Az ásanák közel a strásztana az a gyakorlat, mely gyermekkorban az agy tökéletes fejlődését, felnőtt korban pedig egészségben való megőrzését és jó karban tartását célozza.

Lábon járva fejünk van a legnagyobbban, tehát a szív legnehezebb munkája, hogy a vért a nehézkedési törvény ellenére az agyba szivattyúzza. Fekvő helyzetben már lényegesen könnyebb az agy vérellátása, de a civilizáció itt is megrontotta az embert, és lesoztatta az ősi természetes fekvő helyzetről: magára tomyogott pótindikkal akadályozta meg még az éjszakai pihenésben is, hogy az ember „kihézzett” feje megkapja a várva várt bő véráramot. Pedig az agy hiányos táplálása okozza a legtöbb ideges tünetet, melynek ártka alatt még a civilizált világ. Eleinte csak fáradékonyság, később a memória megromlása, ideges fej- és kézremegés, érzékszervek (szem, fül) elromlása, egyensúlyi és szagmozgatószervi zavaro, neurasténia, kizsírás, melankólia, depresszió, stb., stb. és más nagyonok és erősebb egyéb beteges állapot jelentkeznek, melyeknek okozója mind az agy elhanyagolt állapota.

S aztán jön a „csoda”! – A neurasténia ember hirtelenül és kedvetlenül, nagy rábeszélése ellenődi gyakorolni a strásztant. És máé az első próbálkozásnál – még nem tudott fejre állni, csak a csípőemeléssig jutott, mert a lábai mintha földbe gyökeretnek volna, sehogy sem képes felemelni –, de már valahogy jobban érzte magát. Vidámabb. „Véletlen” – mondja... De mámap újra csinálja a gyakorlatot, s bár még a fal mellett, de már sikerül felcsemnie a lábát. Kiegyenesedni lábbal felfelé még nem tud, pedig nagy igyekezettel rugdalósk feléle, mint a csökömpös csicsú. Végül abbahagyja, feláll – és csodálatos jó érzés tölti el egész valóját! Nevet, és gyorsan újra próbálkozik... de most sem sikerül lábait felnyújtani. Megnéti a melléte heveső könyvet és olvassa: „Háromszoról többször strásztant kezdő ne gyakoroljon!” „Kár” – mondja, és alig váéja a holnapot. Másnap újabb nagy haladás, már majdnem sikerül egészen fejteőre állnia, így megnövekedett ambícióval gyakorol nap nap után, még egy szép estén sikerül jó néhány másodpercig fejteőre állnia! Másnap – őt, aki állandó ki-sebbségi érzetektől gyötörődött! – megállja a henczés: délelőtt a hivatalban, délután családi-ekoni körben bemutatja tudomá-



* szagmozgatószervi idegek: a véredényeket ellátó, az orok rugálását vagy csökömpösök irányító idegeik



nyát, és sírászanát csinál. Sikere óriási, bámulják és irigylük. Büszkém magamra, megelégedetten telepszok föléjébe, hogy elolvassa újdágát. Éppen elő akarja venni a szemüvegét, mert a szeme erősen megromlott, amikor rápillantva az újdágra, megelégedetten veszi észre, hogy az egészen apró betűs kis híreket el tudja olvasni? Nem akar hinni a szemének. Forgatja az újdágot, és könnytelen nagy örömmel elismerni, hogy bár „5 édig is jól látott”, csak az utóbbi időben „nem volt elég hosszú a karja” – most közönségen lát, és szemüveg nélkül folyékonyan olvassa a nyomtatott szöveget. Ekkor eszébe jut, hogy szokásos fülzúgását sem hallja néhány nap óta, és más neurasténia tünetei is elmaradtak. Tegnap este is olyan álmos volt, hogy elfelejtette megszokott alvásját bevenni és mégis – reggelig aludt!

Ez nem túlság! A sírászása első próbálgatása is már bő véráramot küld az agyba, a szem-fül-orr-sziffo, a mandulákba, a mérgyekbe, pajzsmirigybe, tüdőcsúcokba stb. – a szívet nagyon tehermentesíti, és új erővel tölti meg –, fel sem sorolható mindaz a nagyenergió hatás, amit a sírászása eredményez. A jógaiskolák számtalan kifutalodott, munkaképességüket visszanyert fiatal, középkorú és idősebb tagja, akik a neurasténia legkülönbözőbb – minden kezeléssel dacoló – súlyos tüneteiről szenvedtek, bizonyíthatják, hogy a hatha jóga gyakorlatai, de legfőképpen a sírászása ezen a téren is nagyserű gyógyhatással bír.

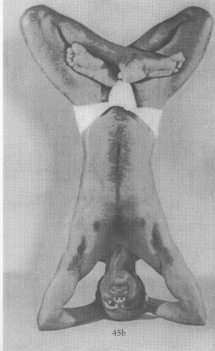
Ki kell térszem itt arra a tévhítre, amely a legtöbb idős embert visszatart a fordított testtartások gyakorlásától. „Nem állhatok a fejemre, mert megpattan egy ér az agyamban” – mondják. Ne féljenek ettől! Ez az állítás nem nyugszik semmiféle tapasztalaton. Agyasfűhűzés bekövetkezhet ágyban fekvve, állva, járva közben és mindenféle testtartásban, de nem azért, mert az illető történetesen abban a testtartásban volt, hanem mert a szervezetében, a pozitív és negatív áramok elmozdulásában, a hormontermelésében és más életműködésében már súlyos zavarai voltak. Számtalan idős növekedő gyakorol a lonauli jógaúttérenben, és számtalan idős jógaigazgatók figyeltem jómagam is jógaiskolámban, akik naponta végeztek sírászanát – köztük egy nyolcvanon felüli öregje! –, de soha egyiken sem mutatott a tapasztalat a legesetkélyebb hátrányos hatást sem, de arról több előzményt! Hiszen a nagy jógi legnagyobbj európai fűlnek hűhaterlenül magas életkorban van, és egyiknek sem jut eszébe soha, hogy a fordított testtartások áza-

nákat ne gyakorolja, mert „megpattan egy ér a fejében”. Ezt csak itt hallottam Európában, ahol az emberek olyan távol állnak a természetől. Indiában általánosan megszokott koncentrációs gyakorlat például az orrhegyre való összpontosítás is, úgy, hogy mindkét szemmel az orrhegyet nézzük. Ezt ott mindenki bátran csinálja, és még senkinek sem „maradt így” a szeme, hanem inkább pompásan megerősödtek a szemizmai és tudatossá váltak ettől a gyakorlattól. Itt mindenki fél tőle, mert gyermekkorában azt mondták neki, hogy ne bandzsítson, mert „így marad”. Többséket megkérdtem: látsz már olyan valakit, akinek így maradt a szeme? – Nem, de így „mondák”. Így van a fejzetőre állással is, meg az agyban megpattanó érrel. Még senki sem látott tötésgas helyetből leszuhanni valakit azért, mert közben agyszélhűtés érte volna. Ellenkezőleg: aki ilyen gyakorlatot végez, annak az ér-falai olyan nagyanyosai válnak, hogy még a hajlamot is elvezeti az ér-pattanásokra!

Egy bizonyos: magyi vérnyomással fordított helyzetű dízardt gyakorolni nem szabad! Előbb kellő pránadénával és ásanádával a vérnyomást rendes értékére le kell nyomni, és HA MÁR A MAGAS VÉRNYOMÁS MEGSZÜNT, AKKOR KEZDHETÜNK HOZZÁ A HÁROM LEGHASZNOSABB ÁSZANA GYAKORLÁSÁHOZ! Vagyis megismélem, amit már az első fejezetekben elmondtam: beteg ember szakavatott vezető nélkül ne gyakoroljon. De az egészséges bátran!

Végül nem hallgathatom el, hogy a három gyakorlatnak az egészségre gyakorolt pompás hatásán kívül még egy nagy haszna van, amiért az indiai jógioknak annyira frekvenciált és fontos gyakorlata:

A nyugati orvostudomány előtt is bebizonyosodott tény, hogy agyunkban olyan idegkézpontok vannak, melyek az átlagos fejldési fokon lévő embernél még használaton kívül állnak, latens állapotban szorpy-naknak, s melyeknek rendelkezését még az orvostudomány nem ismeri. Ezeket a központokat az indiai jógi nagyon jól ismerik, mert sok évtizedes tapasztalattal megalkálják a nyújt ezen központok felélesztésének és használatba vételének. A hatha jóga minden gyakorlatának, de különösen a szarvangszandának, a viparita kararának és a árdaszanának a végtése, ha akarjuk, ha nem, éberségtel hat ezekre a központokra, és ezáltal olyan képességeket jutnak birtokába, melyeket az átlagember egyáltalán nem ismer, és nem hisz, hogy ezek elérhetők.

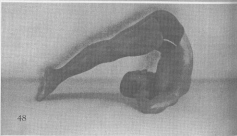




46



47



48

Ezek közé tartozik a telepátikus kapcsolatok létesítése, a tüzsermélés (clairvoyance), a múltba és jövőbe látás és a többi, úgynevezett „okkult” képesség. Ez bárki számára elérhető, aki a hatha jóga karmojom gyakorolja. Aki ebben kételkedik, az maga megbizonyosodhatik felőle, ha fáradságot és időt szentel arra, hogy ideghúzópontjait az átlagembertől jól fejleszre.

22. Halászana

EKEÁLLÁS

(46., 47., 48. kép, 152. oldal)

Ezt a testtartást ekeállásnak nevezzük az indusok, mert hasonlít az indiai ekehez. „Hala” szamszkritul eke.

Végezetül hanyatt fekszünk a földön, combunk mellett ki nyújtott karral, lefordított tenyérrel. Összenett két lábunkat fel emeljük, mint a viparita karamánál, de nem állunk meg, hanem fejünk fölött hátul leengedjük, míg lábujjunk a földet nem éri. Két karunk az eredeti helyzetben marad. Ez a halászana első fázisa. Kézenként tíz-tizenöt másodpercig maradunk meg benne. A következő második péc nehezebb. Még az elsőnél lábujjunkat fejünk fölött legközelebb tesszük le, most hátrébb toljuk. Ilyenkor mély lélegzést kell végeznünk, s közben arra is vigyáznunk, hogy térdünk állandóan feszes legyen. Ebben a második fázisban a nyomás feljebb halad a hátgerincen, a harmadfázis egészen a nyakcsigolyáig kerül, tehát az egész gerincnek edző töredék van része. A harmadik fázisban még hátrébb toljuk ki nyújtott lábunkat, s ugyanakkor karunkat is hátrahúzzuk, két kezünket tarkónk mögé kúcsoljuk.

Néhány másodpercig így maradunk – még erőltetés nélkül jól esik –, anután lassan visszahelyezzük lábunkat hanyatt fekvésbe.

Összegző hatás: A halászana célja a hátgerinc, a gerincigetek s a szimpatikus idegrendszer edzése, amit anélkül ér el, hogy bő vérrelátásban részesíti a szervezet említett részeit. Hogy a hátgerinc egyenes tartását, s emellett mozgékonyágát, rugalmasságát megőríthessük, hátunk felületi és mély izmait kell nagyon jó állapotban tartanunk. Ha ezeket az izmokat váltogatva összehúzzuk, elemesztjük, majd kifestjük, a vér annál nagyobb mennyiségben rohan oda. A halászana a hátgerincet, a gerinc- és

háti idegeket olyan nagyzerű állapotban tartja, hogy humo-
sabb gyakorlása után kisebb hátingerincgömböleték is kiegyenesed-
nek, és az elmozult idegcsigetek új életre kelnek. A hátingerinc s a
hát izmainak összehúzóására és elenyésztésére a biudzsang-
szana a legjobb edzés, a halászana főként a gerinc izmainak és
idegeinek lazítása, feszítésére való. Amint az illusztrációkon lá-
tható, minden felülső a gerinc más és más részére hat. Nagyzerű
szűbbasztó érzés tölti el az egész testet, a fáradtság egyszerre el-
száll, az egész idegrendszer megnyugszik. A halászanál nem
annyira az egyes felzők kitanulása a fontos, mint a gyakorlás
ismétlése. Ez rövid idő alatt lefaragja a felesleges húst, s a hasi-
mokat rendkívüli módon fejleszti. A szorakimák és kövéngek
előrendű gyógysterre. A törzs belső elváltásait mirigyeit – a
mellékveseket s a hasnyálmirigyet – felhangolja. A halászana és
a paucimórtánaszana a gerinc belső oldalát nyomja össze és a
külsőt nyújtja, a biudzsangszana, szűbbasztó és a dhanu-
szana ellenkezőleg. Fáradtság, kimerültség esetén tapasztalhatjuk,
hogy a halászana egy csapásra elintézi ezeket a kellemetlen tü-
neteket, és magunkat ismét felüdültnek, eszünk birtokában érez-
zük. De nemcsak a hátingerinc idegeire hat kitűnően ez a remek
gyakorlat, hanem a csigolyacsomókra is. A helytelen testtartás-
tól vagy túlsó foglalkozástoktól a folytonos túlértéssel rossz irányba
húzott csigolyákat ismét helyükre kényszeríti, gyengekedni a
hátingerincferdüléseket csodával határos hatással rendbe hozza, a
test szimmetrikus helyzetét ilyen módon a tökéletesség felkoka-
za, és erőltet a negatív és pozitív áramok termelését kiegyensú-
lyozza. A hátizmok összehúzó és kinyújtása által ezekre az iz-
mokra is regeneráló és erősítő hatással van. A hástörő szerveket
ez a gyakorlat erősen összenyomja és vérellátásukat felkoka-
za. Így a nemi mirigyekre, a hasnyálmirigyre, májra, lépre, vesére és
mellékvesekre van regeneráló hatással. Nőknél menstruációs za-
varok esetén mutat a tapasztalat kitűnő eredményeket, és a cu-
korkab súlyos esetekben is nagyon sokszor teljes gyógyulást hoz,
minden inulinkezelés nélkül. Megakadályozza a hájékeződést, a
has és csípő körüli zsírlerakódást elönteti, tehát alkalmat fontosak
a keszes formák (szűkítések és szűkítések), naponta két gyakorla-
sal megőrizhetik altestük fiatalos formáit. A mellüregi és nyaktrá-
ji szervekre ugyancsak erősítőleg hat, így az egész szekréciós mi-
rigyrendszerre – egymásra gyakorolt kölcsönhatásuknál fogva is

– fiatalítólag hat, beleértve az agyi mirigyeket is. A halászana az
agyműködést serkenti, és az agyvértelességből eredő bántalmakat
gyógyítja. Hatású a fejfájás sokszor azonnal megszünt. A ha-
lászana a horth jóga egyik legnagyobb gyakorlata a hátingerinc
és a háti idegek fejlesztésére. Ha meggondoljuk, hogy az ifjúság-
gal rugalmas, az öregkorral pedig merev hátingerinc jár együtt,
azonnal megértjük a bemutatott testtartás kiváló hatását.

A túl merev hátingerincű emberek nagyon óvatosan haladjanak
az ilyen hátingerincgyakorlatokkal! Lassan, óvatosan kell elke-
zdeni, nem lökészerűen, hogy a túlzott erőlködés következtében
az izmok sérülést ne szenvedjenek. Néhány heti szorgalmas gy-
akorlás után a legmerevebb hátingerinc is „bemelegszik”, és lassan-
ként hajlékonysá válik.

23. Bhři-madhjá-dristi SZEMÖLDÖKNÉZÉS

Naszágra-dristi
ORRHEGYNÉZÉS

Szemforgatás
SZEMKÖRZÉS

Négy kitűnő szemgyakorlat, látószervünk egészségben való meg-
őrzésére és összpontosító képességünk fejlesztésére.

A szemöldökmozgás végrehajtása: padmászánában ülünk, mely be-
légzés után, egyenletesen lélegezve mindkét szemünket szemöl-
dökünk közé, tehát az orrfeje koncentrálnak. Ha szemünkben
a legkisebb fáradtságot érzünk, azonnal szűbbasztjuk, és szemünk
rövid pihenése után ugyanilyen módon mindkét szemünkkel
az orrhegyükre összpontosítunk. Egyenletes légzéssel megint
addig „tartjuk ki”, amíg fáradtságot nem érzünk. Ekkor kifelé ger-
ve pihenünk.

Legjobb körvetlenül utána két másik gyakorlatot végezni, me-
lyek rendkívül erősítőleg hatnak a szemekre. Naponta való gy-
akorlásukkal késő öregségig megőrizhetjük szemünk rugalmas fi-
atalágát. Ez a két gyakorlat a szemforgatás és a szemkörzés.

A szerrfogást úgy végeztük, hogy padmástanában ülve egyenesen előre néztünk. Mély belégzéssel egyidejűleg szemünket jobbra fordítottuk, amennyire csak bírjuk, egészen a sarokba. Lassú kilégzés közben nézésünket visszairányítottuk középre, majd újabb mély és lassú belégzéssel balra fordítottuk, amennyire csak bírjuk, ismét a sarokba, végül lassú kilégzéssel középre hoztuk. Ezt háromszor ismételtük.

A szemkörzés végrehajtása: Egyenesen előre néztünk, majd kilégzéssel lesújtuk a szemünket. Lassú belégzéssel egyidejűleg szemgolyóinkkal jobbra-felfelé köröztünk, míg egészen fel és középre ér a szemünk. Amikor pontosan középen-fent van, abban a pillanatban megkezdjük a kilégzést, és folytatjuk a körzést balra-lefelé, egészen addig, míg ismét pontosan le és középre kerül szemünk. Ebben a pillanatban megkezdjük a belégzést és szemünk körzését jobbra-felfelé és így tovább, míg háromszor körülfogattuk szemünket. Ekkor rövid pihenő után ugyanezt fordított irányban végeztük. Megpromótt, gyenge szemeket néhány heti gyakorlás már erősen regenerál, aki pedig fiatal korától kezdve végti cseket a pompás gyakorlatokat, annak késő öregségig nem kell szemüveg!

Mindeneknél a szemgyakorlatoknál nagyon fontos, hogy teljes figyelemmel, tudatosan csináljuk és egészen lassan, teljes beléssel. Csak így van igazán hasznuk!

24. Színhátszaga CROSZLÁNGYAKORLAT

A hatla jóga a test egyetlen fontos izmát sem hagyja el. Hogyan feledkezhetne meg tehát a nyelvéről, amelynek különleges tornája a nyak számos betegségétől megóv bennünket? A színhátszagt padmástan helyetben gyakoroljuk egyenesen lélegzéssel.

Végrehajtása: Görbítettük hátra nyelvünket, szorosan a szájpadlásunkhoz nyomva, a hegyével gyakoroljuk nyomást a szájpadlásra. Most fejünket lesteve állunkat mellünkre szorítjuk és nyelvünket teljesen kiöltjük, ameddig csak bírjuk. Utána azonnal visszahátolunk, majd gyors egymásutánban a lejt módon 10-15-ször kiab-



50



51



52



53



54



55





57



56



59



58

juk és visszahúzó, a visszahúzóval minden alkalommal felgöbbitjük és a szápadlásunkhoz nyomjuk.

Gyógyító hatása: A civilizált európai a gyermekkorból kinőve soha többé nem ölti ki a nyelvét, csak alkot, ha az orvos Á-t mondott vele. Nagy hiba! Ahogyan a comb- vagy lábszárimkoknak nem elég az egyszerű járkálás, hogy tökéletes egészmégnékörvendjenek, a nyelvnek sem elég a beszéd, s az a kis munka, amit a falat görgetésekor végez. Setmat Kóvalajónanda a londoni kutatóintézetben évekig folytatott kísérletei a következő gyógyhatásait mutatták ki e nyelvászanának: jó gyakorlat a nyakizmoknak, melyeknek vérellátása így sokkal megjavul. A nyaki idegek és mirigyek egészségesebbek lesznek. A torok és a garat különleges masszázsan részesül. A pojmiring és a mellékpojmiringek erősödnek. A hallás javul, a nyállevezetés tökéletesebbé válik, a garat kitisztul, a kezdődő mandulagyulladás visszafejődik.

A szimhászana első fázisának, a nyelv begöbbitésének és szápadlásra való szorításának neve *dzsühas-bandha* (nyelvzár). Ezt a viparita karani nevű ászana gyakorlásához kapcsoljuk (lásd ott).

25. Savászana

HULLAPÓZ

(63. kép, 164. oldal)

„Sava” szanszkritül hullát jelent, ezt a testtartást tehát hullapózának neveztük. Ez az utolsó ászana, amelyben gyakorlás után megpihenünk.

Végrehajtása: Hamar fekszünk, két karunkat oldalunk mellett kinyújtva fektetjük, lábainkat egymás mellé helyezve szintén kinyújtjuk. Erőfeszítés nélkül a lehető leglassúbbra lefofozva lelegzetünket, pihenünk. A lábféjtől kezdve elmozdítjuk összes izmainkat. Végiggondoljuk egész testünket: a lábfejtől, térdet, combot, hasizmot, karokat, vállakat, nyakat és a fej összes izmai teljesen elemlyedve kell hogy legyenek. Semmi másra nem gondolunk, mint a legnagyobb békére és nyugalomra, mely tökéletes egészséget ad.

Gyógyító hatása: Az idegrendszer teljesen pihen. A legtökéletesebb lazító gyakorlat. Tudnunk kell ugyanis, hogy az izmok el-
emlyesztése éppen olyan jellemző feszítésük szempontjából, mint

a gyakorlásuk. A vérkeringés teljesen egyenes, a vérelosztás szabályosabb válik. A vénás vérkeringés könnyebb lesz, a magasabb vérnyomás erősen csökken. A szív tehermentesebb, mert szivattyúzási munkája így sokszorta könnyebb. Tüpecsnyi pihenés ebben a testtartásban, lelassított lélegzéssel teljes nyugalomra koncentrálni elménket, felér egy egész éjszakai pihenéssel! A savaszanát úgy nevezhetem, hogy „aktív passzívítás”, mert tudatosan visszaszerezjük az öröadatunkat testünk minden részéből a szívbe, és ugyanazt az állapotot érezzük el, mint alvásnál – de ébren.

*

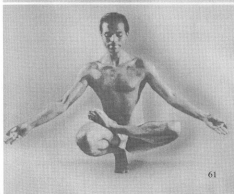
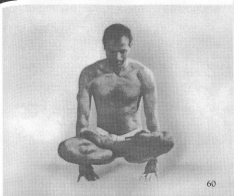
Ezzel a testtartással végére értünk az ismerők bemutatásának. Ifjúnak, öregnek, férfiak, nőknek egyformán ajánljuk mindennapi gyakorlásukat a jóga. De mielőtt a napi jogatanrendet előtártnánk, beszéljünk még egy kicsit arról, amit a takarított életű, állandóan szűz és semmire rá nem érő nyugati ember nem ismer – mit jelent a sző indiai életelméletben:

PIHENNI!

Testünk olyan, mint egy rugó gépekkel tele hatalmas gyár-üzem. A működése közben felgyülemelő szemetet, hordalékot, érgéi terméket állmunkban külsőből ki szervezetünk „sepregető hada”. A gyárban is csak a gépek elcsitulása, az esti munkaszünet után kezd meg munkáját a javító, karbantartó, takarító személyzet.

Az emberiségnek azonban a regeneráló alvásban kívül a régen elfelejtett, s csak a primitív népek és az állatok által ismert pihenési módot kellene újra megtanulnia. Az a tökéletes nyugalmat, amelyet a hatha jóga „inimbesztelenítés”-nek nevez. Emeljünk csak fel egy pihenő kutyát vagy macskát! Az az érzésünk, mintha egy darab rongyot emelnénk volna fel: lágy, puha, feszületlen minden izmuk, akár a nyers kelt tészta.

Az európai és amerikai ember még akkor is ing-mong, ha semmi tennivalója és – meggyőződése szerint – éppen pihen. Még látszólag nyugalmi helyzetben is félig feszült állapotban van minden ima. A prána erőáramlása, a szervezet regeneráló erőinek áramlata akkor indul meg, ha legalább néhány percet töké-





62



63

letes nyugaloma testünk szert. A lonaali kutatóintézetben nem-
rég kísérletileg bebizonyították, hogy negyedéai tökéletes jóga-
pihenés megisérítje a vért a lács szociumanyagokól.

Réggel felkelés és este elalvás előtt kellene mindennap a feszte-
lenítő, pihenő helyzetet felvesszünk. De napközben is, akárhány-
szor csak alkalomunk lehet gyakorlására. Nem csupán a keletiek kö-
söt – akik látszólagos szétlenségben lépések pihenő órák hasznát –,
hanem az európaiak sorában is vannak olyan kivételes egyéni-
gek, akik az élet rohanó forgatagában, még két teljes tárgyalás kö-
zött is teljesen ki tudnak kapcsolódni, és bármilyen testhelyzetben
át tudják magukat adni a tökéletes pihenés állapotának.

Régi köztémet szabály, hogy évente mindenkinek szüksége
van szabadságra; legalább egy hónapon kellene mindenkinek tel-
jes testi-lelki üdülésben eltöltenie, hogy elegendő energiát, vita-
litást rak tárcsáron el a következő évre.

Nézünk, hogyan folyik le a nyugati ember „pihenése”? Az eu-
rópai és amerikai férfiak és nők legnagyobb szándéka akkor kezd
csak igazán idegeskedni, amikor nyári szabadságát megkapja.
Kendőtét veszi az üdülőhely megválasztása, a láras előkészület,
csomagolás, a hordárokkal, tasakkal való foglódás, az utazás iz-
galma. Az előkészítő üdülőhelyeken aztán mindenben van része a
szerencsétlen üdülőnek, csak pihenésben nem. A támasz östön
itt is kintor beöltözik. Az üdülőszállókban máé másnap este táncmu-
latásdág van, ezt igazán nem lehet elmulasztani. Másnap aztán a ki-
rándulásra vagy a strandon holtra filésztják magukat, mert
ilyen erős testmozgáshoz nem szoktak hozni otthon, és este ter-
mézetesen újra táncolnak. Nem is beszélve azokról, akik a für-
dőhelyre való megérkezésük után félórával máé betűnek brüdel-
ni a kártyaszobákba, és beszüvik tádejükbe – nem! nem az
öszondús hegyvidéki vagy alpári levegőt, hanem – ugyancsak –
vastag dohányfüstöt, mint otthon. Idegrendszerüknek pedig pi-
henés helyett erős feketekávé és tömény alkoholt adnak. Alvás
– alig néhány óra. Másnap aztán rákacsoló szívvel ki a perzselő
nagra! A szabadságról így legtöbbször lebarnulva, de halálosan ki-
merülve ékeznak haza a mindennapi robaoba.

Nem, uraim és hölgyeim, ez nem nyaralás, még kevésbé pihe-
nés. A motor így idő előtt elkopik, a helytelen életmód követke-
ztében angyi is leromlott és csökkent vitalitású szervezet nem
képes a lépzen-nyomon betegséggel és egyéb veszélyek alakjában

rá véleó nehézségekkel megbirkózni. A nyári mulatságokat és társadalmi eseményeket nem kedvelő sportrajongó nyugatiak fennmaradó százáka viszont a másik végletre csap át. Ezek a szenvedélyes kirándulók és túravezetők kuszájába tartoznak, akik hátukon víziók hátukon, illetve sátrukat és száz kilométeres túrára vállalkoznak rugós folyamok híján. Esetleg hátizsákba rakják a falthóort és hegynek fel, völgynek le, tíz kilométeres hegylánccokat csorolósznak be, lehetőleg minél közelebb a gerinchez. Az ilyen „nyaralás” ürügye alatt végzett bírák sportteljesítmények később vitalanul fellelő szivbillerenytáglósokkal és egyéb komplikációkkal járhatnak.

Vagy nézzük meg a nagyvárosi strandolókat! Milyen keveset látunk ezek közül félrehúzódní egy csendes sarokba, hogy végignyúlva a paha fővenyén, szemüket lehunyva, semmire sem gondolva, átadják magukat a boldog semmittevés, a gondolatmentes elemeyedés boldogan ringató érzésének! Nem, a legtöbb városaló csoportosan, barátokkal öszebesszélve megy ki a strandra, vagy már ott várja társakompánija. Az öregebbek aztán a meleg vízben álve trécelnek órák hosszat, míg a fiatalok úszóvalrogznak, flórolgetnek, s még a vízben sem hagyják egymást nyugton. Mindent lehetőleg a tífő napon – mert fogalmuk sincs a napfény fiziológiai hatásáról. Nem tudják, hogy árnyék hatalmas győrség a napfény kis adagolásában, olyan halálos méreg, ha többet kapunk belőle, mint amennyit idegrendszerünk elbírt! De a fontos a hűsóság: a lebamulás! Szegény, kleges, strandon is cigarettázó, itgékony csokoládéivagók és -hőgyek! Ha tudnánk, hogy egy kenderben végzett félnapos strandolás a tífő napon éppannyi munkát rő szívetekre, mintha egy kordó biciklista száz kilométert pedálolna parancsotól! S ha tudnánk, mit szenved az egész székülés márgendáser, de különösen a végtele finomság ağı kőgónok és a pajzsmirigy az ilyen esztelen napozásoktól!!!

Az indiai tengerparti strandolók – pedig ott sem sokkal nagyobb a hőség, mint Közép-Európában kánikulában – csak akkor nyitnak mennék ki a firdőre, mert tapasztalatból tudják, hogy az egészre az alkonyati és esti firdőzés, úszkálás a legkedvezőbb. Napközben, tífő napon is lehet napföldözni, de csaknem tovább tíz percnyi időnél. Csak akkor lehet percekkel felemelni

ezt az időt, ha észrevesztük, hogy már kezdünk lebamulni. Pedig az indiai ember természetesen bána bőrével ebben a tekintetben is kedvezőbb helyzetben van a hóhéber bőré nyugatiáknál. Mégsem orgiznak óráig a tífő napon, hanem ha órái akarnak, naplemente után merülnek a vízbe. Ott a gyermek is tudja, mest így neveltek, hogy a firdő napon minden estebb teztörtség ártalmas, a krokodil-módra való hosszú sütkézés nem kevésbé. Jellemző a szimbolikus értelemben gyakran használt indus közmondás: „Csak a boldog meg a napra, ha árnyékban is ülhet...” A legtöbb nyugati nyitón ki sem megy a strandra, ha felbő az idő, vagy nem süt elég főrőn a nap. Azt híri, ilyenkor kárba vész a firdősege, mert a nap úgysem „fog”, s ő nem süthet le még jobban. Az igazi strandolók és „vizi emberek” azonban jól tudják, hogy félhő, páris időben – amikor látszólag nem süt a nap – lehet a legszebben lebamulni. Egyenesen és nem foltosan! Tífő napon pedig akkor is lebamulunk, ha árnyékban légtűdőt veszünk; még inkább, ha a víz árnyékos helyén úszunk. A víz tükrözése és a napnak félhő, minden keresetlőre sugárzása, ha állandóan árnyékban ülünk is, éppen úgy lebamít, mint a tífő napugás! Mi dél-indiák különben sem értjük meg, hogy miért ambicionálják a nyugatiak annyira a barna színt! Mi mindig olajbarnák vagyunk, de emiatt semmivel sem érezzük magunkat boldogabbnak vagy többnek, mint a fehér ember. Mikor Európába jöttem, meglepő tapasztalat, hogy a legtöbb nyugati ember azért süttet magát barnára, hogy ezzel köztértséget keltsen, és báma szívével minél többet hengegessen! A dél-indiának még sohasem jutott eszébe, hogy északi – világosabb színű – houlizásai előtt soét színével hengegjen! Mi dicősdég van abban, hogy valaki feleke! De erre még egyetlen csokoládészíntre lestit nyugati sem tudott nekem választ adni...

Az tértünk vissza az igazi pihenésre, amiről szó volt. Épp a nyugati élet felfokozott és állandó idegfeszültsége miatt nem könnyű dolog ezt megtanulni. Feküdjünk le hanyatt, minden szövető és nehéz ruhanemő nélkül, karunkat felfelé fordított tenyérrel nyújtjuk ki oldalunk mellett. Lazítuk el minden izmunkat, ne gondoljunk a világon semmire, hagyjuk szabadon csoportos gondolatainkat átfölk, hogy zsonostanánk magunkat velük, mindaddig, míg egyre zsongtőbben, lassabban nem állnak, és végre „jűes” lez az agyunk. Mindenki ézi néha azt a különös állapotot, amikor pihenni vágyó felzakott idegrendszer

sínter erőnek erejével hatalmába keríti gondolatait. A legnagyobb munka közben egyszerre csak a levegőbe bámulunk ilyenkor, egy pontra meresztjük szemünket, és egy csapásra minden gondolatunk elcsúsz, szinte légüres lesz az agyunk. Ha valaki ilyenkor szól hozzánk, nem is válaszolunk, mert nem halljuk, vagy ha halljuk is, nem értjük, mit mond. Egy-két perc múlva aztán visszatérünk a rendes munka menetébe, és úgy érezzük, „most sokkal jobban megy”, nagyszerű gondolataink támadnak, és kísérőerőnk is jobb, frissebb. Ez nem egyéb, mint a túlfeszített agyunkat végző ember önkéntelen kikapcsolódása – legalább egy-két perc-re –, szellemi- testi pihenése.

Nos, ezt az üdítő pihenést sokkal kielégítőbb felhőtelek között mi magunk is bármikor előidézhetjük, sőt naponta legalább négyszer-öttször kellene elvégeznünk. Hanyatt fekvő, izmainkat elemlyesztve, megvárjuk tehát azt az állapotot, amikor nem gondolunk semmire, és „életetegen” pihenünk. Utolsó tudatos gondolatunk – beállításunk – az legyen, ismét imaginációs képességünket beérv működtetve, hogy teljesen feszületlő, eredményre fekszünk, és akarjuk is, hogy legchibebb imánk is elmozduljon. Ha ilyen állapotban felemeljük valaki a kezünket, úgy hullana vissza, mint egy életlenül rongydarab. Négy-öt percnyi ilyen teljes ellazításban előidézett átváltozás után az fogjuk érezni, hogy testünk valamelyik része, rendszerint kezünk vagy lábunk, gyorsan megrándul. Ez a jele annak, hogy az ember teljesen visszatérődik a testébe, rábírva a további munkát a természet bennünk szabályosan működő energiáira; tehát a személyes, tökéletes EN-ünk diadalmát nem rosszhatunk rajta. Így maradjunk 5–10–15 percig. Az ilyen hanyatt fekvő, egyeztető-pihenő gyakorlat a szabvány.

Ha lehet, a savózatot szabad levegőn, erdőben, fűk alatt, víz partján gyakoroljuk és reggel, este az ágyban – de feltétlenül párná nélkül. Ha emlékszünk még az első fejezetben a háttérinccről mondottakra, akkor meg fogjuk érteni, miért olyan fontos az, hogy a gerincünk egyenes vonalban legyen. Ha bármikor néhány perc időnk van, munka közben is többször végezhetjük naponta. Ne várjuk meg, míg a fáradtságtól már megadozunk!

A hatha jóga gyakorlatok leírásának befejezésétől még annyit, hogy aki az ősi pránajámát és ászanákat gyakorolja, az nemcsak tökéletes lelki és testi egészségének birtokába jut, hanem megadatik neki, hogy megértse a világ legnagyobb titkát, az EMBERT!

VII. A lassított testgyakorlatok csodája

Az ősembert nem kellett testgyakorlatokra tanítani. Egyszerű, primitív életmódja, a szabad levegőn végzett, a modern sportokkal vetekedő természetes mozgás: vadászás, halászás, futás, írásmászás, kődobálás, ásás, vadállatokkal való küzdelem, dándavetés stb. biztosították számára a legkövetkezőbb testgyakorlatot és figyelmeztetést fokozott összpontosítását. Az ősembert univerzális iseni kellett hogy legyen, minden életviszonyát a maga erejéből, véres verejtékével, fejtevéseivel és két kéze munkájával szerezte. Ez természetesen azt jelentette, hogy napja reggeltől estig csaknem állandó testgyakorlatból állt, s így nemcsak egészséges maradt, hanem imái is rendkívül módon kielégültek.

Ahogy azonban lassan civilizálódni kezdett – bizonyos tevékenységekre korlátozta önmagát, illetve másokat jelölt ki az előzőleg saját maga által végzett munka teljesítésére –, egy lépéssel elmozdult az a természetellenes helyzet, hogy az emberiség egyik része jöfőmórán semmiféle fizikai munkát sem végez, míg a másik része csak lélek nélkül, nehéz fizikai munkával foglalkozik. Ha ezen az elhajlott állapotban néhány percig elgondolkozunk, máris megértjük annak a rengeteg betegségnek egyik fő okát, amelyek a természetellenes életviszonyok a a bennünk lévő életerővel naponta való súlyos viszálylás folytán sújtják az embereket.

A hivatalnok mindennapi életmódja égbekiáltó merénylet az egészséges ellen. Nagyon kevés azoknak a száma, akik még felsőfokú korban is szilárdan élik a sport hiányát, és legalább másodnaponként rendszeres testgyakorlatot is végeznek. Hiszen az élet nagy hajszájában – vagyis a mórával való tekintet nélkül – a szellemi munkás nemigen ér rá a sportolásra. Éli tehát a maga mindennapi, egyhangú „szellemi” rutinját anélkül, hogy a testének is megadná a magáét; összes testmozgása a lakása és a hivatal közötti séták (ha ugyan nem villamoson megy), no meg a villa és kánnál emelgetése evés közben. Nem csoda, ha e degenerált életmód évek hosszú során át – amikor vitalitásuk már nem bírja az ellene elkövetett merényleteket – különböző betegségekkel lép

meg a testi tanulmányban élő szellemi munkásokat. Kérdésem az, hogy a rendszeresen elkezdett sportolás a megtrónított délutáni alvókat is lecsokolja arról az évszázadon éltől, amely ellen rendes életmódjukat folytatva, hátha védekeznek.

Am a pusztán fizikai munkát végző ember is megpályá az egyoldalúságot. A kaszáló földműves, a gyári munkás, a kőműves hátha dolgozik reggeltől estig, sohasem tesz szert sem tökéletes izomzatra, sem tökéletes egészségre. A testi munka csak akkor fejleszti igazán a testet, akkor teszi ellenállóvá, ha váltózatot, játékos és minden imot egyaránt foglalkoztat. A természetes testgyakorlás és a játékosport innál öntörőns vizsgálódás az ember velejáróitól kezdve. A természet gondoskodott arról is, hogy a természetes életkörülmények között élő emberek minden izma, testének minden része erősödjék, fejlődjék. A munkát és a játékot adta neki erre a célra. Nem olyan munkát, amelyen a mai dolgozó tömegek végeznek, mert ez lélekölő robot, hanem azt a munkát, amit az ősemberek, a beuszultak, a katona vagy az öntörő pionírok végeztek, szék meg szék céljainak, a természetes testgyakorlást igénylő tevékenységet, amelyben a lélek éppúgy részt vesz, mint a test.

A nyugati sportok bármelyike természetesen kiválóan alkalmas az izomzat fejlesztésére, ha túlsába nem viszik. Azonban valamennyi rendkívül megterhelő a szívre. A sportozó általánosban ismert veszedelme a sportolókban. Azonkívül a különböző sportok – kevés kivétellel – egyoldalú izomzatot fejlesztenek. A vívóknak erős jobb karja és jobb combja fejlődik, a teniszjátékosnak erős jobb karja, a korcsolyázónak erősek a comb- és lábizmai. Ha valaki egyenletesen fejlett izomzatot akar elérni, akkor egy időben többféle sportot kell űnie. De kinek van energiája? Nos, az ősi indus izomfejlesztő módszerrel mindenki felépítheti magának a legesetb, legesimább természet, és ehhez sem drága sportfelszerelésre, sem sok időre nincs szüksége. Elképzelhető, hogy napi 15 perc. A *Harid-jóga-pradipikának* ezzel a rendszerével, mely nem lélekölő gyakorlatokkal, hanem játékos és mégis nagyfokú szellemi koncentrációt igénylő edzéssel a legrovidebb időn belül hatalmas izomzatot fejleszt, wíndeski ott-hoz sportolhat. Ezzel a rendszerrel máris adott a mindennapos szorgalmas gyakorlás lehetősége.

A dandak és bódhiszák legelsőbb izomfejlesztő tomája főképpen abban tér el a nyugati testgyakorlatoktól, hogy nem lélekölő

len ismétlésekből, hanem nagyfokú szellemi összpontosítással végzett, „kintartott” gyakorlatokból áll. Éppúgy, ahogy minden érdekes munkánál vagy játéknál a szellem is részt vesz tevékenységünkben, nemcsak az izmok, a jógi is érdeklődéssel végzi gyakorlatait, és akaratunknak, képzelőerőnknek megteremtésével állandóan az éppen megvalósuló feladatig figyeli, s azt gondolatban próbál átmozgítani.

Az öntudatoson végzett gyakorlatoknál imaginációs képességeinket használjuk, s így tudatalatti gátjainkat, késégeinket, szkepticizmusunkat legyőzzük. Ha például jobb karunkat lassan behajlítjuk, közben állandóan figyeljük és képzelőerőnkkel arra gondolunk, hogy a pillanatban hatalmas mennyiségű prima áramlik bicepszünkbe, mely ugyanakkor bő vérellátásban részesíti egész karunkat – az eredményt máris elérjük. Néhány heti szorgalmas, gondolatösszpontosítással végzett ilyen egyszerű gyakorlat után meglepetéssel tapasztaljuk, hogy karunk éppen annyira erős, mintha hónapokig a legesetb munkát végeztük volna vele. Az öntudat építő ereje pontosan olyan formájára és nagyságára növeli, mint amelyre elképzeljük! Próbáljuk ki ezt a módszert a test többi részén: képzelőerőnkkel (imaginációs erőnkkel) irányítsuk oda az életerőt, gondoljunk állandóan arra, hogy az illető testrészt izmai most rohamosan erősödnek, fejlődnek, figyeljük követlenül vagy többször a dolgozó izmok pompás játékát, s akkor olyan hatalmas fizikumra teszünk szert rövid idő alatt, mely bámulatba ejti a sportembereket is.

A „Jashtott film” torna hatásának titka az izmokra és az egész szervezetre az öntudat építő erejében van. Mine már az öntudat-vezetéssel szűz fejében emlethetjük, az öntudatos akarat az idegvezérléseknél lévő kis szűke anyagot használja, mondhatnánk „szállja meg”. Oly nagy mennyiségű primával tölti meg a gyakorlat alatt ezeket a kis tartályokat, hogy nemcsak gyakorlásunk alatt, hanem még azután, még mielőtt alszunk is, az öntudat parancsára, a „likitálás” szerint – a tudatosan el- és beképzelt formákra – építi az anyagot, az izmot. Gyermekkorban vagy még kétféle fiatal korban az öntudat ereje bizonyos fókáig a csoportrendszert is tetszésünk szerint átírhatja. Ezt az ért meg igazán, aki maga megpróbálja és nem elméletileg, de gyakorlatilag is őrli. Rövid ideig tartó gyakorlás után saját testén tapasztalhatja az öntudat építő hatalmát. Ezek az autoszuggesztív, gondolatösszpontosítással végzett gyakorlatok a lelki befolyásolás követ-

keztében összehasonlíthatatlannal nagyobb hatással vannak az izmokra és a szervezetre, mint a többi lélekelen sport.

A lassított testgyakorlatok inkább szándékosan valóban csodákat művel, ha szorgalmasan, mindennap végezzük. Semmiéle szerte nem lesz itt szélsőségünk, mert a jóga olyan természetes, ősi testgyakorlatokat ír elő, amelyek a primitív ember mindennapi „sportjának” utániak. Látszik például az első ilyen gyakorlatot (64. kép, 176. oldal):

Dárdavetés: Jobb kezünket ökölbe szorítva, mintha dárdát markolnánk vele, terpeszállásban állunk, és bal karunkat oldalra kinyújtjuk. Most egész testünkkel elfordulunk bal karunk irányába és jobb karunkat teljesen hátranyújtjuk, törzsünkkel is kissé hátrahajolunk: ez a dárdavetés alapállása. Próbáljuk meg most elvégezni a dárdavetés összetett mozdulatait, egészen az utolsó fázisig, amikor a dárdát elhajlít jobb kezünk irányába, s a bal kar hátul van. Közben jobb térdünkkel vízvonalban kitűrtünk. Úgyel-jünk arra, hogy mozdulatunk plasztikusak, művésziak legyenek! Igen fontos, hogy ezt és a következő gyakorlatokat teljesen leveleltve, ószónadrágban végezzük – lehetőleg olyan tükör előtt, mely egész alakunkat mutatja. Különösen szoboromódiú igen fontos a tükör, mert ebben gondolatösszpontosítások szemmel tarthatjuk magunkat, mozdulatunk hamisodását s az izmok játékát.

Most következik a tulajdonképpeni jóga gyakorlat: a „lassított film” torna. A tükör előtt a dárdavetés alapállású felvéve, minden mozgásban lévő immink teljes megfeszítésével olyan kusan végezzük a dárdavetés minden fázisát, mintha lassított filmen látnánk magunkat. A mozdulatoknak olyan lassúknak kell lenniük, hogy a gyakorlat, amely rendes körülmények között két-három másodpercet vesz igénybe csupán, most fél-egy percig tartson. Közben kissé oldalra fordított fejjel állandóan figyeljük magunkat a tükörben, minden akaratunkkal követni kívánjuk az izmunk egyre tökéletesebbé váló játékát, és képszelőnkkel próbálunk köldökünk beléjük. A gyakorlat elvégzése után egy percig megmaradunk az utolsó fázisban, aztán ugyanolyan kusan vízszintűn alapállásba. Utána két-háromszor ismételtünk, végül pedig gyors rázó mozgással az éppen dolgozó végtagok izmait fellazítottuk, elernyeztük. Befejezésül néhány szorosan maly lélegzés.

Lehet, hogy sok nyugati sportember és oktató megmosolyogja mindent. Ezeknek csak annyit: mielőtt véleményét mondanánk,

egy hétig próbálják ki saját magukon a lassított torna hatásait, s meg fogják látni annak csodálatos eredményét. Az ónodat „megrajzoljuk” az új, erőteljesebb izmok formáit tetzésük szerint, ha teljes figyelemmel, tudatosan vezetjük erőnknek testünkbe. Nincs az a szava tudós, ami ne engedelmessé az ónodat erejének és – még felépüléskor is – fejlődésnek ne indulna. Minden a képzelőerőnkben, az akaratunkon és azon múlik, van-e bennünk HIT. Amit hittel végzünk, az sikerül. Mert HINNI ABBAN KELL, AMI NINCS, AZÉRT, HOGY LEGYEN! – Az IMAGINÁCIÓ maga a teremtető erő a kezünkben.

Második gyakorlatunk, melyet mindennap el kell végeznünk: a súlyzás. (65. kép, 176. oldal)

Terpeszállásban állunk, majd oldalra fordulunk, képszel (jat tarva s kezünkben. Lábnkat stílán megvetve állunk, comb- és karizmunkat megfeszítjük, s a bal kezünkkel jól előre nyúlva „feszítjük a hárt” jobb kézzel, majd elengedjük. A gyakorlat végrehajtása közeliből egy percig tartson. Legvégül „szorosan” és légnőgyakorlat.

Kérdés: Vízvonalban állunk, és kezünkben képszel kardot tarva előre-hátra ugunk, és minden irányban végmozgunk – csigalassúsággal!

Súlyemelés: Lehajolunk, s egy képszel hatalmas súlyt két kézzel megfogva felrúntunk, majd terpeszállásba ugrva, nyújtott karral kitoljuk. A tükör előtt figyelve mozdulatunkat minden oly kusan végezzük, hogy percekig tartson. Befejezőkor, mint mindig, izomrázás, légnőgyakorlat.

Fázisok: Az egyik legfontosabb ősi testgyakorlat. Terpeszállásban a tükör előtt felemeljük két karunkat, egymás fölé tett két ökölünkbe képszeljük a súlyos fejze nyelét, amellyel a fát hasogatjuk. Egy percig tartó lassítás után rázás, légnőgyakorlat.

Finis (66. kép, 176. oldal): Szintén a primitív ember ősi sportja-inak egyike. A tükör előtt egy helyben végezzük a finis mozgásokat. Lassú lélegzéssel tudatosan küldünk próbát azokra az izmokra, melyeket használtunk. Befejezés: izomrázás rázás, légnőgyakorlat.

Öklözés: Bokszoló állásban a tükör előtt – mintha saját magunkkal öklöznénk – néhány jobb- és balkezes egyenest ütünk, majd törzsünket előre hajva egy jobb- és balkezes lengőt. Az egész s a lehető leglassabban, teljes erőfeszítéssel végezzük. Végül izomrázás, alapos kilégzés.

Ülés: Ez a gyakorlat megfelel az ülés Európában is divó, oktató edzésének. Keskeny padra vagy magas székelyra bavalva üléző mozdulatokat végzünk, ügyelve a szabályos légzésre. Utána hátunkra fekszünk, és rendszer háttámaszt vagy háttámaszt (kallóaszt) utánozunk. Az ülés mint ősi sport roppant fontosságúról különben már a példánnyával kapcsolatban szóltunk, s itt is hangsúlyozzuk, hogy minden egyéb testmozgástól eltekintve, mindenkinek naponta ülnia kellene.

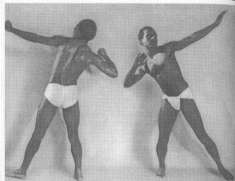
Kaszáló: Kiváló gyakorlat ez is a hát- és oldalizmok fejlesztésére, valamint a háterinc rugalmasságának megőrzésére. A jobb-ra-balra csavaró mozdulatok stimulálják a gerincből kilépő idegdúcokat. Úgy jobbra, mint balra végzünk a kaszálást és utána mélyen lehajolva a sarlózást, teljesen lehasított tempóban. Befejtésül izomlazító rázás, légzőgyakorlat.

Függesszedés (67. kép, 176. oldal): A test imainak nyújtása szempontjából fontos gyakorlat, amelyet többféleképpen variálhatunk. Célja az, hogy a primitív népek faszárú és függesszedő mozdulatait utánozza. Végrehajtása igen egyszerű: elkapunk egy földetünk kinyúló vastag faágat (ha fák alatt gyakorolhatunk), vagy ha szobában vagyunk, az ajtó homlokfájába kapaszkodunk, és eleinte néhány másodpercig, majd fokozatosan emelve az időt, percekig függünk mozdulatlanul. Rövid pihenés után ismét fel-függesszedünk. Ezáltal lassan felhúzzuk magunkat egészen állig, ahányszor csak bírjuk.

Négykézláb mászás: A nyugatiak civilizált és felnőtt emberhez méltatlan gyakorlatnak vélik, pedig rendkívül örvös hatással. Öt percig való négykézláb mászás a vérkeringés, az agy és a belső elválasztó mirigyek szempontjából a fordított helyzetű ásanak-hoz hasonló előnyökkel jár. A négykézlábban való járásról természetesen nem térdelni kell, hanem behajlított lábbal és kézzel haladni. A fej így még lejjebb kerül, aminek élettani hatásáról az előző fejezetekben meggyőződhetünk. Egy-két percig lehetőleg nyújtott, merev karral-lábbal mászunk, utána még lassabban: behajlított „rugózó” végtagokkal, végül csak könyökkel. Ez az úgynevezett „indiai kúszás”, ami ha több percen át folytatjuk, a legnagyobb izomfejlesztő gyakorlatok egyike.

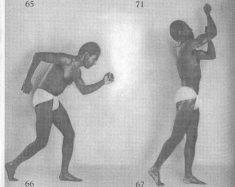
Közhúzás, úgyszerűsítés (68. kép, 175. oldal): Szűles terpenben megállunk a térdre előtt, és derékban kissé meghajolva, karjainkkal, vállainkkal olyan mozdulatokat végzünk, mintha kötélen





65

71



66

77

függő súlyos vedret házmánk fel egy mély kútból, míg körülbe szorított bal kezünk a mellünk felé görbül, jobb karunkkal mélyen, csaknem a földig lenyúlunk, mellünkig húzzuk a kötelet, majd bal karral folytatjuk ugyanent a mozgást. A végén izomrész és néhány jógalézés.

Kötélhúzás (69. kép, 175. oldal): Terpeszben megállunk a tökör előtt, két karunkat előrenyújtjuk, és kezünkkel megfogadjuk jobbról is, balról is a nem léteső kötél végét. Először a jobb oldalra húzzuk be teljes erővel, miközben törzsrunk is balra feszítjük, utána a bal oldali kötelet. Ez a váltakozó mozgás a legnagyobb deréktornák egyike. Ne feledjük azonban itt sem, hogy a fő hangsúly azon van, hogy minden mozdulatunk olyan lassú legyen, hogy a mozgás minden fázisát öntudatunk dikáljal. Mozdulataink tökéletesen harmonikusnak legyenek.

Kötélhúzás felülről: Ez a gyakorlat teljesen egyezik az előzővel, azaz a külsőséggel, hogy most nem vízszintes irányban, hanem a levegőben légya képeeljék el a kötelet. Most felülről húzzunk lefelé.

Birkózás (70. kép, 175. oldal): Képzelt ellenféllel birkózunk a tökör előtt. A lassított mozdulatok itt különösen szépen hatnak. Mozdulataink közben megfelelő helyen egy-egy kumbhakát végzünk. De ez ne tartson tovább, mint hét másodperc.

A labdaművészt, korcsolyázást, teniszet, uelést, uályókást (71. kép, 176. oldal) mozdulatait ugyanúgy utánozhatjuk lassítva.

Miért szükséges a lassított torna rendszeresben az állókör? Ez tulajdonképpen engedelmény az otthon gyakorló emópaik sésére. Az indus jógek úgy végeztetik ezeket a gyakorlatokat – a dan-dolokat és bhaszjakat – növendékeikkel, hogy a tökéletes izomzatú guru (mester) előírása szerint és vele egy időben végzik a különböző lassított mozdulatokat, és közben nagyfokú szellemi koncentrációval állandóan az oktató nagyszerű izomjátékát figyelik. Mondhatni „minta után” gyakorolnak. Tudatalattijukban az előttük álló tökéletes testnek a kép raktározódott el, amely épp e gyakorlatok által lett ilyen pontos izommozgás. A képzet-társításnak s a példakonzentrációnak ez a magas foka azonban csak akkor valószínű meg, ha van egy tökéletes szépségtől oktatónk. Miacs ez nem mindig elérhető, ezért kitűnő megoldás a tökör is. Am ekkor a szép formákat magunknak kell – minta nélkül – erősen elképelnünk. Ha nem tudunk hozzájutni egy nagy

VIII. Semmit sem lélek nélkül!

Állótükrös, jó megoldás az is, hogy este a lámpa elé állunk, és árnyéktükrünket figyeljük a falon. Próbáljuk csak meg, milyen szép képeket kapunk a különböző mozdulatokról! Az a fontos, hogy figyeljük magunkat, akár tükörben, akár árnyéktükrben.

Ha még semmit sem sportolunk, testünk, izomzatunk csiszolatlan anyag tömeg, akár a szobrász masszája. Látott már valaki olyan szobrászt, aki behunyt szemmel dolgozik a művét, vagy csak akkor ellenőrizi, akkor gyönyörködik benne, ha már az egész kész van!

Ahogy a szobrászművészt is állandóan figyeli munka közben művének lassú kibontakozását, ellenőrizi, gyönyörködik benne, s a holt anyag meglevénedését látva munkájából hitet, kedvet és ambíciót merít, ugyaság kell nekünk is figyelniünk izmaink játékát, testünk harmonikus összhangját, s csodálunk izomzatunk gyors fejlődését, amíg a formátlan „holt” anyag átletámasztat, eleven szoborrá nem válik! A hittel, akarattal és képzelőerővel párosult testgyakorlatok e különös ősi rendszere megérdemelne, hogy Nyugat sportoktatási behatóan foglalkozzanak vele.

Bár ebben a könyvben csupán a finikai testre vonatkozó indus szabályokról szótam (a magasabb jógabölcséletet a náda jóga foglalkozik), a haicha jóga mégis annyira át-meg át van szöve a szellem jogájának alapelemeivel, hogy legalább néhány szót kell erről is mondani.

Mielőtt a magasabb indiai bölcsélet főbb elveit nagy vonásokban vázolni, hadd beszéljek még egyszer arról a rendkívüli hatásról, melyet a lélek és a szellem közreműködésével végzett testgyakorlatok fejtenek ki izomzatunkra.

A gondolat a lélek megnyilatkozási formája, mindenható, és jó vagy rossz szesznek követszolója. A test és lélek kölcsönhatásáról szóló fejezetben láthatunk, hogy a jó, pozitív gondolatok által a jót vonzuk magunkhoz, a negatív, rossz gondolatok, rossz érzések viszont bajba, nyomorba, betegségbe döntenek. A gondolat ereje urálja ezt a földi életet, az emberek egymás közti érintkezését, üzleti kapcsolataikat, szokásaikat. Az összpontosított gondolat ereje pedig – ha megtanuljuk, hogyan kell szabályozni, szuggesztív módon kiugrozni – oly hatalmas, hogy általa a hozzáértő jótusi könnyedséggel uralthatja emberterápiát akarát. A jóginak azonban nem ez a célja, hanem az, hogy a beteljesülést elérje.

Kevesen hallottak arról a nagyzerű tudományos kísérletről, amelyet W. G. Anderson, az amerikai Yale Egyetem tudós professzora végzett a gondolat és a lélekközlemésével kapcsolatban. Egy diákot érzékenny, finom mérlegre állított úgy, hogy nehézségi központja pontosan felette legyen a mérleg súlypontjának. Utána számtalán példákat adott fel neki, mire a mérleg elkezdett a fiatalember egyre felé rohanni, s a megváltozott egyensúlyt bizonyos következtetésben a mérleg nyelve a fej irányába billent. Minél nehezebb szorúsi, osztási műveleteket kapott a hallgató, tehát minél mélyebben gondolkodott, annál nagyobb volt a mérleg mutatójának elérése. A kísérletet folytatva, a professzor felhívta a diákot, hogy gondoljon erősen testgyakorlatokra, köpölje például azt, hogy tíz-húsz guggolást végez és lábaimat megfeszítenem dolgozom. Néhány perc múlva a mérleg a láb felé

bíltet ki, ami imát bizonyította, hogy pusztán a lélek ereje is elegendő volt ahhoz, hogy vér áramoljon a képzelt gyakorlatot végző lábak felé. Ezt a kísérletet több hallgatójával végeztette Anderson professzor, mindannyiszor ezzel a különös eredménnyel.

Hogy a szellemnek a testre, az izmokra gyakorolt csodálatos hatását még jobban kiválgálja, a professor lemérté tizenegy fiatal diákja jobb karjának erejét. Ez átlagban 60 kilopondot tett ki, míg a bal kar erőtléte 50 kilopondot. Most különleges és nagy figyelmet igénylő torna által egy hétig csupán a jobb karját edzette a fiúknak. Utána újra pontos méréseket eszközölt, melyeknek során még nagyobb meglepetéssel regisztrálta, hogy míg a jobb kar ereje 3 kiloponddal emelkedett, a térdlen bal kar húzó-erőtléte ereje ugyanakkor 3 és fél kiloponddal! Ez a kísérlet meggyőzően bizonyította, hogy az érdeklődéssel végzett tornagyakorlatokat szabálytalan egymunka, miután egy központból küldte a vért a tornázó izmokba, a térdlen kar is felelgette. Anderson tanár úr egy különleges hintaszőnyegre podot is szerkesztett, amely pontosan egyenúlyban volt, ha ráfeküdt. Ha arra gondolt, hogy tényleg vagy dussiggyel, néhány másodperc múlva lesüllyedt a pad láb felőli része. A múlt század nyolcvanas éveinek német erőművése, Eugen Sandow is azt hirdette, hogy a gondolatösszpontosítás nélkül végzett, érdeklődés nélküli, gépies testgyakorlatok édeskeveset tesznek az izmok fejlesztése érdekében. Ő és Anderson professzor voltak az első, akik hallottak a tükör előtt folytatott torna indus módszerének csodálatos hatásáról; sajnos azonban csak kísérleteikkel kapcsolatosan emlékeztek meg arról, s az egész csakhamar feledésbe merült.

Szükségtelen megemlítenem, hogy a jóga bölcsesége éles ellentétben áll a világon sajnos még ma is túlszóródó részben uralkodó anyagelmélettel. A jóga jóga szerint minden ember három részből áll: testből, lélekből és szellemből. A szellem a gondolkodó „ÉN”. A sóha meg nem semmisül, örökké világító isteni szikra, mely a földi porbárály halála után felszabadul és magasabb síkon folytatja életét. A lélek az érzés és indulóvilág székhelye, az ösztönök s a tudatalatti kis én, a „személy” társulása kapcsolja össze a teljesen anyagiatlan és anyagiatlan szellemet a durva anyagtesttel. Más szóval, a lélek a szellem ruhája, filiasági, láthatatlan burka, a prána s a kozmikus erőáramlatok

akkumulátora, ellentétben az agy csodálatosan bonyolult, teljesen anyagi és finom-precízus részlelede-felvevő készülékével, mely a NAGY LEADÓ életöszerettségétől felvevő, s a maga kisebb hatásugarában az emberiszellemek közötti beszélgetést, gondolatcsereit biztosítja. Az állatoknak, növényeknek, ásványoknak a jóga szerint csak lelkeik van, mert fejlődésük magába ívelő vonalán még nem érték el azt a fokot, amikor az isteni szikra kigyullad bennük, és évről-évre, talán évmilliók után már emberi lét formában testetölthetnek meg a Földön. Ezel kapcsolatban el kell osztanom a hindu „lélekárvándorlásról” alkotott és általánosan elterjedt nyugati tévhitet, amely szerint egy újabb létben állati testben születhetünk meg újra. Ezt a magasabb indiai vallások sokszor tanították. A bráhmánizmus szerint az emberi szellem csak felfelé törekedhet, nincs olyan földi bűn, mely az örök érvényű fejlődés törvényeivel szemben egy alóbbi létfokozatba degradálódna. Azt azonban nemcsak tanítja a jóga-bölcsélet, de egyik fontos alapelve is az, hogy a szellem tökéletesedése és a régi bűnök jóváértelme céljából évszázadok múlva, teljesen isten akaratától függően, újra kell születnie az emberek. Hindu filozófia szerint csak a reinkarnációval magyarázható azok a jócan töltettel fel nem tölthető különbségek, amelyek a földi életben az emberek között fennállnak. Miért születik az egyik ember koldusnak, a másik királynak, az egyik körülajongott díszgárdia möhözcsúsznak, a másik rongyokba burkolt pártitnak? „Hol itt az igazság?” – kérdezi a bráhmán mesters. A földi élet verseny-pályá, amelyen szabadon érvényesülhet bármely lelki és testi képességek szabad akaratral irányíthatja jó és rossz irányban. De látott-e már valaki a fair play szabálytalan szigorúan ügyelő nyugati verseny-pályákon olyan indulókat, akik közül egyeseket bőségesen feléplítve, hódapokig tartó nagyszemű tréning után állítanak a rajthoz, aztán felhúrnak az utcáról egy bűn, erőtlén koldust, s azt is odaállítják, hogy versenyzzen? A koldusnak, sőt, még egy hátrányos csúnya sem lehet! Nos, ha a reinkarnáció tanát elvetjük, ilyen éhkeletű igazságtalanságnak tűnhet előttünk a földi verseny-pályá is. Általános nyugati filozófia szerint – már azok, akik egyáltalán hámeke a lélekben, a tölélésben – az emberek nem születnek erre a földre lelki „hensükkel”, mert lelkek születéstőlkor még „tabula rasa”: a romlatlan, bűn nélkül való lelket az élettel egy időben kapják ajándékba. A jóga-bölcsélet

pedig azt tanítja, nagy igazágtalanság lenne ez! Az élet egyenlőtlenségei, értelme csak úgy magyarázható, ha feltételezzük, hogy a szellemi és erkölcsi fejlődés felélel ívelt pályáján, melynek vége az örök FÉNY s SZERETET lángoló fényösöében vár el, több állomás is van, több osztály, amelyeket ismételhetünk, ha megbuktunk az előzőekben.

A mai civilizációs időkben lehetetlen meg nem látni a gondolkodni tudó embernek, hogy az ő kis egyéni sorsa, a népek fejlődése, a szabadság és a jobb életforma utáni ösztönös vágya és minden háborúságokká egyformán valamely isteni világerv szerint megy végbe. A materializmus kora lealkonyult. Lásd az orosz Kirlian fotográfiát az emberi lélekről! Az emberiség magasabb ideálok felé törekszik, mert tudatalatti és tudásfölötti ÉN-jében érzi, hogy az a sok hamiság, osztályharc, elnyomás, ostoba konvenció, s az a természetellenes életmód, melyre az önmagát már elpuhítottállban lévő civilizáció kényszerítette, összeomlóban van, és nemokéa új, szebb, szabadabb, de a közelet még többet áldozó világ születik. A hatha jóga egész rendszere a természetes életmóddal, az ember szellemét magasabbra irányító intuícióhoz, a lélek sugallatahoz való visszatérésen alapul, s így a születendő új világ boldogabb és természetesebb életet élő nemzedékeinek egyik legértékesebb kiadványa vilhat. A legrégebbek elcsalásával megismerik az új, szabadabb világ, s elérkeznek a sebek gyógyításának, a test újjászól, egészségesebb, öntudatosabb nevelésének ideje. Adja az ég, hogy a hatha jóga három legnagyobb ajándéka: EGÉSZSÉG, ERŐ és FIATALSÁG jusszon osztályrésztül az új nemzedéknek!

IX. Néhány tanács a jógaövendéknek

Kelj fel és fekjú le mindig ugyanabban az időben! Térj nyugovóra legkésőbb tíz órakor, mert a Föld kosmikus helyzete éjjeli éleket nyújtja számokra azt a sugárzást, amelyben idegrendszered legjobban regenerálódhat!

Felébredésekor első gondolatod legyen az EGÉSZSÉG! Elmélkedj a lélek és test egészsége és ereje fölött!

Ha lehet, fekjú naponta, és szabadítsd meg a testedet a társadati tisztátalanságtól és mérgező toxinoktól! Testi-lelki légköröd legyen tiszta!

Amikor csak lehet, szabadítsd meg lábadat szellőztetett bőrtől, és járj minél többet mezítal a poszta földön erdőben, mezőn, vízponton! Talpodon keresztül földszugárzást szívsz magadba, és ez rendkívül erősíti, áditi szervezetet. A városi ember azért oly féladékos, mert a cipő, a követet, az aszfalt elszigeteli etől az áldásos erőforrástól. A falusi ember sok kilométert gyalogol minden féladékos nélkül, de cipőjét leveti és a vállán viszi. – Este lefekvéskor tornáztatd lábujjaidat, mozgasd őket egyenként, hogy beélték, tudatosak legyenek!

Járj naponta néhány percig teljesen meztelenül! Szükséged van erre a légfürdőre, mert bőrd egész nap el van zárva a levegőtől, és bőrlégzésed a nehéz ruházat akadályozza. Ha nyáron kendő és naponta csináld ezt a légfürdőt, remekül megvédősz.

Reggel és este végezz szamgyakorlatokat, hogy soha ne szorulj szeművedre!

Ügyelj orrhúyaid tisztaságára, mert az a prána kapuja. Szűj fel reggelként tenyeredből nem túl hideg, enyhén sózott vizet. Ha néha hurutos vagy, végy naponta háromszor orrfürdőt a következőképpen: Amilyen melegen csak bírod, végy egy bögre vizet, tégy bele egy csopót kávéskannál szódaabikarbónát, hajtsd bele arcodat úgy, hogy orrod egészen a bögrében legyen, s szívó fel a meleg szódaabikarbónás vizet orroddal, de nem homlokodba! hogy egészen az arcüregig éjjen. Utána szarvángáztana. Így meg szabadult a legmakacsabb hurutól is.

Szajadat öblítid ki minden étkezés előtt és után! Fogaidat tartsd tisztán! Rágl kis tölgysárgácskát (fennő, eukaliptusz is jó). A csernav ütő és erősítő fogbúszodot, megakadályozza a fogké- képződést és az ínyorvódást, ezt a Nyugaton oly gyakori beteg- séget. A fogkefe söréti köcsört nemegyet mikrobi tenyészik. A tölgys- saug csernava ferőtlenít. Használatra nagyon egyszerű. Végy egy körülbelül 60 centiméter átmérőjű ágacsokát, rágl a végét addig míg rostjai széttörőnek, mint egy kis sóprű. Most ezzel a sóprű- szerű végével – függőlegesen dörszölve – tisztogasd végig fogaid külső és belső oldalát, hogy a foggyökök is jól megtisztuljanak. A fogak koronája már tiszta az ágacska rágásból. Lehetőleg ne sértősk meg a foghúst, addig ráglak az ágacsokát, míg jó puha nem lesz. A friss saug rugalmas, nedvűs és aműgy sem oly merev, hogy száma. Ezt végend el mindennap! A többi napokon jobb mutatósujjadra végy egy kis nedves söt, s ha elővart, alaposan dörszöld vele végig fogaidat és a foggyedet is, felkocorva ezzel a vérkeringést. Ez nagyon erősítő a foghúst és a foggyökereket. Fo- gaid tejfehérek lesznek, és a leheted ide.

Az átlá nágl meg jó! Az alapos rágl nemcsak a jó emésztés miatt szükséges, hanem bő vérrellátásban részesíti a foggyökere- ket is.

Étrendedben legyen minél több nyersféle! Aki nagyon háseví volt, ne hagyja abba átnemet nélkül, mert ezt a szervezet meg- sányli. Az átláítás törtéjén fokokatosan. Kevés hásegyezés az hűvösebb égőv alatt indokolt, és nem akadályozza a jógnak, de mérsékel. A háa túl sok sokat okoz, az emésztőszerveket erő- sen megterheli. Tejtermékek, sósásegle, gyümölcs, csonthéjasok, mért legyen a fő táplálékok!

Gondoskodj beleid mindennap, rendes kiürítésre! Ha bél- működésed nem szabáyszerű, végend a megfelelő ászánakat: usádjana-bandhát, paschimóttasánant, jóga mudrit, naulit stb. Szoktasd meg beleidet, hogy a természetes reggeli kiválasztó idő- ben végeznek kiürítő munkájukat.

Ha komoly eredményt akarsz a hatha jógban elérni, akkor ne dohányozz, ne igyál szesz italt, sem más ilyen veszedelmes szok- kis rabja ne légy, mert ezek elromítják éppen azokat az idegköz- pontjaidat, melyeknek fejlesztesére törekessz.

Sohase engeddd, hogy harag, gyűlölet, megvetés, kapzsiság, irigység, hiúság, hatalmi mánia s más efféle alantas érzés megkö-

zeltsse lelkedet! Az ilyen érzések veszedelmes áramokat indítanak el az emberben, megmérgezik lelkét, testét, s a következmény be- tegység.

Fegyelem! elmsédt, légy derűs, és ne engeddd, hogy a külső körülmények befolyásoljanak! Állandón légy tudatában annak, hogy saját lelked egén te vagy a NAP!

Csak akkor bészölj, ha mondanivalód van! Főldesleges fe- cségéssel nemegyet pozitív energiát ellecselelsz. Kerüld a hamis gondolatokat, beszédeket és cselekedeteket!

Hasznos minden hónapban – legjobb újholdkor és teliholdkor – egy napi böjöt és manant (teljes némaságot) tartani. A szilpek megújmasztják energiádat, akaraterőd és egységéged megújásdál.

Ha teheted, gyakorold a jógit külön szobában! Legyen ez a helyiség tiszta levegűű. Dohányfüstös, szeszszagú szobában, ahol előzőleg alantas beszédek folytak, ne gyakoroldj! Ha e szobába lépsz, felülőddel együtt hagyd kint gondjaidat, nyugtalanságo- dat, rossz kedvedet és a csüggedést! Akkor otthonod sugározni fogja a derűt és az áhítatos tisztaságot.

Jólegz egy tiszta szőnyegen vagy gyökényen, kelet felé fordulva!

Gyakorlatad megkezdése előtt szereld le félelmeidet, nézz tel- jes bizalommal jövőd elé, és a gyakorlatok áldásos voltába vetett hittel kezd meg a mély belégzésedet! Nyugalom, derű, türelem, sziláóság töltse be lelkedet!

Lebegjen szemed előtt és törekedj színtelenül a lelki felszaba- dulásra! Tanulj meg szóról száda néhány mondatot a nagy taní- tók útmutatásából! És ha érzed, hogy a sötétség megkörmékezt, hessered el magadtól a fény segítségével, mely szavaiból ki- árad:

„Két dolgot kerűű, őh, vándor: helytelen vágyakat és a test túlzott szanygonását.” (Buddha)

„Az emberek befele kell fordítania szeműt, hogy megkezdhesse a világ legcsodálatosabb felfedezését.” (Brunton)

„Rövid az élezet, mint a villám. Miert kövesszem hát az élezezek útját?” (Buddha)

X. Gyakorlati táblázatok

A hatha jógának célja az, hogy testünket öntudatosá tegyük. De ez még nem minden. A végül az, hogy öntudatosak legyünk elménkben, azaz szellemileg is. Testünket az ázsiai gyakorlása, pezdájával összekötve, teljes ellenőrzésünk alá hozza, de ugyanakkor törekednünk kell arra is, hogy elménket is megfigyeljük: kifelé, a külvilág számára passzívuk és lezárak legyünk, de ugyanakkor befelé, EN-ünk belsejében összpontosítsunk, és fokozott mértékben éljük át a legnagyobbbecsű éberséget. Az embernek állandó ellenőrzés alatt kell tartania elméjét, nem szabad engednie, hogy gondolatai összevissza száguldozzanak, hanem állandó nyugalomban és kiegyensúlyozottságban kell élnie. Ha gondolataink elhatároltságnak rajtuk, akkor teljesen elvesztjük a talajt lábunk alól, és minden boldogtalanságnak kiszolgáltatjuk magunkat. A boldogság tükre abban rejlik, milyen mértékben uralkodunk az ELME és TEST fölött.

A hatha jóga gyakorlatok megtanítanak bennünket tökéletesen uralkodni a test és az azt elérhető energiák fölött. A táblázatban megadott gyakorlatok között találunk egyet, a mindenkori 11. gyakorlatot – melyet mindig sávászana követ –, ez van hivatva bennünket gondolataink megfigyeléséhez segíteni. Öntudatunk éberreltünk alatt agyunkban székkel, most kényszerreltünk kell arra, hogy legalább néhány percig visszahúzódjék, és őszintén megfigyelje önmagát. Mentális központunk egyébként csak alvás alatt pihen, amikor a természet gondoskodik arról, hogy ez a legfontosabb energiatartály is kikapcsolódhassék az állandó igénybevételből.

Üljünk padmástanában! Kapsoljuk ki minden gondolatunkat, és összpontosítsuk magunkat a szívre; szabályozzuk légzésünket egészen lassúra és egyenesre. Hátgerincünket tartjuk egyenesen, és éljük át a tökéletes BÉKÉ-t. Teljes figyelemmel a szívre gondolunk – de nem a testi szívre, hanem EN-ünk székhelyére koncentrálunk –, érezzük úgy, mintha belemennénk a szellemi szívünk mélyébe, és minden nyugtalanságot kívül hagyva sugározunk a tökéletes csendet és nyugalmat. Vigyázzunk, hogy semmilyen más gondolat ne zavarjon! 5–10 percig gyakoroljuk na-

ponta, mert ez rendkívül szükséges és hasznos, különösen a túlsóttan aktív életet élők nyugatiaknak.

Utána a BÉKÉ-t megőrizve szívünkben feküdjünk hanyatt, és fejezünk be gyakorlatainkat savánával.

A hatha jógát mindenki szerint gyakorolja, hogy milyen eredményt akar vele elérni.

Az elfoglalt hivatalnok, aki egészsége megőrzése érdekében jógát, legjobb, ha este, vacsora előtt – sohasem tele hassal – végigcsinálja a táblázatban megadott gyakorlatokat.

Aki teste és öntudata fejlesztésére több időt szentelhet, az gyakorolhatja reggel a lassított tornát, este a jóga gyakorlatokat – vagy fordítva.

Aki ennél is intenzívebben akar a jógának élni, az legokosabban teszi, ha szakavatott vezetőt keres, és annak ellenőrzésével gyakorol.

Táblázatok

I. HÉTEN

1. Hasi, közép- és felső és teljes jógalégnés padmasanában vagy szikhasanában mindegyiket	7x
2. Kumbhaka légzésviszatartás 10–20 másodperc	3x
3. „HA” légzés állva	3x
4. „HA” légzés fekvő	3x
5. Joga mudrá	3x
6. Bhudzsangásana	3x
7. Ardha-salabhasana	2x
8. Padmasanásana	3x
9. Trikonásana	2x
10. Viparita karani	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Savásana	5 perc

II. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalégnés, ólve mindegyiket	7x
2. Kumbhaka légzésviszatartás 10–20 másodperc	3x
3. Idegenítő légzés	3x
4. „HA” légzés fekvő	3x
5. Paschimotánásana	3x
6. Dhanurasana	3x
7. Padmasanásana	3x
8. Uddijana-bandha állva	3x
9. Uddijana-bandha ülve	3x
10. Viparita karani	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Savásana	5 perc

III. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalégnés, ólve mindegyiket	7x
2. Kumbhaka légzésviszatartás 10–20 másodperc	3x
3. Tiszta légzés	3x

4. Szukha-pórák	3x
5. Szirshasana	3x
6. Vakrasana	2x
7. Joga mudrá	3x
8. Salabhasana	3x
9. Bhudzsangásana	3x
10. Szarvángasana	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Savásana	5 perc

IV. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalégnés, ólve mindegyiket	7x
2. Kumbhaka légzésviszatartás 10–20 másodperc	3x
3. Pránajama 4	3x
4. „HA” légzés állva	3x
5. Trikonásana	3x
6. Uddijana-bandha állva	3x
7. Uddijana-bandha ülve	3x
8. Paschimotánásana	3x
9. Ardha-salabhasana	2x
10. Halasana	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Savásana	5 perc

V. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalégnés, ólve mindegyiket	7x
2. Kumbhaka légzésviszatartás 10–20 másodperc	3x
3. Pránajama 1	3x
4. Pránajama 2	3x
5. Padmasanásana	3x
6. Supta-vadasana	3x
7. Matszjasana	3x
8. Paschimotánásana	3x
9. Nauhi vagy uddijana-bandha állva	3x
10. Sirsasana vagy viparita karani	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Savásana	5 perc

VI. HÉTEN

1. Hasi, körép-, felső és teljes jógalégnés, ülve mindegyikét	7x
2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc	3x
3. Idegerősítő légnés	3x
4. „HA” légnés fekvő	3x
5. Paschimóttánásana	3x
6. Majárána	3x
7. Supta-vadhiséana	3x
8. Mátsejána	3x
9. Trikónásana	3x
10. Sírséana vagy viparita kanarí	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Sávásana	5 perc

VII. HÉTEN

1. Hasi, körép-, felső és teljes jógalégnés, ülve mindegyikét	7x
2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc	3x
3. Tisztító légnés	3x
4. Idegerősítő légnés	3x
5. Vakrásana	2x
6. Ardha-matsjándrásana 2. fázis	2x
7. Paschimóttánásana	3x
8. Nauí vagy uddjána-bandha állva	3x
9. Seinhásana	3x
10. Sírséana vagy szarvángásana	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Sávásana	5 perc

VIII. HÉTEN

1. Hasi, körép-, felső és teljes jógalégnés, ülve mindegyikét	7x
2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc	3x
3. Szukha-párvák	3x
4. Idegerősítő légnés	3x
5. Joga mudra	3x
6. Bhudzsangásana	3x
7. Ardha-bhudzsangásana	2x

8. Ardha-matsjándrásana 2. fázis	2x
9. Majárána	3x
10. Sírséana vagy halásana	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Sávásana	5 perc

IX. HÉTEN

1. Hasi, körép-, felső és teljes jógalégnés, ülve mindegyikét	7x
2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc	3x
3. Pránájama 4	3x
4. Tisztító légnés	3x
5. Uddjána-bandha ülve	3x
6. Joga mudra	3x
7. Mátsejána	3x
8. Vakrásana	2x
9. Trikónásana	3x
10. Sírséana vagy szarvángásana	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Sávásana	5 perc

X. HÉTEN

1. Hasi, körép-, felső és teljes jógalégnés, ülve mindegyikét	7x
2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc	3x
3. Tisztító légnés	3x
4. Pránájama 4	3x
5. Bhudzsangásana	3x
6. Ardha-bhudzsangásana	2x
7. Pádmasztásana	3x
8. Nauí vagy uddjána-bandha állva	3x
9. Bhú-madhyá-drisi, nasztra-drisi, szemfogadás	3x
10. Sírséana vagy halásana	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Sávásana	5 perc

XI. HÉTEN

1. Hasi, körép-, felső és teljes jógalégnés, ülve mindegyikét	7x
--	----

2. Kumbhaka légszusszatartás 10–20 másodperc	3x
3. Idegerősítő légzés	3x
4. „HÁ” légzés fekvő	3x
5. Pascimóttánásana	3x
6. Ardha-matsyendrasana 2. fázis	2x
7. Bhūṛu-maḍhjá-dristi, naccágra-dristi, szemforgatás	3x
8. Seinhátsana	3x
9. Májúrána	3x
10. Sírásana vagy szarvángasana	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Savásana	5 perc

XII. HÉTEN

1. Hasi, köté-, felső és teljes jógalégnés, ólve mindegyiket	7x
2. Kumbhaka légszusszatartás 10–20 másodperc	3x
3. Snukha-pórvák	3x
4. Pránájáma 3	3x
5. Uktájana-bandha ólve	3x
6. Jóga mudrá	3x
7. Salabhasana	3x
8. Mátisjana	3x
9. Trikonásana	3x
10. Sírásana vagy halásana	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Savásana	5 perc

XIII. HÉTEN

1. Hasi, köté-, felső és teljes jógalégnés, ólve mindegyiket	7x
2. Kumbhaka légszusszatartás 10–20 másodperc	3x
3. Pránájáma 6	3x
4. Pránájáma 7	3x
5. Pádmasana	3x
6. Nauli vagy uktájana-bandha állva	3x
7. Ardha-bhujaszanghasana	2x
8. Ardha-salabhasana	2x
9. Ardha-matsyendrasana 2. fázis	2x
10. Sírásana vagy viparita karaní	3x

11. Elmélyülés	5 perc
12. Savásana	5 perc

XIV. HÉTEN

1. Hasi, köté-, felső és teljes jógalégnés, ólve mindegyiket	7x
2. Kumbhaka légszusszatartás 10–20 másodperc	3x
3. Pránájáma 4	3x
4. Pránájáma 3	3x
5. Pádhasztasana	3x
6. Trikonásana	3x
7. Májúrána vagy salabhasana	3x
8. Ardha-bhujaszanghasana 2. fázis	2x
9. Ardha-matsyendrasana 2. fázis	2x
10. Sírásana vagy halásana	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Savásana	5 perc

XV. HÉTEN

1. Hasi, köté-, felső és teljes jógalégnés, ólve mindegyiket	7x
2. Kumbhaka légszusszatartás 10–20 másodperc	3x
3. Idegerősítő légzés	3x
4. Tisztító légnés	3x
5. Jóga mudrá	3x
6. Supta-vadszanasana	3x
7. Mátisjana	3x
8. Ardha-salabhasana	2x
9. Dhanurásana	3x
10. Sírásana vagy szarvángasana	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Savásana	5 perc

XVI. HÉTEN

1. Hasi, köté-, felső és teljes jógalégnés, ólve mindegyiket	7x
2. Kumbhaka légszusszatartás 10–20 másodperc	3x
3. „HÁ” légzés állva	3x
4. „HÁ” légzés fekvő	3x

5. Paschimottānāsana	3x
6. Dhanurāsana	3x
7. Salabhāsana	3x
8. Nauḥi vagy uddjāna-bandha állva	3x
9. Bhūṛi-madhjā-dristi, nāsiḡra-dristi, szemfogatás	3x
10. Śiśīrāsana vagy viparīta karaṇi	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Savāsana	5 perc

XVII. HÉTEN

1. Hasi, kötép-, felső és teljes jógalégnés, ülve mindegyiket	7x
2. Kumbhaka légnyívszatartás 10–20 másodperc	3x
3. Prāṇāyāma 6	3x
4. Prāṇāyāma 7	3x
5. Supta-vadīrāsana	3x
6. Matsjāsana	3x
7. Salabhāsana	3x
8. Pīdahasztāsana	3x
9. Śaīhāsana	3x
10. Śiśīrāsana vagy szarvīngāsana	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Savāsana	5 perc

XVIII. HÉTEN

1. Hasi, kötép-, felső és teljes jógalégnés, ülve mindegyiket	7x
2. Kumbhaka légnyívszatartás 10–20 másodperc	3x
3. Śaukha-pīrvāk	3x
4. Időperőstő légnés	3x
5. Jōga mudrā	3x
6. Matsjāsana	3x
7. Matsjāsana vagy sūpta-vadīrāsana	3x
8. Trīkōṇāsana	3x
9. Śaīhāsana	3x
10. Śiśīrāsana vagy hālāsana	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Savāsana	5 perc

XIX. HÉTEN

1. Hasi, kötép-, felső és teljes jógalégnés, ülve mindegyiket	7x
2. Kumbhaka légnyívszatartás 10–20 másodperc	3x
3. „HA” légnés állva	3x
4. „HA” légnés fekvő	3x
5. Paschimottānāsana	3x
6. Uddjāna-bandha állva	3x
7. Jōga mudrā	3x
8. Ardha-bhūdsangāsana	2x
9. Dhanurāsana	3x
10. Śiśīrāsana vagy viparīta karaṇi	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Savāsana	5 perc

XX. HÉTEN

1. Hasi, kötép-, felső és teljes jógalégnés, ülve mindegyiket	7x
2. Kumbhaka légnyívszatartás 10–20 másodperc	3x
3. Prāṇāyāma 3	3x
4. Prāṇāyāma 4	3x
5. Pīdahasztāsana	3x
6. Trīkōṇāsana	3x
7. Uddjāna-bandha állva	3x
8. Bhūṛi-madhjā-dristi, nāsiḡra-dristi, szemfogatás	3x
9. Bhūdsangāsana	3x
10. Śiśīrāsana vagy szarvīngāsana	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Savāsana	5 perc

XXI. HÉTEN

1. Hasi, kötép-, felső és teljes jógalégnés, ülve mindegyiket	7x
2. Kumbhaka légnyívszatartás 10–20 másodperc	3x
3. „HA” légnés fekvő	3x
4. Śaukha-pīrvāk	3x
5. Jōga mudrā	3x
6. Bhūdsangāsana	3x
7. Nauḥi vagy uddjāna-bandha állva	3x

8. Színháza	3x
9. Archa-misztériuma 2. évfolyam	3x
10. Színháza vagy halála	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Színháza	5 perc

Azint látjuk, ezek a gyakorlatok összesen körülbelül 25-40 percig tartanak. A továbbiakban mindenki ösztöne szerint gyakorolhatja a neki legmegfelelőbb praxist és ártalmat. De egyszerre többet, mint egy óra hosszát, gyakorolni nem ajánlatos.

Mind a praxist és az ártalmat, mind a hitet, akarattal és képességgel párosult erőgyakorlatoknak a különbségei rendszerint szerencsétlenül Nyugat sportolójának figyelmébe. Érdemes behatárolni foglalkozni vele, és nagyon hasznos volna az ifjúságot már korán határolni jogára nevelni. Ő erővel, önmagammal ellátott, nagy akaraterővel generáció nőne fel, mert „Ép testben ép lélek”!

QM

XI. Javítsuk a sorsunkat!

A tettek következményekkel járnak, akár tudatosan, akár öntudatlanul cselekszünk. A gondolat önmagában véve is cselekvés, cselekvés a szó, cselekvés az érzés, és cselekvés minden tett. Hatalmas erőket hozunk magunkba cselekvéseinkkel. Az erős kormányzás bennünk történik, úgyis minden erőnk visszahatása, és nem rajtuk kívül. Cselekedeteink hatása és visszahatása Keleten „karmának” nevezik. Elmult cselekedeteink okozták jelenlegi sorsunkat, és jelenlegi cselekedeteink következménye a jövőnk. Jó cselekedeteink gyümölcse boldogság – helytelen cselekedeteink gyümölcse szenvedés. Az ok és okozat törvénye mindig ugyanaz, mi nem vonhatjuk ki magunkat alóla. Vesszünk meg hajlamainkat és erőnket mint nyersanyagot, mely rendelkezésünkre áll. Alakítsuk át ezt a nyersanyagot úgy, hogy a negatív, destruktív erőkből pozitív, építő és felszabadító erőket kapjunk. Minden ember magában hordja a magasabb rendű erőket és tulajdonságokat. A jószág maga potenciálisan még az úgynevezett „gonosz” emberben is benne van. Ezért ne ítélkezzünk senki fölött sem, hanem próbáljuk meg az „alvó óriást” saját magunkban felébreszteni. Ha hozzáértünk ahhoz, hogy negatív gondolatokat termeljünk, és ezáltal helytelenül cselekedjünk, most próbáljuk meg erőnket átalakítani úgy, hogy pozitív gondolatokat termeljünk, és akkor helyesen fogunk érezni és cselekedni. Ehhez lelki-erő kell. De legyünk erősek, mint maga az ERŐ! Az egész világ sem olyan hatalmas, mint az ERŐ. Légy erős testben, lélekben és szellemben! Az ERŐ az IGAZSÁG, és az IGAZSÁG az ERŐ.

Ha az egész világ ellened van is, de Te erős vagy, akkor Te fogsz győzni. Erőből legyőzhetően fala előtt minden, ami ellened van, összeomlik és megsemmisül. Amíg te erős vagy, nincs mitől félned.

Mindent, ami téged gyengít, kerülj! A gyengeség az. A gyengeség megsemmisíti önmagát, mint a rozsdát a vasat. A gyengeség ajtó nyit a pusztulásnak. Az Élet kapuja kinyílik az erős előtt.

Ütöcs erőteljes gondolatmagokat mindenütt, ahová csak megy, és körülötte lánghatár védőfal fog emelkedni, ami minden ve-

szedelem és gonoszság ellen megvéd. Az igaz ember pojsa az ERŐ, a ragyogó napfény, ami az ellenséget megvakítja.

Mi a világot nem tudjuk megváltoztatni, de azért, hogy saját magunkat megváltoztatjuk, a világ megváltozók körülöttünk. Aki szerint cselekszik, nem él többé hamis elképzelésekben, hanem a dolgokat olyanak látja, amilyenek a maguk valóságában. Ezáltal befolyásolhatatlanná és szabaddá válik.

Ha gondolatainkat pozitív irányba tereljük, nem fog nehézségeink esni nyers erőnkkel megfékenni és rajtuk ualzkodni.

Legyünk mindig tudatában: ki vagyok én, és mi a feladatom itt a Földön! Tudatában kell lennünk annak az igazságnak, hogy én egy határtalan, erős, mindent megelevenítő, örökkön szabad SZELLEM vagyok. Szellemem testemben mint tökéletes alkot, sugárzó egység, fiatalos erő, lélekben mint harmónia és összhang, ÉN-emben mint az örök LÉT nyilatkoztatja ki magát.

Ha magunkat néha gyengének éreztük, ha hajlunk arra, hogy az életnek semmi értelmét se lássuk, és lélekben megtört gerinccel a földön elterülünk, ocdítsuk az oroszlán erejével Vívokananda, a nagy indiai bölcs szavát: „Kelj fel! Ébredj! És ne állj meg, míg a CÉLT el nem éred!”

Tegyük mindennapos tudatos szokású azt, hogy felébredéskor és lefekvéskor monoton hangon, vagy csak gondolatban is, háromszor egymás után elismételjük a következő mondatokat:

1. Minden tekintetben napról napra jobban érzem magam.
2. Testben és lélekben erős sugárzok.
3. A legmagasabb erőket nyilatkoztatom ki, kevesebbkel nem lehetek megelégedve.
4. Én vagyok az életem sugárzó napja.
5. Én vagyok, aki VAGYOK.
6. Határtalan, erős, mindent megelevenítő, mindig szabad SZELLEM vagyok.
7. Szellememet, mely önmagában véve tökéletes, a testemen keresztül mint tökéletes alkotót, sugárzó egységet és fiatalos erőt, a lelkemen keresztül mint harmóniát, összhangot és az ÉN-emben keresztül mint az örök LÉT-et nyilatkoztatom ki.
8. Egész lényemmel tisztaságot sugárzok.
9. Egész lényemmel békeességet sugárzok.
10. Szeretetet sugárzok minden embertársamra.

11. Nyugalom és békeesség.. Nyugalom és békeesség..
12. OM... OM... OM...

Ezeknek a tanácsoknak az ismétlése belső szellemi látásunkat fejleszti, és mely elméledő állapotot idéz elő. Ne veszítsük el bizalmunkat, ha nem is érzünk azonnali hatást! A kitartó gyakorlás előbb-utóbb meghozza az eredményt. A türelem a legmagasabb erény. Tehát:

LEGYÜNK TÚRELMESEK!

Szanskrit szavak magyarázata

Ardha: Fél.

Ardha-bhudasangaszana: Fél-kobraállás.

Ardha-matszjendrászana: A gyakorlatot Matszjendra jögi után nevezték el. Miután az eredeti gyakorlat nagyon nehéz, „Ardha” (fél)-Matszjendrászana név alatt vették fel a Hatha Jóga (Testi jóga) keretébe.

Ardha-salabhaszana: Salabha szanskritül sárcskét jelent. Ardha-salabhaszana: fél sárcskegyakorlat, vagyis nem emeljük egyszerre mindkét lábszárat, hanem először az egyiket és utána a másikat.

Bhasztriká: Fújató. Egyfajta léggyakorlat: a levegőt erősen beszívjuk és rögtön ugyanilyen erősen kifújuk. Gyorsított tökéletes jóglégzés.

Bhrú-madhjá-dristi: Sermőldőknézés.

Bhudasangaszana: Bhudzsanga – kígyó. Kobraállás.

Dhanurászana: Dhanu – íj. Íjállás.

Halászana: Ezt a testtartást ekeállásnak nevezik, miután az indiai ekéhez hasonlít. „Hala” szanskritül ekeket jelent.

Kapalabhati: Kapala – koponya; bháti – fény. Ez a fejét tisztító légszívás, a világes gondolkodásmódot és a koncentrációképességet fejleszti.

Kumbhaka: Szünet a légzésvisszatartás vagy a kilégzés után.

Majürászana: Pávaszállás. Majúra – páva.

Matszjaszana: Halállás. Masya – hal.

Mudrá: Pecsét. Pecsétállás, zárt állás.

Naval: a hasizom elszigetelése kötélen. Daksiná és váma naval – a jobb és bal hasizom elszigetelése.

Pádahasztaszana: Golyvállás.

Padmaszana: Padma – lótusz. Lótuszállás.

Pascimóttáshászana: a háterginc kinyújtása előrehajolva.

Salabhaszana: Salabha sárcskét jelent. Sárcskeállás.

Savaszana: Sava – holttest. Holttestállás.

Stészaszana: Srisa – fej. Fejállás.

Szevvangaszana: Gyertyavállás.

Sziddhaszana: a lelki elmélyülés állása. Elmélyedés, önmagába fordulás.

Sinhászana: Sinha – oroszlán. Oroszlánállás.

Srupta-vadaszászana: Gyémánt állás, az őszuralom és az akarat erő feleltetésére.

Trikónászana: Triangulumállás, háromszögállás.

Uddijana-bandha: Őszekötni, összehúzni, átalakítani.

Jóga mudrá: Pecsétállás, zárt állás.

Vakrászana: Váltakozó tilés.



elixír magazin
a testi-lelki egészségért
Megjelenik minden hónap elején!

Az egészséges életmód híveinek,
a gyógyulni vágyóknak,
az útkeresőknek nélkülözhetetlen olvasmánya.

elixír könyvesbolt, ahol
mindent megtalál, amit természetgyógyászatról,
parapszichológiáról, asztrológiáról, vallásról
és egészségről tudni kell.

*Az ország legnagyobb választékú
ezoterikus könyvesboltja!*

Budapest XIII., Révész u. 2/C. Tel.: 349-6968

FIGYELMÉBE AJÁNLJUK A LAZI KÖNYVKIADÓ KÖNYVEIT!

ADY ENDRE: Miskolc's tanár úr	590 Ft
ALEX E.: Mágia – Práridjama	790 Ft
MARTIN CLARK AUSTON: Kristálykööl	670 Ft
L. FRANK BAUM: Kalandok Oz birodalmában	990 Ft
VERNON L. BRENNER: Mikimackó vendégei	890 Ft
ALFRED JARRY: A szuperhím	650 Ft
KARINTHY FRIGYES: Rájötem valamire	990 Ft
KARINTHY FRIGYES: Az Emberiség Városa	1100 Ft
KÁRMÁN JÓSEF: Fanni hagyományai	490 Ft
KEMÉNT ZSIGMOND: Özeveg és leánya	850 Ft
LÉLEK ÉS IRÁS:	
Bevezetés a grafológia címletésbe és gyakorlatába	990 Ft
AARON E. LOWCHIE: Időjárőr	750 Ft
CESARE LOMBROSO: Lángész és őrlés	780 Ft
H. P. LOVECRAFT: Az ősi hegyei	670 Ft
H. P. LOVECRAFT: Árnyék az időn ülő	670 Ft
H. P. LOVECRAFT: Az árnyak birodalma	670 Ft
H. P. LOVECRAFT: Sötét testvérség	690 Ft
E. A. POE: Összes versei – The Complete Poems (magyar-angol kétfelvétel)	1200 Ft
E. A. POE: Rejtélyes történetek – Mystery Stories (magyar-angol kétfelvétel)	1400 Ft
E. A. POE: Misztikus történetek – Weird Tales (magyar-angol kétfelvétel)	1400 Ft
SCHMAIDA GYÖRGY: A ritóri legényanya	640 Ft
SZEGHALMYNÉ ÓCSAI MARIANNA: Gyöngy-világ – Bálina-naptól hűsvétig	390 Ft
SZEGHALMYNÉ ÓCSAI MARIANNA: Gyöngy-világ – Állatfigurák	390 Ft
SZEGHALMYNÉ ÓCSAI MARIANNA: Gyöngy-világ – Ékszer	390 Ft
VÁTSZLÁJANA: Káma-szóra	1400 Ft
RABINDRANATH TAGORE: Ismeretlen part felé	790 Ft
H. G. WELLS: Világok harca (regény és rádiójáték)	650 Ft
ZÁDORI BENCE: Fordul a bakterház	570 Ft

A fenti kötetek utószóval (könyv áru-postaköltség)
megrendelhetők a kiadó címén.

Lazi Kiadó

6701 Szeged, Pf. 954, e-mail: lazibt@deltav.hu