

Gyere, jógázz velünk!

Képzeld magunkat Indiába a Himalája lábához, ahol a türkiz-zölden csillogó Gangesz utat tör magának, hogy átszelje az egész országot. A szent hegy és folyó találkozásánál találjuk Risikést, a bölcsek városát, mely egyben a jóga fővárosa is.

Itt élt egy XX. századi nagy jógi is, szvámi Sivánanda. Mindig békés, mosolygós arca és szeretetteljes odafi-

gyelése sokakat inspirált. Fürkésző tekintete mindig azt leste, hogyan tehetne boldoggá másokat. Ha megkérdezték tőle, hogyan csinálja mindezt, csak annyit válaszolt: „Gyere, élj velem”. Aki eltöltött vele csak egy kis időt is, annak élete jobbra fordult, olyan mértékben, amilyen mértékben magáévá tudta tenni tanításait, melyek a jógáról szóltak.

Sport vagy életmód?

Itt nyugaton, ha a jóga szót halljuk, elsősre egy furcsa testhelyzetben lévő ember jelenik meg képzeletünkben, amihez meditáció, béke, egészség és ehhez hasonló szavak társulnak.

A „jóga” szó azt jelenti: „egyesülni” – egy olyan gyakorlati tudomány összefoglaló neve, mely elvezet minket az állandó békéhez, szeretethez, boldogsághoz. Míg nyugaton jógázás alatt egyfajta sportot értünk, addig valójában a mozgás az egész torta csak egy kis szeletkéje.

A legtöbben azért választják a jógát, hogy testüket fitten és rugalmasan tartsák. Vannak, akik speciális panaszaikra keresik a megoldást, mint például idegesség, fej/hátfájás. Végül vannak, akik egyszerűen úgy érzik, hogy nem kapják meg az élettől mindazt, amit megkaphatnának. Legyen az ok bármi, a jóga mindegyik esetben segítséget nyújt: megadja a jógázónak azt, amit az vár. Sőt, még annál többet is.

A jóga öt alapelve

Hallgassuk meg miként szól erről Szvámi Visnu-dévánanda, korunk egyik jógija:

„Közeliől megfigyelve Földünk modern lakóinak életstílusát, a jóga ősi bölcsességeit öt alapelv köré csoportosítottam, melyeket mindenki könnyedén beépíthet napi tevékenységei közé.

Az emberi testet egy autóhoz hasonlíthatjuk. Minden autónak öt dologra van szüksége ahhoz, hogy jól menjen: olajozásra, hűtésre, elektromos áramra, üzemanyagra és egy nyugodt, tisztafejű vezetőre a kormánykerék mögött.

A jógában az ászanák, vagy pózok megolajozzák a testet. Általuk az izmok és ízületek rugalmassá válnak, a belső szervek működése javul és a vérkeringés is megélénkül anélkül, hogy bármikor fáradtságot éreznénk.

A testet a relaxáció hűti le, míg a pránájama, vagy más néven jógalégzés biztosítja a pránát, vagyis az elektromos áramot.

Az üzemanyagot a megevett étel, a megivott folyadék és a beszívott levegő szolgáltatja.

Végül itt van a meditáció, amely lecsillapítja és megtisztítja az elmét, testünk vezetőjét. Meditációval képes lesz az ember először uralkodni, majd teljes egészében felülkerekedni a testén – azaz a fizikai járművén.

Bárki jógázhat, nem számít, mennyi idős, milyen valóságú, milyenek az anyagi és egyéb körülményei. Fiatal vagy öreg, beteg vagy egészséges – mindenkinek hasznára válhat ez az évezredek tudománya. Végére is lélegezni mindnyájunknak kell, bármilyen életút van kijelölve számukra. És egyikünk sem úszhatja meg ízületi gyulladás nélkül, ha helytelenül táplálkozik.

Megtanulhatunk meditatálni egy virágon, a Dávid-csillagon, a Kereszten, vagy akár Rámán vagy Krisnán.



A koncentráció tárgya lehet különböző, de a technikája mindig ugyanaz marad.

Az első jógik két alapvető kérdésre keresték a választ: „Hogyan szabadulhatok meg a fájdalomtól?” és „Hogyan győzhetem le a halált?”.

Fölfedezték, hogy az ászanával az ember úrrá lehet a fizikai fájdalomon, a pránájával a lelki gyötrelmeken, a meditációval pedig felismerheti, hogy ki is ő valójában. A nevek és formák alkotta hamis identitás kötelékéből kiszabadulva felülemelkedhet a testén és megtalálhatja a valódi, halhatatlan Én-t. Láthatjuk tehát, hogy a jóga a test edzésével kezdődik, és annak legyőzésével végződik.

A jóga nem elméleti, hanem gyakorlati tudomány. Ha valaki még soha életében nem kóstolta a mézet, hiába próbálják győzködni mások, hogy az milyen édes, milyen jó, addig nem fogja megérteni, amíg ő maga is ki nem próbálja.

Kezdje el a jógázást és meglátja, mennyi csodálatos élményt nyújt majd.”

Tradíció vagy divat?

A hagyomány szerint a jóga egyidős az emberiség történetével s, hogy a tanítások fennmaradjanak, minden korban mester-tanítvány láncolatán keresztül terjedtek, és terjednek a mai napig is. Ez a fajta tudás – szvámi Sivánandát idézve – elvezet minket „a legmagasabb rendű boldogsághoz”.

Ha szeretnénk belekóstolni ebbe az életmódba, akkor azt érdemes egy tradicionális iskolánál kipróbálni.

Jóga kifejezések „útvesztői”

Hallomásból a legismertebb jóga folyamat nyugaton a hatha- vagy más néven kundalíni-jóga. Ezekről később írok részletesebben. Előljáróban azt szeretném tisztázni, hogy ezek nem tradíciók nevei, hanem jóga folyamatok elnevezései.

Minden jóga folyamat célja az Önmegvalósítás, de ezeket úgy kell elképzelni, mint egy torta szeleteit. Egy tradicionális iskola mindezekkel megismerteti tanítványát.

Négy fő ösvényt ismerünk, melyek a jóga filozófiai háttérét biztosító szentirat, a Bhagavad Gítá szerint a következők:

- karma-jóga – az elvárások nélküli, önzetlen cselekedetek jógája, mely sok negatív tulajdonság lebontásában segít pl. önzőség, irigység, mohóság. Amíg ezek jelen vannak az ember életében, addig a békétlenség, aggodalmak és félelem az úr. A karma-jóga megtisztítja a jögi szívét.

- dzsnyána-jóga – a lelki tudás jógája, ezt a jóga folyamatot gyakorló jögi a szentiratokat tanulmányozza és azokon medítál.

- rádza-jóga – az elme és érzékek feletti kontroll jógája. Ennek egy részét a hatha- vagy más néven kundalíni-jóga képezi, a meditációs technikák összefoglaló neve pedig a krija- jóga.

- bhakti-jóga – Isten odaadó szolgálata, lényegében minden vallás a bhakti jógát tanítja, de a jóga nem vallás, a jógát minden vallás követője gyakorolhatja.

Szvámi Sivánanda azt javasolja, hogy mindenki válassza ki azt az ösvényt, amelyik legközelebb áll hozzá, de mellette vigye a többit is.

Visszatérve a hatha-, és kundalíni-jóga kifejezésekre: ezek egymás szinonimái és a rádza-jóga részét képezik, melynek a célja, hogy testünket és elménket felkészítse a meditációra. Ennek eszközei pl. az ászanák (testhelyzetek) és a pránájámák (légzőgyakorlatok).

Így ír erről a Hatha Jóga Pradipika írásmű:

„Ha nem megy a meditáció, kezd el a hatha-jógát, természetes módon fog elvezetni a meditációhoz.”

Előfordulhat, hogy most így első olvasatra az egész „kínaiul” hangzik és bonyolultnak látszik, de az a szép a folyamatban, hogy mindezt gyakorlás és tapasztalat segítségével, lépésről lépésre szívja magába az ember, miközben egyre teljesebbnek, szabadabbnak és főleg boldognak érzi magát.

Mi, akik már megtapasztaltuk e csodálatos tudomány áldásait, csak Sivánanda mester szavait ismételhethetjük: gyere, „élj velünk”, azaz Gyere, jógázz velünk!

Következő szám témája

A következő cikkben részletesen foglalkozunk a jóga öt alapelvvel, amelyeket mindenki könnyedén beépíthet hétköznapijaiba. Megismerkedhetünk majd egy-egy ászanával (testhelyzettel) és azok jótékony hatásaival.

NÉHÁNY TRADICIONÁLIS ISKOLA BUDAPESTEN ÉS SZERTE AZ ORSZÁGBAN

Sivánanda Jógaközpont: Budapest II. kerület és szerte az országban · www.sivananda.hu
 Jóga-szigetek · Sivánanda jóga: Ananda Jóga-sziget (Bp. VII.) · Mitra Jóga-sziget (Bp. IX.)
www.jogasziget.hu Ganésa Jóga-sziget (Bp. XVII.) · Shanti Jóga-sziget (Bp. XIX.)
 Bhakti Jóga-sziget (Bp. XXII.)
 Szatjánanda jóga: Budapesten és Szentendrén · www.satyananda.hu
 Himalája jóga: Budapesten és szerte az országban · www.himalaja.hu

SÁNDOR ANIKÓ: EL CAMINO

Az út, ami hazavisz

ELNÉZÉST, HA CSALÓDÁST OKOZOK, HISZEN A MEGTISZTELŐ FELKÉRÉST AJÁNLÁS, ESETLEG KRITIKA ÍRÁSÁRA KAPTAM. AJÁNLANI TUDOM A KÖNYVET MINDENKINEK – ÍGY ÖNMAGAMNAK IS –, AKI AZZAL ÁLTATJA MAGÁT, HOGY NEM SZÁLLHAT KI A MÓKUSKERÉKBŐL. AMI VISZONT A MŰ VÉLEMÉNYEZÉSÉT ILLETI... HÁT AHELYETT ÁLLJANAK ITT INKÁBB A SZERZŐ SZAVAI, TÖBBET MONDANAK MINDENNÉL...

Cz. A.

Sándor Anikó vagyok, átlagos, középkorú nő, az effajta lét minden küzdelmével. Pár hónapja azonban becsuktam egy ajtót, mögötte hagyva az addigi életemet, a munkámat, a teljes létbiztonságot.

Körülöttem sorban betegedtek meg az emberek a stressztől, a megfelelni akarástól, és egyre-másra mentünk temetésre is... Úgy éreztem, ha nem lépek, ha nem hallgatok a belső hangomra, amely azt súgja, elég volt, én leszek a következő.

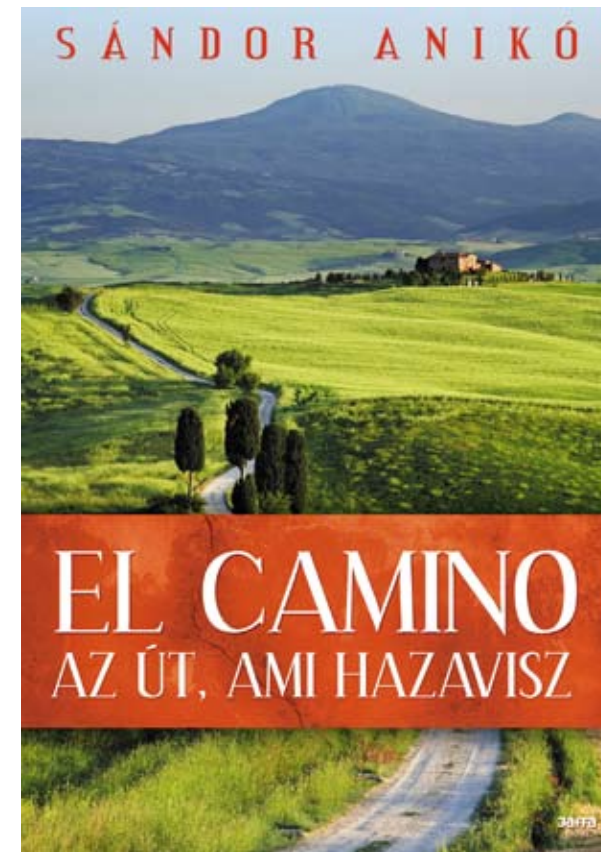
Senki nem akarta elhinni, amikor egy délelőtt felálltam légkondicionált luxusirodám íróasztala mellől, és azt mondtam: ennyi volt, most elmegyek.

Eleinte örülteként kezeltek, később a csodámra jártak, mint a kétfejű borjúnak: ez az a nő, aki kiszállt...

Valamikor régen olvastam egy útról, amelyről azt mesélték, olyan hely, ahol a csodák valóban megtörténnek. Hittem is, meg nem is, de inkább hinni szerettem volna, mert miben bízhatok még, ha nincsenek csodák? Akkor mi lesz velem? Gondoltam, eljött az én időm.

Akik túléltek a halál pillanatát, azt mondják, pár másodperc alatt leperog a szemük előtt az életük. De csak ott, az utolsó pillanatban kristályosodik ki a lényeg, ám akkor általában már késő.

Én negyven napot kaptam a sorstól, hogy végignézzem életem filmjét – még időben. Mint amikor a sötétben váratlanul felkapcsolják a villanyt...



Jaffa kiadó · Terjedelem: 230 oldal · Ár: 2490 Ft

Zarándoklatra indultam, fájdalmas vezeklés lett belőle. Egy olyan „bűnért”, amit nem is tudtam, hogy elkövettem. Legyalogoltam a nyolcszáz kilométert, és átéltem minden pillanatát. Remegtem a döbbenettől, amikor kézzel foghatóvá vált a csoda, és sírtam a zavarodottságtól, amikor nem értettem, mi történik velem.

Ha más meséli, amit ott átéltem, azt mondom, túl színes a fantáziája.