

területek régészeti leletei adják a korai szanszkrit irodalom hiányzó tárgyi alapját elegáns megoldását nyújtva annak a problémának, amely olyan hosszú ideje foglalkoztatja a kutatókat.

A jóga és az Indus-Szaraszvati civilizáció

Ez azt jelenti, hogy a jóga egy érett civilizáció terméke, amely páratlan az ókori világban. Gondolj erre! Mint jogagyakorló része vagy egy olyan ősi és elismert hagyományáramlatnak, amely legalább annyira a leszármazottjává tesz ennek a civilizációnak, mint a szívévé. Sok találmányt a suméroknak tulajdonítottunk, amiről most már tudjuk, hogy az Indus-Szaraszvati civilizációhoz tartozik, ami kifejlesztett egy olyan kultúrát, amely megbízható módon visszavezethető a Kr. e. hetedik évezredre. Másrésztől forrásává vált a hinduizmus nagy vallásának és kulturális hagyományának, de közvetve a buddhizmusnak és a dzsainizmusnak is. Az indiai civilizáció joggal mondhatja magáról, hogy a világ legősibb folyamatos civilizációja.

A napi problémáknak nem szabad elvonniuk a figyelmünket a dicső múlttól, és azokról az ismeretekről, amelyeket megtanulhatunk belőle. A jogagyakorlók különösen hasznosnak találhatják azokat az ősi kísérleteket, amiket ez a kultúra végzett az élet, főként az elme titkainak kutatásáért, és amelyek a jogagyakorlatok kikristályosodásához vezettek. Az indiai civilizáció olyan nagy filozófusokkal és spirituális géniuszokkal ajándékozta meg a világot, akik fölfedtek minden elképzelhető választ a nagy kérdésekre, amelyek ugyanolyan érvényesek ma, mint voltak évezredekkel ezelőtt.

◆ *A nagy kérdések*

A hagyományos jóga elfogadható válaszokat nyújt az olyan mély kérdésekre, mint: „Ki vagyok én?”, „Honnan jöttem?”, „Hová megyek?”, „Mi a feladatom az életben?” Ezek azok a kérdések, amelyeket előbb-utóbb valamennyien felteszünk magunknak. Talán vannak magától is értetődő válaszaink ezekre, bár lehet, hogy nem fogalmazzuk meg őket. Mélyen magunkban valamennyien filozófusok vagyunk, mert szükségünk van arra, hogy értelmet adjunk az életünknek. Néhányan elhalasztjuk, hogy elgondolkodjunk ezeken a kérdéseken, ám a kérdések megmaradnak. Ezt azonnal megtapasztalhatjuk akkor, ha elveszítünk egy szeretett személyt vagy komoly betegséggel nézünk szembe.

Eltűnődhetünk ezeken a kérdéseken, amíg jó egészségi állapotban vagyunk, és esetleg nem gondolunk rájuk, amikor rosszul érezzük magunkat. A

jóga nem támogatja a rossz a hangulatot, de határozottan támogatja a tudatosságot minden formájában, beleértve az öntudatot is. Ha tudjuk, hogy milyen az anyag, amiből vagyunk, sokkal jobban tudunk működni a világban, vagy legalábbis az önismeretünk megadhatja annak lehetőségét, hogy tudatosan és jobban válasszunk.

◆ *A jóga történeti felosztása*

A jóga történetét megegyezés szerint az alábbi öt nagy korszakra osztják:

- ◆ védikus jóga;
- ◆ preklasszikus jóga;
- ◆ klasszikus jóga;
- ◆ posztklasszikus jóga;
- ◆ modern jóga.

Ezek a fejlődési állomások statikus pillanatfelvételek egy olyan dologról, ami most is folyamatosan változik - a történelem folyásáról.

Védikus jóga

Egy meglehetősen specializált szakterülettel ismerkedünk meg, és számos szanszkrit szakkifejezést kell használnunk és magyaráznunk ennek során.

Azokat a jógatanításokat, amelyeket a fent említett Rig-védában és a másik három ősi himnuszgyűjteményben találunk, védikus jógának nevezzük. A szanszkrit „véda” szó tudást jelent, a rig kifejezés (amely a „rics”, dicsőítés, szent szöveg szóból keletkezett) pedig imát. Így a szent Rig-véda a felsőbb hatalomhoz imádkozott himnuszok gyűjteménye.

Ez a gyűjtemény valóban a hinduizmus kútforrása, és ennek a vallásnak körülbelül egymilliárd követője van ma. Azt mondhatjuk, hogy a Rig-véda az a hinduknak, ami a Teremtés könyve a keresztényeknek.

A másik három védikus himnuszgyűjtemény a Jadzsur-véda (az áldozatbemutató tudománya), a Száma-véda (az éneklés tudománya) és az Atharva-véda (az Atharvák tudománya). Az első gyűjtemény áldozati formulákat tartalmaz a védikus papok számára. A második szöveg az áldozatot kísérő énekek gyűjteménye. A harmadik szöveg mágikus varázsigéket tartalmaz minden alkalomra, de van benne számos erőteljes filozofikus himnusz is. Ez a szöveg az Atharvákhoz, a híres tűzpapokhoz tartozott, akiket úgy őrzött meg az emlékezet, mint a mágikus rituálék mestereit. Ezek a himnuszok összevetethetők az Ószövetség különböző könyveivel.

Világos, hogy amiről eddig mint védikus jógáról beszéltünk, azt nevezhetnénk archaikus jógának is. Ez közvetlenül kapcsolódott az ősi indiaiak

Világi iskolázását Prayagában, Varanasziban és az Oxfordi Egyetemen végezte Angliában. 24 éves korában a dél-indiai Karvirpitham Sankarácsárjájává nevezték ki, dr. Kurtkoti utódjául, India egyik legmagasabb lelki vezetőjévé. Ebben az időszakban igen nagy hatással volt a kor spirituális szokásaira: fellépett a haszontalan szertartások és rituálék ellen, a társadalom minden rétege számára lehetővé tette a templomi istentiszteleteken való részvételt, és tanításaiban ösztönözte a nőket, hogy meditáljanak. Két év után lemondott magas rangjáról, és 1952-ben visszatért a Himalájába, hogy elmélyítse meditációs gyakorlását a kolostorokban.

Miután befejezett egy nagyon intenzív, 11 hónapig tartó meditáció és pránájama gyakorlást egy elszigetelt és zárt barlangban, ahova csak egyetlen magányos fénysugár esett be, felszínre tört benne az emberiség szolgálatának a hivatása, elsősorban az, hogy Kelet tanítását Nyugatra vigye.

Mestere bátorítására Szvámi Ráma elkezdte tanulmányozni a nyugati filozófiát és pszichológiát, és keleti filozófiát tanított számos nyugati egyetemen. Orvosi tanácsadóként dolgozott Londonban, Moszkvában pedig parapszichológiai kutatásokhoz asszisztált.

Amikor visszatért Indiába, klinikát és ásramot alapított Rishikesbe.

Tanulmányait a darbhangi orvosi iskolában fejezte be 1960-ban. Később Japánba utazott, ahol egy nagy spirituális központot alapított. Majd mestere kérésére 1969-ben az USA-ba látogatott.

Amikor tanácsot kért mesterétől a Nyugatra való utazásához, mestere ezt válaszolta: *„Elnyerni valamennyi félelmünktől a megszabadulást, ez az első üzenete a Himalája bölcseseinek. A második, hogy légy tudatában a benned lévő Valóságnak. Légy természetes, és válj a spiritualitás tanításának az eszközévé anélkül, hogy bármilyen zavart keltenél a vallások és a kultúrák között. Minden spirituális gyakorlatot tudományosan igazolni kell, ha a tudomány képes rá. Vezessen az előrelátás!”*

Szvámi Rámának kiterjedt kapcsolatai voltak a vallási gondolkodókkal, és hatalmas tudása volt a világ spirituális hagyományairól. Szvámi Ráma nem tanított semmilyen konkrét vallási tant. Szabad gondolkodó volt, akit a közvetlen megtapasztalás és a belső bölcsesség vezetett, és ugyanerre ösztönözte a tanítványait is. *„Hírnök vagyok, a Himalája szentjeinek bölcsességét hozom el, a hagyományomat. A feladatom, hogy elvezesselek téged a benned lakó tanítóhoz.”*

A mestere tanácsát követve a Menninger Alapítványnál végzett kutatásaival szintézisbe hozta a keleti és a nyugati hagyományt. Részt vett olyan kísérletekben, amelyek elősegítették a tudományos gondolkodás forradalmát a test és az elme kapcsolatát illetően.

Elképesztette a tudósokat, amikor laboratóriumi körülmények között bemutatta a vegetatív fizikai reakciók és a mentális működések tudatos és pontos ellenőrzését, amelyeket korábban nyugaton lehetetlennek gondoltak. Tudományos körülmények között 17 másodpercig megállította a szívét, tíz fok különbséget hozott létre tenyere két pontja között, és kérésre tudatosan előállított és fenntartott különleges agyhullámmintákat. Előállított béta dominan-

ciájú állapotot, majd alfa-hullámokat produkált, amelyek a relaxált állapotra jellemzőek. Végezetül előállított théta agyhullámokat, amelyek a tudat alatti elmeműködésre jellemzőek, ellentétben az alfa- és béta-hullámokkal, amelyek a tudatos állapothoz tartoznak. Mialatt a téta-állapotban volt, úgy tűnt, hogy mélyen alszik. Ennek ellenére képes volt visszaidézni minden dolgot, ami a szobában történt ez alatt az idő alatt.

1971-ben Szvámi Ráma megalapította a Jógatudomány és -filozófia Himalája Nemzetközi Intézetét (Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy), hogy létrehozza ősi öröksége tanításának, publikálásának, dokumentálásának és tudományos ellenőrzésének intézményes formáját. „Egy olyan életközpontot akarunk felépíteni, ahol fontos híd jön létre Nyugat és Kelet között.”

A Himalája Intézet Kórház Alapítványt (Himalayan Institute Hospital Trust) Uttar Pradesh államban, Észak-Indiában alapította, amely India negyedik legnépesebb állama. Itt a lakosság 75 százaléka, több mint 110 millió ember nem részesül megfelelő orvosi ellátásban. Szvámi Ráma elképzelése az volt, hogy orvosi ellátásban részesít észak-indiai milliókat, akiknek a legtöbbször szegény, és igen csekély vagy semmilyen orvosi ellátásban nem részesül. 1989-ben elkezdődött a rendszeres járóbeteg program.

Mára ez a terv egy egészségügyi komplexumban öltött testet, ami 125 mérföldre északra van Újdelhitől, Dehra Dun és Rishikes között. Ez a komplexum magában foglal egy hatalmas általános kórházat, amely az orvosi szakterületek és szolgáltatások széles skáláját kínálja, egy orvosi egyetemet, ahol egy kombinált terápiás program működik, amelyben együtt használják a legmodernebb orvosi módszereket az idő próbáját kiállt hagyományos egészségügyi eljárásokkal. A vidékfejlesztési programjához több mint 150 falu csatlakozott, a lakásprogram pedig a személyzet, a hallgatók és családjaik részére nyújt lakásproblémáikra megoldást. A programot Szvámi Ráma tervezte meg, gondolta ki, és hajtotta végre. Ma ez az intézmény India egyik legjobb egészségügyi központjaként ismert.

Szvámi Ráma rengeteg könyvet írt, és ezeket számos nyelvre lefordították. Közreműködött olyan spirituális munkák mély magyarázatának az elkészítésében, mint a Bhagavad gíta, vagy az upanisadok. Az ősi keleti bölcsesség alkalmazásának gyakorlati útmutatóit írta meg, melyek a lélektannal és az egészséggel foglalkoznak, költői tolmácsolásában két kötetben kiadta a Válmíkinek tulajdonított Rámájánát, írt lelkesítő tapasztalatokat azokról a nagy tanítókról, akik személyes életét és lelki fejlődését kísérték, és saját lelki élményeit egy mélyen személyes prózai költeményben foglalta össze. Lefordított több fontos spirituális könyvet, amelyek a szikh tanításokat mutatják be. Ezekkel az volt a célja, hogy bemutassa a szikhizmus valódi természetét.

Egyformán művésze az ecsetnek és a tollnak, a festményei és a versei azt az isteni lángot mutatják meg, amelyet magában hordozott. Mindemellett igen képzett és tehetséges muzsikusként ismert.

Szvámi Ráma egyedülálló személyiségének minden metszete egy csodálatos gyémánt egy-egy oldalát mutatja, amelyről fényes ragyogással

tükröződik vissza a bennünk lakozó isteni fénysugár. Leírni őt, jógiként, művészként, filozófusként, emberekért dolgozó segítőként, és misztikus versek költőjeként, csupán egy-egy futó pillantás annak a figyelemre méltó személyiségnek a teljességére, akit Szvámi Rámaként ismerünk. Elérve a legmagasabb spirituális megvilágosodást látszólag, végtelen energiával arra törekedett, hogy a külvilág számára végzett munkái során is elérje a tökéletességet. Élete megtestesítette azt az emberi kiváltságot, hogy a világban éljen és mégis afölé emelkedjen. Szvámi Ráma 1997-ben távozott el a fizikai síkról.

◆ *Srí Krisnamácsárja*

A modern idők hatha jógájának nagy képviselője volt Srí Krisnamácsárja, aki 1989-ben, 101 éves korában halt meg. Ő utolsó napjáig tanította és gyakorolta a hatha-jóga vinijóga rendszerét. A fia T. K. V. Désikácsár (Desikachar) folytatja szent apja tanításait, és oktatta a jógát többek között a híres Dzsiddu Krisnamúrtnak (Jiddu Krishnamurti) is. A másik jól ismert Krisnamácsárja tanítvány, és Désikácsár sógora, B. K. S. Ijéngár (Iyengar), aki tanítványok ezreit, ha nem millióit képezte, köztük a világhírű hegedűművészt, Yehudi Menuhint. Meg kell még említeni Patthabi Jois-t és Indra Dévít, akik korai éveikben mindketten Krisnamácsárja tanítványai voltak, és azóta szintén nyugati gyakorlók ezreit indították el a jóga ösvényén.

Most vizsgáljuk meg ezeket a mai magyar jógaéletben – az Ijéngár iskolán kívül – még kevésbé ismert iskolákat.

◆ *A Vinijóga*

A Vinijóga egy összetett jógairányzat neve. Több a személyes egészség fenntartására és védelmére irányuló ászana-, pránájama-, meditáció-, szertartás- és imamódszernél, és segíti azt a képességünket, hogy védjük világunkat, és az önmegvalósítás mélyebb kérdései felé irányít.

A tanítás a bölcs Náthamunitól, a dél-indiai jógitól ered, akinek a Yoga Rahasya művet köszönhetjük i.e. 800 körülről. Náthamuni azt tanította, hogy ahogy fejlődünk, úgy kell változtatni a módszert és gyakorlásunk célját. Gyermekként gyakorlásunk a test és szellem egészséges növekedését és fejlődését segíti. Felnőttként gyakorlásunk védi az egészségünket, és fejleszti azt a képességünket, hogy eredményesek legyünk a világban. Idős korunkban a gyakorlásunk segít megőrizni az egészségünket, és arra ösztönöz, hogy az önmegvalósítás mélyebb kérdéseivel foglalkozzunk.

Náthamunitól a tanítás egyenesen Maharsi Patandzsálihoz vezet, aki az ősi és mérvadó jógaszövegnek a Jóga szútráknak a szerzője. (kb. Kr. e. 500)

Az 1888-ban született Krisnamácsárja Náthamuni egyik közvetlen leszármazottja. A képzése hatéves korában a Prakala Mathban kezdődött. Szomjazott a tudás után, amelyet a távoli utazás és a védikus hagyomány min-