

JÓGA ÚTJA

Interjú
Ankita Sooddal

ÁSZANÁK
FÉRFI EGÉSZSÉGÉRT
NAPÜDVÖZLET
PÁROS GYAKORLATOK
FESZESÍTÉS

JÓGA NIDRÁ

Éltető
közösségek

GONDOLATOK
A JÓGÁRÓL

INDIA NAGYKÖVETÉNEK ÍRÁSA



NÉHÁNY GONDOLAT A JÓGÁRÓL

Június 21-én közösen ünnepeltük a Nemzetközi Jóganapot. Az idei Jóganap nagyon különböző volt az eddig megszokottaktól, hiszen az egész világ a koronavírus-járvánnyal küzd. Idén nem közösen, parkokban vagy egyéb nyilvános tereken egybegyűlve, hanem ki-kij saját otthonában jógázott, s így a társadalmi távolságtartás követelményének betartása mellett fejeztük ki tiszteletünket eziránt az időtlen hagyomány iránt. És amikor vasárnap otthon, családtagjainkkal közösen gyakoroltunk, ismét felidézhetjük magunkban a jóga egyetemes üzenetét, amely legalább annyira szól arról, hogy felismerjük saját belső önvalónkat és helyünket a természetben, mint amennyire arról, hogy fizikailag egészségesen tartsuk testünket.

A "jóga" szó a szanszkrit "judzs" szógyökből származik, ami azt jelenti: "kapcsolódni." Természetszerűleg adódik hát a kérdés: "kapcsolódni" – de mihez? Körülbelül 2500 évvel ezelőtt, Maharisi (Bölcs) Patanydzsali összeállította híres Jógaszútra című művét, amelyben összegyűjtötte az India területén akkor már néhány évezrede gyakorolt jóga alapelveit. Maharisi Patanydzsali ebben a könyvében megmagyarázta a jóga különböző

eszközeit és útjait. Nem meglepő, hogy könyve javarészt nem fizikai gyakorlatokat tartalmaz, hanem arra szolgáló útmutatást, hogy hogyan érjünk el szellemi és érzelmi harmóniát a bennünket körülvevő természettel, és felismerjük, hogy egyek vagyunk az egyetemes tudattal.

Az a tény, hogy az anyag (és ezért mi magunk is) egy és ugyanaz, mint az egyetemes tudat, meghatározó filozófiai hagyomány Indiában, melyet "Advaita" néven ismernek. A modern tudomány is felismerte ezt a tényt. A kvantumtérelmélet mostanában igen aktív kutatási terület. A modern fizika mindig élénk érdeklődéssel figyelte az alapvető részecskék felfedezését, és nem is olyan régen még azt gondoltuk, hogy hamarosan megtaláljuk az összes alapvető részecskét, amelyek az univerzumban az anyag építőelemei. De sok évtizeddel később rákvirradt a felismerés, hogy ennek a kutatásnak sosem lesz vége. Vagy, hogy máshogy fejezzem ki magam, lehet, hogy rossz irányban kutakodunk. Iskoláskoromban tanultuk Schrödinger hullámgömbjét, amely azt mondja, hogy csupán a valószínű sűrűséget találhatjuk meg, amely egy bizonyos részecskére jellemző, mivel

a részecske pontos helyét nem lehetséges meghatározni. Most pedig azt tudtuk meg, hogy az anyag talán tulajdonképpen nem is anyagból van. Hans Peter Durr, a müncheni Max Planck Fizikai Intézet korábbi igazgatója azt nyilatkozta, hogy több évtizedes mélyreható kutatás után a legfontosabb felfedezése az volt, hogy az anyag abban a formában, ahogyan mi ismerjük, tulajdonképpen nem létezik. Amit mi anyagnak látunk, az tulajdonképpen nem más, mint fluktuáció (hullámozgás) a kvantummezőben, és a világegyetem alapvető valósága nem az anyag, hanem állandóan mozgásban lévő és változó mezők.

Lenyűgöző elképzelni, hogy az anyag egyszer csak előkerül ezekből a kvantummező-fluktuációkból, majd ugyanoda tűnik vissza – ahogyan a hullámok keletkeznek, majd elsimulnak az óceánon. De a hullámok nem különböznek az óceántól, hanem ők maguk az óceán. Talán mi magunk is olyanok vagyunk, mint az egyetemes tudat óceánjának (vagy a kvantummező-fluktuáció óceánjának) hullámai, s majd ugyanoda simulunk vissza. Mindezen érdekfeszítő tudományos magyarázatok ismeretében a "kapcsolódni" jelentésű szanszkrit "judzs" szógyök, melyből a "jóga" szó származik, kezd értelmet nyerni. Egy guru azt mondta nekem egyszer, hogy amikor az ember jógapozícióban ül, lehunyja szemét, és pránáját, légzési gyakorlatot végez, akkor a bőre szinte "elolvad," és a "belül" és a "kívül" teljesen eggyé válik.

Szerencsére a jóga ismertsége, valamint tudományos és filozófiai alapjai most már világszerte széleskörben elterjedtek. Senki nem fogja megkérdőjelezni, hogy jógázás után tudsz-e tűzön járni vagy üveget enni. A jóga általános egészségi állapotunkra kifejtett áldásos hatásai elismertek és köztisztelőnek örvendenek. Számos betegséget, különösen a modern életmód és a



stressz kiváltotta betegségeket hatékonyan lehet jógával kezelni.

Van egy személyes ismerősöm, vele esett meg az alábbi igaz történet. Együtt jártunk iskolába, de később csak alkalmanként tartottuk a kapcsolatot. Mikor legutóbb Indiában szolgáltam, megtudtam, hogy az egészsége az utóbbi időben megromlott. Felhívtam, hogy érdeklődjem hogylétéről. "Valósággal újjászülettem, miután egy félelmetes egészségügyi problémával kellett szembenéznem – mondta a telefonban. – Először minden rendben volt, de egyszer csak a lábizmaimban komoly fájdalom jelent meg, ami lassan egyre romlott. Az orvosok azt mondták, hogy egyfajta autoimmun betegségem van, és különféle gyógyszereket írtak fel rá, de semmi sem használt – mondta árnyalatnyi fájdalommal hangjában. – Mikor már semmi nem használt, és megadtam magam a sorsnak, valaki elvitt egy ájurvéda- és jógakutatóközpontba, ahol szerencsére fogadtak, és szisztematikusan végigmenve a szervezetemen, méregtelenítést végeztek egy tudományosan összeállított étkezési előírásokból, masszázsból és jóga gyakorlatokból álló rendszer segítségével. A legrosszabbtól mentettek meg" - tette hozzá. "Neked is el kéne menned évente egy-két hétre méregtelenítés céljából."

Számtalan hasonló eset van. Ráadásul a jógának hatalmas szakirodalma van, többek között közismert szakemberek és guruk tollából. De a jóga nem egy ezoterikus filozófiai tan. Mindenkinek szól, bármely korú, bármely fizikai állapotú és képességű emberhez. Javasolom, kísérletezzünk vele és találjuk meg a személy szerint hozzánk illő gyakorlatokat. Még ha ismerjük is mások tapasztalatait, nekünk magunknak is meg kell tapasztalnunk, hogy elsajátíthassuk. A filozófus Sri Aurobindo szavaival: "Mikor az elme elcsendesedett, az igazság esélyt kap arra, hogy meghallják szavát a csend tisztaságában."



Kumar Tuhin

India magyarországi
nagykövete
2020. június