

Kőváry Anett

Meztelen lélekkel

Őszinte vallomás traumákról és a jóga erejéről



© Kőváry Anett, 2024

Minden jog fenntartva! Jelen kiadvány sem részben, sem egészben
nem másolható, nem sokszorosítható, sem elektronikus,
sem mechanikai eljárással. Bárminemű felhasználása csak a kiadó
írásos engedélyével történhet.

Partvonal Könyvkiadó, Budapest, 2024
www.partvonal.hu

Felelős kiadó a Partvonal Könyvkiadó ügyvezetője
Felelős szerkesztő: Korentsy Márta
Műszaki vezető: Dubecz Adrienn
Szerkesztő: Balogh Alexandra
Korrektor: Uno Print
Borítókép: Nánási Pál
Belső illusztráció: Mravik-Kőváry Olívia
Beliábr: Pyber Anita

A jóga gyakorlása nem helyettesíti a pszichoterápia semmilyen formáját!
Komoly probléma esetén mindenképpen forduljon szakemberhez!

ISBN 978-963-609-131-6

Nyomta és kötötte a Generál Nyomda Kft. 2024-ben
Felelős vezető: Hunya Ágnes ügyvezető

KEDVES OLVASÓ,

„Az elmúlt több mint tíz évben különböző tragédiák adtak lehetőséget arra, hogy saját bőrömön teszteljem és tapasztaljam a jóga hatásait. Az eszközei segítségével pedig teljesen átformáltam a személyiségem, ami még egyáltalán nincs kész, de már tudom, hogy mihez kell nyúlnom a saját növekedésem érdekében.” Ez a két mondatból álló bekezdés pontosan foglalja össze, mit ígér a *Meztelen lélekkel* az olvasóknak.

Egy bevásárlóközpont forgatagában köszöntünk egymásra Anett-tel, és a Partvonal Kiadó felfedezőpartnereként azonnal a tárgyra tértem: legyen az ő könyve az ajánlásommal megjelenők sorában a következő.

Nem vakon tettem meg a tétet: egy időben személyesen is sokat találkoztunk, régóta követem az egyik socialmedia-platformon az írásait. Látom azt az érdeklődést, ami kíséri ezeket, és azt a hatást, amit a közössége visszajelez felé. Érzem ezekben az „egypercesekben” azt a küzdelmet, amelyben hol nyeresre áll, hol összeszorított fogakkal hadakozik azért, hogy kikerüljön egy félelmetes örvényből. Tudtam, hogy lebilincselően ír, mert bár nem én voltam a célcsoport, de belelapoztam a *Mindjárt harminc* címen sok-sok éve megjelent regényébe is.

Gyorsan kiderült, hogy szeretne megírni egy új könyvet, amiben elmeséli, hogyan változtatta meg az a rengeteg veszteség, amit elszenvedett – és az a tengernyi méltánytalanság, amibe kis híján belefulladt. Cseppnyi kétségem sem volt: olyan erő van benne, ami kevesekben, és olyan a stílusa, ami csak keveseké – belevágott, és megcsinálta.

A *Meztelen lélekkel* műfajilag nehezen besorolható, leginkább talán személyes vallomás. Kíméletlen beszámoló egy útról, ami messze nem ért még véget, és gyakorlati eszközökkel is megerősített biztatás azoknak, akik most keresnek okot az indulásra.

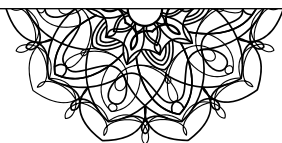
Egy jó olvasmányban mindig vannak olyan szavak vagy mondatok, amelyek kiemelkednek a többi közül. Mindenkinek más. Anett szövegében én ezt találtam magamnak: *tartás*. Nekem az ő története a tartásról szól. S mert a magyar nyelv csodálatos, ez egyszerre fedí és sejteti a kitartást, az összetartást, a megtartást és a betartást, DE a fogva tartást, a távoltartást, a szertartást, az imatartást, sőt még a magatartást is. A sor szabadon folytatható, és biztatok is mindenkit, hogy amikor belefeledkeznek a fejezetekbe, tegye ezt.

Én is megtettem, és eljutottam egy másik kifejezéshez: *méltóság*. Müller Péter szerint kétféle méltóság van. Az egyiket a világ adja az embernek, a másikat az ember adja saját magának. Anett méltósága szerintem az utóbbi, s ezért talán a legértékesebb.

„A félelmeim minden méltóságomtól megfosztottak” – olvasom a könyvben. Múlt időben fogalmazott mondat, és a kiindulópontjára beszél. Arról pedig, hogy Kőváry Anett hova jutott, mindennél többet mond el Nánási Pál csodálatos fényképe róla, amely a *Meztelen lélekkel* címdalán kapott helyet. Jó szívvel ajánlom mindenkinek, hogy tartsa olyan közel magához Kőváry Anett könyvét, hogy komolyabb fizikai erőlködés nélkül is bármikor belelapozhasson.

Iglódi Csaba
vezetői tanácsadó,
a Partvonal kiadó felfedezőpartnere

BEVEZETÉS



Ez nem egy olyan jógas könyv, amiben hosszú oldalakon át taglalom, hogyan kell állnia a lábfejednek kettes harcosban. Egyrészt azért nem, mert ilyen könyv van már rengeteg, másrészt meg azért nem, mert igazából szinte tök mindegy, hogyan tartod a lábfejedet kettes harcosban. Persze, vannak iránymutatások, melyeket érdemes követni a testtartások, vagyis az ászanák maximális hatékonyságának elérése és a sérülésveszély elkerülése érdekében, valójában viszont mivel minden test más, egyáltalán nem biztos, hogy képes vagy úgy elhelyezni a lábadat, billenteni a medencédet vagy megtartani a törzsedet, ahogy azt a jógaanatómia szerint kellene. És igazából nem is ez a lényeg. A testtartások, az ászanák gyakorlása annyira a felszíne a jógának, hogy ha azon túljut a gyakorló, visszanézve szédülni kezd a mélységben, ahol találja magát. Természetesen lehet és kell is dolgozni az ízületek tehermentesítésén és az izmok helyes terhelésén, az egészség fenntartása érdekében elengedhetetlen, hogy a csigolyákat mindig távolítsuk, mielőtt belemegyünk egy csavarásba, az összképet nézve viszont ezek továbbra is csak részletek. Nem elhanyagolhatók, kellő szorgalommal természetesen elsajátíthatók, de a fókusznak nem itt kell lennie.

De akkor hol? A hétköznapi döntéseken. A jóga döntés. Nemcsak mindennapos, hanem mindenpillanatos döntés. Döntés arról, hogy nem engedem, hogy elragadjanak a féltelmeim, a vágyaim, a gondolataim, az érzéseim. A jóga ezek uralását, szó szerint leigázását jelenti. Kell hozzá az ászana gyakorlása is, mert csak erős és rugalmas testtel lehet hosszú percekre beülni a meditációba, és mert a randevú magunkkal a szőnyegen segít máshogyan viselkedni a szőnyegen kívül is, de önmagában néhány tankönyvi precizitással kivitelezett harcos tartás vagy kézállás senki életét nem fogja a szenvedésmentesség medrébe terelni.

Arról sem fog szólni ez a könyv, hogy milyen csodatrükkökkel tudod megszórolni a változásba fektetett munkát. Mert az, hogy előbb jobban, majd jól légy, az kőkemény energiabefektetés. Nincs hozzá türelmesség-shake, sem instant empátiapor, ahogy az önelfogadást és az önszeretetet sem tudod ampullákból a reggeli kávédba csöpögtetni.

Ez a könyv arról szól, hogyan lehet, kell és érdemes megdolgozni önmagunk eleinte elképzelhetetlen, mégis valóságos, vágyott verziójáért.

Arról is szól ez a könyv, hogy – térben és időben is távol a jóga bölcsőjétől – miként lehet úgy a mindennapi életünk részévé emelni ezt a varázslatos rendszert, hogy beleférjen mellé a földrajzi elhelyezkedésünkéből fakadó életmód minden sajátossága. Például dolgoznunk kell, hogy megélhessünk, sajnos nem tudunk egész nap meditálni. Részmunkaidőben a megvilágosodásra várni nem kifizetődő, meg ott a család és a bátorítatlan vagy bátor önmegvalósítás is, melyekről nem kell lemondanunk. Senki nem várja, hogy asztalt borítva visszavonuljunk egy barlangba a kibillenthetetlen egyensúlyt

keresve, aszkéta módjára folytatni az életünket, dehogyis! De ha már van egy működő módszer, azt össze lehet hozni a rutinunkkal. Vagy lehet új rutint kialakítani.

Elkeserítő látni, mennyire forintosítva lett a jóga. Természetes persze, hogy itt Nyugaton sajátos értelmezésben tálaljuk és fogadjuk, hiszen bármennyit tanulunk is, mindig csak valamennyit fogunk tudni róla. Szemben a jóga ősi forrásával, az Indiából eredő életmódszerrel, ami a test egészségesen tartása mellett kiterjed a követendő erkölcsi és magatartási mintákra, a légzőgyakorlatokra, a meditációra, az érzékekkel való bánásmódra, és amit az ott élők minden sejtjükkel élnek, így jönnek világra, így fejlődtek az anyjuk méhében, így fogantak meg, lettek két sejtből egy. Sok ősből leszármazott. Sok múltból jelen és jövő egyszerre. Nekik sem értelmezniük, sem érteniük nem kell a jógát, egyszerűen benne vannak, messziről hozzák magukkal, és viszik is át közvetező életeikre. Indiában nincs erősítő vagy stresszoldó jóga, alakultak ugyan irányzatok, ezek viszont inkább a statikus és dinamikus közötti átmenet szintjét jelölik, vagyis azt, hogy mennyire jellemzőek a hosszabban kitarzott testhelyzetek vagy az áramlás egyikből a másikba, nem pedig téma szerint csoportosították őket. Nincs energetizáló jóga, sem elengedést segítő, legfeljebb hatás- és testrészszerű aszanák vannak. Nyugaton viszont gyorsan meglátták benne – az ellenőrizhetetlenségével párhuzamosan – a gyors meggazdagodási lehetőséget, így történhet meg, hogy teljesen megszokott, sőt szinte elvárt lett mára luxuskörülmények közé tenni a jógát, jó pénzért árulni a jól csengő „boldogság-” vagy „belső fény” meditációt, megfoghatatlan kávémeditációval vagy borkóstolással színesíteni az úgynevezett jógaábrándokat. Pedig mindez

pont annyira ellentmondásos, mintha egy alakformáló vagy életmódtáborban külön programpont lenne a fánkező versenyen való kötelező részvétel.

Az igazi jóga az abszolút tisztaságot segít elérni és megtalálni a belső és a külső tisztaságon keresztül, szemfényvesztés és sallang nélkül, rongyrazás helyett az alázatot gyakorolva. Ehhez segítségül hívja az ájurvédát, az „élet tudományára” fordítható több ezer éves iránymutatást, mely a jóllét alapjául alkoholmentes, szattvikus (tiszt) étkezést, a test legmélyebb tisztelétét és ápolását, a különböző tisztító szertartások rendszeres gyakorlását írja elő.

Az igazi jóga megértéséhez és megtapasztalásához sokat kell tanulni, és vannak olyan források, melyekre akár sok pénzt is kell költeni, és egy darabig düböröghet az üzlet abból, hogy fekédj le időben és kelj korán, ahogy abból is, hogy lélegezz helyesen, aludj jól és tiszteld a tested. Az igazi jóga ezen túl viszont a megtapasztalásról szól, és arról, hogy a hétköznapiakban hogyan alkalmazom a tanításokat, mit teszek azért, hogy szeretetvezérelten éljem az életemet. Itt nem lehet jól szabott jógaruhákat, jól láthatóan fellogózott és nevetségesen túlárazott jogakiegészítőket bedobni – vagy csak egy darabig. Mert ha valami, akkor a külsőségek aztán igazán távol állnak a jóga világtól. Az indiaiak és úgy összességében az igazi jogik nem használnak modern technikával készült, személyre szabott grafikákkal díszíthető jogaszőnyegeket, nem passzírozzák magukat mindenképpen testhezálló csöpp kis ruhákba, nem vonulnak sokcsillagos luxusresortokba gyakorolni. Kigurítják a szőnyeget – esetenként szó szerint rongyszőnyeget – ott, ahol épp vannak, és minden körítés nélkül olyan testhelyzetekbe rakják magukat, amiket itt talán élethosszig tartó

gyakorlással se tudunk megtanulni. Rendszeresen medítnak úgy, hogy nem készítenek róla fotót, a megvilágosodást keresve kialakítanak egy olyan életmódot, ami a béke és a harmónia fenntartására hivatott.

A jógával kapcsolatban rengeteg a tévhit és a torzítás. A több mint tíz éve megkezdett önismereti utazásomat a jóga útvonálán tettem meg, így saját tapasztalatból tudom, hogy leginkább hol és hogyan ismerik vagy értelmezik félre a jógát. Futottam bele én is rengeteg tévedésbe, volt, hogy hiányos ismereteket kaptam és adtam át. Hiába kézenfekvő a látványos testtartások felvételével azonosítani a jógát, az jóval túlmutat a nyakatekert kézállásokon, habár ezek bemutatása ösztönözhet a „bármire képes vagy” attitűd megtapasztalására. A jóga több ezer éves tapasztaláson alapuló hitrendszer, és bár a laikusok előszeretettel mosolyognak ezen, de igenis tudomány, ami semmiképp nem vallás, de nem is sport. Egy olyan komplex módszer, mely a test, a tudat és a lélek egyesítésére törekszik úgy, hogy közben minimalizálja az elme és az ego működését. Megtanít a jelenben lenni, és meg is mutatja, hogy a jelenben maradás gyakorlása milyen jelentősen javítja az életminőséget. A jóga célja, hogy a szőnyegen és a gyakorlás közben meglévő tudatosságot kiterjessze az egyén teljes életére, és hogy valójában a nap 24 órájában jógázzunk – ez nem 24 óra ászanázást jelent, hanem a gondolatok és érzések uralását. Mondhatjuk, hogy ennek köszönhetően különbözünk az állatoktól, mert a tudatosságunk építésével és gyakorlásával túlnövünk az ösztöneinken.

Különböző tragédiák adtak lehetőséget arra, hogy saját bőrömmön teszteljem és tapasztaljam a jóga hatásait. Az eszközei segítségével pedig teljesen átformáltam a személyiséget,

ami még egyáltalán nincs kész, de már tudom, hogy mihez kell nyúlnom a saját növekedésem érdekében. Voltak időszakok, amikor közel álltam az örülethez, és volt olyan is, hogy meg akartam halni.

Azt mondják, kétféle okból gondolhat valaki öngyilkosságra: vagy azért, mert nem tud más kiutat adott élethelyzetéből, vagy azért, mert vonzza a halál, és kíváncsi az azutánira. Én egy harmadik okból vágytam a halált: csak fellelegezni, és nem visszafordíthatatlanul megszűnni akartam. Nem vágytam felhők kényelmét a mennyországban, újjászülető lélekként sem terveztem erre a világra visszatérni.

Akkor még nem ismertem mélységeiben a jógát, nem tudtam, hogyan tudok segíteni magamon, nem tudtam, hogyan juthatok el odáig, hogy egy vagy több döntéssel változtatni tudjak az érzelmi és lelkiállapotomon. Viszont kellett ez a sötétség ahhoz, hogy az életigenlésem minden korábbinál erősebben kezdjen el működni bennem. Azóta is szinte megszállottan kutatom, hogyan tudok a legnehezebb szituációkban is a jelenben maradni, tanulom, hogyan lehet megakadályozni, hogy a legsúlyosabb érzések eluralkodjanak rajtam.

Megtanultam, hogyan lehet jól lenni. És ebben a jóga segített.

Kirúgáson, szülés utáni depresszió, családi problémákon, magánéleti válságon, anyám rákján és halálán, gyászon, párkapcsolati összeomlásokon keresztül vezetett az út a halálom vágyától a jól vagyokig. Hosszú éveken át tartó befelé figyelés és kifelé szemlélődés, önreflexió, önmegértés, önfogadás, sok kis belehalás és öngyógyítás kellett hozzá, hogy jól merjek lenni, és hogy az újabb traumákkal már tudatosan tudjak megküzdeni. Megrázkódtatások mindig lesznek az ember

életében, ebből fakadóan jól lenni sem egy konstans állapot. Jól lenni az én olvasatomban azt jelenti, hogy ismerem a működésemet, az eszközeimet, és tudom, hogy a jóllétből fölfelé vagy kifelé kilengő kisebb-nagyobb amplitúdókból hogyan tudok a lehető leghatékonyabban visszatérni középre. Azt is megtanultam, hogy a jóga nemcsak a jóllét elérésében, a traumák okozta károk felszámolásában segíthet, hanem generációs örökségekkel való szembenézésben, és azok letételeiben is. És bár eredendően a jóga célja az egészség megőrzése, jól használva annak elérésében is lehet eszköz. Az érzelmek és gondolatok leuralásával, a tudat következetes használatával ugyanis akár a nemkívánatos családi mintáktól is meg lehet szabadulni. Hiszen az is egy döntés, hogy máshogy reagálok, sőt: a jóga az, hogy nem reagálok, nem az automatizmusomat engedem életbe lépni, hanem válaszolok. Így foglalható össze a tudatosság, ez a lenyűgöző, gyakorlati tapasztaláson alapuló hitrendszer. Ennek elsajátítása és alkalmazása véletlenül sem könnyed rutin, nem. Rengeteg tanulás, éberség, elszántság és gyakorlás szükséges hozzá. De megéri beletenni az energiát, mert a nyugodtabb élet ebben az esetben nem ígéret, hanem egy nagyon is elérhető cél.

Soha nem fogom elfelejteni, amikor először vettem észre, hogy reakció helyett válaszoltam. Vagyis nem engedtem az automatizmusomat működésbe lépni, hanem tudatosan cselekedtem. Volt egy pillanat a gyerekem 3-4 éves kora körül. Egy számára ijesztő szituációban vigasztalhatatlannak tűnő sírással próbálta oldani a feszültségét. Zsigerből a mintám szerint akartam reagálni, a tehetetlenségemet dühben kifejezve legszívesebben ráordítottam volna, hogy hagyja már abba – ahogy sokszor az anyám is csinálta velem.

A másodperc töredéke alatt felismertem a helyzetet, és villámgyorsan eldöntöttem, hogy máshogy fogom csinálni. Nagy levegőt vettem, behunytam a szemem. Befogtam az anyám száját magamban. Értelmeztem, azonosítottam és felismerem a helyzetet: nem engem akar bosszantani, nem csinál semmi rosszat. Fél. Ahogy én is biztosan sokszor féltem gyerekként. És hiába tartja az én felnőtt énem indokolatlannak a félelmét, benne valamiért mégis megszületett ez az érzés. Vigaszra vágyik, a megnyugtató közelségem kell neki még akkor is, ha pokoli távol vagyok saját magamtól. Magamhoz öleltem. Finoman a szívemhez szorítottam. Meghaladtam a mintámat, felülírtam a programot. Olyat tettem, amire nem volt korábban példám, legfeljebb csak vágytam rá, de sosem tudtam, hogy kezdjek neki. Elmondtam, hogy elhiszem, hogy fél, de higgye el, tényleg nem fog fájni. Elhitte. Majd hűpögve odasírta az ölembe, hogy „te vagy a legjobb anyuka a világon”.

Törni a mintát. Jobbra törekedni.

Arról is szól ez a könyv, hogyan lehet az eredendően a mentális, lelki és testi egészség megőrzését, az egységélmény megteremtését és megtapasztalását szolgáló tudományt, a jógát a bennünk futó, több évtizedes programok átírására is használni.

Arról, hogy a jóga semmihez sem fogható sokrétűségével hogyan lehet – megfelelő munkával, szeretettel, alázattal – egy harmonikus, nyugalmas életet teremteni.

Nekem ez is jóga.

Erről szól ez a könyv.



MI NEM A JÓGA?

Talán túlságosan kritikusan hangzik, de vállalom, mert ez a tapasztalásom, hogy mostanra, a 2020-as évek közepére valósággal túlkoptatott lett a jóga szó, és maga a jóga is, ahogyan a tudatosság. Amiben picit odafigyelés van, mindjárt tudatos lesz. A rosszul értelmezett jóga modoros tudatosságba bújtatva nem csinál mást, csak egót hizlal. A jóga szabadoságának és sokrétűségének köszönhetően teljesen szabályozhatatlan. Voltak már itthon és nemzetközi szinten is törekvések arra, hogy megpróbálják egységesíteni, de annyira összetett eszme- és életmódrendszerről, annyi egy töről fakadó, mégis különböző iskoláról van szó, hogy lehetetlen egy ernyő alá bepasszírozni valamennyi szegmensét. Mindez pedig kedvez azoknak, akik nem feltétlenül alázattal, és még kevésbé mély és hiteles tudással állnak jógaoktatónak úgy, hogy még csak fogalmuk sincs róla, micsoda elköteleződést követel ez a szolgálat. Magyarországon például bárki indíthat jógaoktató-képzést, csupán felnőttképzési jogosultság szükséges hozzá. Vagyis jóga címen bármit lehet oktatni. Ebből is fakad, hogy egyszerűen nincs konkrét adat arról, hány jógaoktató van itthon, vagy a világon.

Megtapasztaltam, hogy a jóga csak akkor fogja szolgálni az oktatót, ha az oktató is szolgálja a jógát. Túl sokáig nem lehet részmunkaidőben jógát oktatni, mert a jóga elvárja, hogy átadjuk magunkat neki. Ha pedig ez megtörténik, azt a jóga meghálálja. Nemcsak anyagi értelemben, hanem a hétköznapiakban is alkalmazható tudás szintjén.

Voltam mellékállásban jógaoktató. Betuszkoltam a csoportos órák tartását az egyéb, főként újságírói elfoglaltságaim

utánra, hetente kétszer délután. Volt valamilyen, meghatározhatatlan. Nem feltétlenül rossz, de hiányzott belőle valami. Akkor azt hittem, hogy a tapasztalat, de már látom, hogy valójában az elköteleződés volt az. A jóga nem viseli el, hogy félvállról vegyék, ha mégis így történik, akkor nem fog annál többet visszaadni, mint amennyit beleteszünk – legyen szó oktatásról vagy gyakorlásról. Az nem működik, hogy napközben virágkötő, könyvelő vagy újságíró vagyok, délután másfél órára meg jógaoktató. Habár nemrég találkoztam egy másfajta értelmezéssel, ami ennek épp az ellenkezőjét hirdeti: a hagyományos, tradicionális irányzat tanítómesterei szerint nem lehet fő anyagi forrásunk a jóga, mert akkor elveszíti tisztaságát, pénzkereseti eszközzé válik, ezért itt, ebben az olvasatban kifejezetten ajánlott, hogy az oktató ne főállásban legyen oktató. Egy köztes vélemény pedig azt mondja, mindegy, hogy főállás vagy részmunkaidő, az attitűd a fontos. A szolgálat, a segítő szándék legyen az első a megfelelő alázattal, és ne csapjon át a tevékenység az anyagi javak megszerzésének priorizálásába. Ez az ellentmondás is mutatja, hogy milyen nehéz megfelelően értelmezni a jóga tanításait. Nekem az ad stabilitást a hivatásomban, hogy a napom minden perce a jógaról szól. Ez sokszor kimerítő, főleg, hogy az került az életemben az első helyre, ami korábban a töltődésemet, kikapcsolódásomat szolgálta. Azt viszont már tudom magamról, hogy nekem kell a folyamatos tapasztalás, kell, hogy lássam, hogyan haladnak a tanítványaim, szeretném a lehető legtöbb időben átadni a megszerzett tudásomat. Tapasztalatom szerint megtaníthatok olyan testtartásokat, melyekre esetleg az én testem nem képes, de nem taníthatok alázatot úgy, ha magam nem gyakorlom. Nem taníthatom a változást úgy, ha én nem

változom. Nem taníthatom a félelmektől megszabadulást, amíg rettegek lépni és elköteleződni. Nem taníthatom a jogát úgy, hogy nem tanulom egész nap. Számomra a hitelesség ott kezdődik, hogy megnézem, mennyire veszi komolyan magát az, aki aztán elvárja tőlem, hogy komolyan vegyem magam. Nem mennék olyan személyi edzőhöz, akin látszik, hogy nem mozog rendszeresen. Ahogy nem vinném az autómát sem olyan szerelőhöz, akinek nincs jogosítványa.

És nemcsak az oktatásban, hanem a gyakorlásban is megjelenik mindez, igaz, árnyaltabban. Hiszen aki nem oktatja, csak gyakorolja a jogát, az saját magán kívül nem tartozik másért felelősséggel. Ahogy azt majd a jóga nyolc fokának tárgyalásánál látni fogjuk, az elméletnek ugyanolyan, ha nem nagyobb a szerepe a jóga komplexitásában, mint a testtartások gyakorlásának. Ha hetente kétszer eljár valaki jógázni, az nagyszerű, hiszen bőven kell erőfeszítés ahhoz, hogy munka, család, magánélet mellett az oda- és visszautazással együtt esetenként akár 3 órát is képes legyen az ember kiszakítani a napjából, ráadásul saját magáért. De ha kéthetente egyszer, minden rendszeresség nélkül beesek egy csoportos órára, előtte elszívok egy cigit, utána meg betolok egy dupla hamburgert sörrel, akkor az nem jóga, hanem csupán egy attitűd. Ez így csak az egóról szól.

Sajnos az sem jóga, hogy jól látható Facebook-posztokban tudatom az ismerőseimmel, hogy én most elvonultam, majd az esti gyakorlás utáni pincelátogatással egybekötött borkóstolásról gyártom a részegségem bizonyítékául szolgáló sztorikat. Ez kamu, külsőség, látszat, hazugság.

Az sem jóga, amikor tele van tükrökkel a terem. Hogyan történhetne meg az ego elcsendesítése – ami a jóga egyik

célja – úgy, hogy mindenhol saját magát látja visszatükröződni? Hogyan lehet befelé figyelni ott, ahol tükörrel van felerősítve a kifelé létezés? Hogy lehet testtudatot tanulni ott, ahol az érzés és tapasztalás helyett a látványban keresünk kapaszkodót? Nem azt mondom, hogy nem hasznos időnként kívülről látni magunkat. Volt olyan tanítványom, akivel egyszerűen nem tudtam megértetni a domborítás-homorítás különbségét, sem a semleges gerinc fogalmát, neki az segített, hogy beálltunk a tükör elé. Szüksége volt rá, hogy látvánnyal kösse össze a testéretet, és ez jó eszköz lehet azok számára, akik tanulják a testtudatot. Az önismerethez ugyanis a testünk ismerete is hozzátartozik. A tükör viszont legfeljebb ismerkedni segít vele, de nem fogja megtanítani, hogyan kell egy homorításban a farizmok aktiválásával tehermentesíteni a derekat, ahogyan azt sem, hogy mennyire kell előrebillenteni a farokcsontot ahhoz, hogy maximumon dolgozzanak a hasizmok. Ehhez tapasztalás, rengeteg tapasztalás kell. A tükör elviszi a fókuszot. Eleinte lehet hasznos, de hosszabb távon nem szükséges.



OKÉ, DE AKKOR MI A JÓGA?

Ahogy B. K. S. Iyengar* írja: „A jóga egyesülés. Az egyéni lélek és az Univerzális Szellem egyesülése. Mivel azonban ez így túl elvont elgondolás ahhoz, hogy könnyen érthető legyen, ezért a megértésünk jelen szintjén azt mondom: a jóga a test egyesülése az elmével és az elme egyesülése a lélekkel.”**

Iyengar értelmezése szerint külön-külön elnevezés illeti az elme tudományát, ami a rádza jógának felel meg, vagyis ez alapján akkor is jógázunk, amikor lelki, mentális és testi jóllétünkért elméletben teszünk törekvéseket. Az értelem tudománya a dnyána jóga, ami magát a tudást jelenti, a kötelesség tudománya, a karma jóga a másokért való önzetlen cselekvésre buzdít, az akarat tudománya, a hatha jóga pedig magába foglalja a fizikai és spirituális utazást is. Valamennyi, itt felsorolt felosztás célja ugyanaz: eljutni a megvilágosodás, vagyis a szamádhi állapotába.

Nehéz lenne megfogalmazni, hogy a nyugati ember számára, a mi életmódunkban mit jelent a megvilágosodás. Ahogy a jóga definiálásánál, itt is praktikusabb először a kizárásokkal kezdeni, vagyis megnézni, hogy mi nem a meditáció. A legfontosabb, hogy a meditáció sosem

* B. K. S. Iyengar a jógahagyomány egyik legismertebb és legjelentősebb képviselője. 1918-ban született, 2014-ben halt meg. Sri T. Krishnamacharya tanítványaként már 18 éves korától oktatta a jógát. Hatalmas szerepe volt abban, hogy a nyugati világ megismerje a jógát és annak tanításait.

** B. K. S. Iyengar: *A jóga fűje*. Filosz, Budapest, 2009, cop. 2008.

történik fekvő helyzetben, de erről később bővebben írok. A meditáció mindig aktív testhelyzetet igényel annak érdekében, hogy éberek maradjunk és ne aludjunk el, de erről is lesz szó a későbbi fejezetekben. A meditáció nem a dolgok átgondolását jelenti, ahogyan általánosságban és tévesen használjuk: nem lehet valamin elmeditálni, mert a meditációban nincsenek gondolatok, ennek megfelelően nincsenek képek sem, jó esetben a meditációban egyhegyűvé válik az elme, egyetlen témára fókuszálva, nem pedig filmet vetít magának. Az imagináció vagy vizualizáció, amikor valamilyen képet vagy történetet próbálunk elképzelni, nem meditáció, csupán koncentrációs gyakorlat. A meditációban nincsenek érzelmi hullámzások, nincsenek hangok sem, nincs törekvés és főleg nincs akarás. A meditáció egyszerűen csak megtörténik. Egy olyan tudatállapot, amiben minden megváltozott tudatállapot megszűnik, vagyis csak a tiszta tudat létezik úgy, hogy nem fókuszál semmire, nem azonosul semmivel, egyszerűen csak létezik. Ez az önvaló, az isteni minőség mindentől független, teljesen tiszta megtapasztalása. Egy olyan létezés-megtapasztalás, amiben nem törekszem semmire, semmilyen állapot elérésére, semmilyen érzésre.

Sokszor, sok mindenre írom majd, hogy „ez a jóga”. Tekintve, hogy egy több ezer éves tudományról van szó, amit rengetegen, rengetegszer ezer oldalon keresztül próbáltak meg elmagyarázni az adott kor jogijának, és hogy ezekben a leírásokban nincs olyan mondat, ami lényegtelen lenne, definíciók százaira mondhatjuk, hogy ez a jóga. Van azonban egy megfogalmazás, ami gyönyörűen összefoglalja, mit is szeretne

megtanítani a jóga azokkal, akik hozzá fordulnak: „*csitta vritti niródha*”, vagyis a jóga az elme hullámmásainak lecsendesítése – ez Patandzsali *Jóga-szútrája** szerinti megközelítés, miközben a *Hatha jóga pradípiká*** úgy fogalmaz, hogy a jóga „*prána vritti niródha*”, vagyis a légzés hullámmásainak lecsendesítése. Iyengar magyarázata szerint: habár a két értelmezés elsőre teljesen más irányba mutat, végül mégis találkoznak. Az elme ugyanis képes szerteszóródni, szükség is van emiatt az elcsendesítésére, a lélegzet viszont kétirányú lehet: befelé és kifelé történhet meg, és ha még képesek is vagyunk visszatartani, szétszóródni nem tud. Ugyanakkor megfigyelése és szabályozása hatással van a tudatunk és az elménk állapotára, ugyanúgy nyugalmat hozhat, mint az elme lecsendesítése, vagyis a kettő szorosan összefügg: a légzésünk módosításával szabályozzuk a tudatállapotunkat, ahogy a tudatállapotunk megváltozásával a légzésünk is más-más ritmusba kerül, vagyis megvalósul a test és kezdetben az elme, majd kitartó és állhatatos gyakorlás után a test, az elme, az értelem és a lélek egyesülése.

A tudatosság azt jelenti, hogy nem reagálok, hanem válaszolok. Hiszen mi a reakció legfőbb jellemzője? Hogy zsigeri. Olyan mélyről jön, hogy szinte ösztönné vált, már nem is

* Patandzsali egy feltehetően indiai származású jógamester volt, aki az időszámításunk előtti második és negyedik század között élt. Az ő nevéhez fűződik az úgynevezett *Jóga-szútrák* összeállítása, mely 196 aforizmából áll, és a jóga gyakorlatokat irányítja.

** Egy a 15. századból származó alkotás, melyet Szvátmárama jógi írt, hogy a hatha jóga módszereit taglalja. Tanításait a hindu szentháromság egyik tagjáig, Siváig vezeti vissza.

tudjuk, mert nem emlékszünk rá, hogy valaha tanultuk azt a viselkedésmintát, amiből mára reakció lett. De ha alkalmazom a jógát, és gyakorlom az elme hullámainak lecsendesítését, akkor már nem automatikusan nyilvánulok meg, hanem megfontoltan döntök arról, hogyan cselekszem, vagy hogy hogyan beszélek.

