

Astanga jóga

ASTANGA JÓGA

Építs fel egy olyan gyakorlást,
amely elhozza számodra
az erőt, a hajlékonyságot
és a belső békét

Kino MacGregor

Kossuth Kiadó

A fordítás alapjául szolgáló kiadás:
*The Power of Ashtanga Yoga: Developing a Practice That Will Bring You Strength,
Flexibility, and Inner Peace* by Kino MacGregor
Published by Shambhala Publications, Inc. Horticultural Hall
300 Massachusetts Avenue Boston, Massachusetts 02115
www.shambhala.com

Fordította
Pápa Gyöngyvér

Szerkesztette
Nimila Ági

ISBN 978-963-09-8570-3

Minden jog fenntartva

© Kino MacGregor 2013

© Kossuth Kiadó 2016

© Hungarian translation Pápa Gyöngyvér 2016

Ajánlom ezt a könyvet minden elszánt joggyakorlónak,
tanárainknak, Srí K. Pattabhi Joisnak és R. Sharath Joisnak,
Szüleimnek az állandó támogatásukért, és Férjemnek,
aki örökre az én hősöm marad. Külön köszönet illeti
John Millert a nagyszerű fotókért, Jack Foremet és Greg Nardit
a szerkesztésért, és az ügynökömet Bob Silversteint –
ez a könyv nem jöhetett volna létre a kemény munkátok,
és a belém vetett hitetek nélkül.

TARTALOM

<i>Köszönetnyilvánítás</i>	9
<i>Bevezetés: Hogyan használd ezt a könyvet</i>	11

ELSŐ RÉSZ: ELMÉLET

1. Bevezetés az astanga jóga történetébe és hagyományába	23
2. A módszer szíve: A légzés, a testtartás és a tekintet	39
3. Az astanga jóga éttrendje	55
4. Az ásana, mint spirituális út: Jóga a nyújtáson túl	65

MÁSODIK RÉSZ: GYAKORLAT

5. Szúrja namaszkára (napüdvözlet): Ahol minden kezdődik	77
6. Állógyakorlatok: Alapozd meg a gyakorlásod	88
7. Ülőászanák: Út a lótusz felé	119
8. Hátrahajlások: Nyisd meg a szíved	163
9. Levezető gyakorlatok: Lépj a belső térbe	173
10. Erőgyakorlatok: Az igazi erő jógája	197
<i>A) függelék: Mantrák</i>	211
<i>B) függelék: Szanszkrit vinyászaszámolás</i>	213
<i>C) függelék: A teljes astanga jóga első sorozat</i>	229
<i>Fogalomtár</i>	239
<i>Források</i>	247

KÖSZÖNET- NYILVÁNÍTÁS

Áldom a szerencsém, hogy akkor ismerhettem meg Srí K. Pattabhi Joist és unokáját R. Sharath Joist, amikor még egy éve sem gyakoroltam az astanga* jógát. Pattabhi Jois minden új tanítványnak örült, olyan igazi öröm sugárzott belőle, amely csak azoknak adatik meg, akik egészen a jóga szívéig eljutnak. A ragályos nevetése, az együttérző kegyelme, az egyedülálló buzdítása, és mély bölcsessége adott hitet számomra, hogy az elmúlt tizenkét év során heti hatszor gyakoroljam az astangát, fájdalom és sérüléseken át, egészen a gyógyulásig. Akárhány alkalommal tanultam Pattabhi Joistól, amikor utazott és astangát tanított szerte a világon, mindig éreztem a boldogság és a béke szívéből jövő, egyedülálló együttesét. A tíz év alatt, amíg mellette gyakoroltam, mindig rengeteg energiával, szeretettel és lelkesedéssel fordult tanítványai irányába. Soha nem lesz még egy ilyen tanár vagy ember, éppen ezért hiábavaló azt kutatni, ki tudná helyettesíteni Öt. Inkább remélem, hogy továbbra is gyakorolhatom, és taníthatom azt a jóga hagyományt, amelyet nagy szerencsémre, tőle tanulhattam.

Szeretnék köszönetet mondani az első astanga tanárainknak, Ryan Spielmannak és Govinda Kainak. Sokat köszönhetek még szüleim támogatásának, akik felismerték, mekkora gyógyító erővel bír a jóga az életemben, és hittek abban az álomban, hogy megszothatom a jógát a világgal. A Férjem a tanítás, fejlődés és szeretet kiapadhatatlan forrása. Az astanga jógában tett utazásom során sok angyal segítette az utamat, mindenkinek hálával tartozom, aki valaha tanárom volt. Az astanga jóga elsőgenerációs tanárai nélkül most nem adhatnám tovább az astanga jóga örökségét. Ők voltak az elsők, akik az 1970-es években Mysore-ba** utaztak, amikor én még csak gyermek

* Az elnevezés a szanszkrit „astanga”, azaz „nyolc” szóból ered. A helyes írásmód astanga jóga lenne, de a köztudatban az „astanga” írásmód honosodott meg (*a ford.*).

** Májszúr nevű indiai város, angolos írásmódja „Mysore”. Ez nem csak egy várost, hanem a jóga-oktatás egyik stílusát is jelöli manapság. A helyes írásmód a Májszúr lenne, de a köztudatban a „Mysore” írásmód honosodott meg (*a ford.*).

voltam. Azt, hogy ennyire korán találkoztam az astangával, olyan tanároknak köszönhetem, mint Tim Miller, Nancy Gilgoff és David Swenson, akik az életüket az astanga jógának szentelték.

A spirituális kereső útja sohasem ér véget, és a legjobb tanárok mindig szívesen fogadják az új tanítványokat. Bármennyi támogatásban és segítségben is van részed, a spirituális keresés egy magányos út, amelyet csak egyedül járhatsz végig. Bármerre is mész, te vagy felelős minden lépésedért. A saját erődöt fedezed fel az út során, erre rajtad kívül senki más nem találhat rá.

BEVEZETÉS

Hogyan használd ezt a könyvet

Ha most nem ezt a könyvet tartanád a kezvedben, hanem a wellnessközpontom gyakorlótermében ülnél Floridában, South Beachen, akkor biztosan azzal kezdeném, hogy „Szasztok! Köszönöm, hogy eljöttetek!” Örülnék, hogy találkozunk, hiszen az életem és szenvedélyem a jóga, így mindig boldogsággal tölt el, ha másokkal is megoszthatom. Saját és tanítványaim tapasztalataiból tudom, hogy a rendszeres, mindennapos gyakorlás igazi, tartós békéhez vezet. Saját tudatosságod fáklyája világítja meg ezt az utat, amelyet egy ősi, tanári láncolat őriz. Ez a láncolat egészen a történelmi Indiában élő bölcspektől indult, és a ma jógát gyakorló, több milliós tömegekben csúcsosodik ki. Amikor a tested, elméd és a lelked megpihen a jóga szent mozdulatait gyakorolva, egy olyan nemzetközi közösséghez csatlakozol, amelynek tagjai teljes békében szeretnék élni az életüket. A jóga igazi csodája nem az egyes mozdulatokban rejlik, hanem abban az egyetemes képességében, hogy meg tudja változtatni a gyakorló életét – beleértve a tiédet is. Ezért köszöntelek, és gratulálok a szerencsédhez (vagy a jó karmádhoz), amely révén felfedezted, és befogadtad ezt a testet és elmét átformáló tudást.

AZ ÉN JÓGAUTAM

Sok más amerikaihoz hasonlóan, én is az edzőteremben találkoztam először a jógával. Tizenkilenc évesen jobban érdekelt a fitness, mint a spiritualitás, és felfigyeltem rá, hogy néhány aerobicos társamnak, akik látogatták az edzőtermi jógaórákat is, szép, kidolgozott karizmai vannak, ráadásul fejenállni is tudnak. Ez felkeltette az érdeklődésemet. Az órát figyelve nem láttam túl sok értelmét a nyújtásoknak és a légzőgyakorlatoknak, vagy az ide-oda hajolgatásnak. Valami belül mégis vonzott ezekhez a furcsamód ismerős mozdulatokhoz. Elhatároztam, hogy teszek egy próbát.

Akkoriban fogalmam sem volt a különféle jógairányzatokról, de tudom, hogy az első alkalommal sivananda jógaórán vettem részt. Az óra a finom nyújtásokra, relaxációra és a mély légzésre épült, a gyakorlás nyugodt és békés volt, és egyben rettentő unalmas az én nyughatatlan elmém számára. Annyira untam, hogy vissza se mentem többet. Ennek ellenére volt mégis valami az órában, amivel azonosulni tudtam, és egy hónapra rá, amikor mindkét Achilles-inam megsérült, a jógához fordultam gyógyulásiért. Fogalmam sem volt, hogy egy életen át tartó utazás kezdetén állok, amely során rátalálhatok belső önmagamra.

Annyira komoly volt a sérülésem, hogy még járni is alig tudtam merevítő nélkül. A sportorvosok, akikhez fordultam, műtétet javasoltak. A műtét helyett beszereztem a Sivananda és más hatha jóga tradíció jogakönyveit, lemondtam az edzőtermi tagságot, és elindultam a gyógyulás lassú, több mint tízéves útján. Igazi felfedezőútra leltem, amely sokkal többet tartogatott számomra, mint csupán fizikai egészséget. A jóga gyakorlásával mély érzelmi és spirituális gyógyuláson mentem keresztül, amely arra készítetett, hogy az életemet ennek a rendkívüli és átformáló erejű hagyomány népszerűsítésének szenteljem.

A könyvben található testtartások sorozata mindenki számára elérhető bevezetés nyújt az astanga jóga hagyományába, amelyet közvetlenül tanáraitól, Srí K. Pattabhi Joistól és R. Sharath Joistól tanultam. Remélem, hogy kellő inspirációt kaptál az otthoni gyakorlás elkezdéséhez, és bízom benne, hogy a későbbiekben egy képzett tanár felügyelete mellett folytatod tovább.

Megtiszteltetés számomra, hogy én vezethetlek be abba a jógába, amely teljesen megváltoztatta az életemet. Remélem, hogy csatlakozol hozzám a jógában tett utazásom során, amely végső soron nem más, mint egy önmagadhoz vezető út.

Az önmagadra való igaz tudatosság olyan bölcsességhez vezet, amely révén közvetlenül és hatalmas erővel ismerheted meg önvalódat. A rendszeres, mindennapi gyakorlás révén szemtanúja lehetsz, ahogy átváltozik a tested, energikusabbnak, boldogabbnak és empatikusabbnak fogod érezni magad.

Mindegy milyen gyakran végzed ezeket a mozdulatokat, soha nem érsz a jógában tett utazásod végére. Ha előrelapoztál, hogy megnézz néhány pozíciót, vagy láttad valamelyik DVD-részletet, amelyben az astanga jóga különböző szintjeit mutatom be, azt érezheted, hogy ezek a tartások számodra elérhetetlenek. Én is gondolhattam volna ugyanezt, amikor elkezdtem. Remélem, hogy inkább arra inspirál ez a könyv, hogy mindent beleadj. Ne feledd, hogy minden jógatanár és haladó gyakorló kezdő volt egyszer. Mindannyiunknak voltak kétségei, átéltünk fáradtságot és fájdalmat, mindannyian elgondolkodtunk már azon, hogy abbahagyjuk a gyakorlást. De mégis folytattuk, és ez a nagyszerű tanulság és teljesítmény a jógában. A jóga örök bölcsessége

nem az ászának öncélú tökéletességére helyezi a hangsúlyt, hanem arra az egyensúlyi állapotra, amely a több éves, kitartó gyakorlás gyümölcse. A motivációd, elhivatottságod, a szíved és a lelked segít majd abban, hogy elérd az egyensúlyt és a belső nyugalmat.

AZ ASTANGA SZÍVE

Nem csak az a bizonyos, életemet is megváltoztató sérülés készítetett arra, hogy elmélyüljek a jógában. Szerettem volna kiutat találni a múlt okozta fájdalomból és szenvedésből. Elveszettnek és magányosnak éreztem magam a világban, nem ismertem semmit és senkit, ami iránnyt adhatott volna az életemnek. A testem egészségért és gyógyulásért kiáltott, a szívem egy békésebb életre vágyott, és azt éreztem, egyedül a jógához fordulhatok.

Elmentem egy jógaközpontba, amely az elhivatottság egészen új és mély szintjét mutatta meg számomra. Sokkal többet adott, mint egy edzőtermi jógaóra, vagy a könyvek alapján történő otthoni gyakorlás. Ahogy átsétáltam a Miami Beach Centerhez vezető udvaron, ahol az első astanga órán vettem részt, egy alternatív valóságban találtam magam. Hallottam egy kis szökőkút halk csobogását, és a nyitott ajtókon keresztül füstölő illata szivárgott az udvarba. Egyalkalmas jegyet váltottam tizenöt dollárért, még egy dollárért béreltem egy szőnyeget, és az edzőteremben tanult versenyszellemmel léptem be az órára, hogy végre igazi oktatásban részesüljek.

A recepciónál kedvesen segítettek, és a gyakorlóterem felé irányítottak. Amint megpillantottam az indiai férfiak fényképeit az oltáron, a mellettük lévő egzotikus, ismeretlen szobrokat és a vázában álló virágokat, átfutott az agyamon, hogy vajon mibe is rángatom bele magam éppen. Teljesen új környezetben találtam magam, egyszerre voltam izgatott és bizonytalan magamban. Aztán belépett az oktató, egyből levett a lábamról a sötét fűrtjeivel és kedves hangnemével, amellyel megkérdezte, hogy korábban próbáltam-e az astangát. Elmondtam, hogy ez az első alkalmam, mire kissé ördögi mosollyal annyit felelt, hogy „végezzek belőle csak annyit, amennyit tudok”. Erre el is bizonytalanodtam, hogy valóban jól döntöttem-e, hogy eljöttem.

A bennem lévő cinizmus már majdnem meggyőződött, hogy tekerjem fel a szőnyeget, és menjek haza, amikor az oktató az „Óm” mantrával elkezdte az órát. Felszálltunk az astangavonatra, és csaknem két óráig meg sem álltunk. A sérült bokám ellenére elég fitnek tartottam magam, ezért azt gondoltam, hogy bírni fogom a gyakorlást. Az első astangaórám előtt kevés fogalmam volt arról, hogy mennyire gyenge és merev vagyok, és mennyire rossz a koordinációm! Már az elején, az első napüdvözetnél a hasamon csúsztam a kartámaszokban, partra vetett halként vergődtem a gyakorlás alatt.

Nem tudtam a testsúlyomat megtartani a talaj felett, képtelen voltam összpontosítani az elmémet, nem tudtam szabadon lélegezni, állásban a lábujjaimat sem értem el, sőt, egy olyan mozdulatot sem tudtam végrehajtani, amelyet az oktató minden erőfeszítés nélkül mutatott nekem. Az óra felénél megpillantottam egy másik gyakorlót, aki ülésből felemelte a medencéjét és zsugorkézenállásba emelte magát. Úgy éreztem, mintha egy cirkuszba csöppentem volna. Amikor én próbáltam ugyanezt, azt éreztem, hogy a testem a talajhoz ragadt. Még lélegzethez is alig jutottam.

Mire a fejenálláshoz értünk, kétségbeestem: a karjaim remegtek, az utolsó csepp erő is elszállt belőlem. Ekkor a tanár hozzám lépett, felmentést adott, és azt mondta, pihenjek. Sosem voltam még ennyire hálás senkinek!

Az óra végére úsztam a saját izzadságomban. Mégis úgy emlékszem erre az alkalomra, hogy életemben először éreztem magam tényleg boldognak és szabadnak. Az elmém kitisztult, a légzésem mélyebb lett, halvány mosolyra húzódott a szám, a gerincem tövében rezgést éreztem, ami egészen a fejtetőmig végigjárt. A lelkem választ talált olyan kérdésekre, amelyekre éveken át hiába keresett megoldást. A szívem otthonra lelt a bőrömben. Kifelé menet vettem magamnak egy jógaszőnyeget és egy tízalkalmas bérletet. Minden kedden és csütörtökön gyakoroltam, egészen amíg New Yorkba költöztem, hogy befejezzem tanulmányaimat a New York-i Egyetemen.

A költözés után egy tradicionális, Mysore-stílusú astangacsoporthoz csatlakoztam. Az első héten, amikor hét nappól hatszor gyakoroltam, ahogy azt a tradíció is előírja, olyan izomlázam volt, hogy még egy pohár vizet sem tudtam remegés nélkül megemelni. A könyökömet a mosdóra kellett támasztanom, hogy ki tudjam sminkelni magam. Mindennek ellenére csodálatos élmény volt, mert életemben először éreztem meg a testemben rejlő potenciált. Olyan volt, mintha a jóga egy új szintjére léptem volna, és imádtam minden pillanatát.

New Yorkban megtanultam, hogy az általam gyakorolt a jógaírányzat, az akkor még élő mester, Srí K. Pattabhi Jois nevéhez fűződik, aki egy dél-indiai, Mysore nevű városban élt (Karnátaka államban). Lefekvés előtt minden este Pattabhi Jois *A jóga füzére (Jóga málá)* című könyvét olvastam. Azt akartam, hogy a mester bölcsessége és tudása a lelkem mélyére is eljusson, ezért lassan, minden egyes szót megrágva haladtam. Aznap este, amikor végül befejeztem a könyvet, Pattabhi Joisszal álmodtam, noha még csak nem is ismertem személyesen. Reggel az első gondolatom az volt, hogy „Indiába kell mennem”. Két hét múlva meg is vettem a jegyemet. Ahelyett, hogy befejeztem volna a kéthónapos nyári szünetre tervezett New York-i gyakorlatomat, azon találtam magam, hogy egy Indiába tartó repülőn ülök. Ez volt az első, a számos indiai utazásaim közül.

Nem is tudtam, mire számítsak, amikor megérkeztem Mysore-ba, távol a saját kultúrámtól. 2001-ben, főiskolai hallgatóként szkeptikus voltam a guru intézményével kapcsolatban. Majdnem harminc órát utaztam, átszeltem két kontinenst, három reptéren is megfordultam, és régi, koszos utakon, szabadon kószáló tehének között vezetett az utam. Végül a taxim megállt Laksmípuram ősi városnegyedében, az Ashtanga Yoga Nilayam* előtt. Átsétáltam az udvaron, a hátsó lépcső tetején lévő bejárathoz mentem, ahol megláttam Pattabhi Joist, ahogy tizenkét izzadó jógit tanít, miközben ennél is többen vártak a sorukra odakint. Pattabhi Jois megfordult, a szemembe nézett, és megkérdezte, hogy a gyakorlás miatt jöttem-e. Kinyílt a szívem, mielőtt a kétség gondolata felmerülhetett volna: „igen, gyakorolni jöttem, köszönöm Gurudzsí” – válaszoltam. Tudtam, hogy megtaláltam a tanáromat – nem csak azért, mert korábban álmomban láttam őt, hanem azért is, mert a pusztán jelenléte megnyitotta a szívemet, enyhítette a fájdalmaim, és békével töltött el. Attól a naptól kezdve Gurudzsínek szólítottam, ez egy olyan tiszteletbeli cím, amelyet akkor használnak a tanítványok, ha elfogadják tanárukat spirituális mesterükként. A könyv hátralévő részében, az értekezés kedvéért Pattabhi Joisként nevezem meg tanáromat, de a szívemben, ő örökre Gurudzsí marad.

Vonzott Pattabhi Jois tanítása – amely szerint minden tanítványnak meg kell küzdenie az asztanga jóga sokszor rögös útjával, azért, hogy tartós békére találjon. Ő sosem adta ki magát varázslatos erejű gyógyítónak. Épp ellenkezőleg, mindig mondta, hogy ő csak egy hétköznapi ember, aki jógát tanít, épp úgy, ahogy azt a tanárától, Srí T. Krisnamácsárjától tanulta. Mindig hangsúlyozta, hogy a jóga mindenki számára elérhető.

Sosem gondoltam rá, hogy egyszer én is jógatanár leszek. Kislánykoromban arról álmodoztam, hogy a Legfelsőbb Bíróság tagja leszek, politikai karriert képzeltem magamnak, vagy legalábbis azt gondoltam, hogy a munkámmal társadalmi változást fogok véghezvinni a világban. Nagy meglepetésemre, az első indiai utazásomat követően, egyre többen kértek arra, hogy tanítsam őket. Nem éreztem magamat elég érettnek a feladathoz, ezért eleinte mindenkit olyan oktatókhoz irányítottam, akikről azt feltételeztem, hogy képzetesebbek nálam. Ennek ellenére csak tovább győzködtek, és így kezdtem végül a tanítást. A második, 2002-es indiai utam során az egyik gyakorlótársam, akinek Írországból volt jógaközpontja, megkért, hogy tartsak náluk workshopot. Egyszerre éreztem magam megtisztelve és ledöbbenve, és szerényen elfogadtam a meghívást. Ma már egy jógaközpont tulajdonosai vagyunk a férjemmel South Beachen, és én utazom szerte a világban, hogy másokkal is megosszam azt a jógaörökséget,

* Srí K. Pattabhi Jois 1948-ban alapított jógaiskolája.

amely megváltoztatta az életemet. Mindennap, amikor belépek a jógaközpontba, amelyet mi építettünk, és megcsap a nag champa füstölő illata, érzem azt a szívélyes hangulatot, amelyet a több száz tanítványunknak köszönhetünk, akik minden héten velünk gyakorolnak.

Körülbelül tizenkét éve tanítok astangát. Az éves beosztásom során körülbelül harmincöt városban tanítok, hús különböző országban, a floridai állandó óráim mellett. Nem túlzás, ha azt mondom, hogy több ezer, minden korú és minden szintű tanítvánnyal volt már dolgom, a teljesen kezdőtől a haladó gyakorlókig, Észak- és Dél-Amerikában, Ázsiában és Európában. Emellett természetesen én is több ezer órát szántam a saját gyakorlásomra, lassan, lépésről lépésre, de biztosan haladtam az első astanga órától kezdve. A saját és a tanítványaim tapasztalatai alapján is állíthatom, hogy nagyon jól ismerem azokat a nehézségeket, kétségeket és frusztrációkat, amelyekkel a jógában tett utazásod kezdetén szembesülsz. Ugyanakkor tudom azt is, hogy az elme egyre tisztább lesz, megtapasztalod az érzelmi egyensúlyt, valamint energikus és boldog leszel, ha folytatod az utat.

A jóga gyakorlása egy döntés, amellyel elhatározod, hogy még akkor is bízol magadban, ha minden ellened szól. Ez egy választás, hogy végigjárd az önmagadat erősítő utat, amely a szenvedéstől való megszabaduláshoz vezet. Miközben állhatatosságra tanítod az elméd, feltárod a szenvedés körforgásait is, és egy olyan utat követsz, amely az igazi szabadsághoz vezet. Minden alkalommal, amikor őszinte tanítványokkal osztom meg az astanga jóga tudományát, valóra válik a gyermekkori álmom, hogy egy békésebb világot teremtsék. Remélem, hogy te is elfogadod a gyakorlás ajándékát, és engeded, hogy átformálja az életed, ahogy azt az enyémmel is tette.

PRAKTIKUS ÚTMUTATÁS A JÓGA GYAKORLÁSÁHOZ

Az astanga egy erőteljes és izzasztó jógaírányzat, amely belülről tisztítja meg a tested. A figyelem három fókuszja alapozza meg a gyakorlást: a testtartások (ászanák), a jógikus légzés, és a tekintet, amelyet minden mozdulatnál egy adott pontra irányítunk. Az ászanák egyre nehezedő sorozatot alkotnak, amelyben minden ászana az azt megelőzőre alapul. Ideális esetben egyszerre csak egy pózt tanulsz a tanárodtól. Ha egyedül gyakorolsz, fontos, hogy bőven adj időt magadnak a teljes sorozat elsajátítására. Inkább haladj lassabban, ne szaladj előre az izgalmasnak tűnő ászanákhoz, és elsősorban ne is gyakorold a teljes sorozatot. A gyakorlás során akkor éred el a legjobb eredményt, ha elejétől a végéig felépíted a gyógyító gyakorlásodat. Az ászanák tökéletes végrehajtásánál sokkal fontosabb, hogy hagyj időt magadnak minden új mozdulathoz, és hogy különös figyelmet fordíts a mély és lassú légzésre. Ha nem bírsz ellen-

állni a kísértésnek, hogy előreszaladj, és kipróbálj az aktuális szintednél nehezebb ászanákat, akkor semmiképp se a képek alapján próbáld végrehajtani a mozdulatokat. Sőt, én azt javaslom, hogy az egész első részt olvasd el, mielőtt a gyakorlásról szóló részeket elkezdenéd. Mindegy, hogy csak a napüdvözetet, vagy akár a teljes sorozatot végzed, mindenképpen megtapasztalod azt a méregtelenítő izzadást, amelyről híres ez a módszer.

Az astanga jóga több, mint egy edzésforma; olyan testtudati technika, amely segít megtapasztalni a szabadság mélyebb rétegeit, energiával tölt fel, emellett egészségesebbé és boldogabbá tesz. A gyakorlásod minden szakaszában hallgass a testedre, és tartsd tiszteletben a határaidat, legyenek azok fizikai, mentális vagy érzelmi korlátok. A belső úton nem lehet sietni, a jóga egyik tanulsága éppen a türelem és az elfogadás. Ha bármikor nagyon kényelmetlenül érzed magad, relaxálj, tégy két lépés hátra, és tudatosítsd magadban, hogy egy örökkévalóságnyi időd van arra, hogy megtanulj

A gyakorlás megkezdése

- Legjobb, ha reggel, üres gyomorral gyakorolsz. Ha a nap későbbi részében kell gyakorolnod, jóga előtt legalább két órával már ne egyél semmit.
- Olyan ruhában gyakorolj, ami nem gátolja az izzadást. Sima, egyenletes felületet válassz a gyakorláshoz.
- Válaszd egy olyan jógaszőnyeget, amelyen szívesen gyakorolsz. Fontos, hogy legyen saját szőnyeged. Egyrészt sokkal higiénikusabb, mint bérelni, másrészt összegyűjti a spirituális energiád. Ökológiailag fenntartható anyagból készült jógaszőnyeget válassz, amely nem megy tönkre túl hamar.
- Legalább egy kisebb törülközőre szükséged lesz, amellyel letörölheted a verejtéket az arcodról. Ha erőteljesen izzadsz, egy nagyobb törülköző is hasznodra válik, amelyet a jógaszőnyegre teríthetsz.
- Válassz kényelmes ruhát, amelyben könnyedén mozogsz, ne legyen se túl bő, se túl szűk. A ruha adjon némi tartást, de ne gátolja a mozgást, a pamut és lycra keveréke például megfelelő erre.
- Akkor éred el a legjobb eredményt, ha mindennapi gyógyító szertartásként tekintesz a gyakorlásra. Ha lehetséges, különíts el egy olyan helyet az otthonodban, amelyet kizárólag a jóga gyakorlásra használsz.
- Gyertya vagy füstölő meggyújtásával könnyen meghitt hangulatot teremthetsz, ennyit minden gyakorlás megérdemel.
- Minden gyakorlásod kezd azzal a tudattal, hogy a jógának, valamint a belső utadnak szenteled magad.
- Ha már egy ideje gyakorlod otthon az ászanákat, hasznosnak találod majd, hogy egy tanár személyre szabja a gyakorlásod. Ha tanárt keresel, ellenőrizd a képzett oktatók listáit, nézz utána a helyi jógaközpontoknak, és kérdezz meg más tanítványokat.

mindent, amit még meg kell tanulnod. A gyakorlás során sosem érezhetsz feszültséget az ízületekben. Viszont próbálj épp annyit kihozni magadból, amennyi növeli a tudatosságod, és átváltoztatja a tested. Teljesen kezdőként érezhetsz majd izomlázat az új ászanák után, ez teljesen rendben van. Fedezd fel azt az örömet, amely a test biztonságos és bizonyítottan hatékony edzéséből fakad.

A KÖNYV ÁTTEKINTÉSE

Ez a könyv két részből áll: elméletből és gyakorlatból. Az elméletről szóló négy fejezet tartalmazza az astanga jóga történeti és filozófiai alapjait.

Az első fejezet a módszer történetét és hagyományát meséli el, beleértve az én tanárom, Srí K. Pattabhi Jois élettörténetét is. A saját történetem egy része mellett megosztom azt is, hogyan fedeztem fel az astanga jógát.

A második fejezet tovább részletezi a módszer három alapvető elemét – a légzést, az ászanát és a tekintet vezetését. A tanárom sokszor mondta, hogy az astanga jóga lényege az, hogy megtanítsa lélegezni a tanítványokat, a többi már csak hajlongás. Azt állította, hogy légzés nélkül nincs is jóga. A tekintet egy pontra történő fókuszálása, amelyet szanszkritul dristinek hívunk, egyhegyű figyelemre tanítja az elmét. Ez a harmas megközelítés, az úgynevezett triszthánamódszer határozza meg a mindennapi gyakorlást az astanga jógában.

A harmadik fejezet leírja a jógikus étrend előnyeit, az egyénre és az egész bolygóra nézve egyaránt. Az erőszakmentesség elvén alapuló jógafilozófia szerint az elhivatott gyakorlók számára a vegetáriánus étrend ajánlott, mert tükrözi az áhimszá békés alapelveit. A belső és külső békéhez vezető tudatos életmódválasztás része, hogy felelősséget vállalunk a minden általunk fogyasztott termék után, az ételt is beleértve.

A negyedik fejezet megalapozza azt, amit én a legfontosabb üzenetnek tartok: a jóga egy spirituális út, amely a megvilágosodáshoz, illetve az igaz és tartós békéhez vezet.

A második rész az astanga jóga fizikai gyakorlásával foglalkozik. Ezt az összetett módszert pózokra bontva, érthető és felhasználóbarát formában írtam le, számos illusztrációval, és az ászanák otthoni gyakorlásához fontos instrukciókkal. Az első sorozat mind az öt ászanacsoportja külön fejezetet kapott: a napüdvözetek, az állógyakorlatok, az ülőgyakorlatok, a hátrahajlások és a levezető ászanák is.

Ha még újdonság számodra a jóga, egyszerre csak egy fejezettel próbálkozz, és kövesd a kezdőknek szánt útmutatásokat. Amint biztonsággal végre tudod hajtani az egyik fejezet ászanáit, tovább is léphetsz a következő fejezetre, egészen addig, amíg a teljes sorozatot elsajátítod. Kezdj először napi 20 perc jógázással, építsd fel a gyakor-

lásod, az ászanákat egyesével hozzáadva. Lehet, hogy több évbe is beletelik, mire a teljes, másfél órás sorozatot megtanulod. Ha már ismered az astanga jóga első sorozatát, akkor a gyakorlati fejezetek részletes útmutatást adnak az ászanák helyes végrehajtásához, a megfelelő technikához, és a pózok történeti háttéréhez.

Ebben a könyvben azt próbálom bemutatni, hogyan köti össze az astanga jóga a fizikait a spirituálissal úgy, hogy közben tartós változást jöjjön létre. Amikor leteszed a jógaszőnyeged, és átadod magad a jóga teljes ösvényének, felszabadítod az elme erejét, amely a fizikai anyagot a lélek erejével formálja át.

Az út során nem érzed, hogy bármilyen privilégiumban részesülnél. Ahhoz, hogy hosszú távon is maradjon hited és erőd a gyakorláshoz, a fizikai szintnél mélyebbre kell ásnod magadban. A jóga kegyében akkor részesülsz, ha a magasabb szintű tudatosság elérésének szenteled magad, és ezáltal a világ gyógyító erejévé válsz. A jógában való jártassághoz idő és elhivatottság kell. A jóga nem egy gyors és könnyű megoldás a problémákra, viszont a jótékony hatásai tartósak és valódiak.

ELSŐ RÉSZ

Elmélet

Bevezetés az astanga jóga történetébe és hagyományába

„Ha gyakoroljuk a jóga tudományát – amely hasznos az egész emberi közösségnek, és boldogságot hoz most és a jövőben is –, tehát ha kietartóan gyakoroljuk, elérjük a testi, mentális és spirituális boldogságot, és tudatunk az Önvaló felé áramlik.”

– SRÍ K. PATTABHI JOIS

A jóga egy ősi út, amelynek lényege a spiritualitás, ennek ellenére a legtöbbször mégis a gyakorlás fizikai része ragadja meg. Természetesen igaz, hogy a jóga gyakorlása javítja az egészséget, csökkenti a stresszt, és egy boldogabb, békésebb elmét teremt. Sokan hajlamosak a jógát a többi edzés módszerrel egy lapon említeni, azonban a jóga igazi gyógyító ereje abból fakad, hogy egyszerre foglalkozik a testtel és az elmével.

A modern kutatások is felfedezték mindazt, amit az indiai jóga hagyomány már több ezer éve ismer és alkalmaz: az elme és a test elválaszthatatlan kapcsolatát. A test és az elme töretlen folytonosságot alkot. A testre tekinthetünk az elme és a lélek fizikai megnyilvánulásaként is. Amikor a szokásaidnak megfelelően cselekszel vagy gondolkodsz, a gondolataid mintái az elmében gyökereznek, és a test fizikai állapotain keresztül nyilvánulnak meg. A krónikus stressz, az egészségtelen táplálkozás, a rossz keringés, a gyenge immunrendszer, a hosszan tartó szorongás és sok egyéb betegség a modern életmódunkból fakad, és a jóga rendszeres gyakorlása gyógyírt jelent minderre. A jógaászanák hatásmechanizmusa az, hogy szó szerint megváltoztatják az elme megszokott mintáit, és a negatív kapcsolódásokat egészséges, boldog mintákkal helyettesítik. A gyakorlás során a test számára újszerű módon hajlik és mozog, így a jóga olyan működésre ösztönzi az elmét, amely tartós jólléthez vezet.

* Srí K. Pattabhi Jois: *A jóga füzére (Jóga málá)*, Filosz Kiadó és a Mandala Jógastúdiók közös kiadása, Budapest, 2015.

Már az ászanák pusztja gyakorlása is gyógyító erejű. Az előrehajlások tisztítják a test középső részét, eltávolítják a felgyülemlett zsírszövetet, és javítják az emésztést. A törzscsavarások úgy csavarják ki a testet belülről, mintha egy törülköző lenne, ezáltal serkentik az emésztőrendszer működését, és segítik a lerakódott súlyfelesleg eltávolítását. A szervekre gyakorolt finom nyomás pedig a felgyorsítja a felgyülemlett mérgeanyagok távozását. A tisztító ászanák és a mély légzés kombinációja növeli a test önmegújító képességét. A légzés, amellet, hogy a toxinok és bomlástermékek kiürülését segíti, egyúttal nyugtatja és tisztítja az elmét.

A mély légzés közvetlen hatást gyakorol az idegrendszer működésére. A jóga varázsereje is részben a légzésszabályozás erős hatásainak köszönhető. Ha az ászanázás közben figyeled, és szabályozod a légzésed, lényegében olyan speciális technikákat végzel, amelyek mélyítik, és lassítják a levegő áramlását. A hosszú, lassú és egyenes légzés a relaxáció idegrendszeri válaszreakciójához, azaz az egészség és a gyógyulás el-

„Több, mint hetvenöt tudományos kutatást jelent meg a jógáról az orvosi folyóiratokban. Ezek a tanulmányok bebizonyították, hogy a jóga a testmozgás növelésének biztonságos és hatékony módja, és a meditatív jellege miatt fontos pszichológiai haszonnal jár.”

*Steffany Haaz, MFA, RYT**

Néhány a jóga tudományosan igazolt jótékony hatásai közül:

- Növeli a hajlékonyságot és a mozgékonytágot.
- Javítja az egyensúlyérzékét.
- Növeli a jól-lét érzését, és javítja a testképet.
- Szabályozza a magas vérnyomást (hipertenziót).
- Csillapítja a fájdalmat, enyhíti a krónikus hátproblémák, ízületi gyulladás, kéztőalagút-szindróma és a csontritkulás okozta fájdalmakat is.
- Segít a depresszió tüneteinek enyhítésében, oldja a stresszt, a feszültséget, a szorongást és az aggodalmat.
- Segít a menstruációs és változókoros tünetek enyhítésében.
- Jótékony hatást gyakorol a szívre és növeli a kardiovaszkuláris funkciót.
- Fokozza az immunrendszer és az emésztőrendszer működését.
- Relaxációs válaszreakciót vált ki.

A jóga gyakorlása számos további előnnyel jár, amelyet még nem tanulmányoztak szisztematikusan. Ide tartozik a testsúly csökkenése, az étkezési zavarok leküzdése, az alvásminőség javítása, az energikusság, a magasabb fokú tudatosság, a nagyobb együttérző-képesség és az agyhullámok szabályozása is.

* Steffany Haaz: *Yoga for People with Arthritis* (Jóga ízületi gyulladásban szenvedők számára), The Johns Hopkins Arthritis Center, 2009. jún. 23., www.hopkinsarthritis.org/patient-corner/disease-management/yoga-for-arthritis

mében és testben létrejövő állapotához kötődik. (Ezt részletesebben a 2. fejezetben tárgyaljuk.)

HALLGASS A TESTED BÖLCSESSÉGÉRE

A jógapózok gyakorlásának segítségével a fizikain keresztül jutsz el a spirituálishoz. Ez a folyamat a belső ébredés, amely lehetővé teszi, hogy az elhivatott gyakorlók egyre mélyebbre ássanak önmagukban. Minden fizikai testtartás egyben lehetőség a test gyógyítására, és az elme edzésére is. A gyakorlás által a jógik mélyebb szinten tudják összehangolni az életmódjukat, létezésüket és cselekedeteiket.

A jóga menedék, amelyben megtanulod meghallani a tested szavait. Olyan, mint ha egy kis szabadságot kapnál a korlátozó, és gyakran negatív gondolatok elől, amelyek robotpilótaként működnek az elme mélyében. A jóga koncentrált mozdulatlan-sága egy olyan teret biztosít, amelyben megismerheted, és értékelheted az elméd igaz természetét. Közvetlenül a lelked hangját, és a lélek szüntelen útmutatását hallhatod meg, amikor a figyelmed a lehető legmélyebb, és legérzékenyebb szintre viszed.

A jógagyakorlóknak nap mint nap lehetőségük nyílik az elmélkedésre, ha különösen figyelnek a belső testre, és megtapasztalják azt. A figyelem rendszeres befelé fordításával, a jógik egyre tudatosabbak lesznek a hétköznapi cselekedeteik, és a belső önmaguk közti összhangra. A test bölcsessége abban rejlik, hogy mindig, minden esetben az igazságot mondja. A jógi bölcsességének pedig egy titka van: hallgat a test sokszor felsőbbrendű önérzékelésére. A test egyértelműen felfedi fizikai és spirituális történetét. Az elhivatott gyakorlással töltött évek során a tanítványok megtanulják megkülönböztetni az igaz, belülről jövő hangokat a felszínes vágyak hívásától. Olyan, mintha az egészséges útmutatás és a destruktív, nehezen megváltoztatható régi szokások között kifeszített vékony kötélén táncolnának.

A JÓGAÁSZANÁK ŐSI EREDETE

Ahhoz, hogy megértsd az ászanák szerepét egy igaz, spirituális hagyomány részeként, és ne csupán egy fitnessirányzatnak tekintsd őket, szükséges némi jártasság az Indiában spirituális gyakorlatként végzett ászanák történelmi hagyományában. A Pasupati-pecséteken található az általunk ismert első, jógára való utalás, amelyeket az Indus-völgyi civilizáció használt több mint háromezer évvel ezelőtt. Ezek a pecsétek jógaászanákhoz hasonló pózokban, például az astanga első sorozatában szereplő baddhákónászanában, és a negyedik sorozatban lévő múlabandhászanában, más néven gyökérsarpózban, ábrázolnak emberi alakokat.

A *Védák* India legősibb spirituális szövegei, amelyek Krisztus előtt 3000 és 1200 között keletkeztek, és gyakorlati útmutatás adnak a metafizikai tapasztalatok eléréséhez. Az „ászana” kifejezés az *Atharvavéda-szanhitá* (Kr. e. 1500) jógikus kontextusában, valamint a világegyetem keletkezésére vonatkozó mítoszokban is szerepel, amelyek aszkétákat említenek, akik padmászanában, azaz lótuszülésben, keresztezett lábbal, talpukat felfelé fordítva ülnek, ami azt szimbolizálja, hogy az istenség átjárja a testet. A *Védák* terjedelmes és többszintű útmutatót adnak a különféle szertartásokhoz, amelyek összhangot teremtenek az egyén, a társadalom és a világmindenség között. Az *Atharvavéda* hangvétele varázslatos, viszont a *Rigvédában*, *Számavédában* és *Jadzsurvédában* szereplő rituálék és költészet inkább az eksztatikus tapasztalatokhoz szolgáló útmutatások.

Az indiai bölcsélet következő korszaka Kr. e. 900-tól Kr. e. 500-ig terjed, amelyet az upanisadok (szó szerinti jelentése „közel ülni”, ami arra utal, hogy a tudás az igaz tanárok lábánál ülve sajátítható el) tárgyalják részletesen. Ezek a szövegek a valóság mögött rejlő igazság megpillantásáról, és a szenvedéstől való megszabadulásról szólnak. Az upanisadokat tekinthetjük a védikus kultúra fejlődésének is, és noha a korábbi szövegek nem említik a jógát, jóga előfutárának tekinthető gondolatokat és technikákat tartalmaznak. A *Katha-upanisad* az első olyan szöveg, amely a „jóga” szót kifejezetten az elme és a test körültekintő trenírozására, az egyhegyűség és a belső mozdulatlanúság elérésére használja. A szöveg kinyilatkoztatja, hogy „Ezt, az érzékszervek megszilárdítását (*dháraná*) tekintik jógának. Azután az ember éberré válik (*apramatta*), mivel a jóga keletkezés és feloldódás.”*

Érdemes különbséget tenni a jógaelmélet, és a jógaászanák fejlődése között. Az ászana nem képviseli a jóga egészét, több bizonyítékunk van a jóga egészének fejlődésére, mint csupán az ászanák fejlődésére. Az ászanák a filozófia és a jógaelmélet egy szélesebb kontextusában fejlődtek ki, mégis helytelen lenne azt állítani, hogy azonosak. Az ászana a jóga egy részhalmaza, és mindössze egy – bár talán alapvető – lépés az astanga jóga nyolctagú útján.

A jógapózok mint gyakorlatok szerepelnek a *Mahábháratában*, az indiai bölcsélet hőskorában íródott eposzban. A mű két ászanát említ, a mandukászanát (békataratást) és a vírászanát (hősi pózt). A *Mahábhárata* részletesen ír a jó és a rossz közötti harcról, amelyet Dhritarászra és Szandzsája közötti párbeszéd mesél el. A *Bhagavad-gítaként* ismert rész valójában egy Krisna és Ardzsuna közötti párbeszéd, amely a Kurukséta mezején vívott tizennyolc napos csata előzménye. A Vjasza által írt *Bhagavad-gítában* Krisna Visnu istenség avatárjaként megtanítja Ardzsuna hercegnek a tökéletes csele-

* *Katha-upanisad*. II. 3. 11. Pál Dániel fordítása.

kedetek, a tökéletes önátadás és a teljes tudás jógáját. A *Jóga-jádzsnyavalkja* (Kr. e. 200-ból) leírja a padmászanát (lótuszülést), a szimhászanát (oroszlántartást) és a majúrászanát (pávartartást), emellett különbséget tesz a tisztító fizikai, és a spirituális felismerést segítő meditatív gyakorlatok között.

Krisztus előtti második század környékén, a mai India területén lévő Maurja Birodalom idejében alkotta meg Patandzsali a *Jóga-szútrák* négy könyvét, amely leírja a jóga gyakorlását. Patandzsali szerint a jóga nem más, mint az elme egy pontra történő összpontosítása. A *Jóga-szútrák* világosan leírják az astanga jóga nyolctagú ösvényét, amelyben az ászanák gyakorlása képezi a harmadik tagot. Ez a jógafilozófia összekapcsolja az áldozat (*jádzsna*) korábbi fogalmát a *tapasz* szerinti személyes gyakorlással, azaz a tisztuláshoz vezető fájdalom elfogadásával. A tapasz, amely szó szerinti fordításban „hőt” jelent, a fizikai jóga gyakorlás előfutára volt. Korábban a szigorú önsanyargatások a tisztítást szolgálták, ami felébresztette a belső, áldozati tüzet. Az eredeti védikus szertartás a *hóma*, azaz a tűzáldozat volt. Maga Agni is egy istenség, az istenek hírnöke. A felajánlásokat Agni, azaz a tűzáldozat viszi át az istenek birodalmába. Patandzsali rendszerében az ásana meditációs ülést jelent, amelyre csak igen kevés tanítvány méltó. A *Jóga-bhásjában* (a *Jóga-szútrák* első kommentárjában) Vjásza tizenhárom ászanát sorol fel, amelyek egytől egyig meditációs ülések. Patandzsali kimondja, hogy az ászanának szilárdnak és kényelmesnek kell lennie, a gyakorlónak fel kell adnia minden erőfeszítést, miközben a figyelmét a végtelenen tartja. A szútrákban szereplő 196 jógaforizma közül mindössze kevés szól kifejezetten az ászanák gyakorlásáról. A Patandzsali-féle szöveg nagy része a spirituális gyakorlás filozófiai alaptételeivel foglalkozik. Lehetséges, hogy akkoriban az ászanákat mester–tanítvány viszony keretein belül tanították, és a pózok pontos instrukcióit csak a mester adhatta tovább, de mindezt nem tudhatjuk bizonyosan. Egy másik elmélet szerint Patandzsali azért nem foglalkozik az ászanákkal, mert ezek alsórendű szerepet töltenek be a jógikus úton, és mindössze a spirituális út előkészítőjeként használatosak. A *Jóga-szútrákban* leírt nyolctagú ösvény szerint a jóga végső célja a teljes szabadság, amely a jóga és a nem ragaszkodás állhatatos gyakorlásával érhető el, amiben az ászanának kulcsfontosságú szerepet játszanak. Más nézetek szerint a *Jóga-szútrák* első könyve (Szamádhi páda) a gyakorlás és a nem ragaszkodás azon eszközeit sorolja fel, amelyek azon haladó tanítványok számára hasznosak, akik már uralni képesek érzékeiket, és elméjük békés és szattvikus. A *Jóga-szútrák* második könyve (Szádhana páda) tartalmazza az astanga jóga nyolc tagját azok számára, akik még a mélyebb gyakorlás megalapozásán fáradoznak. Az utóbbi évezredben rengeteg értekezés született az ászanáról, mint fizikai gyakorlásról. A legfontosabb ezek közül talán a *Hatha-jóga lámpása* (*Hatha-jóga-pradípiká*, Kr. e. 1400-ból), amely számos ásana leírása mellett tartalmazza a végrehajtásukhoz

szükséges instrukciókat és spirituális hatásait is. A szerző, Szvámí Szvátmáráma, kijelenti, hogy a jógapózok, a légzőgyakorlatok és az elme egy pontra történő összpontosítása elvezet a szenvedés körforgásától való végső szabadsághoz. A jóga minden ma ismert fizikai gyakorlata a hatha jóga eszköztárához tartozik. A *Jóga-upanisadok* (Kr. e. 1500), a *Síva-szanhitá* (Kr. e. 1500), valamint a *Ghéranda-számhitá* (Kr. e. 1800) még részletesebben leírják a jógapózokat, és továbbvizsgálják Patandzsali elveit.

El kell fogadnunk, hogy a hatha jóga a Patandzsali-féle rendszer kiterjesztése, ugyanakkor fontos különbségeket találunk a két szemlélet között. A *hatha-jóga lámpása* szerint a hatha jóga egy létra, amely a rádzsza jóghoz vezet. A *Jóga-szútrák* viszont nem rádzsza jógaként említik a Patandzsali által felvázolt ösvényt. Sem a hatha jóga, sem a rádzsza jóga kifejezés nem szerepel a *Jóga-szútrák*ban, ugyanakkor mindkettő alapelemeit megtaláljuk a Patandzsali-féle szövegben. Széles körben elterjedt nézet, hogy ezek valójában egymás szinonimái, emellett sokak szerint a rádzsza jóga nem más, mint a Patandzsali-féle astanga jóga három utolsó, „belső tagja”. Bármi is az igazság, annyi bizonyos, hogy két szemlélet egymással kapcsolatban álló, mégis különböző utakat jelent. A tanárom sokszor mondta, hogy az astanga három utolsó tagja belül van. Lehet, hogy ellentmondásnak tűnik, de Pattabhi Jois rendszere egyesíti Patandzsali-féle astanga jógát a hatha jógával.

A jóga mai sokszínűsége is hozzájárul a jógát övező párbeszédhez, és segíti a jóga mint spirituális tudomány és mindennapi gyakorlás fejlődését is. Az astanga módszere ebből az ősi hagyományvonalból ered, és Srí T. Krisnamácsárja és tanítványai szakértelmén keresztül jutott el hozzánk. A következő fejezet az astanga jóga részletes történetét meséli el. Az ászanagyakorlás középpontjában lévő spiritualitás kulcsfontosságú a triszthánamódszerben, amelyről a második fejezetben írok részletesen. Ha nem tudatosítod, hogy minden póz végső célja a lélek szabadsága, akkor a mozdulataid a fizikai síkon maradnak. A testtartások gyógyító ereje abból fakad, hogy az ászanák az emberi tudatosság legmélyebb rétegét is képesek elérni.

AZ ASTANGA JÓGA EREDETE

Az astanga jóga történelmi gyökerei épp annyira sorolhatóak a legendák, mint amennyire a tények közé. A hagyomány egy ősi bölcs, Vámana Risiig vezethető vissza. Róla mindössze annyit tudunk, hogy valószínűleg ő volt a *Jóga-kórunta* című szöveg szerzője. Még ez a legendás szöveg sem elérhető számunkra, mert megsemmisült az idők során, maradékát pedig megették a hangyák.

A hagyományvonal következő tagja Ráma Móhan Brahmácsári, aki feleségével és három gyermekével egy barlangban élt a Kajlás-hegyen (a Himalájában). Senki nem

tudja, mit történt a gyermekeivel – vajon saját útjukat járták, vagy jógatanárok lettek-e. Ráma Móhan Brahmácsári tanítványát, Srí T. Krisnamácsárját, a *Jóga-kórunta* egyik másolata alapján tanította. A legendához tartozik a mester és Krisnamácsárja búcsúja is. Búcsúzóul Ráma Móhan Brahmácsári azt kérte Krisnamácsárjától, hogy tanítson jógát, ismertesse meg a világgal, de ne mondja el senkinek, hol találják meg a mestert.

A Nyugaton oktatót jógaírányzatok túlnyomó része Krisnamácsárjához vezethető vissza. B. K. S. Iyengar (az Iyengar jóga megalapítója), Srí K. Pattabhi Jois (astanga jóga), A. G. Móhan (szvasztha jóga), T. K. V. Dészikácsár (vinijóga), Indra Devi és számtalan más tanár is az ő tanítványa volt. A jóga világában egy hagyományvonal nagyban hasonlít egy családfára, hiszen a választott tanárod is egy mester tanítványa, aki egyszer szintén egy mester tanítványa volt. A jóga tudománya mesterről tanítványra szállt, megszakítás nélkül, és egy ötezer éves utat járt be India történelmében. Noha a mai tudomány megkérdőjelezi, hogy az ászanagyakorlás valóban egy folytonos mester–tanítvány láncolatban adódott tovább, a jóga spirituális lényege, a belső béke kutatása ugyanannyira ősi és örök, mint maga az emberi lélek. A jóga számítógépek, nyomtatók és merevlemezek nélkül is fennmaradt, a tudás nagy részét ma is az emlékezetünk őrzi.

A Srí K. Pattabhi Jois hagyományvonalában az astanga jóga nem más, mint a hatha jóga egy dinamikus változata, amely egy komoly, heti hatszori gyakorlást ír elő a tanítványok számára. Ez néha akkora kihívást jelent, amely elrettenti a gyakorlókat. Amikor elkezdtem az astanga jógát, pont olyan voltam, mint Te. Minden egyes gyakorlás után izomlázam volt az egész testemben, és nem voltam különösebben ügyes sem. Nem volt emberfelettinek tűnő erőm, sem gumiemberhez méltó hajlékonyságom, amelyek szükségesek a pózok végrehajtásához. De mindkettőt elsajátítottam az állhatatos gyakorlással töltött évek során. Sokan úgy gondolják, hogy az astanga jóga nem nekik való, ha egykönnyen nem tudják behajtogatni magukat az első sorozat masnyszerű pózaiba. Valójában egyetlen dolog szükséges az astanga gyakorlásához: szeretned kell a gyakorlásod, és a lehető legtöbb időt kell a jógaszőnyegen töltened. Nem számít, milyen szép az ászanád, mert a jóga a belső béke iránti őszinte vágy révén fejti ki belső hatásait. Ha nekem sikerült, neked is sikerülhet.

A módszer, amelyet ebben a könyvben tanítok, a tanárom életműve, aki hetven éven keresztül tanított, egészen a 2009. május 18-án bekövetkezett haláláig. Pattabhi Jois élete és öröksége egy csoda, amely messze túlmutat a mester fizikai jelenlétéen. Talán ez a csoda rejlik a *guru* fogalma mögött. Pattabhi Jois 1915 júliusában született egy kicsiny, Kausika nevű faluban (Dél-Indiában) a Guru púrminá napján, amely a guruk tiszteletére tartott indiai nemzeti ünnep. Pattabhi élete a mester és tanítvány között fennálló szent kapcsolat hagyományát testesítette meg. Tizenkét éves korában találkozott a jógával, és már elhivatott tanítvány volt, amikor megismerte későbbi mesterét,

Srí T. Krisnamácsárját. Szanszkrit- és jógatanulmányait a Mysore-i Egyetemen folytatta, ahol harminchét évig professzorként is dolgozott, míg végül elnyerte a „vidvan” címet (a szanszkrit tanulmányok tiszteletbeli professzorává avatták). Kilencvenhárom éves korában halt meg, életét az astanga jóga tanításának szentelte, amellyel a Nyugati világot is megismertette.

Évekig tanított a dél-indiai kisvárosban, Mysore-ban, az astanga jóga módszerét úgy adta tovább, ahogy azt mesterétől, Srí T. Krisnamácsárjától tanulta. Állhatatos munkájának köszönhetően több ezer – ha nem millió – ember ismerhette meg a rendszeres gyakorlás jótékony hatásait. Pattabhi Jois kitartása nélkül nem létezne az a jóga, amit ma ismerünk.

ASTANGA MINT SPIRITUÁLIS GYAKORLÁS

Az astanga szó szerint nyolc tagot jelent, amelyeket a Patandzsali-féle *Jóga-szútrák* írnak le: ezek a *jámák* (erkölcsi irányelvek), *nijámák* (ön-tisztítás és tanulmányozás), *ászana* (testtartás), *pránájáma* (a légzés ellenőrzés alá vonása), *pratyáhára* (érzékek ellenőrzés alá vonása), *dzsnyána* (meditáció), és *szamádhi* (teljes béke). Ideális esetben egy tanár jól ismeri mind a nyolc tagot, mielőtt elkezdene tanítani, így valójában végig tudja vezetni tanítványait a jóga teljes útján. Ugyanakkor nem mindenki tapasztalja meg a szamádhi különböző szintjeit egy gyakorlással töltött rövid időszak után – sőt, lehet, hogy egy egész élet is kevés hozzá. A Patandzsali által leírt módszer csak a legnagyobb guruknak való. Bizonyos tanárok szerint a fizikai gyakorlás mindössze felkészíti a gyakorlót a mélyebb jógikus állapotok elérésére, amelyek csak egy megvilágosodott mester társaságában tapasztalhatóak meg.

Pattabhi Jois tanítása szerint a rendszeres fizikai gyakorlás megtisztítja a spirituális szív körüli területet, és eltávolítja a *káma* (vágy), *kródha* (düh), *móha* (tévképzet), *lóbha* (kapzsiság), *mátszarja* (irigység) és a *mada* (kevélység) hat mérget. A hat mérleg együttes neve *arisadvarga*. Ezt a kifejezést az ősi India egyik eposzában, a *Mahábhá-rata* harmadik fejezetében is megtaláljuk, ez alapján tanított Adi Sankarácsárja is. Adi Sankarácsárja volt a nondualizmus és az advaita védanta filozófia legfontosabb indiai mestere, munkássága nagy hatással volt Pattabhi Jois életről, spiritualitásról és istenségről alkotott filozófiájára is. A tanárom szilárdan hitte, hogy a tanítványok elsősorban a mindennapi gyakorlás által tapasztalhatják meg a jóga pozitív hatásait. A hat mérleg eltávolításához elszántan kell gyakorolnod, kitartónak kell lenned, hogy megváltoztasd a mélyen gyökerező negatív viselkedési mintákat (*szanszákárákat*), amelyeket csak a jógikus tisztítás szüntethet meg. Ha mindennap gyakorlod az astanga jóga nyolc tagját, az elméd lassacskán egy békés helyé válik.

A jámák olyan erkölcsi alapelvek, amelyek leírják, a világhoz fűződő helyes etikai hozzáállásunkat. Ide tartozik az *áhimszá* (nem ártás), a *szátja* (igazsághoz való ragaszkodás), az *asztéja* (lopástól való tartózkodás), a *brahmácsárja* (szexuális felelősség), és az *aparigrhá* (nem ragaszkodás). A nijámák olyan etikai iránymutatók, amelyek az önmagunkhoz való hozzáállásunkra vonatkoznak. Ide tartozik a *szaucsa* (tisztaság), a *szantósa* (megelégedettség), a *tapasz* (hő vagy tisztítás), a *szvadjája* (spirituális önkutatás), és az *isvara pranidhána* (istennek való önátadás).

Ha elfogadod a spirituális fejlődés összetett megközelítését, a tisztulás belső tüze (*agni*) felizzik, és szó szerint felégeti az egészségtelen szokásokat, a fizikai méreganyagokat és az érzelmi elakadásokat. A testben az agni meggyulladása állítólag egybeesik a spirituális energia felemelkedésével is, és óriási belső hőt szabadít fel. Pusztán a *Jóga-szútrák*, szanszkrit szavak, vagy kortárs filozófiai szövegek tanulmányozása és megtanulása önmagában nem hoz békét számodra. Az információ önmagában nem tudás. Pattabhi Jois mindig hangsúlyozta, hogy a saját bőrödön, a mindennapi életed során kell megtapasztalnod a rendszeres gyakorlás valódi hatásait. Csak így tudod a jóga szent és örök tanításait a hétköznapi életben is alkalmazni, kizárólag a közvetlen tapasztalat révén sajátíthatod el a jóga lényegét, és ismerheted meg az önmegismerés erejét. A jóga nem azáltal formálja át az embereket, hogy változást kényszerít rájuk, inkább belül indítja el a változást, amelyhez a mindennapi gyakorlás ad megfelelő alapot.

ASTANGA MINT FIZIKAI GYAKORLÁS

Az astanga jóga gyakorlása során a fizikain keresztül hatsz a spirituálisra. Eleinte megizzadsz a testtartások során, miközben az elmédet a testedre, légzésedre és a tekintetedre összpontosítod. Az elmélet, amelyet megosztok most veled, főként a saját, állandóan változó tapasztalataimból fakad, ne tekintsd az astanga módszer hivatalos álláspontjának. A gyakorlás egy tükör, amelyet remélem, arra használsz, hogy mélyen magdba nézz, és felfedezd a módszer logikáját és varázsát.

Az astanga jóga gyakorlása hat részre osztható, amelyekhez bizonyos testtartások tartoznak. Az első ásanacsoportot első sorozatnak hívjuk, amely egy embert próbáló gyakorlatsor. Az emberek többsége egész életén át ezt a hetvenkét pózból álló sorozatot gyakorolja. A sorozat szanszkrit neve *jóga csikitsza*, gyakorlása eltávolítja a mérgeket, zsírokat és más káros anyagokat a szervekből, szövetekből és mirigyekből. Az első sorozat minden olyan elemet tartalmaz, amely az egészséghez és a test megtisztításához szükséges. Ide tartozik a napüdvözlet (szúrja namaszkára), az előrehajlások, a csavarások, hátrahajlások, az erős kiemelések, fejenállások és sok egyéb mozdulat, amely a belső tüzet táplálja. Az astanga jóga különlegessége, hogy a testtartásokat

sorozatokban, ugyanabban a sorrendben kell végezned, egészen addig, amíg el nem sajátítottad őket. Nem mehetsz tovább, amíg nem fejlődöttél az addigi pózokban. Amikor újra és újra ugyanazokat az ászanasorozatokat ismétled, egy idő után nem törekszel a tartások intellektuális megértésére, ehelyett a kinesztetikus intelligenciádra hagyatkozol, amely a mozgást egy mély, belső részeddel köti össze.

Az astanga jóga első sorozata lineárisan építkezik hajlékonyság és erő tekintetében egyaránt, így készít fel a gyakorlás kulcspózáira. Ezek a kulcsászánák megmutatják, hogy a tanítványnak sikerült-e elsajátítania a megfelelő technikát és az ászánát. Ezek a testtartások akkor jelentik a legnagyobb kihívást, ha hasonló ászánákkal együtt gyakoroljuk őket. A napüdvözlet célja például az elme megszilárdítása és a belső tűz felélesztése. Ez a gyakorlat megnyújtja a combhajlítókat, erősíti a hátat, segíti a törzsizmok fejlődését, és tisztítja az egész testet. A jóga gyakorlatok elsőként a szúrja namsz-kárával kezdi az önátadás (*bhāvanā*)* gyakorlását. Az állógyakorlatok kulcsászánája az utthita haszta pādāngusthászana (nyújtott kéz a nagylábujjhoz póz), amely során egy lábon kell egyensúlyoznod, miközben a csípőd kifelé forgatod, az alhasad beszívod, és a levegőben lévő másik lábadra hajolsz, mindezt egyszerre, egy pózban kell elvégezned.

Ha ez a póz már megy, már biztonsággal továbbléphet a következő ászanasorozatra, amely tartalmazza a marícsjászana (Marícsa bölcs tiszteletére elnevezett póz) négy változatát is. Ezekben a tartásokban a karod a test körül kell vezetned, és a hátad mögött, vagy a lábad körül kell ráfognod egyik kézzel a másikra, miközben a másik lábad erősen kinyújtva vagy féllótuszos helyzetben van. A marícsjászánák előtti gyakorlatok sorrendje sem véletlen, mindegyik azt a belső erőt és hajlékonyságot fejleszti, amely a négy ászana könnyed végrehajtásához szükséges. A szakasz csúcsgyakorlata marícsjászana (D), mivel ez a legnehezebb csavarás, és egy féllótuszülés is egyben.

Az első sorozat csúcspontja a szupta kúrmászana (alvóteknős-tartás). Az ászánában mindkét lábad a fej mögé kell tenned, ami próbára teszi a belső erőt, a kifelé rotációd, és az előrehajlásod is. Az ezt követő pózok segítik az átmenetet a gerinc előre- és hátrahajlítása között, hogy könnyedén végre tudd hajtani az úrdhva dhanurászánát (megemelt íjtartást) vagy más hátrahajlást. Maga a hátrahajlás is egy kulcsászana, amely a gerinc erejét és hajlékonyságát teszi próbára. Az első sorozat úgy épül fel, hogy minden része egy-egy pozíció végrehajtására készít fel, amelyek világosan megmutatják, helyesen tartod-e a testet a pózban, elegendő belső erővel és hajlékonysággal rendelkez-e stabil gyakorláshoz, mielőtt továbblépnél a következő ászánára.

* Az angolban lévő „bhavana” átírása lehet bhavana (így művelést, valamint időzést jelent) vagy bhāvanā (ez gondolkodásmódot, hozzáállást vagy meditációt jelent).

Az astanga jóga második, középhaladó sorozatát az idegek tisztításának (*nádi-só-dhanának*) nevezik. Ez még mélyebb hátrahajlásokból, csípőnyitásokból és erőgyakorlatokból áll, gyakorlása valójában az idegrendszert tisztítja. A haladó gyakorlás az erő és a könnyedség között teremt egyensúlyt, négy külön sorozatra oszlik: haladó (A) vagy harmadik, haladó (B) vagy negyedik, haladó (C) vagy ötödik és haladó (D) vagy hatodik sorozatokra. Én jelenleg a haladó (A) és (B), azaz a harmadik és negyedik sorozatot gyakorlom. Pattabhi Jois sokszor mondta, hogy a jóga 99 százalék gyakorlat, és 1 százalék elmélet. A jóga gyakorló számára a legmagasabb szintű tudás az, amelyet közvetlen tapasztalás útján szerzett, és amely ezáltal közvetlen hitben gyökerezik. A közvetlen tapasztalás színtere az ászanák fizikai gyakorlása, amely erőteljes és tisztító hatású izzadással jár. Ha meg akarod ismerni a jóga pozitív hatásait, a lehető legtöbb időt kell gyakorlással töltened. A jóga nem lehet egy filozófia részeként elmagyarázni. Közvetlenül kell megtapasztalnod, belül, magadban. A pózok, a légzés és az összpontosítás gondos összehangolása felébreszti a tisztítás belső tüzét, és ezzel a változás útjára léphetsz.

Az astanga jóga módszere megköveteli, hogy heti hatszor gyakorolj. A hagyomány szerint a gyakorlás „Mysore-stílusban” történik, amelyben a saját légzésed és mozgásod ritmusát követed, a sorozatot vezető tanár utasításai helyett. A stílus arról a dél-indiai városról kapta a nevét, ahol Pattabhi Jois élt és tanított, ez az astangagyakorlás legbiztonságosabb és legjobb formája. Ha megtanulod a gyakorlatok sorrendjét, befelé irányíthatod a figyelmed, ami a jóga igazi célja. Ha nem tudod, mi következik, a figyelmed mindig a tanáron lesz, biztosan nem belül. Amint megjegyezted a személyre szabott sorozatodat, az egész gyakorlás egy mélyebb, tudatalatti szintre lép. A Mysore-stílusú gyakorlás során lesznek olyan napok, amikor mélyebbre mész, máskor inkább a puhább ászanázást választod, de mindig ugyanazokat az ászanákat végzed. Ez a természetes változatosság megelőzi a sérüléseket, megtanít hallgatni a testedre, és növeli a belső testtudatod is. Emellett egyedül Mysore-stílusban tanulhatod meg az astanga jóga legnehezebb ászanáit, hiszen csak nagyon kevesen gyakorolják, és tanítják ezeket az embert próbáló pózokat.

Az új tanítványok számára gyakran nehézséget okoz a heti hatszori gyakorlás, éppen ezért én kezdetben heti három napot javaslok. Amint megvan a rendszeresség, félévente hozzáadhatsz még egy napot, amíg el nem éred a heti hat gyakorlást. A következetes, rendszeres gyakorlás elengedhetetlen ahhoz, hogy ne fitneszirányzatként, hanem az önátadás útjaként tekints a jógára. Elhivatottság kell, hogy időt szánj a mindennapos spirituális szertartásra, amely elvezet önmagad mély valóságához. A heti hatszori gyakorlással szilárdul meg az a mentális, spirituális és áhítatos elhatározás, amely a jóga belső útján való előrehaladáshoz szükséges. Ha elfogadod, hogy számodra a jóga egy életen át tartó elköteleződés a belső béke iránt, akkor a lehető leggyakrabban

fogsz gyakorolni. Ha csak akkor jógázol, amikor kényelmes számodra, vagy amikor jól érzed magad, akkor a jóga számodra csak egy hobbi, amelyet kedved szerint gyakorolsz, vagy épp mellőzöl. Az őszinte spirituális gyakorlás viszont sosem lehet csak szórakozás, amennyiben a célja a felébredés. Az igazi spirituális gyakorlás egy szilárd elhatározás, hogy bármibe kerül is, de meg akarod ismerni a létező legmélyebb igazságot. Ez nem valami olyasmi, amellyel hétfőn és szerdán foglalkozol, majd a hét többi részén pedig úgy teszel, mintha nem is létezne.

Ha csak a fizikai szintet tartjuk szem előtt, a heti hatszori gyakorlás előnyöket és kihívásokat is tartogat a gyakorlók számára. Ha gyakrabban végzed az ászanákat, a fejlődés is gyors lesz, erősebb és hajlékonyabb leszel, javul az állóképességed, sokkal nagyobb ütemben mintha heti egy-két alkalommal gyakorolnál csak. Akik heti egyszer járnak jógaóra-ra, egy állandó, egyhetes küzdelemben találják magukat. Mindig ugyanazokkal gyengeségekkel és problémákkal szembesülnek, és esélyük sincs arra, hogy megtapasztalják a hosszú távú, rendszeres gyakorlás során bekövetkező fejlődést.

Nem titok, hogy a heti hatszori gyakorlástól izomlázad lesz. Ez is ahhoz az elvhez kötődik, hogy egy bizonyos mértékű fájdalom elfogadása segít a tisztulásban – ez a tapasztalás korábban kifejtett fogalma. Eszerint a tisztulás érdekében el kell fogadnunk bizonyos nehézségeket, mint például régi szokások vagy ragaszkodások elengedését, illetve a test tisztításához kapcsolódó fájdalmat. A tapasztalás jelentheti az érzékek, a táplálék, és a test feletti uralmat is, amelyek végső soron szattvikus elmét hoznak létre.

A Mysore-ba tett utazásaim során sokszor tanúja voltam, hogy a tanítványok részletesen ecsetelik Pattabhi Joisnak, hogy egy-egy izmuk hogyan fáj. A válasz legtöbbször annyi volt, hogy „a fájdalom jó”. Csak akkor dolgozhat benned a tisztítás belső tüze, ha tisztán látod a nehézségeket, és megtanulsz menekülés helyett a fájdalommal maradni. A fájdalomra adott természetes emberi válaszreakció a félelem, az elkerülés és az elutasítás, a jógában viszont a fájdalom a felismerés eszköze. Jógában az izomfájdalmat gyakran remegésként, vagy egyfajta égő érzésként tapasztaljuk, ami elfogadható. Az ízületi fájdalommal viszont óvatosabban kell bánni, ha ilyet érzel, lépj vissza. Ha bizonyos fájdalomérzeteket megtanulsz elfogadni a jóga biztonságos terében, szünetet teremthetsz a fájdalominger, a menekülésre vágyó test, és elme válaszreakciója között. Ebben az erőteljes szünetben megválaszthatod, mit teszel, ahelyett, hogy önkéntelenül engedelmességnél a múltbéli mintáidnak. A múltbéli tapasztalatok, más néven szanszkárák, mély nyomot hagynak az elmében. Ezek a benyomások rányomják a bélyegüket a későbbi tapasztalatokra is, és együttesen alakítják ki a szokások mély mintáit az elmében. *Vászanának* hívjuk azokat a szanszkárákat, amelyek a vonzódás vagy az elutasítás nagyobb mintáiba rendeződnek. A szanszkárák és a vászanák juttatnak minket ugyanazokba a spirálokba, amelyekben a múltbéli cselekedeteinket,

mintáinkat és eseményeinket ismételjük, újra és újra. A szanszkáráink és vászanáink nagymértékben meghatározzák a jövőbeni cselekedeteinket és karmánkat. A karma jóga is a jóga egy fajtája, amely tudatosítja a gondolatokat és cselekedeteket a szanszkárák elengedése érdekében. A jógikus meditációs technikák segítségével a szanszkárák és vászanák megsemmisíthetőek. Ha valóban a negatív karma, és a mélyben rejtőző viselkedési minták elengedésére akarsz használni a jógát, akkor gyakorolj minél gyakrabban.

Fontos, hogy meghatározzuk, mi a gyakorlás. A szanszkárák elpusztításához elengedhetetlenek az ászanázást kiegészítő mentális gyakorlatok. A Patandzsali-féle *Jóga-szútrák* szerint a *gyakorlás* valójában a samádhi, azaz a béke állapotának, valamint a nem ragaszkodás elmebeli állapotának gyakorlása. A *Jóga-szútrák* szerint az ásana egy, a létezés ezoterikusabb állapotaihoz vezető aktív módszerek közül. A II.48-as szútra kimondja, hogy az ásanagyakorlás eredményeképpen a tanítvány megszabadul az olyan kettősségektől, mint az öröm és fájdalom, vagy a ragaszkodás és elutasítás. A spirituális úton két nagy akadállyal kell szembenézned, az egyik a ragaszkodás, a másik az irtózás, amelyek az öröm és a fájdalom tapasztalataitól erednek. A képzetlen emberi elme az örömet hajkurássza, a fájdalomtól pedig tart, és ez az örökös erőfeszítés táplálja a szenvedés körforgását. A rendszeres ásanagyakorlás kiegyensúlyozott elmét teremt, és végül megszabadít ettől a függőséget okozó mintától.

A belső békét azonban nem adják ingyen. Nem könnyöröghetsz érte, nem tudod kölcsönvenni, és még csak nem is csalhatsz a belső út során. A létezés egy új formáját nem lehet csak úgy, gombnyomásra megteremteni. Inkább olyan, mint amikor a megmászni vágyott hegy lábainál állsz, és feltekintesz a csúcsra vezető hosszú és nehéz ösvényre. Több éves munkával, türelemmel és szorgalommal viszont minden lehetséges. Ennek ellenére a nehézségek miatt legtöbbször feladják, vagy a könnyebb, ismert utat választják, ami csak átlagos eredményekhez vezet. Ezzel nincs is probléma, viszont létezik olyan út is, amellyel a maximumot tudod kihozni az életedből. A jóga elvezet a kétkedéstől egészen a teljes életig.

A gyakorlók nap mint nap a jógaszőnyegre állnak, elvégzik ugyanazokat a nehéz mozdulatokat, közben egységet teremtenek légzésük, a testtartásuk és a tekintetük között. Krisnamácsárja szerint a jóga egy olyan folyamat, amely során a lehetetlen lehetségessé, és lehetséges pedig idővel könnyűvé válik. Ha egy lehetetlen mozdulatot kell végrehajtanod, egyből arra vágsz, hogy könnyű legyen, így biztosan nem járhatsz sikerrel, mert a változás nem hirtelen történik. Kezdd a lehetetlennel, és tanulj a nehézségekből. Maradj azokban a kellemetlen helyzetekben, ahol tanulhatsz, és hamarosan látni fogod a lehetlentől a lehetséges felé vezető utat. Szinte senkinek sem sikerül elsőre. Minden könnyednek és puhának tűnő póz mögött több év küszködés, kudarc és akár fájdalom rejlik. A jóga elején, a belső kutatásod kezdetén, is úgy tűnik,

hogy egy megmászhatatlan hegy lábainál állsz, és lassan de kitartóan haladsz felfelé, leküzdhetetlen akadályokkal szemben. Ez valóban képes megváltoztatni. Ha meghódítod a meghódíthatatlant, ha szembenézel a belső félelmeiddel, biztosan eléred küzdelmeken túli önmagad, és megtapasztalod a benned rejlő örök békét, erőt és szeretetet. Ez a jóga lényege. A könnyed és puha ászana csak mézesmadzag. A jóga tanítása szerint csak a korlátok illuzórikus világát meghaladva tudod átlépni ezeket a hamis akadályokat a gyakorlásodban és életedben egyaránt. Minden ászana, minden mozdulat és minden egyes lélegzetvétel újraértelmezi a létezésed lényegét.

Bizonyos értelemben a jóga az önérvényesítés legalapvetőbb módszere. A jóga trükkje az, hogy erősíti valódi önmagad, de nem azt, amit a nyugati pszichológia egónak hív. A legmagasabb rendű belső Önvaló, vagyis a lélek közvetlen tapasztalása vezet önmagad meghaladásához, és a kicsiny ego halálához. Néhányan a jógát az ego megerősítésének tartják, de épp ellenkezőleg, a cél a kis ego elpusztítása, és a belső fény felragyogása.

TALÁLD MEG A TANÁROD

A tanár és tanítvány közötti szent kapcsolat a jógahagyomány szerves részét képezi, ennek ellenére még a legnagyobb tanárok szavai és útmutatásai is csak jelzőtáblák az úton, hiszen minden tanítvány egyedül halad, és magányosan keresi a belső hangját. Ha évekig gyakorolsz egy tanár szívből jövő vezetése mellett, akkor rátalálhatsz a belső, legfőbb tanárodra is. Egy igazi tanár sosem követeli meg a tanítványoktól, hogy azért tegyék azt, amit mond, mert a tanár utasítása, vagy mert egy ősi szöveg előírja.

Ha jógatanárt keresel, válassz olyat, aki egy hiteles hagyományvonalban tanult. A legtöbb hivatalos jógaiskola, mint például az astanga is, online listát vezet a tanáraitól, így megkeresheted azt az iskolát, amely a legközelebb van hozzád. Vedd figyelembe, hogy egy oklevéllel, és bizonyos mennyiségű óraszám elvégzésével még senkiből sem lesz tanár. Ösztönösen bíznod kell a tanárodban, keresned kell a társaságát. A legjobb jógatanárok megfelelő anatómiai és technikai tanácsokat adnak. Egy astanga jóga hagyomány szerint oktató tanár ideális esetben ismeri a tradicionális gyakorlás filozófiai alapjait. A szent tradíciókat követő iskolák többnyire további képzésre kötelezik tanáraikat, mielőtt tanítványokat kapnának. Például a Miami-ban lévő jógaközpontban mi magunk képezzük a tanárainkat, akkor is, ha már máshol végeztek oktatóképzést. Jógatanár és jógaiskola választása nem olyan könnyű, mint megtalálni a legszebb pár cipőt. Ez összetett folyamat, amelyben ideális esetben részt vesz a tested, elméd és a lelked is. A legfontosabb az, hogy bíznod, és hinned kell a tanárodban annyira, hogy vezetődként elfogadd. Ellenőrizd a képzettségét, beszélj olyan gyakorlókkal, akik már több, mint tíz éve egy tanár mellett jógáznak, hogy ráérezz a hosszú távú gyakorlás ízére.

Jó esetben a jóga dogmáktól és vallástól mentes út önmagad felismerése felé. Természeténél fogva minden jóga tapasztalati út, senki nem tudja helyetted elvégezni a mindennapi gyakorlást, vagy átélni a felébredést. Mindegy mennyiszer olvasol róla, vagy mennyit hallasz róla a tanárodtól, semmi nem igaz számodra az úton, amíg meg nem tapasztaltad a saját testeddel, elméddel és lelkeddel. A tanárok és a hagyományok megmutatják az utat, de minden egyes lépést neked kell megtenned rajta.

A hagyomány szerint a tanár szerepe elengedhetetlen a spirituális fejlődés során. Ennek ellenére manapság sok tanár az egyéni tanulás híve, és lekicsinyíti a tradíció szerepét. A guru fogalmának megértése még ennél is nehezebb függetlenségben nevelkedett nyugati gyakorlók számára. Az indiai hagyományban viszont a tanár és tanítvány közötti kapcsolat a belső utazás szent és sérthetetlen részét képezi.

Az astanga jógát ma már számtalan, engedéllyel rendelkező tanár oktatja, a világ több, mint harminc országában. A tanárok között találjuk Pattabhi Jois fiát, Manju Joist Kaliforniában, lányát, Szaraszvatí Rangaszvámít Mysore-ban, és az unokáját, R. Sharath Joist, szintén Mysore-ban, aki jelenleg a hagyományvonal vezetője. Ha jógatanárt keresel, győződj meg róla, hogy a választott tanár elég időt töltött Indiában, a K. Pattabhi Jois Astanga Jóga Intézetében, vagy más, szenior tanár felügyelete mellett. A legjobb az lenne, ha ellátogatnál Indiába, vagy Srí K. Pattabhi Jois vagy R. Sharath Jois által engedélyezett tanárt választanál magadnak. Ha nem tudsz rendszeresen képzett tanár mellett gyakorolni, akkor képzett oktatók ehhez hasonló könyvei vagy DVD-i alapján is elkezdheted az otthoni gyakorlást, amelyhez rengeteg információt találsz a www.kpjayi.org vagy www.ashtanga.com oldalakon. Az otthoni gyakorlásodra építkezve ellátogathatsz egy-egy workshopra vagy tanfolyamra is, hogy még többet tanulj a módszerről.

A komoly gyakorláshoz viszont elengedhetetlen egy tanár, aki vezetni tud téged ebben a módszerben. Még mindig emlékszem, milyen varázslatos volt először találkozni Pattabhi Joisszal Mysore-ban. Örökre megváltoztatta az életemet, és minden gyakorlással töltött nap inspirál, még ma is. Csak a szíved vezethet ilyen tapasztalatokhoz, mert a belső utazás egy olyan szent térben zajlik, amelyen csak azokkal osztozhatsz, akiket szeretsz, és akikben megbízol.

A JÓGA HŐSI ÉS GYÓGYÍTÓ ÚTJA

A belső önmagunk csendes világa néha elvész a hétköznapi stresszes élet hangzavarában. A gyakorlás megkezdésével viszont kinyitasz egy ajtót, amely hallgatás csendes terébe vezet. Ebben a belső világban történik a gyógyulás is. A legalapvetőbb szinten a jóga nem más, mint egyesülés a test, az elme és a lélek mélyebb megértésével. A tuda-

tosság ilyen egyedülálló állapota segít visszatalálni elveszettnek hitt valódi önmagadhoz, aki békés, szabad és gyönyörű.

Minden ember boldogságra vágyik. Mindegy mennyire különbözőek vagyunk, mindenki az igaz béke és a tartós szabadság megismerésére vágyik. Ha a jóga örömteli, de kihívást jelentő pózait gyakorlod, megtanulod, hogyan győzheted le az akadályokat, és hogyan érheted el a szabadságot. Valószínűleg ez a jóga legnagyobb ajándéka.

A jóga belső útját járva minden gyakorló átéli az intuitív tisztánlátás gyönyörű pillanatait, amelyek a felébredéshez és a gyógyulás transzcendentális élményéhez vezetnek. Emellett minden elhivatott gyakorló szembesül akadályokkal is: lustasággal, félelemmel, önbizalomhiánnyal, alacsony önbecsüléssel és a frusztráció keltette dühvel, amelyet a lehetetlennek tűnő pózok okoznak. Ezek az akadályok többsége – ha nem is mindegyik, mélyen gyökerező mintákra vezethető vissza – annyira félelmetesek és akkora kihívást jelentnek, mint azok a démonok és csalók, akik letérítik a mitológiai hőst a helyes útról. A hősi harcok szent elbeszéléseiben a próbatételek lehetőséget teremtenek, hogy a hős szembenézhesen legmélyebb titkaival, és legyőzhesse félelmeit. Ezekben a történetekben az akadályok jelzik a hős belső fejlődését. A jóga befelé vezető útján minden gyakorló a saját eposzának hőse. A gyakorlás során elindulhatsz a saját felfedezőúton, te lehetsz Odüsszeusz az *Odüsszeiá*ból, vagy Ardzsuna a *Bhagavad-gítá*ból. Az összes mitológiai hősről igaz, legyen szó Buddháról, vagy akár a *Csillagok háborúja* Luke Skywalkeréről, hogy a hős átalakulásában mindig fellelhetőek a spirituális felébredés magvai. Akár a nagy mítoszok hősei, a jóga gyakorlóit is egyedül néznek szembe a legnagyobb kihívásokkal, és végső soron egyedül ők felelősek a saját szabadságuk eléréséért.

Mind a tizenegy indiai utam egy külön fejezet a saját, belső felfedezőútamban, amelyek során egyre mélyebb szinten figyeltem meg a spirituális erő igaz természetét. Az első utam során fejet hajtottam a hosszú ösvény előtt, amely spirituális fejlődés alapjaihoz, a fizikai erő és a szilárd elme felé vezet. A tanárom körültekintő felügyelete mellett, többéves, elhivatott gyakorlással, eljutottam arra az örök helyre, ahonnan minden erő származik. Mivel adottságaimnál fogva nem voltam elég erős és ügyes az astanga jóga nehezebb ásanáihoz, fel kellett kutatnom a bennem szunnyadó erőt, amely még a képzeletemnél is hatalmasabbnak bizonyult. Minden nehéz kartámasz, kézenállás és hátrahajlás a lelkem átalakulásának mikrokozmoszául szolgált. Az astanga jóga módszere megtévesztően egyszerű. Hosszasan olvashatsz az alapelvekről és úgy tűnhet, hogy megértetted őket, de én csak sok év gyakorlás után kezdtem ráébredni a gyakorlás valódi, hatalmas erejére.