

Gaura Kṛṣṇa Dāsa – Raṅginī Devī Dāsī – Medvegy Gergely – Kapisinszky Judit: Jóga tiszta forrásból

Salamon Alex

Új köntösbe öltöztetve és kibővítve vehetjük a kezünkbe a *Jóga tiszta forrásból* című könyvet. A mű szerzője, Tóth-Soma László – avatott nevén Gaura Kṛṣṇa Dāsa¹ – átdolgozta az első kiadást, illetve a három társszerző: Képes Andrea – avatott nevén – Raṅginī Devī Dāsī,² Medvegy Gergely,³

¹ Gaura Kṛṣṇa Dāsa: 2007 óta a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola rektorhelyettese, az Elméleti és Alkalmazott Jógatudományi Tanszék vezetője. Indiában, a kalkuttai Rabintra Bharati Egyetemen 2002-ben sikeresen védte meg doktori disszertációját. Fő kutatási területe a védikus jógafilozófia és pszichológia, valamint a jógaagyományok történeti vonatkozásai. Számos könyv, kiadvány, folyóiratcikk bizonyítja a témában való jártasságát.

² Raṅginī Devī Dāsī: Az Eszterházy Károly Tanárképző Főiskolán szerzett magyar nyelv és irodalom szakos tanári oklevelet 2002-ben. 2013-ban a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán vaiṣṇava jógamesterként végzett. Mesterszakos tanulmányait ugyanitt 2019-ben fejezte be.

³ Medvegy Gergely: Vaiṣṇava teológusi diplomáját 2011-ben, vaiṣṇava jógamester oklevelét 2012-ben szerezte a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán.

Kapisinszky Judit⁴ újragondolták a könyv második felét, az *Āsanák, prāṇāyāmagyakorlatok, mudrāk, bandhák és kriyāk* című fejezetet. A három társszerző Gaura Kṛṣṇa Dāsa tanítványa, akik a jóga gyakorlati aspektusában igen járatosak.

A könyvet kinyitva az első oldalon, a lap alján láthatjuk a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola logóját, egy hattyút. A hattyú, mint jelkép számos kultúrában megjelenik, a védikus⁵ hagyomány szerint pedig megvan az a különleges képessége, hogy a tejjel kevert vízből csupán a tejet szippantsa fel, s meghagyja a vizet.⁶ Ez azt jelenti számunkra, hogy igyekezzünk a lényegre, az esszenciát megragadni és megismerni, ahogyan ezt a *Jóga tiszta forrásból* című kötet is teszi.

A mű teljesen új előszót kapott, mely a szerző saját tollából származik. Formailag és stílusában a szöveg végig azonos marad, valamint a könyv tartalmának megértését sok kép és táblázat is segíti, a gondolatmenet így jól követhető. A könyv három nagyobb egységből épül fel, melyek fejezetekre és alfejezetekre tagolódnak.

⁴ Kapisinszky Judit: 1975-ben végzett Pécsen a Pollack Mihály Műszaki Főiskolán. 2002 óta kizárólag jógaoktatással foglalkozik. Vaiṣṇava jógamester diplomáját 2013-ban szerezte a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán. 2017-ben jógaoktatói tevékenysége és a jóga elveit követő életvitele elismeréseképpen nyerte el a Jógarádzsa Kiválósági Díjat.

⁵ Védikus írások alatt a négy *vedát*, az *upaniśadokat* (*śruti*), a *purānákat* és az ezek alapelveit követő *itihāsákat* értjük (*smṛti*). A hindu vallási hagyomány tágabb értelemben ezen írások hiteles, az alapelveket követő magyarázatait is védikusnak fogadják el.

⁶ *Śrīmad-Bhāgavatam* 4.9.28 magyarázat.

Néhány alfejezet forrásolvasmányt is tartalmaz. Az első nagyobb egység *A jóga tudománya* címet viseli (27–215. oldal), és magába foglalja a *vaiṣṇava*⁷ jógafilozófiát. Emellett széles rálátással tárgyalja a jógaelmélet területeit és a hinduizmus irányzatait, illetve a velük kapcsolatos alapismereteket.

A következő nagyobb egység az *Āsanák, prāṇāyāma-gyakorlatok, mudrāk, bandhák és kriyāk* címet kapta (221–603. oldal). Az előszóban a szerző leírja, hogy ez a fejezet a három tanítványának köszönhetően jött létre.⁸ Nyelvi stílusában eltér a könyv első részétől, mert a szöveg megfogalmazásánál elsősorban a praktikus szempontokat tartották szem előtt.⁹ Tárgyalja és részletezi a jógapózokat, a légző-, illetve egyéb gyakorlatokat. Az utolsó fejezet pedig segítséget, tanácsokat ad az otthoni gyakorláshoz. Az utolsó alfejezet a lelki gyakorlatok (*sādhana*)¹⁰ naplóját is tartalmazza.

Az első fejezet a jóga szó definiálásával kezdődik, megalapozva a könyv fő mondanivalóját. Az értelmezést két irányból közelíti meg, amelyeket forrással és hivatkozással is alátámaszt. Megtudhatjuk, hogy miért létezik ennyiféle jógaírányzat, a négy fő irányzat¹¹ fokozatairól és azok eszközeiről pedig részletesen is

olvashatunk. Végül eljutunk a hinduizmus főbb irányzatainak bemutatásához, a *vaiṣṇavizmus* négy ágának, majd a Śiva- és Śakti-központú jógaírányzatoknak az ismertetéséhez. A mű első részében kapott helyet a *prāṇāyāma*¹² elméleti leírása és a *cakrákról*¹³ szóló tudomány, melybe a *kuṇḍalīni*-energia¹⁴ felemelése is beletartozik. A szöveg könnyen értelmezhető, és jól leírja a fenti fogalmak fontosságát és szerepét. További alfejezetekben olvashatunk a meditációról, a jógafilozófia alapvető forrásirodalmáról és a jógában gyakorolt irányelvek és szabályok lényeges tudásáról.

A Jóga tiszta forrásból második része – ahogy már szó volt róla – részletes leírást tartalmaz az említett gyakorlatokról. Először általános jellemzést találunk a jógaórákon használt testhelyzetekről, és tanácsokat kapunk a gyakorlásuk megkezdése előtti teendőkhöz. Az első kiadás-hoz képest kibővült az *āsana*-eszköztár, több kép is ábrázol egy-egy jógapózt – ezek a póz felvételét és lebontását is jól szemléltetik. Az *āsanákat* megelőzően a *sūrya-namaskāra*, vagyis a Napüdvözlet leírását és pózainak részletes ismertetését olvashatjuk. Majd ezt követi 87 *āsana*, a részlégzéseken¹⁵ kívül még nyolcféle

⁷ Viṣṇu-hívó, Kṛṣṇa-tudatú.

⁸ Gaura Kṛṣṇa 2019:18.

⁹ Uo.18.

¹⁰ Jelentése: gyakorlás.

¹¹ Ezek: a *karma-yoga*, vagyis az önzetlen cselekedetek jógája; a *jñāna-yoga*, a transzcendentális tudás elsajátításának útja, ami magában foglalja Patañjali nyolcfokú *aṣṭāṅga-yoga* rendszerét is és a *bhakti-yoga*, a szeretet és odaadás jógája. -

¹² A *prāṇāyāma* jelentése a légzés és az életerő szabályozása.

¹³ Az energiavezetékek találkozásánál létrejövő finom szintű energiátölcserék, amelyek a környezetből életerővé jutnak a testbe.

¹⁴ A *kuṇḍalīni*-energia felemelése az anyagi tudat tisztításának, illetve felemelésének a folyamata, ami a lelki tudat küszöbének elérését eredményezi.

¹⁵ Aszerint, hogy a tudó mely részét használjuk a hétköznapi légzésünk során, technikailag három

légzőgyakorlat, három *bandha*¹⁶ és mind-ezek együttes alkalmazása, végezetül három *kriyā*.¹⁷ Az *āsana*kat abc-sorrendben találjuk, így könnyebb az adott jógapóz megkeresése. Minden *āsana* leírása tartalmazza a felvétel lépéseit, a kitartás alatti erővonalakat és akciókat,¹⁸ a kitartás alatti figyelemvezetést és légzést, az *āsana*-változatokat, a felkészítő *āsana*kat, a rávezető eszközös és páros gyakorlatokat, a hatásokat és végül az ellenjavallatokat és a javasolt könnyítéseket. Látható tehát, hogy a jógapózokat minden szempontból megvizsgálták, így nagyon részletes és alapos tudás tárul elénk.

A könyv harmadik nagy egysége a *Függelék*. Itt kaptak helyet azok a segédletek, amelyek nem illeszkednek bele az első két fejezetbe, de szervesen kapcsolódnak a könyv témájához és a jóga gyakorlat elemeihez. A könyvet 142 tételből álló irodalomjegyzék (többségében angol nyelvű szerzőktől származó művek), szanszkrit kiejtési útmutató és *āsana*-kereső (a magyar elnevezések szerint) zárja.

légzéstípust különböztetünk meg: 1.) hasi (mély) légzés, 2.) bordaközi vagy mellkasi (közép) légzés és 3.) kulcsfontos (felület) légzés.

¹⁶ Olyan testhelyzet, amelyben bizonyos szervek vagy testrészek erős fogásban, összehúzott, szabályozott állapotban vannak.

¹⁷ A *kriyā*k olyan gyakorlatok és módszerek, amelyek a testünk belső régióit (testüregeket, beleket, tüdőt stb.), illetve a látásunkat tisztítják.

¹⁸ Az erővonal az a nyújtózási irány, amelyen a figyelmünket az *āsana* kitartása közben végigvezetjük. Ennek van egy kiindulási pontja és egy meghatározott iránya. Akciónak azt az izommunkát nevezzük, amely az erővonal mentén történő nyújtózkodás (és figyelemvezetés) következtében jön létre.

A *Függelékben* számos gyakorlati és elméleti segítségnyújtás, táblázat, útmutatás található, illetve olyan gyakorlatok, amelyek a jógapózok pontos elsajátítását könnyítik meg. Az első ilyen alfejezet, *A személyiség modern értelmezései* az emberi elmét és az emberi viselkedésmintákat írja le – ez az úgynevezett jógapaszichológia. A további alfejezetek: az étel felajánlása; relaxációs séma; *japázás*¹⁹ előtti imák és egyéb *mantrák*; bemelegítő gyakorlatok az *āsana*-gyakorlás előtt, amelyek segítséget nyújtanak az ízületek és az izmok átmozgatásához különböző testhelyzetekben, hogy el tudjuk kerülni a sérüléseket. Az *Eszközhasználat a haṭha-jóga órákon* fejezet leírja az eszközök fajtáit és általános használatukat. „Az eszközök alkalmazása nagyobb figyelmet igényel az oktató és nagyobb fegyelmet a csoport részéről, mert helytelenül alkalmazva bizonyos helyzetekben akár sérüléseket is okozhatnak.”²⁰

A rávezető technikák *āsana*-típusok szerinti felsorolása átfogó és alapos segítséget nyújt az egyes jógapózok helyes kivitelezéséhez. Az *Előkészítő, felkészítő gyakorlatok és āsanák* a légzés tudatosítására és fejlesztésére című rész a helyes légzés megtanítására és tudatosítására hivatott. A Vrindávan-Gangótri jóga-rendszert ismerető fejezet rendszerbe foglalja és megvalósíthatóvá, átláthatóvá, követhetővé teszi

¹⁹ A *japázás* egy *mantra* folyamatos ismétlése. A *mantra* kifejezés két szanszkrit összetevője a *man* az elmére a *tra* pedig a tisztításra utal, vagyis nyersfordításban a *mantra* szó jelentése: elmetisztítás.

²⁰ Gaura Kṛṣṇa Dāsa 2019: 646.

a jóga különféle elemeit.²¹ Ez az egység a rendszer bővebb leírását, illetve gyakorlatsorokat tartalmaz. Utolsó alfejezete a *Bhagavad-gītā* harminc legfontosabb versét foglalja magába.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa könyvéről bizton állíthatjuk, hogy rendkívül konzisztens, a jógát széles látókörrrel és minden irányból megközelítő mű, ellentmondások nélkül. A kezdő gyakorlók számára következetesen és érthetően adja át azt a lényeges tudást, amely ahhoz szükséges, hogy eligazodjanak a jóga szerteágazó ösvényein. Azok számára is kiváló olvasmány, akik már jártasak valamilyen szinten a jóga tudományában, de szeretnék elmélyíteni az ismereteiket. Az egyes fejezetek külön-külön is olvashatóak, önállóan is megállják a

helyüket, ám ha valaki igazán szeretne belemerülni e tudományba, akkor ajánlatos a sorrendet figyelembe véve tanulmányozni a könyvet. Véleményem szerint ez a mű a jelenleg Magyarországon kapható szakkönyvek közül kimagaslik számos fent említett erényével.

Felhasznált irodalom

Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.: *Śrīmad-Bhāgavatam*. (Negyedik Ének 1. kötet). The Bhaktivedanta Book Trust, [s. l.], 1994.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa: *Jóga tiszta forrásból*. Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2019.

²¹ A Vrindávan-Gangótri jóga egy komplex életvezetési rendszer, amelyet a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola tanárai és oktatói hoztak létre, ötvözve a hagyományos jóga elemeit, az *āyurvedikus* életmódot, a természetes gyógymódokat, a védikus pszichológiát, valamint általában az indiai és azon belül a *vaiṣṇava* kultúra szellemi hagyatékát.