

**Mireisz László: Jógama – A hét világjógája. Avagy a tradicionális jóga a modern korban.**

**Képes Andrea  
(Raṅgiṇī Devī Dāsī)**

Mireisz László<sup>1</sup> kötete először 2003-ban jelent meg,<sup>2</sup> majd a Harmadik Évezred Kiadó 2019-ben újra kiadta.<sup>3</sup> A cím figyelemfelkeltő, a szerző célkitűzése pedig ígéretes: a mai kor nyugati emberét szeretné segíteni az alkalmazott jóga szellemiségének megismerésében és elsajátításában, másrészt a jóga útján való helyes haladás módját kívánja bemutatni. A „jógama” szóösszetétel egy szójáték: egyrészt értelmezhető magyarul – „jóga ma”, másrészt a szerző magyarázata szerint a magyar „jó” (mint minőség) és a szanszkrit *gama* (Mireisz fordítása alapján „járás, haladás” jelentésű) szavak összevonása.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> A Kőrösi Csoma Sándor Buddhológiai Intézetben 1982-ben szentelték fel papnak. 1999-től a Tan Kapuja Buddhista Egyház vezetője és a SZIN-TÉZIS Szabadegyetem egyik előadója.

<sup>2</sup> Paradigma Könyvek sorozat, Vizsom Kiadó, Budapest.

<sup>3</sup> Mireisz László: *Jógama – A hét világ jógája. Avagy a tradicionális jóga a modern korban*. Harmadik Évezred Kiadó, Budapest, 2019. [Később: *Im.*]

<sup>4</sup> *Im.* 201–202.

A tartalomjegyzéket követő *Bevezetés* megemlíti, hogy mikor jelent meg Nyugaton a jóga, de sem konkrét évszám(ka)t, sem olyan eseményt nem olvashatunk, ami összefüggésbe hozható ezzel, sem neveket, akiknek köszönhető. A jóga magyarországi felbukkanása ennél pontosabban meghatározható, és több hazai, ezzel a tudománnyal foglalkozó szerzőt és kiadványaikat ismerjük.<sup>5</sup>

A *középut keresése* című alfejezetben a jóga fogalmát a szerző „igázás”-ként fordítja. Ez azonban a szónak csak az egyik jelentése, amely figyelmen kívül hagyja a másik értelmezést, a kapcsolatot, összekapcsolódást minden létező forrásával, Istennel. A két jelentést együttesen érdemes bemutatni, még akkor is, ha a jógázó a gyakorlata során az egyiket jobban hangsúlyozza. Ebben a részben több idézetet találunk Patañjalitól, Sarahapādától és a *Haṭha-yoga-pradīpikából*, akikről és amiről érdemes lenne egy rövid leírásban, lábjegyzetben olvasni, amennyiben a könyv nem csupán annak a közönségnek szól, akik ebben a tudományban már eleve tájékozottak. Az egyes fogalmak magyarázata rövid, nem elég alapos, az idézetek forrásaként megjelölt műveknél nem tudható, hogy fordításra (s ha igen, melyikre) vagy az eredeti műre utal-e a szerző.

A második fő részben Mireisz László felsorolja a jóga irányzatait, amelyek közül a *prapatti*-, *bhakti*-, *haṭha*-, *jñāna*-, *karma*-, *mantra*-, *laya-kriyā*-yogáról azt írja, hogy elsősorban a módszereikben

<sup>5</sup> <https://jogapont.hu/a-joga-magyarorszagitortenete-1/>

<https://jogapont.hu/a-joga-magyarorszagitortenete-2/#.UnvE5xAudjX>

különböznek, és a Teremtővel való teljes egyesülést (*samādhi*) tűzik ki célul. Ennél a definíciónál nem csupán a fogalmak teljes körű fordítása és magyarázata hiányzik, hanem az is, hogy nem olvashatunk részletesebben az irányzatokról és az általuk alkalmazott gyakorlatok közötti összefüggésekről. Mindenképpen meg kell jegyezni, hogy az itt olvasott leírással ellentétben a *bhakti-yoga* célja a *gauḍīya-vaiṣṇava* hagyományban nem a teljes egyesülés a Teremtővel, hanem a lélek eredeti természetének a megismerése és az Úrral való szeretetteljes kapcsolatának, szolgálatának a helyreállítása.

Mireisz az irányzatok közül a *rājā-yogát* emeli ki (amelynek, állítása szerint, a *tantra-yoga* a jelen korban alkalmazott formája), de ennek az irányzatnak az eszközeit nem tünteti fel, ahogyan az alkalmazás formáját sem. A magyarázat az lehet erre, hogy mivel ezt az utat tartja a legfontosabbnak, minden más út is ehhez vezet.

*A darśanák* – amelyek közül a *mīmāṃsān* belül a *Brahma-* vagy *uttara-mīmāṃsā-darśanát* külön említi meg – bemutatása után egy szintén hivatkozás nélküli (nem tudjuk, mikori kiadás, ki fordította, van-e hozzá magyarázat) *Bhagavad-gītā* idézettel (5. fejezet, 4–5. vers) a *sāṅkhya* és a jóga kapcsolatát igyekszik megvilágítani: az egyik azt mutatja meg, mit kell tenni az egészségért, a másik azt, hogy hogyan. *A tudatállapotok változása* alfejezet bemutatja a tudatállapotok öt szintjét,<sup>5</sup> és röviden elmagyarázza a *karma* és

a *dharma* fogalmát, valamint a hindu és a buddhista jóga különbségét, ám sajnálatos módon nem tisztázza, hogy a hindu és a buddhista kifejezések ez esetben mit takarnak.

*A hét világ és analógiáik* alfejezet táblázatokba (A világok hierarchiája, A szubtilis test felépítése, Jóga-összefüggések, A világok analógiái I-II.) foglalt rendszerre szolgálna kulcsként a később bemutatott jógagyakorlatok, *mudrāk* és *mantrāk* alkalmazásának megértéséhez. Az olvasó azonban itt is hiányolhatja az eddig még nem említett fogalmak (*brāhmaṇa*, *kṣatriya*, *vaiśya*, *śūdra*, *loka*, *cakra*, *yantra* vagy a tudatállapotok elnevezései) részletesebb bemutatását ahhoz, hogy ezeket az analógiákat valóban értelmezni tudja. A szubtilis test részeként a *cakrāk* felsorolásánál a negyedik *cakra* neve *anāhata* helyett *anātha*, a hatodiké pedig *ājñā* helyett *ājñākya*. Amennyiben az olvasó nem rendelkezik előzetes ismeretekkel a buddhizmus filozófiájáról és gyakorlatáról, akkor a „A hét világ jógájához” kulcsként kínált táblázatok csak részben értelmezhetők. Ennek az orvoslásban nagy segítség lenne a kötet végén a felhasznált irodalom jegyzéke és a pontos hivatkozások, ám ezek hiányoznak.

A harmadik fő részben olvashatjuk a *yoga-sūtrákat*. Némiképp félrevezető, hogy a kötet elején az szerepel, hogy Patañjali *sūtráit* Mireisz László fordította, mert ennek a fejezetnek nem az eredeti szanszkrit szöveg az alapja, hanem Bangali Baba angol nyelvű kiadványa,<sup>6</sup>

<sup>5</sup> Zavaros és tompa (*mūḍhā*), hányt-vetett (*kṣiptā*), ennek a meghaladása (*vikṣiptā*), egyhegyűség (*ekāgra*) és uralt (*niruddha*).

<sup>6</sup> Bangali Baba: *The Yogasutra of Patanjali with the Commentary of Vyasa*. Motilal Banarsidass, Delhi, 1976.

abból is csak a szövegtest, Vyāsadeva magyarázatai nélkül.

A negyedik rész tisztázza, hogy a fizikai gyakorlatok körébe tartozik a testi és élettani folyamatok megismerése és irányítása, a testet megtisztító gyakorlatok, a légzőgyakorlatok, a testhelyzetek és a kéztartások. A szerző ezután a jóga élettana, az *āyurveda* és a modern nyugati gyógyászat közötti néhány esetleges párhuzamot állapít meg, majd ismerteti a három *doṣát* (fordításában „ártó energia”: szél, tűz, víz), az ízek és érzelmi indítékek összefüggését, a szél- és tűzenergiák rövid összegzését, a betegség megjelenésének fokozatait és az egyes *doṣák* betegségtünetekkel való összefüggését. A mindennapokra hasznos tanácsokkal szolgál a gyógynövények és gyógyszerek alkalmazásának időpontját illetően, aminek mélyebb megértését támogatja az energiák (*doṣák*) napszakok szerinti eloszlásának bemutatása, áttekintést ad a felépítő szövetekről (*dhātu*), a salakokról (*mala*) és a mérgek jelenlétének jeleiről. A *jóga-táplálkozás* támpontot nyújt az olvasó számára néhány étkezéssel kapcsolatos tanáccsal, majd végigveszi a táplálékok íze és az egyes *doṣákra* kifejtett csökkentő vagy serkentő hatása közötti összefüggéseket, valamint ismerteti kedvező élettani hatásukat. Meglepő módon húsfélék is szerepelnek a felsorolásban, amelyek fogyasztása ellentmond a jóga egyik alap pillérének, az *ahiṃsā* elvének.

A praxis, vagyis a gyakorlat része a *pañcakarma*, az öt tennivaló: a böjt, a gyomortisztítás, a hashajtás, a vastagbél tisztítása és a légzőszervek tisztítása. Az utóbbi kapcsán kerülnek sorra a

légzőgyakorlatok (*prāṇāyāma*), a teljes jógalégzés és a váltott ornyílású légzés. Bár a szerző idézi a *Haṭha-yoga-pradīpikāt* és a *Gheraṇḍa-samhitāt*, itt sem jegyzi meg, mely fordítás alapján ismerteti a légzőgyakorlatok fontosságát, hatását és négy feltételét.

A testhelyzetek részfejezetben huszonegy gyakorlatot ismertet a szerző, melyből 11 ülő testhelyzet. A képek fekete-fehérek, különböző méretűek, és a *cakrāsana* kivételével csak a végpózt mutatják; ezen kívül a *bamanāsana*-nál még kéz-, a *śīrṣāsana*-nál és a *mayūrāsana*-nál lábtartási variációt is láthatunk. Mindezeket egyetlen nézőpontból ábrázolják, de a *pādāṅgusthāsana* mindkét lábbal, a *matsyendrāsana* mindkét oldalra készült képekkel szerepel. Az ülő testhelyzetek közül a *siddhāsana* és a *padmāsana* leírása után olvasható az is, mi áll róluk a *Haṭha-yoga-pradīpikāban*. A *siddhāsana*-nál helyet kapott a *nāḍī* (energiavezeték) és a *bandha* (testzár) szerepének igen rövid ismertetése is. A többi póz végrehajtásának leírása nem részletes, inkább az élettani, azon belül is a *doṣákra* kifejtett hatásokra helyezi a hangsúlyt. A szerző a testgyakorláshoz kapcsolja – konkrétan a pózok közben javasolja –, de külön részben ismerteti a kéztartásokat (*mudrākat*) is, amelyeket szintén képpel illusztrálva, főként a kivitelezésük lépéseit leírva mutat be, mivel a nevükről lehet következtetni a hatásukra.

Mireisz László a *mantra* szót egyszerűen mondásnak, mondókanak fordítja, amely korlátozza a fogalom és a *mantrák* alkalmazásának, jelentőségének a megértését. A jelentést illetően a *mantrát* ötfélé-

nek jellemzi: 1. értelmes szöveg ismétlése annak szellemisége miatt, 2. *bīja*, azaz szent szöveg magja, 3. értelmet nélkülöző ürességzimbólum, 4. az univerzum rezgésein alapuló módszer, 5. a szellemi irányulást és egyesülést segíti elő. Ennél a résznél szintén tetten érhető a hivatkozások, forrás(ok) megnevezésének a hiánya. A buddhista értelmezés hangsúlya mellett sem pontos azonban a Kṛṣṇa-tudat fő gyakorlatát, a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantrát* kizárólag az utolsó kategóriába tartozónak értelmezni.

Az ötödik részben kapott helyet a „hét világ jóga” gyakorlásának leírása, amely a szerző szerint „minden elemében a tradicionális jógára épül”,<sup>7</sup> és három pillér: a test tudatos használata, a tudatos légzés és a táplálkozás támasztja alá. A már csak képekkel illusztrált – amelyek a hét testgyakorlatot és a hozzájuk kapcsolódó, azaz közben felvehető vagy utána végezhető kéztartást ábrázolják – és a *mantrát* fel-soroló gyakorlatsor végzése a kora reggeli időszakban a legkedvezőbb. Amennyiben néhány perc van a gyakorlásra, akkor a szerző *mantrák* ismétlését javasolja, ha 20–30 perc, akkor a kéztartásokat teljes jógalégzés után, egy óra alatt pedig a teljes sort, melynek eredményeként azt ígéri, hogy erő, kiegyensúlyozottság és béke tapasztalható.

Bár a kötet a jógázó közönség körében nagy érdeklődésre számot tartó, hat tar-

talmas témát ígér: testhelyzetek (*āsanák*), kéztartások (*mudrāk*), mondások (*mantrák*), az öt tisztítógyakorlat (*pañcakarma*), Patañjali *Yoga-sūtrája* és életvezetés az *āyurveda* alapján, ám az alapos vagy legalább a megértés utáni gyakorlást lehetővé tevő ismertetésük sajnálatos módon nem fér bele az A/5-ös méretű kötet 203 oldalának hat részébe.

A jóga lényege a szerző szerint „az emberben végbemenő folyamatok tudatos megismerése, irányítása és vezetése”<sup>8</sup> három szinten: testi, lelki-tudati és szellemi. A két utolsó szint leírása, a kettő közötti különbség bemutatása azonban elmarad, annak ellenére, hogy Mireisz kijelenti: „tisztában kell lenni azzal, hogy honnan és hová szeretnénk eljutni a gyakorlással, valamint azzal, hogy milyen szinteken és állapotokon kell túlemelkednünk ahhoz, hogy elérhessük a célunkat.”<sup>9</sup> Ezért a könyvben megfogalmazott azon célkitűzés, hogy létrehozzon és bemutasson egy olyan összefüggő jógarendszert, a „hét világ jógáját”, amely a középszert és a nyugati ember életmódját, lelki-tudati sajátosságait figyelembe véve sem veszíti el a lényegét, a szellemi fejlődést – a legjobb szándék és egyes témák részletesebb kifejtése ellenére is – már az alapok ismeretetésének a hiányában kérdésessé válik, és ez a kétely a mű végén sem oszlik el.

<sup>7</sup> *Im.* 194.

<sup>8</sup> *Im.* 13.

<sup>9</sup> *Im.* 11.