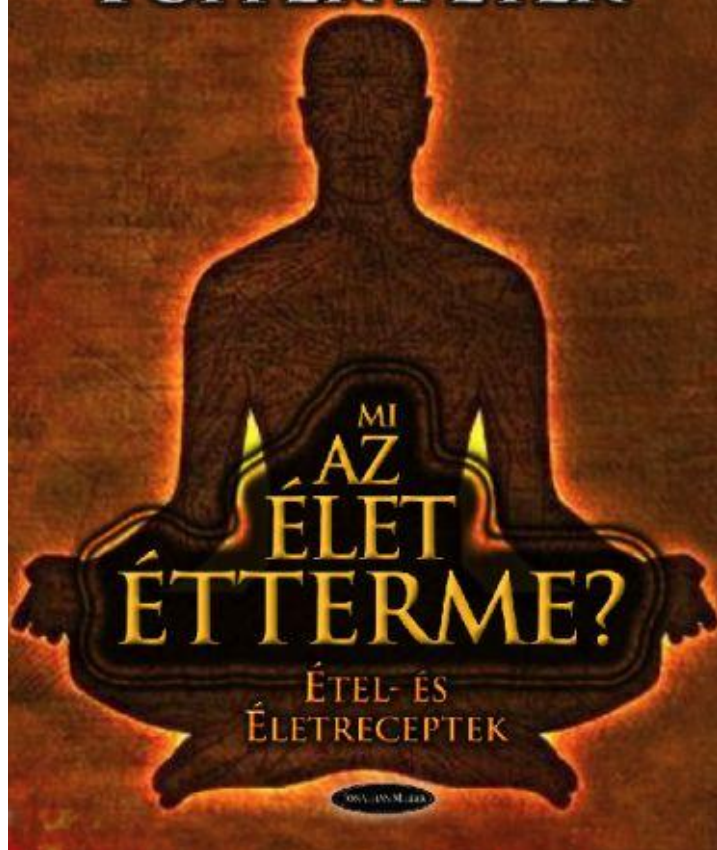


POPPER PÉTER



OSVÁTH M. L. K.

Mi az
élet étterme?

Popper Péter

beszélgető szakácskönyve,
kétségekkel fűszerezett
étel- és életreceptjei

az Ájurvéda ősi indiai hagyománya alapján,
és néha vitatkozva vele

JONATHAN MILLER

Budapest, 2005

© Popper Péter, 2005

A borító Cziglán Tamás fotójának felhasználásával készült.

© Cziglán Tamás

Borítóterv
Bohus Károly

Kiadja a
Jonathan Miller Kft.
2005

Felelős kiadó a
Jonathan Miller Kft. igazgatója
e-mail: jonathanmiller@axelero.hu

Nyomda előkészítés
Császár András, Pontz Bt.

Tördelte az Art-is Kft., Szentendre

Nyomta a Szekszárdi Nyomda Kft.
Felelős vezető Vadász József igazgató

ISBN 963 869 010 0

*Ezt a könyvemet fiamnak, Popper Gábornak ajánlom,
aki tőlem függetlenül, önálló utakon jár, de szeretetével velem maradt,
most már úgy látszik – mindhalálilig.*

P. P.

KÖSZÖNET MESTEREIMNEK

Swami DHIRENDRA brahmácsárinak (Delhiben)

Swami DHATTATREYA brahmácsárinak (Delhiben)

Swami DHIGAMBARJÍ brahmácsárinak (Lonavlában)

DR. PURANIK ájurvédikus principálisnak (Bangaloréban)

Sri RAMANANDA jóginak (Hyderabadban)

Prof. MELKOTÉNAK (Hyderabadban) és

Prof. ATTREYÁNAK (Varanasiban)

és a szelíd tanítóknak, akik elfogadtak kételkedő nyugati tanítványoknak, és soha nem akartak keleti gondolkodásúvá varázsolni, mint ahogy szellemileg szabadon hagytak itthoni mestereim is,

TÖRÖK SÁNDOR író, DR. PETŐ ANDRÁS főorvos, P. LIEBERMANN

LUCY pszichoanalitikus és LADÁNYI PÉTER filozófus.

Tartalom

Első rész

KÍVÜLRŐL ÉS ÓVATOSAN KÖZELEDVE	13
A Védák és az Ájurvéda	15
Amiről beszélünk, s amiről nem	16
Ne botránkozz meg	18
Honnét hová tart a karma?	18
A betegség mint elszegődés	20
Hőségben	22
Egyhegyűség	22
Hús?	23
Behelyettesíthetők-e a dolgok?	24
Maya az anyag, maya a szellem	24
Reggeli italod, ételed	25
Odüsszeusz, Hamlet és Faust	25
A Kalahári sivatag	26
Lasszi	27
A boldogság Távol-Keleten lakik?	27
Vata, Pita és Kafa	28
Alkat és evés	29
A főzött rizs	30
Összegyűjtött csendek	31
Összegyűjtött izgalmak	32
Ájurvédikus menü	32
Szexuális gondok: szeretet vagy szerelem	34

Még nagyobb szexuális gondok:	
szeretkezés orgazmus nélkül	36
Erős illatú házi sajt	37
Panír	37

Második rész

A SZELLEM HALK SZAVA	39
Akarsz-e örökké élni?	41
Kiktől félnek az ezoterikus tanítók?	42
Az alapgyakorlatok	42
Gyümölcschatni és púri készítése	43
Az akaraterő gyakorlata	43
Dahlfélék	44
A szellemi összpontosítás (koncentráció) gyakorlata	44
A currysósz.	45
A megfigyelőképesség és a reprodukív emlékezet gyakorlata	45
Indiai tea	46
A pozitív gondolkodás gyakorlása	47
Halvák	48
Az elmúlt nap ápolásának gyakorlata	48
A meleg víz	49
Az ájurvédikus szellemi gyakorlatok	49
Koncentráció látható pontra	50
Koncentráció látható, összetett tárgyra	50
Kontempláció (szemlélődés) statikus tárgyra	51
Kontempláció (szemlélődés) mozgó tárgy esetén	51
Rasza	52
Az imagináció (a belső látás kialakítása)	52
Gyömbérial	53
A csakrák	53
A csakrák működésének megindítása hanggal	54

A meditáció	54
A megvilágosodás	56
Tejszínes édesség	58
Mi marad az emberből a halála után?	58

Harmadik rész

A JÓGA AZ ÁJURVÉDÁBAN	59
1. Jama jóga – a lemondás jógája	61
2. Nijáma jóga – a szellemi szabadság jógája	62
3. Hatha jóga – a test, az élő szervezet jógája	62
4. Pratjihara jóga – az érzékelés jógája	63
Egyszerű tisztító légzések	64
Légzéskoncentráció	64
Dante és József Attila	65
Egyszerű testtartások (ászanák) előkészítése	66
Állva végzett gyakorlatok	67
Térdelve végzett gyakorlatok	67
Ülve végzett gyakorlatok	68
Hason fekve végzett gyakorlatok	68
Háton fekve végzett gyakorlatok	68
A teljes ember	69
A szervezet belső megtisztítása I. – gyomor	69
A szervezet belső megtisztítása II. – orrjáratok	70
A szervezet belső megtisztítása III. – belek	70
Az eltévedés lehetősége	70
Ájurvéda, jóga, vagy Buddha?	71

Negyedik rész

AZ AKTÍV ÁJURVÉDA ÉS A PASSZÍV BÖLCSESSÉG	73
A tökéletes egészség	75
Cím-cum	76
Mitől vagyok ilyen jól informált Isten dolgaiban?	77

Játék az ételek színeivel és ízeivel	78
A dósák elborítják a horizontot	80
Kína és India egymásra néz	82
Európa fölkapja a fejét	85
Az egyedül üdvözítő tanok kritikája	87
A párhuzamosok a végtelenben találkoznak	88

Ötödik rész

A HALÁL BEKÖSZÖN EBBE A KÖNYVBE	91
Kórlap	93
Egy zen-buddhista szembe tud-e nézni a halállal?	93
A betegség örvénye	96
Rémületes hétköznapiak	99
Mikor jön, és honnét jön a gyógyító erő?	101
Hogyan halunk meg?	103
Kapcsolat a halottakkal	107
A tükörélmény	108
A Bar Do további élményvilága	109

Hatodik rész

ÉLETRITMUS ÉS TESTI-LELKI KIELÉGÜLÉS	113
A testről	115
Önmagunk karbantartása	117
Különleges frissítő italok	119
„Jön az este, mit hoz az este? Tejet, álmat, gyöngé leánykát...”	121
A szerelemről józan napvilágnál	123
A szexuális élet bajairól	127
Férfigondok	129
Szexuális serkentők	131
Nőkkel együtt töprengve	132
A szexuális pokol mélyebb bugyrai	134

Hetedik rész

VÉGZET VAGY SORS VAGY VÉLETLENEK?	137
A vasvégzet	139
A végzet sorssá szelődül	140
Végzet és sors az Ájurvéda szempontjából	142
Sorsformáló növények	146
A gyógynövények felhasználása	148
A sorsformáló, csodálatos kövek története	149
Kövek a gyógyításban	152

Nyolcadik rész

AZ ÁJURVÉDIKUS MASSZÁZS	169
Testi-lelki és lelki-testi hatások	171
Csak testi vagy csak lelki gyógymódok	172
A cirókahány	174
Az olajos, a száraz és a gondolati masszázs	177
Masszázs és fogyaszto diéta	179

Kilencedik rész

AZ ÜRESSÉG-MEDITÁCIÓ	183
A megértés	185
Meditáció az Én-nélküliség elérésére	186
A hinajána-buddhizmus üresség-meditációja	188
A mahajána-buddhizmus üresség-meditációja	191
Az idő	193

Tizedik rész

BESZÉLGETÉSEK AZ ÁJURVÉDÁRÓL	197
Egy furcsa éjszaka és betegség	199
Első beszélgetés – Az alvásról és az ébrenlétről	202
Második beszélgetés – A virtuális valóságról	205

Harmadik beszélgetés – Az önátadásról	208
Negyedik beszélgetés – Az útról	211
A darázs-tanfolyam	214
Búcsú	215
FÜGGELÉK	217
RECEPTEK	219
Tájékoztató és felhasznált irodalom	231

Első rész

KÍVÜLRŐL
ÉS ÓVATOSAN
KÖZELEDVE

A Védák és az Ájurvéda

A Védá szanszkrit szó, tudást jelent. Védáknak nevezik a hinduizmus legősibb könyveit, amelyeknek eredete nem ismert, az írott történelem előtti idők derengéséből származik, tehát szerzőik sem nevezhetők meg.

A hagyomány négy Védát tekint alapműnek:

1. Rig-Véda (teremtésmítoszok, himnuszok)
2. Szama-Véda (áldozati szent énekek)
3. Jadszur-Véda (varázsigék, mantrák)
4. Atharva-Véda (a transzcendentális hatás, befolyásolás módszerei)

A Vedanta szó szerint azt jelenti, hogy a Védák csúcса, a Védák vége. Vagyis a Védákon alapuló bölcséleti rendszer, amely a teremtő szellemet (Brahma) tekinti egyedül valóságosnak, a teremtett anyagi világot pedig látszatnak, káprázatnak (maya).

A négy Védához az évezredek folyamán kiegészítő műveket csatlakoztattak. brahmanákat (papi műveket), áranjakákat (erdei könyveket) s upanisádokat (titkos tanításokat). E kiegészítő tudományok közé tartozik az Ayur-Véda (Ájurvéda) is (tulajdonképpen az Atharva-Véda függeléke), az élet tudománya (ajúsz = élet), vagyis mindaz, amit az ősi indiai bölcsesség az egészségről, a betegségekről, a gyógyításról és a betegségek megelőzéséről hirdet.

Általában az a tapasztalat, hogy az ájurvédikus (esetleg homeopátiás vagy az iszlám által kultivált „unani”) gyógyítás, illet-

ve a természetgyógyászat gyakran beválik krónikus betegségek (légzőszervi betegségek, bőrbajok, gyomor- és emésztési panaszok, diabétesz, ízületi és izomfájdalmak, szexuális gondok, szorongások és más, neurotikus jellegű funkcionális lelki zavarok stb.) kezelésében. Azonban gyulladásszerű folyamatok, anatómiailag értékelhető szervi elváltozások (pl. érelzáródások, szívinfarktus, neurológiailag értékelhető kórfolyamatok, általában műtéti beavatkozást igénylő betegségek) esetén jobbak a nyugati (allopátiás) orvostudomány eredményei.

Elgondolkoztatónak tartom, hogy amikor a rendkívül ezoterikus beállítottságú, világhírű szitárművész, Ravi Shankar nyaki ütőerei (carotisai) eltömeszelődtek, nem az ájurvéda orvosokhoz fordult, hanem egy amerikai kórházba ment bypass műtétre, vagyis ératültetésre.

Érdekességképpen megemlítem, hogy a Védákat sokáig tilos volt leírni! A papoknak – bráhmanoknak – könyv nélkül tudniuk kellett a kétszázézer sort meghaladó szöveget. Ezeknek leírására csak i. u. 600 körül került sor. Így állt elő az a furcsa helyzet, hogy bár a védikus szövegek régebbiek, mint a buddhista iratok, mégis később írtak le, mert a buddhista kánonokat már Asóka király idején – tehát Buddha halála után kb. 500 évvel – írásba foglalták, míg a Védákat félezer évvel később.

Amiről beszélünk, s amiről nem

Vállalnom kell annak az ódiúmat, hogy nem terhelem agyon az olvasót az Ájurvéda világának szakkifejezéseivel. Álláspontom szerint a nyugati érdeklődő semmiképpen sem tudja az Ájurvédát (de pl. a jogát sem) mint életformát megvalósítani. Ehhez túlságosan eltérnek a két kultúra által biztosított életfeltételek. Ezért nem tar-

tom fontosnak az Ájurvédáról szóló lexikális tudást sem. Célunk semmiképpen sem lehet félművelt ájurvédikus felcserek képzése, hiszen orvosok képzése ezen az úton normális embernek nem juthat az eszébe.

Ennek megfelelően csak röviden mutatom be a három DÓSA-t (szervrendszert), de nem ismertetem a három MALA-ról, a hét DHATU-ról, sem a DÓSÁK HÚSZ ATTRIBÚTUMÁRÓL szóló tanítást.

Ugyanígy mellőzöm az ájurvédikus orvosi szakdiagnózis módszereinek leírását: az ÉRVERÉSRE vonatkozó vizsgálatokat, az úgynevezett MEDIÁNOK (agy, tüdő, belek, vesék, szív) és az ÖT ALAPELEM (éter, levegő, tűz, víz, föld) összefüggéseit, a nyelv, az ajak, a köröm, az arc és a szem vizsgálatát. Elég, ha tudjuk, hogy az Ájurvéda is ismeri a klinikai vizsgálatokat (a tapintást, kopogtatást, hallgatózást, kikérdezést), odafigyelést a beteg beszédére, légzésére, szagára és a vizelet, széklet, köpet, veríték sajátosságaira.

Még kevesebb szó fog esni a kezelésekről. A hánytatásról, a hasajtásról, a beöntésekről, a böjtökről, a gyógynövényekről. Ám a nem orvos olvasó kedvéért röviden írok majd az ásványi kövek használatáról, az ételek színének, ízének hatásairól, a masszázsról és a jógyakorlatokról.

Mindezeknek a részletes ismertetése, a filozófiai alapok feltárása, minden gyakorlati képzés nélkül, csak a dilettáns hipochonderek számának növelését eredményezheti.

Tudomásul kell vennünk, hogy az Ájurvéda tudomány, amit egyetemi tanulmányok során lehet elsajátítani, de semmiféle gyorstalpaló tanfolyamnak nem szabad teret biztosítani.

Akkor hát mi marad nekünk? A lényeg! Szemléletmód az egészség testi és lelki feltételeiről, s mindarról, ami ezen a téren rajtunk múlik, amit önmagunkért tehetünk. Vagyis legyünk saját életünk okos gazdái, de semmiképpen sem rossz orvosai.

Ne botránkozz meg,

kalandozó társam az Ájurvédában, azon a látszólagos összevisszaságon, ahogy a témák és a gondolatok követik egymást, bölcséleti töprengések, ételreceptek, ezoterikus kétségek keverednek, mint ha szabad asszociációról lenne szó. Ennek az az oka, hogy valóban szabad asszociációként hagytam ugrándozni mindazt, ami eszembe jutott. Ebben az írásomban nagyon kevés a tudatos szerkesztés, mert semmiképpen sem akartam tankönyvet, sem módszeres ismeretterjesztő művet írni.

Talán már az előzőekből is kiderült, hogy miért nem. Arra vigyáztam, hogy az élet tudományával foglalkozva ne hogy megöljem a mondanivaló életszerűségét, maradjon meg olyan könnyedén szabálytalannak, mint egy rohanó patak, a levegőben csapongó vadmadár, vagy az emberi elme ötletei, amikor még nem kényszerítette rendszerbe őket semmilyen elvont cél.

Honnét hová tart a karma?

Az indiai férfinak az volt a híre, hogy csak nagyon röviden szabad elmondani neki, mi baja van az embernek. Nem tűrte a terjengősséget, a fecsegést.

Először megpróbáltam összenézni vele, a beavatottak titokzatos mosolyával. Nem tűrte el.

– Ha van valami baja, mondja el! Ha nincs – a viszontlátásra!

– Na megállj! – gondoltam. Kitalálok én neked tengernyi nyavalyát. S magamban már éppen nekikezdttem, amikor más jutott az eszembe: Miért ne mondhatnám el neki valódi bajaim egyikét?

– Tudja, az én életem tele van kettősségekkel. Két öregasszony anyáskodott fölöttem. Apám is kettő volt. Foglalkozásom is. Feleségeimről, szeretőimről nem is beszélve. Hiteim, meggyőződéseim mind-mind legalább duplikátban.

– Ki szenvedett a családjában a kettősségtől?

– Az apám. Anyámnak ugyanis volt egy plátói szerelme. Kamaszkoromban arról képzelődtem, hogy talán kakukkfióka vagyok.

– S azóta?

– Pszichoanalízisre jártam. Azóta tisztázódott bennem, hogy a vér szerinti apám az igazi.

– Megmondta ezt az apjának?

– Nem.

– Akkor most mondja meg!

– Az apám régen meghalt.

– Mit számít az? Beszélje meg vele.

Szorongva néztem rá.

– Ezt feltétlenül szükségesnek tartja?

– Feltétlenül. A karma csak felülről lefelé hat. Az őstől az utódokra. Visszafelé nem. Ezért soha nem tudja egy gyerek rendbe tenni a szülei életét.

Nagy csend ereszkedett ránk. Végül megszólalt:

– Majd én előmondom magának, hogy mit mondjon az anyanyelvén.

És előmondta.

– Ezt mondja az apjának.

– Jó. Otthon azonnal elmondom.

– Nem. Itt és most!

Elöntött a verejték. Várt.

– Apa! – mondtam végül a halott apámnak. – Te vagy az igazi! Tőled kaptam az életet. De én a te gyereked vagyok, nem segíthetem rajtad. Azért, mert te vagy az igazi apám.

Kimerülten ziháltam, talán kicsit el is sírtam magam.

- És most megszűnnek az életemben a kettősségek?
- Nem. De mindig pontosan fogja tudni, minek van prioritása az életében, s mi az, ami csak kísérő epizód.

A betegség mint elszegődés

Európában soha nem használtam távol-keleti módszereket. Meggyőződésem, hogy aki a saját hazájában nem találja meg a szellemi útját, az sem Tibetben, sem Indiában nem fogja megtalálni. Ám tudjuk, „a törvény szövedéke mindig fölfeslik valahol”, egyetlen alkalommal kivételt tettem.

Felhívott egy orvosnő, hogy 22 éves lánya anorexia nervosában (kóros önéheztetés) szenved. Vállalnám-e pszichoterápiára. Nemet mondtam, de felajánlottam, hogy ha hajlandó egyszer egy beszélgetésre, akkor ajánlok neki valakit. Eljött, és egy igazán élvezetes órával ajándékozott meg. Villámlóan okos volt, művelt, fanyar humorral és öniróniával, nagyszerűen beszélgettünk. Persze sovány volt szegényke, mint egy frissen szabadult deportált. A beszélgetés végén megígértem neki, hogy körülnézek a szakmában, kit keressen fel. Végtelen csalódás ült ki az arcára.

– Mi baj van?

– Semmi. Tudom, hogy csak ennyit ígért. Mégis, annyi várakozás volt bennem, hogy valami fontosat fogok kapni magától. De hát nem várhattam többet.

Valamit megmozdított bennem a szomorúsága. Együttérzést? Hiúságot?

– Kérem, üljön vissza. Úgy... És most jól figyeljen! Egy nagy betegség mindig elszegődést jelent. Elszegődést életellenes hatalmak szolgálatára. Olyan, mint amikor eladja az ember a lelkét az ördögnek. Lehet, hogy tudattalanul, de bele kell egyezni.

Némán ült, rám függesztett szemmel, és valami nagyon nagy feszültség áradt belőle.

– Ezt az elszegődést egy ideig még fel lehet mondani. Amíg nem okozott túlságosan nagy szervi károsodást. Azután már hiába minden.

Csendben ültünk egy darabig.

– Magához méltatlan a betegsége – folytattam. – Egy ilyen ragyogó intellektus, és folyton az evéssel foglalkozik. A zabálás ellen küzd. Belül néha nem szégyelli el magát? Nagyon kérem, mondja fel ezt a méltatlan elszegődést. Most még lehet!

– Felmondom – suttogta. – Otthon megpróbálom.

– Nem otthon. Most és itt! Kitaláljuk, hogyan mondja fel.

Ezeket a mondatokat javasoltam neki:

– Anorexia nervosa! Többé nem szolgállok. Méltatlan vagy hozzám. Megszabadultam tőled!

Belesápadt, de hangosan elmondta.

– És most menjen. Keresek majd magának egy terapeutát.

Egy óra múlva telefonált.

– Képzelve, ahogy vártam a buszmegállóban, egyszer csak kétségbeejtő éhség tört rám. Nem bírtam ki. Berohantam a közeli pékségbe, vettem egy óriáskiflit, és magamba tömtem.

Másnap telefonált az anyja.

– Este, amikor hazaérkezett, a szó szoros értelmében mindent megevett, amit a frizsiderben talált, aztán kihányta.

– Figyeljen rá doktornő. Valószínűleg most kezdődik a bulímiája.

De nem így történt. Enni kezdett. Két hét alatt másfél kilót hízott. Én meg értelmetlenül megdicsőültem, mint India kreatúrája, egytalálkozásos csodadoktor.

Hőségben

Nagy kánikulák idejére szól ez a recept:

Vegyél egy-két citromot. Hámozd meg, bontsd gerezdekre, a gerezdeket vágd szét, hogy kicsorduljon a levük. A gyümölcsöt vastagon borítsd be friss tejföllel. Az egész halmot szórd meg porcukorral. Kanállal add.

Meghökkenve fogod tapasztalni, hogy mennyire hűsít.

Egyhegyűség

Egyhegyűnek kell lenni, élesen egy pontra figyelni, csakis egyetlen pontra. Amikor eszel, csak az ételre figyelj, a harapásra, a rágásra, a nyelésre, az ízekre. Ne beszéljess, ne olvass, ne gondolkozz, ne ábrándozz.

Amikor álmos vagy – aludj. Ne élj társasági életet. Ne dolgozz még egy kicsit. Ha szeretkezel, akkor csak szeretkezz! De ha dolgozol, csak a munkád érdekeljen.

„Most piláfot eszem – mondja Zorbász, a görög. – Vagyis tele van a fejem piláffal. Holnap majd a bányában tele lesz a fejem lignittel.”

Akivel szóba állsz, meg kell éreznie, hogy rá, csakis rá figyelsz. Úgy, ahogy egy isten vagy egy angyal figyelne. Te vonulj a háttérbe, nyomd el a saját gondolataidat, asszociációidat. Hagyd hatni magadra a másik embert. Te majd akkor lépj elő, ha ő már elment. Különben öt perc múlva már magadra fogsz figyelni, és a másik üzenete csak töredékesen jut el hozzád. De ha egyhegyű vagy, akire figyelsz, az tudni fogja, hogy ezt a figyelmet senkitől soha nem kaphatja meg, csakis tőled.

Hús?

Vigyázz a hússal, különösen, ha a víz vagy a tűz jegyében születél: Hal, Rák, netán Vízöntő vagy, esetleg Skorpió, Kos, Oroszlán. A magyar éghajlat alatt nem tanácsolom, hogy teljesen vegetáriánus légy. A hideg évszakokban hetenként egyszer-kétszer egyél kevés húst. Az elhaló sejteket a szervezet mégiscsak állati fehérjékből tudja legjobban pótolni.

De gondold meg: Az állatot mindenképpen megölik. Már az élet tisztelete is visszatárhathatna a mohó húszabálásától. Ám az sem tesz jót neked, ha magadba eszed a kimúló állat halálfélelmét. S ámbár Buddha csak azt nem engedte meg, hogy miatta öljenek, ez a modern vágóhidak, a húsipar idején már nem megvalósítható.

Egy indiai multimilliomos fia – egyébként a legmagasabb papi kasztból, a brahmanok közül való – elmondta európai barátjának, hogy még soha nem evett húst. Nagyon kíváncsi volt, hogy milyen lehet. Barátja elvezette egy drága étterembe, és bifszteket rendelt neki, közepesen átsütve. A brahman megette. Aztán így szólt:

– Köszönöm, hogy elhoztál ide. Én nem hittem, hogy ilyen nagyszerű íz van a világon, mint ezé a sült húsé. Örülök, hogy ezt megismertem.

És nem evett húst soha többé.

Számodra, ha vegetáriánus szeretnél lenni, alapszabályként azt ajánlom, hogy ne egyél olyan állat húsból, amelynek tekintete van!

Behelyettesíthetők-e a dolgok?

„Hiába vesződsz. Mert képzelj el egy egész életet ekképpen: pástétomot akartál, és csokoládét kaptál – igaz, nem rossz a csokoládé sem, csak vedd a többit is ugyanígy: a vidám Julcsa helyett a tűnődő Katalint, szívderítő nyugalom helyett nyugtalanító tüzeket: szenzációkat vagy zenebonát, síp helyett dobot, francia rózsza helyett olasz bazsalikomot... s akkor még csodálkozol, hogy nem találsz a helyed? Ha egyszer mindez együttvéve sem az, amit akartál? Hisz, nem mondom én, nem csak a Juliska szép a világon, és nem csak a pásztorsíp – de ha neked az kell! S való igaz, sok baj van ezekkel is a végén, mint ahogy mindennel, amit úgy nevezünk, hogy földi szerelem, s amit áhít az ember, és óhajt – mindez színültig csupa igazság, csak el ne feledd a világért, hogy mégiscsak ez az, amit a szíved akart, s a vágyad neked minden poklokot át mutatott, vagyis hogy ez neked az irányzék, a szentségít a fejednek. Mert ha te másfelé fordulsz, egy más irányba haladsz, akkor mi a panaszod? Jobbra van az, amit akartál, te meg balra mégy, akkor hogy várhatod a boldogulásodat, ember?”

FÜST MILÁN

Maya az anyag, maya a szellem

Ne félj a szanszkrit szavaktól. De azt se gondold, hogy ha hindu szakkifejezésekkel dobálózol, már beavatott vagy. Legfeljebb egy nagyképű, szellemi ficsúr.

A régi indiai kultúrkorszak mindenesetre olyan korszak lehetett, amikor az emberek még látták a dolgok, a környező világ szellemi lényegét. Együtt éltek az istenekkel. Vagyis azt látták, hogy az anyagi jelenségek rövid, „efemer” életűek, tűnékenyek, míg a szellem örök. A világ tűnékeny részét mayának (látszatnak, káprázatnak) nevezték. Tehát az anyag volt számukra a maya.

Jóval később bekövetkezett az a korszak, amit minden nép folklórja „az istenek alkonyának” nevez. Az indiai mitológiában „káli júgának” (sötét kornak) hívják azokat az évezredek, amikor az istenek, a szellemi erők eltávoznak ember- és földközélebről.

A magára maradt ember körül néz az isten nélküli világban, s az anyagot látja rendíthetetlen és örökkévaló létezésűnek. A szellem tűnik neki káprázatnak, mayának. Így keletkezik a materialista filozófia.

Reggeli italod, ételed

Amikor felébredsz, facsard ki egy narancs vagy mandarin, egy grépfrút és egy citrom levét. Ezzel köszöntsd az új napot.

Friss tehéntúróval lágýíts meg tejjel, íróval, joghurttal vagy kefirrel. Ízesítsd köménymaggal, póré- vagy metélőhagymával, kis sóval. Egy szelet sötétbarna rozs- vagy magos kenyér jár hozzá.

Odüsszeusz, Hamlet és Faust

Az annyira szerethető, kalandos görög már lassan-lassan a messzi múltba vész. Ne irigyeljük: ő még nem modern ember, nem individualitás. Az istenek marionettfigurája, nincs sorsa, csak végzete. Ami vele történik, az letűkrözése mindannak, ami az istenek birodalmában végbemegy.

Hamlet magánya szívszorító. Felkiált az istenekhez, de senki sem felel. Az egek üresek, az Olimposz már lakatlan.

Faust is a magassághoz fordul. S íme, most megint felel valaki. De kicsoda?

*„Az Erő része, mely
örökké rosszra tör,
s mindig jót mivel.”*

Mefisztó, a Sátán, a Sötétség Hatalmainak a szolgája.
Mi, mai emberek, valamennyien Faustok vagyunk!

A Kalahári sivatag

A Kalahári sivatag bennszülött asszonyai 5-6 éves korukig szoptatják a gyerekeiket. Nincs ugyanis kisgyerekeknek való táplálék. Ám az anyatej korlátlanul rendelkezésre áll, és nemcsak táplál, hanem védi a gyerek egészségét.

Feltételezhető, hogy százezer éveken át az ősember is a nők tejjével itatta az utódokat, amíg fel nem nőttek.

Nem lehetséges-e, hogy az anyamellről túl korán elválasztott mai ember örök szomjúsággal küzd? Ebből fakad számos betegsége is.

És ebből fakad szájának állandó nyugtalansága, bekebelezési szenvedélye, elhízása, örökös beszéd-, fecsegési és pletykakényszerre, dohányzása, alkoholizmusa, az orális szex erősödő kultusza s még mi minden.

Legalább annyit tegyünk, hogy naponta igyunk meg három liter folyadékot, elsősorban vizet, tiszta gyümölcslevet, teát, tejet is. De tudd, hogy a tej „lehúzza a földre”. Ezért jót tesz a nemrég a világba érkezett kisgyerekeknek, az irrealitásokban bolyongó, „holdvilágfaló” embereknek, de ne igyon belőle sokat az, aki már szilárd lábakkal és realitásérzéssel áll a földön.

Lasszi

Fele joghurt, fele víz. Csomómentesre kell keverni. Érdeemes ízesíteni mézzel, barnacukorral, gyömbérrel, kurkumával vagy sóval és köménymaggal. Dúsítani lehet bármely gyümölcs tiszta (100%-os) levével – leggyakrabban mangóval szokták. Nyugtató és hűsítő hatású, kitűnő ital.

A boldogság Távol-Keleten lakik?

Van egy megszívlelendő zen koan, az egyik mesterről, aki minden reggel váltott néhány szót önmagával:

Mester, ébren vagy?

Ébren vagyok.

Jól figyelsz?

Igyekszem jól figyelni.

Vigyázz, nehogy tévútra vezessenek!

Vigyázni fogok.

Gondoljunk egy szegény indiaira, aki elolvassa az evangéliumokat, és így szól:

– Ott a helyem a nyugati világban, a szeretet birodalmában!

Vajon mit tapasztal majd? A pápa nyomdokait követve leborul-e Auschwitz krematóriumainál, a világháborús hősi halottak valamelyik emlékművénél, és eliszonyodik-e Mammon isten oltárai és züllött papjai láttán?

És mit tapasztal az a naiv európai, aki szívéhez szorítva a Bhagavad Gítát érkezik Indiába, mert a bölcs jógik, maharisik, szelíd meditatív világa után vágyódik?

Vagy már nem visszhangzik a szívekben a revolverlövés, amely kioltotta a Nagy Lélek, Mahatma Gandhi életét? Már nem ölik egymást a muzulmánok és a hinduk, már elfelejtették a fojtogató thugok szektáját, s a Vérivó Istenségek sem derengenek fel a Köztes Létbe frissen távozott halott szelleme előtt?

Ne hagyd, hogy tévútra vezessenek!

Vata, Pita és Kafa

Ezek csak elnevezések. Nem kell tőlük ijedezni. Tulajdonképpen az ősi Indiában keletkezett alkattanról van szó. Ez nem cáfolja a nyugati antropológiában kifejlődött alkattanokat, csak kiegészíti újabb-régebbi szempontokkal. Dósáknak nevezik őket.

VATA

Legfontosabb összetevői a levegő és az éter. Az éter a Föld kezdetben mozdulatlan ereje, amely a fejlődés során mozogni kezd. A levegő tulajdonképpen a mozgásban lévő éter.

Legfontosabb funkciói:

Fiziológiailag: minden, ami mozgás, lélegzés.

Intellektuálisan: külső hatások elemzése, az analitikus gondolkodás (ész), választás és döntés.

Érzelmileg: szorongás és félelem.

PITA

Tűzből és vízből áll össze. Tulajdonképpen hő és a hővel összefüggő fiziológiai működések.

Legfontosabb funkciói:

Fiziológiailag: a testmeleg, az emésztés, éhség és szomjúság.

Intellektuálisan: az intelligencia (értelem), a szintetikus gondolkodás.

Érzelmileg: düh, gyűlölet, féltékenység.

KAFA

Víz és föld erői alkotják. Életenergiák.

Legfontosabb funkciói:

Fiziológiailag: sűrűsödés, szilárdulás, nedvesedés, síkossá válás, szorítás-elengedés, szaporodás.

Intellektuálisan: belátás, megbocsátás, elfogadás, szerzés, birtoklás.

Érzelmileg: ragaszkodás, hűség, sodródás, gyűjtés, felhalmozás.

Ne törődj azzal, hogy benned melyik alkati típus dominál. Ennek csak betegség esetén, az orvos számára van jelentősége.

Alkat és evés

Még az ismeretterjesztő ájurvédikus irodalom is tele van bonyolult alkattani leírásokkal. Sokat foglalkoznak a testtípus meghatározásával, a meteorológiai hatásokkal, a bioritmussal, az ÁMA-val (anyagcsere-melléktermékek, mérgek, nyers és emésztetlen anyagok lerakódásai a szervezetben), az AGNI-val (a biológiai tűzzel, amely lebontja, megemészt, és a szervezetbe beépíti az anyagokat, az értelemben pedig az információkat) és az ODZSASZ-szal (a feldolgozott táplálék finom essenciájával).

Ezután részletesen leírják az egyes fűszerek, növények, gyógynövények és alapvető tápanyagok (sok van belőlük) hatásait a tes-

tet felépítő elemekre és szubsztanciákra – életkor, napi ciklus és emésztési fázis szerint.

Mindez bizonyára nagyon érdekes egy kutatónak vagy egy gyógyító orvosnak, ám az Ájurvéda iránt érdeklődő laikus szempontjából csak az a jelentősége, hogy a mély tudományosság látszatát kelti.

Ámde nincs egészséges ember, aki alkata szerint táplálkozna, s erre nincs is szükség. A szervezet méregtelenítését az emberi faj sok százezer éve rábízta a májára és a veséjére. Jól tette. Bár a modern ipari és mezőgazdasági termelés megsokszorozta a mérgező hatásokat, a védekezést ma is jórészt rábízhatjuk szervezetünkre, arra figyelve, hogy spontán mit kíván, és mit utasít el!

Ugyanis a modern technológia főként nem a táplálkozás terén fejt ki pusztító hatásait, hanem a létbizonytalanságban, a terrorizmusban, a háborúkban, az ártalmas gázokkal telített levegőben, a kiprovokált hőmérsékleti szélsőségekben, a halálos kozmikus sugárzásoktól védő ózonréteg tönkretételében stb. A lényegyet abban ragadhatjuk meg, hogy az európai kultúrkörben élő embert rázza a halálfélelem, ám ellene csak a táplálkozásának reformálásával képes némileg védekezni, ezzel tudja a biztonság illúzióját megteremteni.

– Oké! – mondta egyszer egy értelmes fiatalember –, de hát mégsem telhet el azzal az étellel, hogy a kajámat készítem!

Lehet, hogy igaza van. Mindenesetre a történelem folyamán a szellem, az ezotéria és a transzcendencia nevében még egyetlen kultúra sem foglalkozott annyit a zabálással, mint a miénk.

A főzött rizs

Hagyjuk el a nyugati szakácsok, háziasszonyok büszkeségét, hogy olyan rizst tudnak előállítani, amelyiknek minden szeme külön csillog-villog. A mi rizsünk szemei tapadjanak egymáshoz, lehes-

sen belőlük jobb kezünk ujjával kis gombócokat gyúrni. Emésztési gondok, pl. hasmenés esetén különösen fontos, hogy zaftosra, pempsőre főzzük rizsünket vagy kásánkat.

A rizsbe bele lehet főzni kukoricát, krumplit, kásaféléket, mogorókat, sokféle zöldséget, spenótot, hagymát és mindenféle friss vagy szárított gyümölcsöt. Ízesítéséhez bármilyen tetszőleges fűszert használhatunk, és végül akár édesen, akár sósan tálalhatjuk.

Milyen rizst használjunk? Fehéret, barnát, baszmatit, vadrizst, hosszúszeműt, jázminrizst... Mindegy. Ezek csak a rizskereskedők szempontjai. Abból a rizsből főzzünk, aminek az ízét legjobban kedveljük.

Összegyűjtött csendek

Ne félj a csendtől. Ne félj a magánytól. Kapcsold ki a háttérzenéket. Kapcsold ki a vibráló fényeket. Naponta legyen öt perced, amikor nem jöhetnek a közeledbe nyugtalan lelkek, nem csendülhet meg sem csengő, sem telefon... Öt nyugodt perc – hallod? 1440 zűrzavaros percből, 5 nyugodt. Lehetőleg reggel. De lehet este is. Mindegy, hogy mikor.

S egy héten, amely 10 080 percből áll, legyen a hét végén 20 nyugodt perced. Nem több! Húsz.

S amikor a hónap befejeződik, az eltelt 40 320 percből visszatekintve, lásd nyugodtnak az utolsó 60 percet.

És megmenekültél a kárhozattól.

Összegyűjtött izgalmak

Este írd fel szépen egy füzetbe – de csak emlékeztető szavakkal! –, hogy mi izgatott fel, dühített, bántott, sértett meg aznap.

A hét végén olvasd át az elmúlt napok sérelmeinek történetét, s ami már közömbös a számodra – húzd ki!

A hó végén tedd meg ugyanezt a harminc nappal. Csak az maradjon bent a füzetben, ami még mindig hat a szívedre. Meglepődsz majd, milyen kevés maradt meg. Csak ezek voltak fontosak. Ugye, mennyit izgattad magad fölöslegesen?

Ájurvédikus menü

Mindig gyümölcssel kezd el az étkezést. Sokat egyél mindenféle friss gyümölcsből, amihez hozzá tudsz jutni.

Valamilyen leves következik, amit csöndesen kanalazol. A leves egy kis szünet a nehezebb ételek között. Pihensz.

Utána jöhet a főétel: zöldségek (spárga, brokkoli, zöldbab, zöldborsó, káposzta édesen vagy savanyítva, uborka, padlizsán, kelkáposzta, kelbimbó, karfiol, tök, lady-finger [vékonyszálú, hosszú indiai növény] és a többiek). Azután mindenekfelett a RIZS százféle formában, a krumpli, tészta, kukorica, különféle kásák, magok hidegen és melegítve, indiai házi sajtok, százféleképpen fűszerezve – édesen, sósan csípősen –, tetszés szerint gyengén vagy erősen.

Legfontosabb fűszereink a só, a curry, a garam masala, a byriani, a római kömény (kumín), a kurkuma, a cayenne-i bors, a fehér és fekete bors, a chilipaprika, a gyömbér, a majoránna, a kapor, a petrezselyem, a fahéj, a szerecsendió, a szegfűszeg, a kakukkfű, a rozmarin, a sáfrány.

Érintenünk kell a GHI problémáját is. Az ájurvédikus konyha nem használ állati zsírt, sem növényi olajat, hanem házilag tisztított vaját, amit ghinek neveznek.

Ghi készítésekor a vaját lassú tűzön órákig kell főzni, habját időnként leszedni, és félretenni sütemények számára. Végül – ha már nem vet habot – a ghit finom vásznon átszűrjük, s megvárják, amíg halványsárga, kristályos krémmé dermed.

Az európai, amerikai teavajak megítélésem szerint kellő tisztaságúak, ghivé változtatásuk felesleges.

Ne feledkezzünk meg a szárazfőzelékekről sem: a babról, a sárgaborsóról, a vörös vagy barna lencséről. A sárgaborsó és a lencse különösen alkalmas arra, hogy híg levest főzzünk belőle, és néhány kemény tojással gazdagítva alapszószként szerepeljen étlapunkon. (Dahl, amihez illik bőven rizst enni.) A csicscriborsót legalább egy napig áztatni kell, utána sokféleképpen elkészíthető, többek között pástétomnak is. (A Közél-Keleten humusznak nevezik, míg a számmagból készült pástétomot thinának hívják.)

Nem hiányozhat az asztalunkról a sokféle indiai kenyér valamilyike (egyszerű vagy fűszerezett, sőt töltött naan, roti, papardam, puri, parata vagy csapati).

A főétel után vagy valamilyen édesség vagy joghurtféle következik levezetésképpen. Sor kerülhet töltött tésztákra (szamósza), sörtésztafélében kirántott zöldségekre vagy tojásra (pakora) is. Általánosan kedveltek a sűrű tejből készített sütemények, fagylaltok.

Az ételek mellé általában gyümölcsből készült csatnit fogyasztanak, ami nagyon csípős és ugyanakkor édes gyümölcskrémféle.

Az ájurvédikus étkezés egyhangúságára tehát nem lehet panasz, még a hús hiányában sem.

Évés közben igyál gyakran és sokat. Beszéd helyett is igyál. Ha szereted a teát – citrommal, gyümölcslével, kardamommal vagy tejjel, tejszínnel –, a cukor nélküli, 100%-os gyümölcsleveket, a limonádét, a kókusztejet, nyert ügyed van.

Nem kell egyszerre sokat enned. Inkább többfélét kóstolgass. Egy-egy étkezés ne tartson túl soká, de gyakrabban – naponta öt-ször-hatszor is – sor kerülhet rá.

Szexuális gondok: szeretet vagy szerelem

Az európai családkultúrában is egyszerre van jelen a gyerek lelkében a szülők iránti szeretet és az erotikus érdeklődés. Mert ez a kettő természetszerűleg szorosan összefügg: akit szeret az ember, arra szexuálisan is kíváncsi, aki felkelti szexuális kíváncsiságát, azt hajlamos megszeretni.

Ám nevelési hagyományaink ezt nem így értékelik! A szeretetet elfogadják. A szülőt lehet, sőt szinte kötelező szeretni. De szexuálisan nem szabad érdeklődni iránta. A szexuális kíváncsiság, a kérdezősködés, a meztelenség meglesése, hálószoatitkok feszegetése mind-mind bűnnek nyilvánítatik, amit a konzervatív pedagógia a „tiszta” gyermeki lélek elfajulásának, megromlásának tekint, s főként büntet.

Az érzelmek tehát zöld utat kapnak. Az ösztönök tilosat!

Valószínűleg ez a nevelési rontás az oka, hogy kamaszkorban, amikor a gyerekek szexuális aktivitása hirtelen megnő, s elkezdődik az intenzív önkielégítés korszaka – az érzelmek és a szex külön utakon jelentkeznek.

Csak nem mondunk igent az önkielégítésre? Dehogynem. Hiszen a gyerekek születése óta működnék a szexuális ösztönei. Vágyai vannak, amelyek szeretnének kielégülni. Ugyanakkor érzelmileg és szociálisan még éretlen ahhoz, hogy partnere legyen. Tehát ön maga szexuális partnere lesz: onanizál, maszturbál.

Mindez teljesen rendben van. Rengeteg vizsgálat soha semmiféle káros hatását nem tudta kimutatni az autoerotizmusoknak (ön-

kielégítés). Annál inkább károsítják a gyermeki lelket, a ráterhelt bűntudatok, betegségfélelmek, erkölcsi elítélések, szülői „kezek a takaró felett” őrjáratok. Ezekbe a szorongásokba valóban tönkre lehet menni.

Visszatérve a serdülőkorra: Ez az igazi nagy plátói szerelmek korszaka. Az ember talán sohasem tud annyira és olyan költőien szerelmes lenni, mint életének éppen ebben a korszakában. Ám e szerelmek valóban plátóiak, amennyiben soha semmiféle szexuális fantáziák nem kísérik. Sőt, ha szerelmével kapcsolatban szexuális asszociációi támadnak, az inkább kiábránduláshoz vezet. Maszturbációjában soha nem jelenik meg a szerelmének képe. Ehelyett izgalmas regényrészletek, pornóképek, filmjelenetek, fotók izgatják fel szexuálisan. Ezt eredményezi az ösztönkielések és az érzelmek szétszakított, külön útja.

A serdülőkor legfontosabb szexuális történése, ha a szexus és az érzelmek megint összekapcsolódnak a természet rendje szerint: akit szeret, az erotizálja, aki szexuálisan izgatja, abba beleszeret.

Akinél ez nem következik be, annak legmegfelelőbb partnere az alkalmi, megfizetett nő vagy férfi, mert leginkább a „sportszerű szexben”, vagy a prostitúcióban találja meg kielégülését. Szexológiai rendeléseken is a leggyakoribb panasz, hogy ha érzelmileg közömbös partnerrel van, akkor minden rendben működik, ám a belobbant szerelem problémákat okoz, gyakoriak a szexuális nehézségek, potenciazavarok, frigiditás, korai magömlés stb.

Még nagyobb szexuális gondok: szeretkezés orgazmus nélkül

A nyugati kultúrában a szexuális élet orgazmuscentrikus. Az orgasztikus képesség nélküli nő frigidnek, tehát bizonyos értelemben nem teljes értékűnek számít, aki minimálisan pszichoterápiára szorul. A férfinak ugyancsak képesnek kell lennie az ejakulációra, még hozzá kellő időben, különben ejakuláció praecoxban (korai magömlésben) vagy éppen ellenkezőleg priapizmusban szenved.

A távol-keleti ember az ondóban (a kilövellt spermiumban) életfakasztó, titokzatos energiabombát lát (s ki tudja nincs-e igazuk?), aminek eltávolozását a szervezetből lehetőleg meg kell akadályozni, vagy legalábbis az ondót vissza kell juttatni a szervezetbe. Kizárólag a gyereknemzés ment fel e kötelesség alól. Minden más esetben e fontos energiatömeg elpazarlásáról van szó.

Tehát egy olyan szeretkezési technikát dolgoztak ki, amelyik sokkal hosszabb együttlétet ígér, mint a megszokott, gyorsan orgazmus elérésére törekvő szex. Az időtartam megnövekedésével együtt lassulnak a mozgások, és sokszorosára erősödik a kényezés. Az együttlétnek ez a módja sokkal mélyebb egymásra figyelést, egybeolvadást eredményez. Megszűnik az átlagos szexuális aktus „dulakodás” jellege, amely mintha a két embert, a két testet, a két lelket elválasztó falakat próbálná ledönteni. A falak eltűnnek. Létrejön az igazi összekapcsolódás.

Erős illatú házi sajt

Ne tartsd profánnak ezt a váltást, Olvasótársam. Hogy is írta Füst Milán? *„Megettem egy borjú lábát, egy disznó veséjét, s utána bementem a szomszéd szobába, és a lélek halhatatlanságáról kezdtem elmélkedni.”*

Ilyenek vagyunk.

Hát akkor száraz tehéntúrót aludttejjel kell puhára, zaftosra keverni. Ízlés szerint megsózzuk, megszórhatjuk rómaiköménnyel, apróra metélt, illatos füveket adunk hozzá. (Az európai ízek kedvelői hozzáönthetnek két kis stampedli konyakot, ám ez az ájurvédikus konyha szempontjából megbotránkoztató.) Az egész keveréket felfőzzük, majd üvegedénybe öntjük, és kihűtjük, amíg megdermed. Kitűnő, pikáns ízű kenősajtához jutottunk.

Panír

Kb. 2 liter tejet felforralunk. Belefacsarjuk 2 citrom levét, és kis sót adunk hozzá. A citrom összeugrasztja, megsavanyítja a tejet. Ekkor levesszük a tűzről, és kis ideig állni hagyjuk. Finom vásznon keresztül átcsöpögtetjük. Túrószerű anyag marad vissza, amit csanának neveznek. A csanát vászonzacskóba göngyöljük, nehéz súlyt helyezünk rá, és állni hagyjuk, amíg meg nem szárad. Ez a száraz sajt a panír, amit különböző ízes szószerbe főzhetünk. Kissé hasonlítani fog a kínai tofuhoz.

Második rész

A SZELLEM
HALK SZAVA

Akarsz-e örökké élni?

Sem a jógának, sem az Ájurvédának nincsen semmi értelme az európai ember számára, ha eltitkoljuk előtte a célt, amint ez gyakran megtörténik. Akkor a jóga valamilyen furcsa gimnasztikává, az Ájurvéda különös boszorkánykonyhává torzul.

Mondjuk ki kíméletlen egyenességgel: Minden távol-keleti bölcsélet legvégső célja, hogy ne kelljen többé megszületni, hogy az ember „leszállhasson a lét kerekéről”.

Buddha azt mondta: *„Iőhet idő, testvéreim, amikor majd a nagy világ-tenger kiszárad, megsemmisül, nem lesz többé. Amikor a hatalmas földet is elemésztí a tűz, és nem lesz többé. De nincsen vége sohasem, testvéreim, a vakság-ba merült lények szenvedéseinek, akik a vágytól megragadva, a vágytól űzve, ismét és ismét újjászületéshez vezettetnek, és az újjászületések e vég nélküli for-gatagán újra meg újra átrohannak.”*

A létezésnek ez a vágyak által kikényszerített ismétlődése nem idegen a közel-keleti vallásoktól sem. A kereszténység is siralom-völgynek tartja a földi életet, a zsidóság és az iszlám is az Isten-látásban találja meg az ember üdvösségét, s a külső sötétségre vetetésben a kárhozatát.

Kiktől félnek az ezoterikus tanítók?

Az elmebetegektől, a zavaros fejű lelkesedőktől, az összeszorított fogú fanatikusoktól, az érzelmekben felolvadó szentimentálisoktól s legfőképpen pedig a gonosz lelkű hatalomra vágyóktól.

Ezért a szellemi iskolázás kezdete előtt ragaszkodnak úgynevezett alapgyakorlatok elvégzéséhez, amelyek garantálják a tanítvány szellemi-lelki egészségét. Az alapgyakorlatok kezdetben nemigen szoktak sikerülni – de ez nem baj! A lényeg a törekvés, az erőfeszítés, ami előbb-utóbb meghozza az eredményt.

Az alapgyakorlatok

Az alapgyakorlatok a következő funkciókra vonatkoznak:

- az akarat erő;
- a szellemi összpontosítás;
- a megfigyelőképesség és a reproductív emlékezet;
- a pozitív gondolkodás;
- az elmúlt nap rekonstruálása.

Az öt alapgyakorlat mindegyikét egy-egy hétig kell próbálgatni, majd – a sikertől vagy sikertelenségtől függetlenül – váltás következik. A gyakorlatok nem vehetnek el napi 5-8 percnél több időt. Öt hét elteltével egy olyan nehezebb hét következik, amikor naponként mindegyik gyakorlatot meg kell próbálni. Ez kb. naponta félórát vesz igénybe. Az alapelve az, hogy az alapgyakorlatok sikere a lelki és a szellemi egészséget bizonyítja, abba hagyhatók, a szellemi iskolázás elkezdhető.

Ámde azonnal szünetet kell tartani, ha a félévenként egyszer megismételt alapgyakorlatok valamelyike újra labilissá válna. Ez kezdődő pszichés zavar tünete lehet.

Gyümölcschatni és púri készítése

A gyümölcsöt – almát, szilvát, epret, málnát, mangót stb. – megmossuk, és apróra vágjuk. Vajban pirítunk ánizst, kumint, fahéjat, chilipaprikát, fekete borsot, esetleg koriandert, kókuszreszeléket és kardamomot. A fűszereket kevés vízzel felengedjük, megcukrozzuk, és citromlevet adunk hozzá. Ekkor keverjük hozzá a gyümölcsöt, és fedő alatt főzzük, amíg meg nem puhul, és üvegessé nem válik.

Legjobban akkor szokott ízleni a nyugati embernek, ha púrit eszegethet hozzá.

A púrihoz lisztből, vízből – sóval és borssal ízesített – kemény tésztát kell gyúrni. A tészta álljon egy darabig, majd kinyújthatjuk, és kis lapokra vágjuk. Forró vajban felpuffasztjuk és kisütjük. Szalvétára, vászonra tesszük, hogy a vajat leszívja róla.

Az akaraterő gyakorlata

Határozz el egy egészen jelentéktelen dolgot. Például, hogy napon-ta egyszer megforgatod ujjadon a gyűrűdet, megérinted a bal füled, vagy magadban elmondasz egy verssort. Senki nem veheti észre. Ha könnyíteni akarsz a dolgodat, a nap laza időszakában jelölj ki egy egész órát (pl. délután 6 óra), ha a nehezebb utat választod, a zsúfolt napszakban jelölj meg magadnak egy órát és percet (pl. de. 11.43-kor).

Meglátod, kezdetben gyakran eltéveszted. 11 óra 35 perckor eszedbe jutott, de amikor legközelebb gondolsz rá, már 12 óra van. Oda se neki! Igen, ennyire képes a rohanó európai ember akaratereje.

Dahlfélék

A dahl az egyik legfontosabb étel az ájurvédikus konyha asztalán. Készíthető lencséből, sárgaborsóból, csicscriborsóból. A hüvelyeseket egy napig áztatni kell. Általában fél liter vízhez kell egycsésznyi hüvelyes, amit puhára főzünk. Vajon meg kell pirítani a kumint, karikára vágott erős paprikát, kis koriandert, gyömbért, piros paprikaport, garam masalát és sót, ízlés szerint. Amikor a hüvelyesek megfőttek, a pirított fűszereket hozzákeverjük, és rövid ideig együtt főzzük tovább egy szétnyomott főtt krumplival. Apróra vágott paradicsomot is tehetünk hozzá, úgy tálaljuk ezt a levesszerű alapételt.

A szellemi összpontosítás (koncentráció) gyakorlata

Ezt a gyakorlatot a nap bármely időpontjában el lehet végezni. Tegyük magunk elé egy egyszerű tárgyat (pl. egy varrótűt, egy ceruzát, egy ollót). Gondolatban – néma belső beszéddel – el kell mondanunk magunkban minden lényegeset, amit tudunk róla, de csak azt, ami lényeges! (Pl. ceruza: írásra, rajzolásra használják. A belsejében grafitrúd van, mert a grafit könnyen tapad a papírra. Ámde törékeny. Ezért fatokkal veszik körül. A tok puhafából készült, hogy faragni [hegyezni] lehessen. A tokon feltüntetik a grafit keménységi fokát.)

Így sikeres a gyakorlat.

Ha viszont elkalandoznak a gondolataink (Pl. grafit? Mi is a vegyi képlete? Az iskolában tanultuk, de már elfelejtettem. A puhafa fenyőfából készül. Láttam Erdélyben, hogyan úsztatják a fatörzseket... stb.), akkor nem sikerült. Másnap újra megpróbáljuk.

A currysósz

Sokféle „curry” ismert (tojáscurry, zöldségcurry, krumplicurry stb.). Valamennyinek azonos az alapanyaga, természetesen különböző curryfélék, ízlés szerint, bőségesen.

Forró vajban köménymagot pirítunk, amíg pattogóvá válik. Ekkor hozzáadunk még őrölt köményt, őrölt gyömbért, chiliport, koriandert, mustármagot, sót, legalább fél liter joghurtot és egy-két deci tejszínt.

Ebbe a currysószba keverjük az apróra vágott zöldségeket, krumpelit, karfiolt, padlizsánt, egészben a kemény tojást stb. Hidegen és melegen is fogyasztható.

A megfigyelőképesség és a reprodukív emlékezet gyakorlata

Ez a gyakorlat azt szeretné kifejleszteni, hogy ne csak nézzünk, hanem lássunk is.

Válasszunk ki környezetünkben egy állandóan jelen lévő tárgyat. Pl. egy cégtáblát az utcán, egy fát a kapunk közelében, egy csillárt a szobában stb. Reggel jól vegyük szemügyre, és részletesen igyekezzünk megjegyezni a formáját. Este az ágyban próbáljuk meg felidéz-

ni. Másnap reggel ellenőrizzük, hogyan sikerült. (Pontosan, körülbelül, nagy hiányosságokkal.) Mit csináltunk a hiányokkal? A képzelet segítségével kipótoltuk? Beláttuk, hogy nem tudjuk? Tapasztaljuk majd, hogy a reprodukció fokozatosan tökéletesedni fog.

Ugye szabad viccelnem is? Az ismert magyar buddhista költőtől, Laár Andrástól idézem, rosszul ugyan, de úgy, ahogy bennem megmaradt:

*Reggel elképzelttem,
hogy milyen a lábam,
Este megnéztem:
Hát majdnem eltaláltam.*

Utánanézttem:

*Egyszer találgattam,
Milyen is a lábam?
Utána megnéztem:
...majdnem eltaláltam!*

Az enyém jobb!

Indiai tea

Mindig fekete teából készül. Fél liter vízhez két kávéskanál teát adjunk.

A tea vizébe gyömbér, szegfűszeg, őrölt fahéj, kardamon kerül fél-fél kávéskanálnyi mennyiségben. 15 percig szokás forralni.

Ezután hozzáadunk fél liter tejet és két evőkanál barnacukrot, újra felforraljuk, és kész.

A pozitív gondolkodás gyakorlása

Van egy történet Buddháról. A tanítványaival együtt bomló emberi és állati holttesteket nézegetett, történetesen éppen egy kutya földi maradványait. Ez a gyakorlat ismeretes a buddhisták között.

Az egyik tanítvány így szólt:

– Ó, Gautama úr, milyen undorító, borzalmas és fenyegető az elmúlás arca ezen a hullán!

Buddha nézte a kutya holttestét, és azt mondta:

– De milyen szép, fehér foga van.

Ezt tartják a pozitív gondolkodás mintagyakorlatának. Meglátni az iszonyatban is a szépet, a rettenetesben is a jót.

Meglátni, de nem belehazudni! A lelki tápként odakínált modern brosúrácskákban viszont arra biztatják az olvasót, hogy jóvá és széppé hazudja élete tragédiáit. „Gondold el, milyen jó, hogy nem horkol melletted senki sem az ágyban!” – tanácsolja egyikük elhagyott nőknek.

A pozitív gondolkodást gyakorolva nem ilyen bárgyúságról van szó. Hanem az alábbiakról:

Keress ki aznapi vagy tegnapi élményeid közül egyet, ami nagyon bántott. És vizsgálj meg, nem találhatsz-e benne valami jót is? Ha a jelenben nem, talán a jövőben elképzelhető. Akkor gondolj erre is. Ha nem találtál ilyet, akkor is alázattal el kell fogadni az élményt. Ez a pozitív gondolkodás irányába tett erőfeszítés.

Mindezt tudják a vallások. A zsidóknál Náhum rabbi híres volt arról a mondásáról: „Meglátjátok, ez is jó lesz valamire.” Vagyis a rosszból is kibomolhat a jövőben valami jó. És ezt tanítja a keresztény gondolat is: „*Atyám, a Te akaratod legyen meg, ne az enyém.*”

Halvák

A halva Indiában és a Közel-Keleten is rendkívül népszerű, egyszerűen elkészíthető édesség. Vajat forrósítunk, barnacukorral édesítjük. Mandulát és bármilyen apróra vágott gyümölcsöt, sárgarépát, búzadarát, zabpelyhet stb. adhatunk hozzá, és néhány deci tejet. Megvárjuk, amíg elforr, és az egész massa karamellizálódni kezd. Kihűtve darabokra vágjuk.

Az elmúlt nap ápolásának gyakorlata

Lefekvés után, amikor már biztosak vagyunk abban, hogy nem zavarunk meg, gondoljuk végig az eltelt napot. De visszafelé, a lefekvéstől az ébredésig! Ez nagyon nehéz. Azt kellene elérnünk, hogy szinte filmszerűen, a belső látás képeivel idézzük fel önmagunkat az emberek és a dolgok között. A gyakorlatot úgy egyszerűsíthetjük, hogy állóképként (mint a diaképeket) helyezzük egymás mögé a nap jeleneteit. Jó, ha nemcsak látjuk, de halljuk is magunkat és a többiekét.

A fő nehézség abban áll, hogy legtöbbször belealszunk a gyakorlatba! (Mellesleg: álmatlanság ellen is használni szokott.)

Ennek a gyakorlatnak a komolyságát és fontosságát az támasztja alá, hogy a hinduizmus szerint a halálunk után is visszafelé éljük végig az életünket (Káma-loka). Ez a periódus annyi ideig tart, amennyit átaludtunk az életünkből. Ami itt, a földi életben öntudatlan alvás, az odaát, a „köztes létben” éber figyelem.

A meleg víz

Jó, ha rászoktatjuk magunkat arra, hogy felébredés után mindenekelőtt meleg vizet igyunk. Legalább 2 decit, de még jobb, ha fél litert. (A jógaashramokban enyhén sós meleg vízből egy-két litert is megisznak, majd kihányják. Ez a belső megtisztulás [internal cleaning] része. Azt tartják, hogy amit a gyomor az éjszaka folyamán nem emésztett meg, az gyakran mérgező salakanyag, jobb, ha megszabadulunk tőle. A klórozott, városi csapvíz nem jó erre a célra. Szénsavmentes, melegített ásványvizet igyunk.)

Mindenképpen menjünk ki vécére, akkor is, ha nem érezzük szükségét. Az Ájurvéda szerint fontos a reggeli székelés. Ha nem sikerül, akkor is próbálkozzunk, de soha ne erőlködjünk! Segíthet, ha a meleg vízhez előzőleg egy kanál mézet és citromlevet keverünk. Ugyanilyen jó hatású az aszaltszilva-kompót leve, vagy az enyhe szennatea, esetleg egy kanál finom étolaj.

A reggeli toalett része a nyelvünk megvizsgálása. Arra figyeljünk, hogy nem borítja-e fehéres lepedék. Ha igen, ez a rossz emésztés, a szervezet enyhe mérgezettségének a jele. Ilyen esetben öblöges-sünk, vagy nyelvünket nagyon puha szőrű fogkefével óvatosan megtisztíthatjuk.

Az ájurvédikus szellemi gyakorlatok

Először csak megnevezem, hogy melyek azok a gyakorlatok, amelyekről szó lesz:

- Koncentráció látható tárgyra, pontra;
- Koncentráció elképzelt tárgyra;
- Kontempláció (szemlélődés) statikus tárgyra;

- Kontempláció mozgó tárgyra, jelenetre;
- Az imagináció (a belső látás kialakítása);
- A csakrák;
- A csakrák működésének megindítása hanggal;
- Meditáció (belső kiüresedés).

Mindebből látható, hogy milyen gyakori az összetévesztés. Sokan pl. a koncentrációt vagy a kontemplációt a meditációval tévesztik össze, mások az imaginációt a fantáziával.

Koncentráció látható pontra

Az első típusú egyhegyűség. Ülünk le zavartalan nyugalomban. Szemünk magasságába tűzzünk ki egy fehér papírlapot, amin egyetlen, jól látható fekete pont van. Lehetőleg pislogás nélkül, mozdulatlanul nézzük.

A gyakorlatot sokszor ismételve, egy idő után az lesz a benyomásunk, hogy a pont mozogni kezd. Kövessük tekintetünkkel.

Azután a mozgó pont megszínesedik.

Koncentráció látható, összetett tárgyra

Lehet egy bonyolultabb geometriai ábra, tájkép, bármilyen rajz vagy festmény. A koncentráció során a figyelmünk „vándorolhat”, de mindig a megfigyelt tárgy határain belül kell maradnia. Lehetőleg ritkán pislogjunk.

A koncentrációt lehetőleg ülve, keresztbevetett lábakkal, egyenes tartásban végezzük. Ez a tartás hasznos fáradékonyság, aluszé-

konyság ellen is. Amikor álmatlanság, izgatottság, feszültség gyötör, görnyedj előre.

Kontempláció (szemlélődés) statikus tárgyra

Képzeljünk el egy erdei tavat. Nagy fák veszik körül. A vizét semmi sem borzolja, a víztükör mozdulatlan. Este van. Felkelt a Hold. A Hold képe tükröződik a vízen. Most arra kell törekednünk, hogy egyszerre lássuk a Holdat a sötét égen és a Hold tükörképét a vízen. Ezt a látványt nézzük csendben, mozdulatlanul.

Kontempláció (szemlélődés) mozgó tárgy esetén

Napfényes délelőtt van. A földön állunk. Elképzeltünk egy mezőt, vagy egy falu néptelen utcáját. Kezünkben íj és nyíl van. Az íjat felvonjuk, s a nyilat fellőjük a magasba, a Nap felé. Tekintetünkkel követjük a nyílvessző röptét, egyre magasabbra, amíg el nem éri a csúcspontot. Akkor szép ívben visszahajlik, zuhan lefelé.

Most a nyílvessző szempontjából (helyzetéből) szemlélődünk. Egyre közeledik a Föld, megnőnek a fák, már jól látszanak a házak, a kertek, az utak. A nyílvessző végül becsapódik a földre. Hazaért.

Rasza

Európaiak által kevésbé kedvelt, esti ital. Viszont nagyon jól segíti az éjszakai emésztést, és a salakanyagok eltávolítását a szervezetből. Székrekedésben szenvedőknek nagyon ajánlható.

Kb. két kávéskanál vajat felhevítettünk. Beleteszünk fél-fél kávéskanál fekete borsot, őrölt köményt, kurkumát, garam masalát. Amikor a keverék pattogni kezd, felöntjük egy pohár forró vízzel, és fedő alatt néhány percig forraljuk. Akkor hozzáadjuk egy fél citrom levét, és ízlés szerint megsózzuk. A legjobb vacsora mellé iszogatni.

Az imagináció (a belső látás kialakítása)

Soha nem szabad összetéveszteni a képzelettel (fantáziával). Az imagináció a fogalmi gondolkodás felett álló, ma még ritka jelenség, a világ képekben való megélése. Köze van az archetípusokhoz, a látomásokhoz és az auralátáshoz. Semmiképpen nem fizikai jelenség, hanem szellemi, legfeljebb hasonlít a testi látáshoz, „olyan, mintha látnék valamit”. Mai életünkben előfutára a képzőművészet.

Nyugodtan ülve felidézzük magunkban egy nagy rézkorsó képét. Amikor már teljesen plasztikusan látjuk, mozdulatlanul maradva, belső látásban erősen hozzáütjük a homlokunkat. Ha a homlokunk az ütés nyomán kipirosodik – a gyakorlat sikeres. (Vagyis kb. ugyanaz történik, mint amikor mély hipnózisban azt szuggerálják, hogy egy égő cigarettavéget érintenek hozzánk, és bőrpír keletkezik, holtott csak egy ceruzavéget használtak.) Az imagináció tehát közvetlen testi következményeket idézhet elő.

Gyömbérial

Kb. fél liter forró vízbe belekeverjük egy citrom levét, fél teáskanál őrölt gyömbért adunk hozzá, barnacukorral édesítjük. Napközben egy-egy kis csészével ihatunk belőle. Jól pótolja a kávé. Ugyanakkor megszabadít a mérgező salakanyagoktól.

A csakrák

A csakrák szellemi életerőközpontok. Lótuszvirág alakúak, a szirmaik száma és testi elhelyezkedésük szerint különböztetik meg őket. Csakis szellemi látással vehetők észre.

Hét alapvető csakra van:

- egy – a fejtetőn;
- kettő – a gége két oldalán;
- egy – a szívgyödör tájékán;
- kettő – az ágyék két oldalán;
- egy – a végbél felett, a gát tájékán.

A modern ember szervezetében a csakrák nem működnek, mozdulatlanok. Megfelelő és tartós gyakorlás segítségével viszont életre kelthetők. Először kivilágosodnak, azután rezegni kezdenek a szirmaik, majd az egész csakra forogni kezd. Ekkor már életerők áramlanak közöttük.

A csakrák működésének megindítása hanggal

Ezt a gyakorlatot a legjobb ülve végezni. Minden csakra érzékeny valamilyen énekhangra.

A fejtetői az ííííí hangra.

A gégefői az ééééé hangra.

A szívjáji az aaaaa hangra.

Az ágyéki az óóóóó hangra.

A gáttájéki az úúúúú hangra.

Meg kell keresnünk azt a hangmagasságot és hangszínt, amire az adott csakra enyhe vibrációval reagál. Amikor már megvannak a megfelelő hangok, egy dallammá folytatjuk össze (egy lélegzettel bocsátjuk ki) a csakrákat stimuláló hangokat:

Í – É – A – Ó – Ú

Ismételten és hosszan elzengetve. Legjobb, ha ezzel a gyakorlattal kezdjük a napot. Segítségével fokozhatjuk belső szerveink egyensúlyát, ellenállóképességét különböző fertőzésekkel szemben, erősíthetjük szellemi tevékenységünket.

A meditáció

A meditáció belső kiüresedést jelent. Azt jelenti, hogy az ember megszabadul minden gondolattól, érzelemtől, megszabadul az énjétől is, és végül „üres edénnyé” válik. A jóga testi gyakorlatai a testtartások (ászanák) és légzések (pránajámák) részben azt a célt szolgálják, hogy a testi-fiziológiai működések ne zavarják meg a meditáció folyamatát.

A meditáció hosszú folyamat, és nehezen elsajátítható. Lényegéről sokat elmondanak az alábbi történetek:

A maharadzsa, szerelme után vágyódva, egy éjszaka lovára pattan, és hozzá vágat. Vágtatás közben a ló véletlenül megrúgja az út szélén meditáló risit, aki felháborodik:

– Én itt a világ titkaiba mélyen elmerülve medítálok, te pedig parázna vágyaidtól úzve megrúgatsz a lovaddal!

Mire a maharadzsa:

– Atyám, ha te megérezted a ló rúgását, nem voltál olyan mélyen elmerülve a világ titkaiba.

Amikor Sziddhárta Gautama szakított Ráma jógamesterrel, öt barátja által kísérve elhagyta az ashramot. Megkérte őket, hogy segítsenek neki, mert szeretne meditációba merülni, hogy elérje a móksa, a teljes megvilágosodás állapotát. Aki ezt az utat sikeresen végigjárta, az a kevalin szellemi rangját nyerte el.

Az öt barát – akit a történelem pancsvaggijjának nevez – hajlandónak mutatkozott a segítségre. Megállapodtak, hogy Gautama kilenced napi meditáció után fog visszatérni az éber eszmélet világába. Testének nyílásait viasszal elzárták, és Gautama lótuszülésben mély meditációba merült. Akkoriban szőrös-torzonborz és annyira sovány volt, hogy minden csontja látszott, s ha behúzta a hasát, hasfalán át meg lehetett tapintani a gerinccsigolyáit.

Amikor elközelgett a kilencedik nap, az öt barát szétszéledt. Hárman lementek a közeli faluba élelmiszert koldulni, ketten tiszta ivóvizet kerestek. A meditációba merült ember magára maradt.

Az erdőben parasztok gombásztak. Felfedezték az eszméletlennek tűnő Gautamát, és piszácának, gonosz erdei manónak nézték. Hogy ártalmatlanná tegyék, bőségesen levizelték, és elborították ürülékükkel.

Ebben a förtelmes állapotában találták a visszatérő barátok. Óvatosan megtisztogatták, a viaszdugókat eltávolították testnyílásaiból, és langyos vízzel élesztgetni kezdték. Sokáig úgy látszott,

hogy nem járnak sikerrel. Ám Gautama végül is magához tért. Arról, amit e kilencnapos meditáció során átélt, sohasem beszélt, csak ennyi megjegyzést tett:

– Ez sem az igazi út!

Az átélt trauma következtében elvesztette minden szőrzetét. Ezt a betegséget ma alopecia totalisnak nevezik. Ettől kezdve megszüntette a totális aszkézist. Azt mondta, hogy a földi élet során, ha túlságosan legyengül a szervezet, legyengül vele a szellem is. Ezért mértékletesen táplálkozni kezdett, s fokozatosan meghízott, ahogy ez a mai ábrázolásokon általában látható.

A barátok megvetették ezért, és szakítottak vele, magára hagyták. Egyedül vándorolt tovább, amíg egy fügefafa alatt váratlanul megvilágosodott. Ettől kezdve nevezték Buddhának.

Ez a legenda nem a meditáció ellen szól, hanem a mértéktelenül túlzásba vitt aszkézis ellen. Buddha az „arany középutat” hirdette.

A megvilágosodás

A valláspszichológia kinyilatkoztatáson (zsidóság, kereszténység, iszlám) és megvilágosodáson (védikus hinduizmus, buddhizmus, taoizmus) alapuló vallásokat különböztet meg.

A megvilágosodásnak két lehetősége van. Az egyik a pillanat megvilágosodása, ami a zen-buddhizmus egyik alapkategóriája. Olyasmi, mint az éjszakába fellőtt rakéta: egy pillanatra mindent fény borít el, azután a világ újra elsötétedik. A tartós megvilágosodás (pl. Buddháé) viszont alapvető létigazságok végleges felismerését jelenti.

Buddha megvilágosodása során az alábbi létigazságokat ismer-
te fel:

Minden létezés, minden élet végső soron szenvedés, vagy szenvedésbe torkollik.

A szenvedés oka a létezés utáni, az élet utáni vágy.

Aki nem vágyik élni, nem szenved.

A szenvedéstől való megszabadulás útja a nyolc nemes ösvény követése.

A nyolc nemes ösvény:

- A helyes megértés;
- A helyes elhatározás;
- A helyes beszéd;
- A helyes cselekvés;
- A helyes életmód;
- A helyes törekvés;
- A helyes koncentráció;
- A helyes meditáció.

A létezés végső soron azért szenvedés, mert nincs állandósága. Lényege a változás, keletkezik és elmúlik. Végül mindentől el kell szakadni. Még ha van is pillanatnyi öröme az embernek, a szenvedés akkor is áthatja a világot, az emberi sorsokat.

A létezés utáni vágy a halhatatlan Lélek, az Én illúziójából, tehát hamis tudatból fakad. Az ember különböző részek időleges összekapcsolódásából áll. Ezek: a test, az érzékelés, az érzelmek, az erkölcs és a gondolkodás. Az élet során ezek át- meg átalakulnak. Melyik az „igazi ember”? A csecsemő? A kisgyerek? A serdülő? Az ifjú? Az érett felnőtt? Az aggastyán? Melyik énünk az igazi? S amikor ezek az összetevők szétomlanak, vajon mi marad az emberből?

Vagyis Buddha feltárta az élet bajainak lényegét (a szenvedést), a bajok okát (az életvágyat) és a gyógyulás módját (a nyolc nemes ösvényt).

Tejszínes édesség

Készíthetjük fügéből, datolyából, szilvából, szárított gyümölcskeverékből vagy akár friss gyümölcsökből is. A gyümölcsöket megmosuk, kis darabokra vágjuk, és krémessé keverjük.

Ehhez nyugodtan használhatunk mixergépet is.

Hozzáadunk egy-két evőkanál mézet, egy negyed liter tejszínt, és újabb keverés következik. Lehűtve a legjobb.

Mi marad az emberből a halála után?

Buddha így szólt:

A cselekvő elpusztul, de a cselekvés megmarad.

Az érző elpusztul, de az érzés megmarad.

A gondolkodó elpusztul, de a gondolat megmarad.

A tettek, érzések, gondolatok elpusztíthatatlan energiák.

Egy idő után megint összeállhat belőlük egy emberi lény. Ez az újratestesülés.

A tanítványok megkérdezték:

– Én testesülök-e újra, vagy egy másik lény? Hiszen a tettek az én tetteim, az érzések az én érzéseim, a gondolatok az én gondolataim.

Buddha visszakérdezett:

– Itt van ez a mécses. Egész éjjel dolgoztam a fényénél. Reggel elfújom a lángot. A következő éjszakán újra meggyújtom. Az edény ugyanaz, a kanóc ugyanaz, az olaj ugyanaz. De ugyanaz-e a láng, ami fellobban a következő éjszakán?

Harmadik rész

A JÓGA
AZ ÁJURVÉDÁBAN

1. Jama jóga – a lemondás jógája

A tanítványnak le kell mondania az ölés, a lopás, a hazudozás, a féktelenség és a vágyakozás gyönyörűségeiről. Eltérően a nyugati világ erkölcsi felfogásától, itt nem az a lényeg, hogy mindezt ne tegye meg az ember, hanem hogy ne kívánja megtenni. Vagyis ne tegyen erőszakot önmagán, ne csak a tetteit uralja, hanem a vágyait is.

A fogalmakat igen tágan értelmezik.

Az ölés tilalma nemcsak a testre vonatkozik, hanem egy másik ember önérzetére, ragaszkodására is.

Lopni eszméket, bizalmat, munkaerőt sem szabad, vagyis tilos kihasználni a másik ember kiszolgáltatott helyzetét, gyengeségeit.

A hazugság tilalma a meg nem gondolt gondolatok, ostoba ideológiák terjesztését is megállítja.

A féktelenség tiltása nemcsak a kábító- és ajzószeres használatára vonatkozik, hanem a szenvedélyek, fanatizmusok, türelmetlenség korlátozását is célozza.

A vágyakozás fogalma nemcsak erotikus jelentőségű, hanem magában foglalja az egzisztenciális irigységet, a karriervágyat, a becsvágyat, a gyűjtőszendélyt, a vagyon és az emberi lelkek birtoklását is.

2. Nijáma jóga – a szellemi szabadság jógája

A Nijáma jóga lényege az előítéletek nélküli viszonyulás minden emberi jelenséghez.

Ez egyaránt vonatkozik a vallásokra, hitekre, eszmerendszerekre, politikai és tudományos meggyőződésre. Pszichológiai értelemben a másság elfogadását, az empátiát, a szempontváltás képességét jelenti.

A Nijáma jóga elutasít minden dogmatizmust, narcisztikus, csak önmagát tömjénező, megmerevedett világgépet, amely ellenséges erőket, pusztításra érdemes hatalmakat lát minden jelenségben, ami „azért rossz, mert más, mint a miénk”!

Tulajdonképpen a belső nyitottság jógája.

3. Hatha jóga – a test, az élő szervezet jógája

ÁSZANÁK – testtartások. Az életerők fokozása, aktivizálása. Európaiakra jellemző félreértés, hogy az ászanák megvalósításakor erőfeszítésekre van szükség. Az ászanákhöz éppen a test lazaságára van szükség. Minden ászanának van helyettesítő gyakorlata, ha valamelyik nehezen megy, ezt kell használni. Így hát kialakulhat az ember saját gyakorlatsorozata.

Az ászanák esetében fontos az egyes testtartások kintartásának időtartama. A rövid ideig kintartott testtartásoknak izomfeszültséget (tónust) fokozó hatása van, míg a hosszú ideig kintartott gyakorlatok ellazulást okoznak.

Az ászanák elsősorban az agyra, az agyidegekre, a belső szekréciós mirigyekre, a szervezet vér- és oxigénellátására hatnak.

A feszültségfokozódás és az ellazulás egy idő után a lelki működésekre is kiterjed.

PRÁNAJÁMÁK – légzések. Ismeretesek tisztító légzések, amelyek szabaddá teszik a légutakat. Különösen nagy szerepük van a szmoggal telített levegőben élő városi lakosok életében.

Az úgynevezett „teljes légzés” a belégzés – visszatartás – kilégzés három fázisára bontható. A belégzés az idegrendszert aktivizálja, a visszatartás különösen az anyagcsere-folyamatokat gyorsítja, míg a kilégzés a szívritmust lassítja.

Fejlettebb szinten a légzést gondolati koncentrációval kísérjük. Erőket veszek fel magamba a világból (belégzés) – felhasználom mindazt (pl. oxigént), amit a világ ad nekem (visszatartás) – és visszaadom a világnak, amire nekem nincs szükségem, de neki igen, pl. nitrogént a növényeknek (kilégzés). Így tudatos résztvevőjévé válok egyfajta kozmikus harmóniának.

4. *Pratjihara jóga – az érzékelés jógája*

Célja az érzékelés folyamatának tudatossá tétele. Abban akar segíteni, hogy a ránk állandóan záporozó, rengeteg inger közül tudatosan legyünk képesek egy számunkra fontos érzéki benyomást kiválasztani és megőrizni. Tulajdonképpen a figyelem jógájáról van szó.

Ne csak nézzünk, lássunk is! Vegyük észre, hogy az apró jelek milyen mély információkat hordoznak. Rá fogunk jönni, hogy azok az információk, amit eddig megérzésnek, intuíciónak neveztünk, tulajdonképpen a finom érzékelés, megfigyelés eredményei.

Továbbá:

- a DHARANA jóga – a koncentráció jógája;
- a DHIJANA jóga – az elmélyülés jógája;

- a SZAMADHI jóga – a teljes kiüresedés jógája. Ezek nem szerves részei az Ájurvédának. Már átvezetnek a magasabb szellemi iskolázáshoz.

Egyszerű tisztító légzések

Szilárdan állva, mindkét orrlyukunkból erősen kifújjuk és beszívjuk a levegőt. A hasfal erőteljesen mozog. (Jó, ha van zsebkendőnk, orrot törölni.)

Két orrlyukunk között cirkuláltatjuk a levegő beszívását és kifújását. Egyik orrlyukunkat egy ujjal befogjuk, a másikon beszívjuk a levegőt, és ugyanott kifújjuk.

Váltunk. A belégzés és kifújás igen erőteljesen történjék.

Először egyik, majd másik karunkkal körözzünk, előre azután hátra. Két vagy három körmozgás alatt ugyanannyi ütemben beszívjuk a levegőt, majd karunkat erősen előrelökve kifújjuk.

Légzéskonzentráció

Behunyt szemmel, lassan, ritmusosan és folyamatosan lélegezzünk. Közben koncentráljunk az orrnyílásokra.

Most a levegő útjára figyeljünk. 10 légzés elég. Közben alkalmazhatjuk a pránajama koncentrációt: arra gondolok, amit kapok a világtól és arra, amit visszaadok.

Mély belégzés után A-U-M (OM) hangot zengetünk, lehetőleg sokáig kitarva, a végén már csak zümmögve. Háromszor vagy hétszer ismétljük. Ám a gyakorlat legfontosabb része nem a hangzás

alatt valósul meg, hanem a szünetekben. Akkor keletkezik valami, ami már a kiüresedés felé vezet.

Idegen világ? Nem jobbak és nem rosszabbak, mint pl. Loyolai Szent Ignác lelkigyakorlatai. Idézek egy védikus szöveget angol fordításban:

*In the beginning was Prajapati the Brahman
With whom was the Word
And the Word was verily the Supreme Brahman.*

Magyarul:

*Kezdetben Prádzsapáti volt a Brahman,
Akinél az Ige volt
És az Ige volt valóban a legfőbb Brahman.*

János evangéliumának kezdő sorai:

*Kezdetben volt az Ige
S az Ige Istennél volt,
S Isten volt az Ige.*

Talán mégis igaz, hogy csak egyetlen transzcendencia van.

Dante és József Attila

Amikor Vergilius elhagyja Dantét, így búcsúzik tőle:

*Lelked szabad már, ép és egyre tisztább.
Nem ezt követned vétek lenne, vétek.
Rád teszem hát a koronát s a mithrát.*

Vagyis arról győzi meg, hogy már nincs vezetőre szüksége, saját császárává és pápájává koronázza.

József Attila az *Eszméletben* így ír:

*Az meglett ember, kinek szívében nincs se apja, anyja,
Ki tudja, hogy az életet halálra ráadásul kapja,
S mint talált tárgyat visszaadja bármikor, ezért őrzi meg,
Ki nem istene sem papja se magának, se senkinek.*

Kell-e túlságosan mély koncentráció ahhoz, hogy valaki rájöjjön, a két látszólag ellentétes szöveg ugyanazt jelenti.

Egyszerű testtartások (ászanák) előkészítése

Mindennap csak néhány ászanát (3-4 gyakorlatot) végzünk.

- első nap: állva;
- második nap: térdelve;
- harmadik nap: ülve;
- negyedik nap: hason fekvé;
- ötödik nap: hanyatt fekvé;
- hatodik nap: végigcsináljuk valamennyi gyakorlatot;
- hetedik nap: szünetet tartunk.

Mindennap két teljes lélegzés vezet be az ászanákat.

Hanyatt fekszünk. Karjainkat, lábunkat kissé szétvetjük. Ezt a testhelyzetet „halott tartásnak” nevezik.

Belégzés csukott szájjal, orron keresztül. A garat összeszűkítésével lassítjuk a levegő beáramlását. Először a hasunkat emeljük meg (hasi légzés), majd a levegőt folyamatosan felnyomjuk a tüdő felső részébe.

Ekkor szünetet tartunk, a levegőt visszafogjuk.

Kilégzés szájon keresztül, csücsörített ajkakkal. Sziszegéssel lassítjuk a levegő kiáramlását.

A cél az, hogy a három fázis – belégzés, visszatartás, kilégzés – egyenlő ideig, kb. nyolc szívdobbanásig tartson. Ám, ha az aktivitásunkat akarjuk fokozni, akkor a belégzést, ha az anyagcserénket akarjuk szabályozni (pl. fogyni szeretnénk), akkor a visszatartást, ha pedig szemlélődő nyugalmat szeretnénk, akkor a kilégzés folyamatát nyújtjuk, a többihez képest.

Állva végzett gyakorlatok

Nyugodtan állunk, két kezünket a fejünk tetején tenyérrel egymáshoz illesztjük.

Földig hajolunk, mindkét tenyerünkkel a talajt érintjük.

Kiegyenesedünk, egy lábon állunk, másik talpunctat a comb belső feléhez érintjük. Pár pillanat múlva váltunk.

Térdelve végzett gyakorlatok

Térden kihúzzuk magunkat, hátrahajolunk, két kezünkkel hátul a sarkunkat érintjük.

Két zárt öklünket a hasunkhoz szorítjuk, előrehajolunk, homlokunkkal a földet érintjük.

Hátrahajolunk, karjainkkal segítve magunkat, amíg hátrahajtott homlokunkkal érintjük a talajt.

A gyakorlatokat kétszeresen összehajtott takarón (pléden) végzzük.

Ülve végzett gyakorlatok

Előrenyújtott lábakkal ülünk. Előrehajolva két kezünkkel megfogjuk a lábfejünket.

Egyik lábunk kinyújtva, a másikat átvetjük a combunkon, és a talpára támaszkodunk. Jobbra hátracsavarjuk a derekunkat, egyik kezünk a térdünkön, a másik mögöttünk a talajra támaszkodik. Néhány pillanat múlva váltunk. Most balra csavarodunk.

Hason fekve végzett gyakorlatok

Két karunkkal feltámasztjuk magunkat, fejünket hátravetjük. Dere-
kunk felső része elemelkedik a talajtól.

Két karunk nyújtva a testünk mellett. Öklünkre támaszkodva először az egyik, azután a másik lábunkat nyújtva felemeljük, és rövid ideig megtartjuk.

Ugyanebben a testhelyzetben mindkét öklünket a földhöz szorítjuk, és mindkét lábunkat egyszerre felemeljük, és megtartjuk.

Háton fekve végzett gyakorlatok

Jobb, majd bal lábunkat nyújtva felemeljük, és megtartjuk.

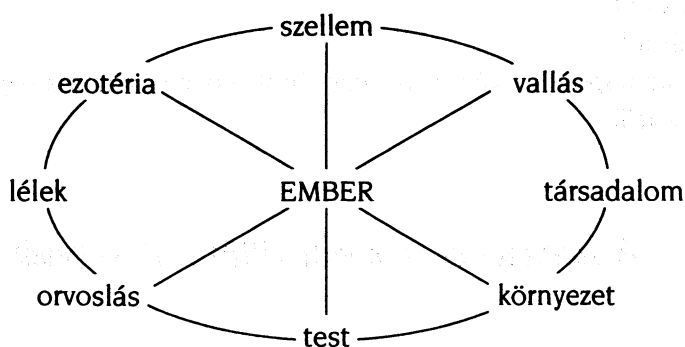
Mindkét lábunkat felhúzzuk, térdünket átkulcsoljuk, és ringatózunk (hintázunk).

Mindkét lábunkat nyújtva átemeljük a fejünk fölé, és a talajt érintjük a lábujjainkkal. Derekunkat karunkkal megtámasztjuk.

(A pránajámák és az ászanák együtt – a hatodik nap kivételével

– nem vehetnek el naponta 30 percnél több időt.)

A teljes ember



Látható, hogy az Ájurvéda a lélek – orvoslás – test vonalán tevékenykedik, tehát távolról sem képviseli a teljességet.

A szervezet belső megtisztítása I. – gyomor

Guggolva, enyhén sós, meleg vizet iszunk, amíg tele nem lesz a gyomrunk. Akkor felállunk, s még iszunk, amennyit bírunk. Ujjunkat a torkunkba dugva kihányjuk. (Az ujjal való segítség hamar elmaradhat, amint kialakul a reflexszerű hányás.)

Így megszabadultunk az emésztetlen, erjedő anyagok nagy részétől.

A szervezet belső megtisztítása II. – orrjáratok

Félrehajtott fejjel, enyhén sós, meleg vizet folytatunk egyik orrnyílásunkból a másikba. Ehhez könnyű, csőrös edényt használunk. Közben mély légzésekkel segítjük a víz útját. A víz a másik orrnyíláson folyik ki. Először csípni fogja a nyálkahártyánkat, azután ez megszűnik.

Váltunk.

Amíg naponta elvégezzük, nagyjából védve vagyunk a légúti fertőzésektől.

A szervezet belső megtisztítása III. – belek

Havonta egyszer addig isszuk az enyhén sós, meleg vizet, amíg erős hasmenést kapunk. Gyomrunk időszakos behúzásával segítjük a víz útját lefelé. Amikor már szinte tiszta víz folyik belőlünk, abbahagyjuk a gyakorlatot.

Megeszünk egy tál olajos, tapadós kását (készülhet rizsből, hajdinából, de legjobb a köles), s ez azonnal megállítja a hasmenést. Aznap csak kását és tiszta gyümölcslevet szabad a szervezetbe juttatni.

Az eltévedés lehetősége

Ez a Buddha-történetek között olvasható:

Egyik leghíresebb tanítványa, Mógallána – aki matematikus volt – megkérdezte:

– Hogyan lehetséges az, hogy adva van a megvilágosodáshoz vezető út, van tanító is, vannak tanítványok is, akik ezen az úton akarnak járni, s a legtöbben mégsem érik el a célt?

Buddha: – Két ember fordul hozzád, hogy mondd el nekik, hogyan lehet eljutni Rádzsagáha városába. Részletesen elmondod nekik az útirányt, az elágazásokat, és az útkereszteződéseket, arról is felvilágosítod őket, hogy milyen veszélyeket kell elkerülniük. Az egyik ember betartja az útmutatást, és sikeresen eljut Rádzsagáhába. A másik nem tarja be az utasításokat, és eltéved.

Mógallána: – Épp így bajlódom én is, uram, Gautama. Számantanár vagyok én, uram, Gautama.

Vigasztalódjunk! Ha egyszer még a számtantanárok is eltévedhetnek...

(Szeretem ezt a történetet. Már az *Önmagába térő ösvény* című könyvemben is idéztem.)

Ájurvéda, jóga vagy Buddha?

Természetesen mindhárom. A teljes ember ábra alapján, pontosan elhelyezhetjük az Ájurvédát a hinduizmus emberfelfogásában.

A jóga szinte minden indiai bölcséleti tanításban, filozófiai rendszerben benne van. Észrevehetünk kisebb módosulásokat, de a lényeg ugyanaz.

A buddhizmus is magába olvasztotta a jógát.

Nincs szükség választásra, sem prioritások keresésére!

The first part of the report discusses the current state of the industry and the challenges it faces. It highlights the need for innovation and investment in research and development to stay competitive in a rapidly changing market. The second part of the report focuses on the company's strategic vision and the key initiatives that will drive its growth over the next five years. This includes expanding into new markets, developing new products, and strengthening the company's financial position. The third part of the report provides a detailed financial forecast, including revenue projections, operating expenses, and a breakdown of the company's capital requirements. Finally, the report concludes with a summary of the key findings and recommendations for the board of directors.

Executive Summary

The following table provides a high-level overview of the company's financial performance and key metrics over the past three years. This data is intended to provide a quick snapshot of the company's overall health and trends. The table includes information on revenue, operating income, and other key financial indicators, along with a comparison to industry benchmarks. The data shows a strong upward trend in revenue and operating income, reflecting the company's successful execution of its strategic plan and its ability to adapt to market changes.

Negyedik rész

AZ AKTÍV ÁJURVÉDA
ÉS A
PASSZÍV BÖLCSESSÉG



A tökéletes egészség

Nem engedném meg magamnak, hogy ezt a három szót egybefűzzem, ha mások annyiszor meg nem tennék. Nincs tökéletes egészség. Mint ahogy a fizikailag érzékelhető világban semmi sincs, ami tökéletes. Talán Isten tudott volna tökéleteset alkotni, s ezért ajándékozta meg az embert az akarat szabadságával (de nem a cselekvésével!). Hiányozhat a tökéletességből a szabadság? Ám éppen ezzel el is rontotta a mű tökéletességét. Az embert a benne cikázó, kósza akarattömeg ostobaságokra determinálja. Így Isten beleesett önmaga csapdájába, legalábbis emberi elmével így látszik. Isteni szemmel valószínűleg megnyugtató rend van a világban, s ha mégsem, víz- vagy tűzözönnel rend csinálható. Vagyis halállal.

A tökéletes egészség betegségnélküliséget jelent. A szervezetet gyötrő kórok pedig csak a halálban tűnnek el. Tehát az anyag betegsége az élet. Tökéletesen csak a halott egészséges!

Sokan tudták, és tudják ezt. Közöttük Szókratész is:

„Aszklepiosznak kakassal tartozunk. El ne felejtétek megadni.”
– mondja Kritónnak, mielőtt kiissza a bürökkel teli poharat, és a halálba gyógyulna.

Barátom! Tovább olvasod *Mi az élet éttermét?* Magadra vess!

Cím-cum

Ne vigyorgj, aranyoskám. Ez a cím-cum kabbalista fogalom, visszahúzódást jelent, azt a félelmetes folyamatot, amikor Isten visszahúzódik önmagába. Mikor teszi ezt? Amikor a világ túlságosan tele van Istennel, az egész kozmoszban mindenütt Isten van. Ő pedig teremteni akar, és nincs helye a teremtett világnak.

Akkor van cím-cum. Isten helyet ad a teremtésnek. S ahonnét visszahúzódott, ahol már nincs Isten, ott keletkezik az anyag, az anyagi világ, ott ragyog a Nap, a Hold és valamennyi csillag, sarjadnak a növények, kószálnak az állatok, gyilkol az ember. Hol volt Isten Auschwitzban? Hogyan engedhette meg? Isten nem volt ott a légerekben, a kivégzőhelyeken, a tömegsírokat Isten áldása nélkül borították be, a kínhalált átélte milliók pusztulása éppen az Istentől elszakadt ember műve volt! A gázkamrákban való fuldoklás eredetileg senki sorsába nem szövődött be. Az isteni Világtervben nem szerepeltek világháborúk, koncentrációlágerek, gázkamrák. A két világháború két találkozás volt Isten Ellenfelével, a Sátánnal s a Sátán szolgálatába szegődöttekkel. Mintha a Sátán győzött volna. Az emberiség két nagy lépést tett a kollektív elkárhozás felé.

Cím-cum. Figyelmeztet, hogy Isten nem él az ember helyett. Jogod van, szabadságod van arra, hogy örökre megfosszad magad az Isten-látástól, és a Külső Sötétségbe vessed magad, ahová soha nem érkezik fény. De ez csak az emberiség kollektív karmája lehet. Az okos gonoszok és az ostoba jók közös sorsa. Jobb, ha most tudod meg: végső soron nincs egyéni üdvösség, sem egyéni kárhozat. Nem léphetsz ki az emberiségből.

Mitől vagyok ilyen jól informált Isten dolgaiban?

Attól, hogy semmiben sem vagyok biztos. Attól, hogy a bizonytalanság elviselését tartom a hiteles élet titkának. Attól, hogy havonta legalább egyszer elolvasom a Rig-Véda Teremtéshimnuszát, Szabó Lőrinc fordításában:

*Nem volt semminek nemléte, se léte,
Nem volt levegő, se fölötte kék ég.
Hol volt a világ? Mi takarta, védte?
Hol volt a magasság és hol a mélység?*

*Az élet még nem vált el a haláltól,
Egymásban pihent a nap és az éjjel
Lélegzés nélkül lélegzett magától
Az Egy, és magányát dobogta széjjel.*

*Fekete volt minden, mint mikor éj van,
Az idő csak készülő óceán volt,
S ekkor az Egy, mely ott aludt a héjban,
Áttüzesedett s burkából kilángolt.*

*Megszületett a Szerelem, a lélek
Magva és ura minden ösztönöknek.
Nemlétig érő gyökerét a létnek
Ma is a vágyban keresik a bölcsék.*

*És mikor a rend a határt kiszabta,
Mi volt alul és mi került fölébe?
Itt vak álmok, ott erők forradalma,
Lent bomlás, fent a formák büszkesége.*

*Megtudtak-e mást is, akik kutattak?
A titkokat bejárni volt-e szent ész?
S ha istenek is csak azóta vannak,
Ki mondhatja meg, mi volt a teremtés?*

*Ő, akitől van, aki a világra
Órködve néz, aki a maga őse,
Ő, aki csinálta, vagy nem csinálta:
Ő tudja! Tudja! ... Vagy nem tudja Ő se?*

Játék az ételek színeivel és ízeivel

Játék? Hát még nem vetted észre? Nem vetted észre, hogy Nyugat és Kelet egyaránt játszik az étellel és a halállal, a szerelemmel és a pénzzel, a boldogsággal és a keserőséggel, az Istennel és az Ördöggel. Kérlek, itt Magyarországon, legalább Kosztolányinak felelj magadban, amikor megkérdezi: *A játszótársam, mondd, akarsz-e lenni?*

Tényleg nem tudod? Tényleg ilyen komolyan veszed magadat, az életbölcseletet, Mózeszt, Jézust, Buddhát és Mohamedet? A Védákat, a jógát, az Ájurvédát, a kabbalát, Loyolai Szent Ignác lelkigyakorlatait, a szufit, a reikit, a kineziológiát? Minden mulandó, örök igazságunkat? Nem tudod, hogy egy nagyszerű játék szereplője vagy, Isten komédiása? Jól kellene játszani, nehogy Isten elunja magát, és vízzel, tűzzel vagy betegséggel vessen véget a rossz előadásnak. Jó lenne, ha lefekvéskor az ágyban mondogatnád:

*Játszom ennen életemmel,
Bújócskázom minden árnyal,
A padlással, a szobával,
A fényvel, mely tovaszárnyal...*

Talán elmosolyodsz közben.

Abody Béla – akit lassan elfelejt a saját mocskos zűrzavarában fetrengő kor – mondta valamikor, hogy az életben a játék a csúcs! És a humor, a nevetés: a fény a csúcson.

Anyám – igaz, minden Ájurvéda nélkül – tanította: Kisfiam, az a legegészségesebb, ha mindennap legalább ötféle színt eszel. S este megkérdezte:

– Piros? – Ettem almát, paradicsomot. – Zöld? – Hát persze, borsólevest meg paprikát is. – Sárga? – Rántottát. – Barna? – Ittam kakaót. – Kék?

Hoppá. Itt megnémultam.

– Gyorsan egyél néhány szem szilvát!

Így kérdezgetett, halálos komolyan. De a szeme nevetett.

S az ízek: az édes, a sós, a keserű, a csípős, a savanyú. Kérlek, naponta egyél egy kicsit mindegyikből. Szabályozd az étkezésedet. Ha sikerül, akkor már nem fogsz enni többé, hanem táplálkozol. A kajából tápanyag lesz. Az örömből kötelesség. Már úton vagy, hogy az Ájurvéda segítségével örömgylkos váljék belőled.

Nehogy megtedd!

Az értelmes evésnek, csak néhány arany szabálya van:

Mindenből ehetsz szabadon, amit megkívánsz. De semmiből se egyél egyszerre túl sokat. Amit a szervezeted nem kíván, abból ne egyél. S hagyd ki azokat az ételeket is, amelyeknek utólag rossz hatását érzed, ámbár megkívánod őket. Ez értelmes lemondás, nem önkínzás. S az isten szerelmére, nehogy állandóan megmérgezettnek hidd magad! Aki folyton úgy érezte, hogy mérgezik, azt régen előbb-utóbb bevitték a zárt osztályra, egy kis elme gyógyászati kezelésre.

Ne hagyd, hogy egy haldokló kultúra – amelybe a karmád szerint beleszülettél – halálfélelemmel telítsen. Az életfogytiglan betartott diéta halálfélelmet leplez.

*Az élet nem tréfadolog.
 Vedd hát komolyan.
 De oly komolyan, mint a mókus.
 Aki semmi mást nem akar,
 Csak élni.
 Az élet nem tréfadolog.
 Vedd hát komolyan,
 Mint aki hetvenévesen ültet olajfát,
 De nem azért, hogy legyen gyermekeinek,
 Hanem mert nem tud hinni a halálban,
 S bármennyire fél is,
 Mindig az élet vet a latba nagyobb súlyt.*

(Nazim Hikmet)

A dósák elborítják a horizontot

Emlékszel még a dósákra? Vata, Pita, Kafa. Szándékosan hagytam, hogy elfelejtsd őket. Ne vizsgáld a testi alkatodat, a lelki tulajdonságaidat, hogy besorolhasd magad valamelyik típusba. Ne aggódalmaskodj, hogy milyen betegségekre lehet hajlamod. Mindez nem az egészségről, hanem a betegségről szól. Bízunk az orvosokra.

Most mégis előhozakodom velük. Tisztességből. Mert ha bizalommal megvetted ezt a könyvet, jogod van tudni – legalább tematikusan –, hogy mit tanít az Ájurvéda.

Először is az évszakokat kell szemügyre vennünk. Persze tudnunk kell, hogy ma már – szerencsés természetátalakító tevékenységünk és a természet önfejűségének következtében – minden meteorológiai hagyomány megváltozóban van. Már nem találkozunk a szó klasszikus értelmében tavasszal, nyárral, ősszel és téllel. Beszélünk

ugyan róluk, de egészen mást élünk meg, ahogy bizonytalanul egymásba folynak. Mégis, a klasszikus felosztás szerint:

- november – december – január – február nagyjából a Vata;
- március – április – május – június a Kafa;
- július – augusztus – szeptember – október a Pita

hatása alá tartozik.

Persze, ma már fél hónapos felosztásokkal igyekeznek pontosítani a meteorológiai hatásokat, de számunkra tájékozódásul talán elég a körülbelüliség is.

S ugyanígy a napszakok:

- a reggel – Kafa;
- a délelőtt – Pita;
- a délután – Vata;
- az este – Kafa;
- az éjjel – Pita;
- a hajnal – Vata.

Másképpen leírva:

- a Vata periódusa hideg, szeles idő;
- a Pita periódusa a hőség;
- a Kafa periódusa a csapadékos, ködös idő.

Mindennek a krónikus betegek közérzetének, és a tünetek jelentkezésének szempontjából lehet jelentősége. Tehát orvosmeteorológiai hatásokat fejthetnek ki arra érzékeny embereknél.

A napszakok szempontjából a frissesség, jókedv, vagy a nehézség, esetleges fejfájások reggeli jelentkezése, a nap második felében megnövekedő étvágy, alvásigény vagy munkakedv, este pedig az éjszakai pihenőre vágyás, vagy erotikus feszültség, munkaaktivitás hívhatják fel a figyelmet az egyén bioritmusának sajátosságaira.

És most mit tegyünk? A világ, a munkahelyi fegyelem, az iskola és a szórakoztatóipar nem fog alkalmazkodni az individuális

bioritmusok nagymértékű variabilitásához. A társadalmi és az egyéni lét bio- és szociális ritmusa sokszor igencsak eltér egymástól.

Szabjuk át a társadalmat? És melyikünk igénye szerint? Ez valószínűleg nem megvalósítható.

Szabjuk át önmagunkat? Ez valószínűleg lehetséges, csak rengeteg energiát, állandó magunkra figyelést igényel, és nagyon sokáig tart. A végére ólmos fáradtság és közöny lesz úrrá rajtunk, miközben életünk során más ember alig kerülhet be a látóterünkbe, és mire elkészülünk, derűsen vagy borúsan „mondhatjuk őseink porának: Ez jó mulatság, férfimunka volt!” Bezsebelhetjük kopasz vénfiúk és kövér öreglányok, vagyis kortársaink elismerő bólogatását, hiszen gyermekeink és unokáink már régen faképnél hagytak minket.

Ha mindez nem lohasztja becsvágyunkat, akkor elmélyedhetünk a dósák és a testi-lelki alkat összefüggéseinek tanulmányozásában. Erről rengeteg könyv jelent meg magyarul is. Ne haragudjatok rám, ha én – helyeslően bólogatva – nem ismétlem meg őket. Ebbe valószínűleg belejátszik a típustanokkal szemben táplált ellenszenvem is. Ámbár a típustanok nagyon jó skatulyázásokra és gondolati építkezésekre adnak lehetőséget, de az általánostól az egyéni felé tartó útjukon mindig megrekednek egy közbülső kategóriánál, amit az esztétikában Lukács György „különös”-nek nevezett. Vagyis az általános emberit kisebb csoportokra bontja, de soha nem jut el az egyedihez. Így van ez az Ájurvédánál is.

Kína és India egymásra néz

Mit szól egymáshoz a két ázsiai nagykultúra? Kína az ősz kettősségből, India az ősz hármasságból való kiindulásával? Köztudott, hogy nyitottak egymásra, hiszen Boddhidarma elvitte a buddhizmust Kínába, ahol Gautama királyfi tanítása összekapcsolódott Lao-Ce

taoizmusával, és kialakult belőle a csan-buddhizmus, amit Japánban zen-buddhizmusnak ejtettek, s így terjedt tovább Európában is.

Persze mindkét bölcséleti rendszer tiszteleg a végső Egy – mint a Teremtés Ura – előtt, mielőtt belebonyolódna ontológiai fejtegetéseibe.

Ám az ősi kezdet Kína számára mégis csak a JIN meg a JANG, a férfi és a női princípium, az Ég és a Föld, a Tüzes és a Vizes és a többi nyolc ellentétpár: vagyis a világ minőségekben történő megragadása, akár a későbbi arisztotelészi filozófiában. Mégis a pozitív és a negatív polaritása, a cselekvő és a tétlen, a formáló és a befogadó között a kínaiak kezdetben nem ismernek velük egyenrangú, kiegyenlítő, harmonizáló tényezőt. Persze van ilyen, de ez már a Jin és a Jang feszültsége között kialakuló teremtő energia, a Csi.

Indiában a három ősmínőség (gúna) áll a kezdetek kezdetén, a jelenségek háromféle hajlama: a cselekvésre (a radzsasz), a tétlenségre (a tamasz) és a kiegyenlítődéssre, egyensúlyra (a szattva).

Érdekes módon mindkét kultúra öt hasonló alapelemmel számol, ezek azonban némileg eltérnek egymástól.

KÍNA	INDIA
Tűz	Tűz
Föld	Föld
Fa	Levegő
Víz	Víz
Fém	Éter

A kínai orvoslásban minden elemnek egy Jin és egy Jang szerv felel meg.

JIN	JANG
	TŰZ
vékonybél	szív

	FA	
máj		epehólyag
	FÖLD	
gyomor		lép
	VÍZ	
vese		húgyhólyag
	FÉM	
tüdő		vastagbél

Miután mi nem az orvoslás kérdéseivel foglalkozunk, ezen a ponton magára hagyjuk a kutatót. Köztudott, hogy Kína az akupunktúrát és a maxabót fejlesztette ki, mint vezérlő terápiás eljárást, keresve az akupunktúrák (és akupresszúrák) pontokat, valamint az őket összekötő meridiánokat s a gyógyító masszázs technikáját.

India állította fel a csakrák és a közöttük lévő csatornák elméletét, valamint feltételezik különböző marmák létezését a csatornák metszéspontjában. A nádik (idegek, ízületek, csontok, inak, mirigyek) szabályozzák a csatornában végbemenő életerő- (prána-) áramlásokat. Ezeknek a funkcionális értelmezése a különböző orvosi iskolák szerint eltérhet egymástól.

Csak példaképpen:

A fejtetőn lévő „ezerszirmú lótusz” tulajdonképpen nem is csakra, hanem a kozmosz és a szervezet találkozási pontja, adott esetben az életerők egyik kiáramlási helye, de azért égcsakrának is nevezik.

A torok két oldalán lévő csakrák az étterrel kapcsolódnak össze, a hangképzésért és a beszédfunkcióért felelősek.

A mellkasi csakra a levegő elemhez kapcsolódik, a szív és a tüdő működését szabályozza.

A napfonatcsakra a tűz elemhez tartozik, és az emésztés, az anyagcsere funkciójához.

A lágyék két oldalán elhelyezkedő csakra a víz elemhez tartozik, és a szaporodás funkcióját szabályozza.

A gátnál elhelyezkedő földcsakra, ellentétpontja a fejtetői égcsakrának.

Emlékezzünk a csakrák aktivizálására: Í – É – A – Ó – Ú
Egyelőre talán ennyi elég nekünk.

Európa fölkapja a fejét

Telefonhívás sebészprofesszor barátomtól.

– Gyere át, bajban vagyok.

A következőket meséli:

– Tudod, vietnami aspiránsaim (ösztöndíjasaim) vannak. Egyikük írt egy jó disszertációt a periappendiculáris tályog (vakbéltalyog) műtéti megoldásáról. De az egyik lap alján, vonal alatt megjegyezte, hogy akupunktúrával is elmulasztható.

Hívtam: – Ezt hogy érti?

Pimaszul azt felelte, hogy ő nem szimbolista költő, úgy érti, ahogy leírta.

Megdühödtem. Mondtam, ezt be kell bizonyítania. Van felszerezése? Volt.

Megvártam, amíg bejön egy biztosan vakbéltalyogban szenvedő beteg, és azt mondtam neki: – Az ön betegségét azonnal meg kell operálni. De van itt egy keleti orvos, aki azt állítja, hogy műtét nélkül is meg tudja gyógyítani, tűszúrásos kezeléssel. Mit szól hozzá?

Boldogan beleegyezett.

Akkor úgy döntöttem, hogy adok a vietnaminak 12 órát, lássuk, hogy mit ér el.

Teleszurkálta a beteget a különféle vékony tűivel: volt ott arany-, ezüst-, bronz- és acéltű, sőt még – talán, ha jól láttam – csiszolt fatű is. Voltak egyenes tűk és csavarosak. A beteg percek alatt úgy nézett ki, mint egy sündisznó, de nem jelzett fájdalmat. Akkor a vietnami

gázlángon egy vaskarikát melegített, és hozzérintette egyik-másik tűhöz. Volt, amelyiket finoman megsodorta. Szóval nagy boszorkánykonyhát rendezett. És 12 óra elteltével a laborvizsgálatok eredménye jelentősen javult. Meghosszabbítottam a vietnami idejét még 12 órával. Egy szó, mint száz, a 24 óra elteltével a beteg tünetmentes volt.

– És?

– Nézd, én ezt nem vehetem tudomásul. Hippokratész óta tanítjuk, hogy ahol genny van a szervezetben, azt ki kell szedni! Ha én ezt a szurkálást elfogadom, akkor nem bírok tovább dolgozni mint sebész. No de mégis, a saját szememmel láttam! Napok óta alig alszom, és töprengek. Mára úgy döntöttem, hogy én továbbra is megoperálom a vakbéltyúgokat. De itt hátul – és a koponyájára mutatott – egy kis zárt szobában elteszek magamnak annyi tudást, hogy a gyógyításnak másféle útjai is vannak. Te vagy nálunk a pszichológus. Korrekt megoldásnak tartod ezt?

– A legkorrektebbnek.

Mert csúnya helyzetbe került a fiú. Erről eszembe jutott, hogy amikor először tértem haza Indiából, a Neurológiai Klinikán beszámolót tartottam. Többek között elmondtam, hogy Karnataka államban akkor csak egyetlen EEG- (elektromos agyvizsgáló) készülék volt. Ezzel végeztek szűrővizsgálatokat. Párhuzamosan ugyanazokat a betegeket pulzusdiagnosztizálással ájurvédikus orvosok is megvizsgálták. A diagnózisuk 80% felett egyezett.

Akkor a hallgatók sorából kirohant egy neurológusprofesszor, és ezt harsogta:

– Kollégám, ha ön ezt komolyan mondja, azt kell gondolnom, hogy hipnoszugesztív befolyás alatt állott Indiában!

Tényleg. Meddig terjed agyunk befogadóképességének komplexitása? Mikor tiltakoznak az előítéleteink? S jogosan tiltakoznak-e?

Az egyedül üdvözítő tanok kritikája

Mindegyik út jó út, amelyik elvezet valahova. Csak elvezessen! Kicsit se jobb a többinél, ha valaki keresztény, buddhista, zsidó, muzulmán, taoista vagy ateista. Mert ez a „kicsit jobb”, „igazabb” az első fahasáb a másfajta hívők teste, lelke s főként szelleme alá rakott máglyán.

A bal agyfélteke analizáló racionalitásában kiszikkadt európai elme üdvhozónak lát minden misztikát, nyilvánosságra hozott és kiárusított ezotériát, jobb féltekei szenzációt, totális élményt zenében, hitben, mítoszban, netán drogban. Ezért a bazár vonzza, ahol a lehangosabb zsvaj hirdeti a belső csendet, ahol legnagyobb a választék – ugyanabból. A szellemi bazár: Távol-Kelet.

Nagyszerű gondolati építményekkel zsúfolt polcok, éppoly nagyszerűekkel, mint a nyugati szellem bevásárlóközpontjaiban. Mindegyikük közös jellemzője, hogy nagyon sok terminus technikust kell megtanulni. Aki sokféleképpen képes mondani ugyanazt, az a legképzettebb. A tanítások bonyolultak, de gyönyörűek és szívet melengetőek. S ami a legfontosabb: nem lehet megvalósítani őket. Ezért végül mindenki lesunyja a fejét a guruk, maharisik, rinpocsék nagysága előtt, akik azt hirdetik magukról, hogy mégis célhoz értek.

Egy híres sebész azt mondta, amikor gratuláltak sikeres műtétéhez:

– Én megoperáltam, a Jóisten meggyógyította, csak Ő tudja, hogyan.

Íme, ez lehetne a nagy tanítók mondata is:

– Én megforgattam a Tan kerekét, a Tan kisimította a lelkét, de csak a Tan tudja, hogyan.

És most jutottunk el a legfontosabb kérdéshez: Valóban a sima, harmonikus, kiegyensúlyozott lélek éri el a boldogságot, az üdvösséget? Erre kell törekednünk? Tüntessünk el magunkból minden

szenvedélyt, viharzást, konfliktust, háborút, kísértést, égető vágyat? Simítsuk lapályá az életet, tüntessük el hegyeinket, völgyeinket, szakadékaikat, tegyük egyenletessé a kopár fényt, izzuk el az árnyakat?

Valóban az örök világosságra vágyunk? S van-e világosság sötétség nélkül? A híres jiddis író által idézett Zsoltár mintha együttlétezésüket tételezné fel:

„Meddig? Meddig még?

Míg a Nap Fáklyája ki nem alszik, s az Árnyékok elhanyaglanak.”

A párhuzamosok a végtelenben találkoznak

Jó vicc, mi? Olyan igazi európai okoskodás. S ismételtjük mély meggyőződéssel, mint a papagáj. Holott, a párhuzamosok – mint ez józan ésszel könnyen belátható – soha, sehol sem találkoznak. Csak a végtelenben. A végtelenség maga az Isten. És Isten kezében minden megtörténhet. Még a párhuzamosok is találkozhatnak.

Paolo Coelhótól tudjuk, hogy Franciaországban – tehát Oroszország kivételével az egész világon – a vasúti sínek pontosan 143,5 centiméterre (4 láb, 8 és fél hüvelyk) távolságra vannak egymástól. Miért? Mert még a vasút feltalálása előtt ilyen szélesre építették az utakat. No, de miért? Mert a régi római útépítőket követték. A Római Birodalom idején pedig a harckocsikat rendszerint két ló húzta. Két általuk használt harci ló egymás mellett 143,5 centiméter helyet foglalt el. Erről van szó ma is. Az űrhajózásban is. Az amerikai mérnökök állítólag ennél szélesebb üzemanyagtartályokat akartak építeni az űrhajók számára. De a tartályokat Utah államban gyártották, és nem bírták a Floridai Űrközpontba szállítani, mert nem fértek be az alagutakba.

Ez a butuska történet pedig minden hűség, vallásos fanatizmus, politikai elkötelezettség, házastársi viszony alapja. Minden hűségfogadalom megállapodás, hogy a szerződő felek azután mindig egyfelé tartanak, egymástól egyenlő távolságra, mintha sínen futnának. Lehet, hogy néha egyikük vagy másikuk közelebb vagy távolabb szeretne kerülni, de ez lehetetlen a szent vallásos vagy politikai cél megtartása, avagy a gyerekek felnevelése érdekében. A megszállottság, a lelkesedés, a szerelem kezdetén és a kiábránduláskor, elhidegüléskor ugyanannak a távolságnak, szilárdságnak célszerű megmaradnia, akár ember és Isten, ember és eszme, akár férfi és nő között. Ne engedd, hogy néha hozzád simuljon, ne egyezz bele, hogy kis időre egyedül maradjon, éljetez egymás mellett 143,5 centiméterre.

Ha inogni kezd alattad a föld, ha süppedős talajra érsz életed kanyargó útján, akkor tudd: eljött a választás órája. Továbbmész rendületlenül az egyre fenyegetőbb mocsárvidéken, vagy valahibe megkapaszkodsz. Vallásba, pártba, jógába, reikibe, Ájurvédába, teozófiába, ufókutatásba, házasságba – mindegy. De ahhoz, hogy kapaszkodni tudj, szigorúan be kell tartanod a rítust – legyen szó imáról, ünnepről, tornáról, ételreceptekről és rituális viseletről –, mindenkinek látnia kell, hogy semmi sem változott az életekben. Ne nézzetek soha oldalra, sem hátra, mert hátha visszanéz és hív valaki. Őrizzétek a szimbólumokat, az emlékeket, a fényképeket. S ha már minden elfogyott, akkor a semmit kell őriznetek. Ne becsüljétek le a semmi megtartó erejét.

Vagyis ne lázadj, ne ágálj a sok ezer éves hagyomány ellen, ne mondd, hogy semmit sem érnek az ősi intézmények, mert akkor sem tudsz rajtuk változtatni. Körbejárni is érdekes lehet: mindig ugyanazt látod, de mindig másképp, mert te öregszel.

Vagy maradj egyedül, botorkálj a világ sötétségében saját mécsesed pislákoló fénye mellett, hátha eljutsz valahova.

Ötödik rész

A HALÁL BEKÖSZÖN
EBBE A KÖNYVBÉ

Kórlap

A beteg neve: Jim Bedard

Lakóhelye: Boston, USA

Állampolgársága: amerikai

Életkora: 42 éves

Családi állapota: nő

Gyermekeinek száma: négy

Vallása: zen-buddhista

Betegsége: acut mieloid leukémia

A betegség kezdete: 1995. augusztus 27.

Kezelő intézet: Peterborough-i kórház és Szent Mihály Kórház,
Torontó

Első tünet: A boka és a kéz megduzzadása. Elesetségérzés.

A diagnózis alapja: Ismételt vérkép, csontvelő- és gerincvelő-vizsgálatok

Javasolt kezelés: kemoterápia

Közölt prognózis: 7–10 nap életidő

Egy zen-buddhista szembe tud-e nézni a halállal?

Nyilvánvaló, hogy ez az ember jellemétől és lelkierejétől függ, nem a vallásától. Kb. másfél évtizede a Hongkongi Egyetem egy széles körű vizsgálatot végzett különböző életkorú, meggyőződésű és egészségi állapotú emberek körében – beleértve minden nagy val-

lás híveit, de ateistákat is – a halálhoz való viszonyukról. Számoltak azzal, hogy ez a viszony nagymértékben változó attól függően, hogy a halálnak milyen aktualitása van egy ember életében. Mindezzel együtt a vizsgálat végeredménye azt bizonyította, hogy a halálról alkotott fogalmak és képzetek nagyon is eltérőek, de az érzelmi viszonyulás azonos. Vagyis a vallás, a transzcendenciában való hit – amikor valóban közel jön a halál lehetősége – önmagában nem véd a halálfélelem ellen.

Jim Bedard, amikor meghallotta a diagnózist, először is tévedésre gondolt. Nem érezte magát annyira betegnek, hogy elfogadjon egy ilyen sötét kórjóslatot. Azonban már a következő naptól kezdve – ekkor végezték az első igen fájdalmas csontvelőszívást – annyit romlott a közérzete, hogy kezdte másképp látni a helyzetét. Naplójában megjegyezte, hogy nappal doktorok és nővérek sűrűnek a beteg körül, töméntelen vizsgálatnak vetik alá, a takarítók is fel-feltűnnek, ételt hoznak, a családtagok, barátok is megjelennek... Az éjszakával azonban, csakúgy, mint a halállal, egyedül kell szembenéznie.

*Semmi nem oly
Illékony
Mint az ember élte:
Harmat a szirmon
A reggel fényözönében.
(japán waka vers)*

Bedard ezekben az első kórházi órákban nem azt sajnálja, hogy miért nem élt, szeretkezett, utazott, dolgozott, olvasott, szórakozott többet, hanem azt bánja, hogy miért meditált olyan keveset, miért nem szakadt ki gyakrabban gondolatai hétköznapi kerékvágásából, miért nem számolt azzal, hogy egyszer meg fog halni. A kórházi ágyán meditál:

Nagy titok a halál és a születés.

Az élet gyorsan tovaszáll:

Az idő nem vár.

Ébredj hát! Ébredj!

Egy pillanatot se veszíts!

(A han-ba vésett szöveg)

Tulajdonképpen ugyanaz, amit a brahmanok imádkoznak az újszülött gyerekek fölött:

Most, hogy a ritkán és nehezen elérhető

Emberi test birtokába jutottál újra,

Jól nézd meg, merre mész,

Mert az életben nincs idő tévutakra.

Nem érdekes? Éppen ők tanítják, hogy az életben nincs idő tévutakra, ők, akik vagy a lélekvándorlásban (hinduk) vagy az újratestesülésben (buddhisták) hisznek, vagyis abban, hogy az ember nem semmisül meg a halálakor, hanem ezer élete van, mert – mint Gautama királyfi mondja – a létezés utáni vágytól űzve, újra meg újra átrohan az újratestesülések forгатagán.

Az újdonsült betegnek a zen-mester egyik megjegyzése jár az eszébe, hogy ha már úgyis meg kell halni, legalább békében haljon meg, ne rettegve távozzon az élők sorából, görcsösen kapaszkodó végtagokkal, akár a forró vízbe vetett rák.

Arra már nem volt ereje, hogy recitáljon (zen-módra imádkozzék). Döbbenetére mégis inkább a hála érzése töltötte el. Hálával gondolt mindarra, amire majd a leukémia fogja megtanítani.

„– Megígértem magamnak, még mielőtt beléptem életemnek ebbe az új korszakába, hogy nem leszek terhére senkinek, nem haragszom meg senkire. Betegségemért egyedül a karmám okolhattam, s most elérkezett a pillanat, hogy ezt a karmát levezekeljem.

Hadd legyen erőm, hogy felhasználjam ezt a lehetőséget – fohászoktattam. – Nyitott, elfogadó szívvel, bátran kell állnom ezt a kihívást.

Aztán azért fohászoktattam, hogy értelmem fogja fel Buddha tanításainak bölcsességét.

‘Ha nem hagyod cserben a dharmát, a dharma sem hagy cserben téged.’

Továbbra is egymáshoz illesztett tényérrel, hangosan suttogtam:

Nagy bodhiszátvák, segítsetek, hogy erős maradjak, nehogy mások hite megingogjon a dharmában.

Ezután kimerülten hanyatlottam párnáimra, és álomba merültem.”

Hozzátehetném: S lőn este, és lőn reggel, a betegség első napja. Egy keresztény, egy zsidó, egy muzulmán vajon nem éppen így imádkozik-e?

A betegség örvénye

– Kérlek, legyetek segítségemre, hogy ne legyek kiállhatatlan beteg! – kértem családomat. – Már ebben a rövidke időben is, amit itt töltöttem, többször fültanúja voltam, hogyan panaszkodnak a betegek a legapróbb semmiségekért. Kérlek benneteket, könnyítsétek meg a személyzet dolgát! Bizonyos vagyok benne, hogy mindent megtesznek az érdekünkben.

Kérésére megszervezték, hogy csak a feleség érdeklődhet az orvosoknál, nővéreknél a hogyléte felől. Közérzete annyira romlott, hogy be kellett szüntetni a látogatásokat. Mindig valamelyik testvére őrködött a kórterem ajtajában.

A harmadik napon megbeszélték feleségével a temetés részleteit, a gyerekek további taníttatási költségeit, azt, hogy mit fedez a betegségbiztosítás és az asszony jövedelme. Mennyi folyik majd be

életbiztosításból és táppénzből. Aláírta a szükséges felhatalmazásokat, hogy felesége majd eljárhasson az ügyeiben.

„Szükségem volt arra, hogy hátam mögött tudjam a világi gondokat.”

Vajon a nálunk inkább szokásos elhallgatás, a kegyes hazugság-e az igazi tapintat, vagy ez a kíméletlennek tűnő nyíltság, ami a halált is besorolja az élet hétköznapi és vállalható jelenségei közé?

Ekkor Bedard már abban sem lehetett biztos, hogy megéri a másnapot. A kemoterápia mielőbbi megkezdéséhez Hickman-katétert kellett a szívébe vezetni – igaz, ennek segítségével fájdalommentesen kaphatott vért, gyógyszert, táplálékot, s a gyakori vérvétel is ezen keresztül történt.

Mellkasi és deréktáji fájdalmai kezdődtek. A zárt palotából kimerészkedő Gautama első, döbbenetes találkozásai jártak az eszében, amikor először látott öreget, beteget és halottat. S elszörnyedt, amikor megtudta, hogy nemcsak egy van belőlük, hanem ez a közös, emberi sors.

Bedard ekkorra már pontosan tudta, hogy mennyi szenvedést zúdíthat rá a betegsége. De ezt tartotta a valódi spiritualitás próbájának. „A valódi aranyak nem árt a tűz.”

Mert más dolog csöndben, zavartalanul, békében éldegélni, s más ezt a belső békét próbára tenni a külső és a belső támadások tüzeiben.

– Nem tisztelem a szenteket!– hirdette Dr. Pető András főorvos, az európai hírűvé vált mozgásterapeuta –, mert elvonultak a világtól kolostorokba, remetének mentek. Az semmi! Egy kupleráj közepén tessék szentnek lenni!

Két nap múlva (augusztus 31-én) kezdett fulladozni. Láza magasra szökött, egy ideig elviselhetetlen hidegrázása volt, azután megizzadni kezdett a hőhullámoktól. Teljesen legyengülve arról számolt be az őt látogató zenmesternek, hogy sikerült a világi dolgok „elengedése”, és elfogadja a halált. Ám a mester nem örült ennek, hanem ezt suttogetta a fülébe:

– Ígérd meg, hogy harcolni fogsz, és amikor választanod kell a halál és a visszatérés között, az életet választod! Még sok munka vár rád itt a földön. – Ám közben már vizelni sem volt ereje.

Lázás víziói között egy régi történet bukkant fel újra meg újra a fejében. A függetlenségi harc idején egy állig felfegyverzett angol hajó megrohan egy fölkészületlen amerikaiat. Az amerikai hajó már lángokban állt, és megadásra szólították fel, s akkor mindenki megmenekülhet. Ám a kapitány konokul ezt üzenté vissza:

– Még nem kezdtünk el tüzelni!

Bedard – amikor öntudatánál volt – az ágya körül tevékenykedők nagy meghökkenésére, ugyancsak ezt suttofta:

– Még nem kezdtem el tüzelni!

Felolvastatott magának a Gyémánt-szútrából.

„– Egy nemes szellemű bodhiszátva alakítson ki független tudatot, mely nem bízik semmiben, nem bízik a formákban, nem bízik a hangokban, illatokban, ízekben és semmi kézzelfoghatóban.”

Ennek alapján nehéz lehet a „hallás útján való felszabadulás” a Bard Do Tös Rol, a *Tibeti Halottaskönyv* követése.

Ekkor kezdődtek periodikus eszméletvesztései. Pulzusa 226-ra emelkedett (tachycardiás roham). Az orvosok elektrosokkal készültek fel a szívmegállásra.

– Kétoldali tüdőgyulladás van Mr. Bedard. Érti?

– Érteni értettem, csak azt nem tudtam, mit várnak tőlem... A műtőbe toltak, ahol szájon át tüdőbiopsziát végeztek. A tüdőmet átmosták, hogy megtisztítsák a felgyülemlett folyadéktól és a fertőzéstől. De már oxigénnel is rendkívül nehezemre esett lélegeznem. Elhatározták, hogy lélegeztetőgépre tesznek...

Tették is, de egy fiatal nővér csak az utolsó pillanatban vette észre, hogy ráharapott a lélegeztetőcsőre. Már a megfulladás hátárán volt. Veséje alig működött. Infúzióban kilenc és fél liter folyadékot kapott antibiotikumokkal, kiválasztást nem tapasztaltak.

Májfunkciója rossz volt. Vérnyomása szélsőségesen ugrált. Az arca annyira feldagadt, hogy szinte eltűnt az orra. Végtagjai elkékültek. Hét cső lógott ki belőle. Ekkor már dializálni kellett a veséjét. Az orvosok már csak kb. három órára taksálták az életét.

Az volt a furcsa, hogy folyamatosan matatni kezdett a mellkasán. Mintha valamit ki akarna onnan húzni. Ilyesmiről már olvastunk: Thomas Mann *Varázshegyében* a haldokló Joachim végez monoton mozdulatokat a teste mellett, „mintha be akarna gyűjteni valamit”. Bedard testvére, Erick egyik éjjel rájött e mozdulatok értelmére:

– Jim szabad szeretne lenni!

Az eszméletlen beteg ágyának egyik oldalán vallásos katolikus mamája imádkozott, mondta a Miatyánkokat és az Üdvözlégyeket. A másik oldalon Szunjana szenszei zen mester recitált. A két erő tette? Vagy az egymásnak támaszkodó két gyengeség – a katolicizmus és a zen – alkotott olyan erős boltívet, amelyik nem engedte áttörni a Halál Angyalát?

Mert Jim Bedard nem halt meg. Másnap érthetetlenül eszméletre tért. Lenézett a lábfejére. S mielőtt ismét elvesztette volna az eszméletét, ezt gondolta:

– Mit csináltak a lábammal? Soha nem láttam még ilyen nagy-nak és kéknek.

Tíz nap telt el az acut mieloid leukémia diagnózisának felállítása óta.

Rémületes hétköznapiak

Az, hogy nem halt meg, még nem jelent gyógyulást. Jim Bedardra elviselhetetlen mennyiségű és erősségű további szenvedés leselkedett.

A világban való tájékozódása tönkrement. Azokban a rövid percekben, amikor eszméletén volt, nem tudta a dátumot, nemigen ismerte meg a feleségét, testvéreit.

Megpróbálták levenni a lélegeztetőgépről, és egy különös oxigénmaszkkal kellett élnie, különben a megfulladás fenyegette. Mintha elfelejtett volna lélegezni. Ugyanez volt a helyzet a vizeléssel, székeléssel. Rendkívül bántó érzékenysége alakult ki szagokra, hangokra. Ha valaki a szobába lépett, azonnal megérezte, hogy mit evett, vagy dohányzott-e. A halk zenét sem tudta elviselni.

Állandó, kínzó szomjúság gyötörte. Az ivás kontraindikált volt, jégkockákat szopogatott. Éjszakákon át nem tudott aludni. Periodikusan nagy fájdalmai voltak a mája táján. A vérnyomását nem sikerült csökkenteni. Az antibiotikumok továbbra is hatástalanok maradtak. Állandóan fenyegetett a keringés összeomlása vagy az agyvérzés. Szájürege és nyelőcsöve kifeléyesedett.

Mindennek ellenére velőtrázó szenzáció volt az első narancsízű jégkrém. S megint Thomas Mann jut az eszünkbe, aki 70 éves korában tüdőműtéten esett át, és a *Dr. Faustus* keletkezésében rajong az első pohár narancsléért.

Elveszett minden szeméremérzete, még a legcsinosabb nővérek előtt is.

S ez az ember, aki a harci művészetek feketeöves tanára, egykor világszerte ismert mestere volt, annyira legyengült, hogy a gyógytornász által előírt kar- és lábemelési gyakorlatokat nem tudta megcsinálni.

Távol-keleti harci művészetek. Amikor Magyarországon terjedni kezdtek, aggóató cikket írtam arról, hogy hazájukban beleilleszkedtek egy mély, ezoterikus, filozófiai rendszerbe. Ha onnét kiszakítjuk az ölés tudományát, baj lehet belőle.

Levelek tömegét kaptam különböző edzőktől, miszerint kizárt, hogy ezeket a művészeteket bűncselekmények elkövetésére használják fel.

Először egy fiatal orvos keresett fel. Elmondta, hogy hosszú idő óta elmélyülten foglalkozik a harci művészetek testi és lelki-szellemi oldalával. S rémülten vette észre, hogy szeretné tudását „éles-

ben” kipróbálni. De miután tisztességes ember volt, fürkészve járt az utcán, hátha megtámadnak valakit a bőrfejúek, és ő erkölcsi alapon szétrúghatja a fejüket. Ez a benne erősödő ölési vágy elborzasztotta önmagától. De ő csak az első volt...

Ám a mi betegünk – még jóval a rázúduló szenvedéstömeg előtt – távolodni kezdett a harci művészetektől. Először áttért a kizárólag önvédelmi technikákra. Azután már ellenére volt, hogy bármely harcművészeti technikában ellenfélnek tekintsen egy másik embert. Felismerte, hogy minden harcművészeti technika az Én védelmén alapul. Ám a zen tanulmányozása megtanította arra, hogy az Ént nem szabad védeni.

– A legjobb önvédelem a jó karma – hirdette tanítványainak.

Na most megkapta! S mégis megpróbált hű maradni a karmájához. Ezért vettem fel történetét ebbe az ájurvédás könyvbe.

Mikor jön, és honnét jön a gyógyító erő?

*Mikor elhagytak,
Mikor a lelkem roskadozva vittem
Csöndesen és váratlanul
Átölelt az Isten.*

Így ír Ady. És ez a válasz. Minden erő csöndesen és váratlanul veszi körül az embert.

Ha az eddig az Ájurvédáról írt oldalakon némi kötekedő hajlamot, kételkedést, enyhe csúfondárosságot is észrevett az Olvasó, ennek a nagy, tudatos rákészülés az oka, amellyel – többek között az Ájurvéda is – ki akarja csikarni a természettől vagy talán a halhatatlan istenektől, a Kozmikus Intelligenciától, avagy a tudattalanunktól az örök egészséget. Vagyis a lehető legjobbra akarja javítani a karmáját.

Lehetséges-e ez? S ha igen, kívánatos-e ez?

De hát a karma – következmény. Régi tettek következménye a sorsban. A megtörténtekeket vállalni kellene.

Tehát a sodródást hirdetem? A sorsba való belenyugvást? Igen, tulajdonképpen ilyesfélét. Bár én jobban szeretem elfogadásnak nevezni. Mindenesetre megmosolygok mindenféle buzgólkodást a sors javításán.

Hatalmas kozmikus dzsungelnek érzem az emberi világot. Hát még az istenit... Ennek a dzsungelnek az egén, a fák lombjai között, az aljnövényzetben, a talaján, a mélyben erők kavarnak. Sok kórsa, kóbor erő, amelyeket néha be lehet fogni, és az ember szolgálatába lehet állítani. Alkalmasak evőeszközök – főleg kanalak – hajlítgatására, hipnotikus szuggesztiókra, kézrátevésre, mindenféle érintésre fájdalomcsillapítás céljából, látomásos illúziók előidézésére – vagyis semmire.

Végül is fel kell tenni a kérdést: Mi a haszna az ezotériának, mindenféle misztikának, fény- és energiaátadásnak, a jógának, az Ájurvédának, a reikinek, a kineziológiának, az agykontrollnak, az ingázásnak és a többinek? Aki mindebben hasznot keres, a haszonelvűség szempontjából közelít feléjük, jobb, ha eltávozik. A transzcendentális beavatás senkit sem tesz sikeresebb üzletemberré, jobb szeretővé, izmosabb testűvé, hosszabb életűvé.

Az igazi mesterek nem zöldségkereskedők, akiknél tant és szellemet lehet vásárolni kilóra és megrendelés szerint. Kedvenc zen koanom:

- Mester, mondd el nekem a tanítás lényegét! – szólt a tanítvány.
- Sajnos, most nem állhatok a rendelkezésedre, pisálnom kell!
- felelte a mester. És figyelmeztetően felemelte az ujját: – Látod, még az ilyen legcsekélyebb dolgot is magam intézem el.

Nem gyermekded, naiv vágyálom, hogy más intézze el a dolgainkat? Napkeleti bölcsek, beavatottak, jóga swamik, ájurvédikus risik, tibeti rinpocsék, zen szenszeik, csodarabbik, tisztelendő és tisztele-

tesek, jósok, asztrológusok, léleklátók, csakravezetők, fény- és energiaadók, mágusok, táltosok, akik túlhevített koedukációs kamrákban meztelenül gőzölték ki magukból az ősi istenek bölcsességét...

– Ne csúfolódj, testvérem! – mondom magamnak, elrémülve a megváltók sokaságától. Az ember joggal fél a magánytól és a magáraltaltságtól nehéz perceiben, tán átdereng még a születés magányának emléke, s megcsaphatja az elmúlás áttörhetetlen magánya is.

Legyintsünk rá minderre? Nyugodjunk bele, hogy a gyógyító és a pusztító erő mindig és csak belőlünk jön, miközben nem vagyunk akkora hatalmak, hogy döntsünk életünk és halálunk ügyében. Nyugodjunk bele, hogy mind a mai napig csak egyetlen – igaz némileg tétova – segítő erő van, ami bizonyított: az orvostudomány. Ez a sivár valóság.

*Mítoszokon és legendákon túl,
ajánlom könyvemet
a nemes, igazi tudománynak,
amely mindig türelmesebb volt
a babonával szemben,
mint vele szemben a babona.*

Ez a mottója Karinthy híres, szubjektív kórrajzának: *Utazás a koponyám körül.*

Hogyan halunk meg?

Négyféle halált halunk:

- testi halált;
- az életerők halálát;
- lelki halált
- szellemi halált.

Mindig és mindenkor a test hal meg először. A lélek, a szellem nem tud a saját akarata szerint kilépni az életből, nem tudja elhagyni a testet. Még ha valaki önként akar távozni a világból, akkor is a testét kell tönkretennie ahhoz, hogy szabadulhasson. Nincs más lehetősége még a legnagyobb mestereknek sem. Annie Besant, a teológusok egykori vezetője, és a New Age elindítója tibeti sugallatra, egy éjszaka megpróbált eltávozni a testéből. Évekig feküdt teljes öntudatlanságban, agyvérzett állapotban.

Ezt nevezik testi rabságnak. Az egyiptomi halottkultusz meggyőződése volt, hogy ha megakadályozzák a test formájának felbomlását, akkor a lélek nem tud eltávozni, hanem kötve marad hozzá. Ezért balzsamozták be legnagyobb fiaikat, uralkodókat, papjaikat, bölcsüket, hogy továbbra is segítsék Egyiptomot. S idővel ez vált divattá a közemberek körében is.

Később az ember annyira alámerült az anyagi világba, hogy már halála után sem tudta azt elhagyni. Kötve maradt az anyaghoz, az újjászületések forгатaga megállt. S ezzel megszűnt a fejlődés lehetősége, elakadt az emberiség szellemi útja az üdvözülés felé. A modern szellemtudományos iskolák – pl. Rudolf Steiner antropozófiája – szerint Jézus Krisztus misztikus megváltó áldozata éppen az volt, hogy vére és a föld találkozása kiszabadította az emberi lelkeket az anyag fogságából.

Nyilvánvaló, hogy a testi halálról tudjuk a legtöbbet, minthogy az a fizikailag érzékelhető világban, a szemünk előtt megy végbe. Megfigyelhetjük, hogy a meghalás folyamatát leggyakrabban jelentős szenvedések kísérik. A meghalását – ami még teljesen az élet része –, de nem a halálét. A klinikai halálból visszahozottak (resuscitáltak, reanimáltak) sohasem számolnak be szenvedésekről. Valószínűleg a görög bölcsnek van igaza: Az ember sohasem találkozik a halállal. Mert amikor én még vagyok, nincs halál, ha pedig halál van, én már nem vagyok!

A testi halált az életerők eltávozása követi. Ez már csak szellemi látással érzékelhető. Az életerők bomlása a mi éghajlati viszonyaink között kb. addig tart, amíg a holttest rothad, tehát körülbelül egy évig. A test korhadásának a beállta jelzi, hogy az életerők már teljesen széteszlottak a természeti világban.

A lelki és a szellemi meghalás időtartama és történései az eltelt élettől függenek. Az indiai bölcsélet korszakokra osztja ezt a vándorutat a „köztes lét”-ben.

A világ elsötétül. Esméletvesztés. Egy idő után lassú derengés.

– A tablóélmény. Néma, mozdulatlan, érzelmek és gondolatok nélküli szemlélődés. Az életből távozó előtt – mintegy diorámaszerűen kiterítve – ott fekszik egész elmúlt élete. Minden részletét egyszerűen látja és érti, azokat is, amelyek életében rejtve voltak előtte.

A tablóélmény földi időszámítás szerint 3-4 napig tart, ez idő alatt ajánlatos a holttestet békében hagyni, mert a halott még szorosan testközelen van, nem szabad megzavarni szemlélődését. Egyes valláskutatók szerint ebből származik a ravatalozás szokása.

– A káma loka (a vágyak helye). A káma loka már mozgalmassabb, összetett történések korszaka. Először is ekkor égnek ki a lélekből a testi vágyak. A lét túlsó dimenzójába került ember megszokta a látás, hallás, ízlelés, szaglás, lélegzés, a tapintás, az evés és az ivás stb. élményét. Megmarad az igény az élményre, de már nincs teste, amivel kielégíthetné. Ezért ezek az élményvágyak kielégíthetetlenül kínozzák, amíg ki nem égnek belőle. Nem kizárható, hogy a kereszténység a káma loka eszméjéből vette át a purgatóriumot.

Az élet során gyakorolt aszkézis tehát már kvázi felkészülés a halál utáni periódusra.

A káma loka tehát már nagyon is telített érzelmekkel, ítéletekkel, szubjektív reakciókkal.

Ebben a fázisban kiemelkednek az elmúlt élet morális vonatkozásai. Kínok alakulhatnak ki az elintézetlenségek, erkölcsi kudarcok miatt. Örömeik, ha a lélek e vonatkozásban jól megállta a helyét. Úgy

is megfogalmazhatnánk, hogy a káma lokán keresztülhaladva a múlt pozitív cselekedetei kapcsolatba hozzák az ott élő szellemi lényekkel, sorsformáló erőket vehet fel tőlük. Az erkölcsi kudarcok viszont magányra ítélik. Mindez jelentkezni fog eljövendő karmájában.

A legmeghökkenőbb: A káma lokában a lélek visszafelé éli újra az életét, a halálától a születéséig! A káma loka addig tart, amennyit aludt életében. Egy földi nap időtartama alatt kb. három nap élményvilágát éli át. Ezért általában az életkor egyharmada a kama loka időszaka. (Ha pl. valaki 60-70 éves korában hal meg, a kama loka huszonvalahány évig tart.) Ezért iktatják be az alapgyakorlatok közé esténként a nap visszafelé élését.

A káma loka lezárulása után az ember egyre szélesebb körökben éli újra életét, s mindig más tényezőkre összpontosul a figyelem, más tényezőktől függ magánya vagy kapcsolatai az ottani lényekkel.

A második körben kiemelkedő szempont, hogy mennyit vett fel magába annak a népnek a sorsából, amelyhez tartozott.

A harmadik körben a nemzetek feletti vallásosság kerül középpontba.

A negyedik körben mint az emberiség tagja vizsgálja önmagát.

Az ötödik, hatodik és a hetedik körben az ember alatti világokhoz való viszonyát veszi szemügyre: az állat-, a növény- és az ásványvilághoz.

S mi lesz a sorsa az elintézetlenségeknek? Ezeket összegyűjtve ott hagyja egy-egy fázis végén. „Batyu”-nak nevezik ezeket a csomagokat. S amikor elindul visszafelé, sorban felszedi az elintézetlenségek batyuit, s beledolgozza őket új karmájába.

Mindezt képes megtenni egy ember? Ez fejlettségétől függ. Sokan nem képesek erre, hanem „belealszanak” a szellemi világba. Helyettük az ottani lények építik fel a karmájukat. Erre néha úgy lehet rájönni, hogy az ember idegennek érzi magától sorsának alakulását.

Csak a legfejlettebb lelkek-szellemek bírnak végig ébren maradni. Azok, akiknek már nem is kellene újra megszületniük: a Buddhák és a bodhiszátvák. Ők önkéntesen, az emberek segítésére vállalják az új életet. Ezért van az, hogy pl. a dalai láma halála percében már újra megtestesül. Nincs szüksége megtisztulásra a köztes létben.

Kapcsolat a halottakkal

A halottak hallgatnak az élők világa felé. Ez halottságuk lényege. A kísértet – ha van? – akit meg lehet idézni, médiumon keresztül társalog, betűket választ, asztalt táncoltat, érint, borít, csapkod, megjelenik – züllött halott, aki nem vállalja halottságát, vérre, életre szomjazik. Egyes halottlátók szerint gyáva halott, aki a halála utáni vándorlása során eljutott a „fehéren sugárzó kékség” távához. A tó hívta:

– Gyere, oldódj belém! – de ő nem mert.

Görcsösen kapaszkodott létezésének maradékaiba, nem hitte el, hogy a túlparton újra épségben életre kel, hanem visszafordult. Nem tudott továbbjutni. Ezért bolygó lélek lett belőle, aki ott sündörög az élők világa körül, és örökké egy korty életre vágyik.

Az Ószövetség nem állítja azt, hogy jószok, halottlátók, szellemidézők nincsenek. De szigorúan tiltja, hogy bárki igénybe vegye szolgálataikat. A rossz véget ért, öngyilkosságba menekült Saul királyról tudjuk, hogy megszegte a tilalmat, és az endori boszorkány által megidézttette Sámuel próféta szellemét. Sámuel meg is jelent. Saul leborult előtte. A vallástudósok ezért ma is kétségbe vonják, hogy a megjelenő lélek valóban Sámuel volt. Izrael felkent királya nem borul le ember előtt!

Az indiai halottkultusz ismeri a halottak segítő kísérését.

Képe elé hervadó vágott virágot tesznek, és mécsest gyújtanak. A következőkre koncentrálnak:

– Te vagy, de nem az élők világában. Meghaltál. Most a Bar Doban bolyongasz.

Erre azért van szükség, mert vannak, akiknek nem volt idejük, módjuk, hogy felfogják saját haláluk tényét. Kétségbeesetten keresnek magyarázatot arra, hogy mi történt velük. Az idő visszafelé folyik, miközben ugyanazt a környezetet vélik látni, mint amiben éltek. Valami mégsincs rendjén.

– A kama lokában vagy – lehet mondani azoknak, akik életükben foglalkoztak ezekkel a kérdésekkel. A kama loka pereg veled visszafelé. S az egy nap–három nap időtartam alapján ki lehet számítani, hogy éppen akkor hol tartanak életidejűkben.

A halottak jelenléte a kama loka végére azt a teret tölti ki, amelyet a Hold ír le a Föld körül. Az újraélés – az ember alatti világok zónáin való áthaladás – végén a halott kiterjedése a Föld Nap körüli pályáját tölti ki. Ennek a térnek minden pontján jelen van. S innét indul visszafelé, felszedve elintézetlen dolgainak batyuit, új életének karmáját építve: kikkel kell találkoznia, milyen helyzetekbe kell kerülnie stb.?

Sokszor felteszik a kérdést, hogy vajon érzik-e a halottak, hogy kísérik őket? Feltehetően úgy érzik, mintha egy nagyon szívhez szóló, ringató zenét hallanának.

A tükrélmény

A halál után, a Bar Dóban bolyongva különböző víziók derengenek fel a lélek előtt. Ezeknek egy része barátságos, a keleti kultúrában élőknel pl. mosolygó Buddhák, a nyugati kultúra szimbólumrendszerében felnőtteknél, pl. egy angyal. Más részük fenyegető, pl. vérivó istenségek vagy ördögök, démonok.

A halottra koncentráló ember ekkor a következő üzenetet küldje:
 – A lények, akik most feléd közelednek, nem valóságosak. Ne félj tőlük. Saját pozitív és negatív indulataidat, érzelmeidet látod, amelyeket életedben a világba kisugároztál. Képi víziók alakjában ezek most feléd közelednek. Önmagadat látod.

A Bar Do további élményvilága

A tibeti halottkultusz nagy fontosságot tulajdonít a bolyongó lelket körül sugárzó fényeknek. E fényeket tiszta és zavaros fényként írja le. A tiszta fények fájdalmasan vakítóak, szinte elviselhetetlenek, a lélek hajlamos elfordulni, elmenekülni előlük. A zavaros fények vonzóak, megnyugtatók, menedéket kínálóak.

Mégis, az lenne a jó, ha az ember a tiszta fények felé indulna el, vállalva a kint, ami ezzel jár.

TISZTA FÉNYEK

Kékkel körülvett, fehérén izzó sugárzás

A Tiszta Tudás fénye

Az istenek világa dereng

Mélykék sugárzás

A Tükröző Tudás fénye

A víz elem

Megszünteti a haragot és a gyűlöletet

ZAVAROS FÉNYEK

Homályos fehér fény

A tévutakra csábítás fénye

Füstszerű fény

A gonosz indulatok fénye

A poklok világa dereng

Sárga sugárzás	Kékes fény
Az Azonosuló Tudás fénye	Az Ego fénye
Föld elem	
Megszünteti az önzést, a gőgöt, a félelmet	Az emberi világ dereng
Piros sugárzás	Sárgás fény
A megkülönböztetőképeség fénye	A mohóság fénye
Tűz elem	Az éhségszörnyek (préták) világa dereng
Megszünteti a vágyakat	
Zöld sugárzás	Vöröses fény
A Cselekvő Tudás fénye	Az irigység, a mássá lenni akarás fénye
A levegő elem	
Megszünteti az elkívánczozást	A félistenek világa dereng
Szivárványszínű sugárzás	Zöldes fény
A Velezületett Tudás fénye	A szenvedélyek és a makacs hajlamok fénye
Valamennyi eddigi fény egyszerre ragyog fel.	Az állatok világa dereng

A tiszta fényekkel való egyesülés megszabadít az újjászületés kényszerétől. A zavaros fények visszavisznek a testi létezésbe. Ebben az utóbbi esetben karmikus viharok kezdik el az újjászületés felé űzni az embert, aki e viharok elől menekülve behull egy újabb születésbe.

Barlangos szakadékos vidéken rohan. Az állatok világa hívja.
Köd gomolyog a táj fölött.

Szikrázó, drágakő palotákat lát. Az istenek világa hívja.

Ligetek, erdők. Forgó tűzkerék. A félistenek világa hívja.

Fekete-vörös színű épületeket, üregeket, szétágazó utakat lát.

A poklok világa hívja.

Vontatott, jajongó éneket hall.

Szeretkező emberpárokat lát. Az emberek világa hívja.

A Bar Do (a Köztes Lét) a tibeti buddhizmus varázsvilágában kelt életre, ami viszont a buddhizmus és a tibeti ősvallás a bön összeolvadásából keletkezett. A rengeteg mágikus kép, szertartás, ijesztő bűvölés ennek az ősvallásnak a hordaléka.

Hatodik rész

ÉLETRITMUS
ÉS TESTI-LELKI
KIELÉGÜLÉS

A testről

Talán az eddigiekkel sikerült kitágítani annyira a szemléletünket, hogy már nem gondoljuk az Ájurvédát kizárólag egy ősi, indiai orvoslási módszernek, sem betegségmegelőző szabályok gyűjteményének, sem az egészséges étkezés tanrendszerének. Az Ájurvéda valahogy úgy gondolkozik, hogy ránk bízott egy emberi létezés, élő test és individualitás. Mint ahogy életünk során ránk bízunk más emberi életeket is. Szamadással tartozunk magunkról és róluk is. Ezért iktattam be a halálról szóló részt.

Szóltunk a test sokszor bután tagadott elsődlegességéről a földi életben: sem élni, sem halni nem lehet nélküle!

*Ki vagyok én?
Ami vagyok, alaktalan
Folyna szét valami halálban
De véletlen formát találtam
S most élek külön és magam.
Testem, szegény,
Te vagy a teremtő edény,
Aki egykor kimerítettél
A semmiből és segítettél,
Hogy legyek a sok én közt én is Én.*

Ami vagyok
 Te vagyok, lábam és kezem
 Te vagy a munkás és a hordár
 Szegény testem, mindig te voltál
 Egyetlen szövetségese.
 És ha a sok
 Nyomorban lelkem megfutott
 S nem voltam már csak akarat-roncs,
 Szétvert gyötrődés – drága abroncs
 Te megtartottál s ma is egy vagyok.

Testem, hazám,
 Te vagy egyetlen birtokom,
 Te vagy a földem és az ország,
 Értem verejtékezik orcád,
 Sebeid sírva csókolom,
 Mert igazán
 Egyebb vagy velem, mint anyám,
 Otthon, gép, erő, munka, gyár vagy –
 Testem, nyomorult proletár vagy
 S ha van, te vagy, csak te vagy a hazám.

Testem, szegény,
 A lélek érted mit tehet?
 Nagyon önző és gőgös úr
 A lélek, de úgy rádszorúl,
 Hogy fájni sem tud nélküled.
 Testem, szelíd
 Kihasztnált állatom, szegény,
 Akit még én is üldözök,
 A sok-sok idegen között,
 Ki sajnáljon meg néha, ha nem én?

*Megköszönöm,
Hogy tüzes és jeges nagy útban
Szolgáltál és adtál ruhát
És annyi ezer éjen át
Vigyáztál rám, amíg aludtam:
Megköszönöm jószágodat,
Hogy a robotok és hadak élén
Jártál, míg pára lelkem élt,
És siratlak, hogy mindezért
Oly rútul meg fogsz bűnhődni a végén.*

(Szabó Lőrinc: Testem)

Kérlek, ne fuss át ezen a versen! Szinte minden mondata meditatív szöveg lehetne. Lassan olvasd, meg-megállva, gondold át, amit mond. S gondold át azt is, hogy vajon materializmust hirdet-e? Vagy csak a papi bornírtság találta ki, hogy Istennek – aki elsőként a testet teremtette – kedve telhet-e az emberi test kínzásában, bármiféle aszkézisben?

Önmagunk karbantartása

Az Ájurvéda szerint korán kellene felkelni, reggel 4 és 6 között. Az ég, a fény, a levegő, a föld és a víz reggel a legtisztábbak. Igaz. Talán az is igaz, hogy a kora reggeli napsugarak pusztítják el leginkább a kórokozókat.

De... de ez csak akkor érvényes, ha a felkelés előtt kb. 10-12 órája már nem ettünk semmit, vagyis az emésztés teljesen befejeződött.

Ezenkívül a modern élettan egyre inkább hangsúlyozza az egyéni bioritmus jelentőségét. Vannak „éjjeli baglyok”, akiknek aktivitá-

sa éjszaka tetőzik, akkor tudnak a legjobban dolgozni, akkor jár leggyorsabban az eszük, akkor a legjobb a hangulatuk. Reggel nehezen ébrednek, morcosak, kedvetlenek, szinte haragszanak a világra. Nappal legszívesebben aludnának. Én azt tanácsolom, hogy adjunk elsőbbséget a bioritmusnak az ájurvédikus ideállal szemben.

Reggel kellene vécre menni, székletet, vizeletet üríteni. De ne erőlködjünk. Megfelelő helyen foglalkozunk a napi egészséges széklet biztosításának módszereivel. Sajnos higiéniai és sokszor esztétikai szempontból sem elég a vécépapír használata. Széklet után érdemes a végbéltájékot szappannal megmosni.

Újabb rossz hír: fogat kell mosni! Sőt nem árt időnként a nyelvünket is megtisztítani puha kefével. Vigyázz! Az ember nem mindig érzékeli a saját szagát. A bűdös szájszag legtöbbször az elhanyagolt fogazatból és a rossz emésztésből ered. Viszont a társasági, családi vagy szexuális tapintat legtöbbször lehetetlenné teszik, hogy figyelmeztessék az embert: valamit tennie kellene ebben az ügyben. Sok kapcsolat felbomlása, szexuális nyomorúság mögött ez az egyszerű ok áll. Mellesleg: még ápolt lehelet esetén is kellemetlen partner, aki behajol az emberek arcába, megérinti a ruhájukat (gallért, gombot), és tele pofával az arcukba hahotázik. Az üvöltő nevetést különösen a fiatalok tartják tévesen a felszabadultság jelének.

Az arcunkat, a szemünket hideg vagy langyos vízzel a legjobb tisztítani, gyulladás esetén híg kamillateával. S naponta meg kell fürdeni.

Aki nem jógázik, hagyja az orrát, hangját békében. A jógyakorlatokba pedig beépültek a tisztító légzések.

Fehérneműt naponta kell váltani, éjszakai hálóruhát legalább háromnaponta. Nappali és éjszakai öltözéknél egyaránt fontos, hogy ne szorítsuk el túlságosan a derekunkat, ne akadályozzuk a szabad hasi légzést. A nappali öltözék tegye lehetővé a test szellőzését. Éjszaka sem jó a fojtó, nehéz takarók használata (dunyha). A legjobb két lepedő között feküdni, felül egy könnyű takaróval (pléddel).

Végül érdemes eldönteni, hogy valaki szakállas-e vagy borotvált. A borostás arc álmacsóságra utal, az illetőnek valószínűleg férfiasági komplexusai vannak, feltehetően nem véletlenül.

S végül a legkínosabb: az ember nem marad örökké fiatal. Öregszik. Az öregedés ellen csak mérsékelten szabad küzdeni. Legharmonikusabb, ha az ember öltözködésében, viselkedésében, stílusában alkalmazkodik az életkorához. Szánalmat kelt és nevetséges a fiús megjelenést erőltető, idősödő férfi, a bakfist játszó, élemedett hölgy, még akkor is, ha már gumibabaszzerűen mindene fel van varrva és fel van töltve. Naivitás azt gondolni, hogy a plasztikai sebészi beavatkozás messziről nem hívja fel magára a figyelmet, akárcsak a paróka.

De nem is ez a lényeg, hanem az a kistípusú lelki beállítottság, ami minden életbölcseesség híján, reklámszövegeket követve, egyedül a test fiatalságának megtartásában látja a legfőbb – ámbár elérhetetlen – célt. Előre mondom: erre nem jó az Ájurvéda.

Különleges frissítő italok

Az európai szokásokhoz képest sokat kell inni, a hőmérséklettől függetlenül. Legalább napi két liter folyadékot, lehetőleg nemcsak az étkezésekhez kötve, hanem minél jobban elosztva, szinte állandóan kortyolgatva. Ezért jó, ha flakonban hordunk magunkkal vizet, ivólevet, valamilyen frissítő italt.

Maszala tej. 4 deci tejet felforralunk (az Ájurvéda szerint legjobb háromszor forralni). Két-három evőkanál barnacukor, méz vagy juharszirup, néhány szem mandula, két makkáskanál vaj, csipetnyi őrölt kardamom, szerecsendió, fahéj és koriander hozzátevésével

még 4-5 percig kis lángon főzzük. Gyerekek általában nagyon szívesen iszogatják.

Paradicsomturmix. 1 liter joghurtot (írót vagy tejsavót) öntsünk össze 2 deci paradicsomlével. 2-3 zeller- és korianderlevelet pépessé őrölünk, belekeverjük, hozzáadjuk még fél citrom levét, egy kocka makkacukrot (hogy az íze ne legyen annyira vad), és ízlés szerint megsózzuk. Lehűtve iszogatjuk.

Gyömbérial. 1,5 liter vizet 4 evőkanál őrölt gyömbérrel kb. 10 percig forralunk. Ekkor hozzákeverünk 5 evőkanál barnacukrot vagy 4 evőkanál mézet. Leszűrjük, és hozzáadunk egy csipetnyi őrölt fekete borsot, egy pohár narancs-, fél pohár citromlevet. Erősen lehűtve fogyasztjuk.

Bodzaszörp. Tavasszal nyíló, 7-8 darab nagy, tiszta bodzavirágot kell gyűjteni. Egy ötliteres, ivóvízzel telt üvegbe csavarjuk 6 citrom vagy lime levét, adjunk hozzá kb. háromnegyed kiló barnacukrot vagy 60 deka mézet, reszeljük bele egy citrom héját, és a folyadék tetejére helyezzük rá a bodzavirágot. Időnként megkeverve 1-2 napig hagyjuk állni. Erősen hűtve fogyasszuk.

Görögdinnye szorbet. Másfél kiló magtalan görögdinnye belét alaposan összetörjük. Hozzákeverjük egy fél citrom levét, és 5 deka barnacukrot.

Mély tálba tesszük, és erősen lehűtjük. Ezután 4 deci tejszínt keverünk hozzá. 5 percig állni hagyjuk, aztán tálalhatjuk, vagy flakonba tölthetjük.

Thandai. Fél liter vízben 5 percig forralunk 2 evőkanál ánizsmagot, majd még 10 percig kis lángon főzzük tovább. Közben 10 percig vízben áztatunk 10 dkg mazsolát, megszártjuk, majd 3 dkg pistáciát

val vagy mogyoróval, fél evőkanál kardamommal, 4 evőkanál mézzel vagy 5 evőkanál barnacukorral 6 deci tejben összeturmixoljuk. Hozzáöntjük az ánizsos vizet. Lehűtve öntjük a flakonba. Asztalnál mentalevéllal díszíthetjük.

*„Jön az este, mit hoz az este?
Tejet, álmot, gyöngye leánykát...”*

Ezek Babits sorai. Hát mit hozzon az este? Az Ájurvéda szerint lehetőleg hozza ugyanazt. Már beszéltünk egyéni bioritmusunkról. Alkalmazkodjunk hozzá akkor is, ha az Ájurvéda a korai lefekvést és fölkelést ajánlja. Lefekvést este 8-10, felkelést reggel 4-6 óra körül. Tehát kb. 8 óra alvásidővel számol, tinédzsereknél 1-2 órával többel, időseknél kevesebbel. Ám aki inkább éjjel aktív, az alakítsa napirendjét eszerint. Aki számára az a megfelelőbb, ám dolgozzon éjjel. Az Ájurvéda azt tartja fontosnak, hogy általában mindig azonos időben kerüljön sor az elalvásra és az ébredésre. Az összevissza változó, gyakran megszakított alvásidőről lebeszél, mert rendkívül kifárasztja a szervezetet és az intellektust.

Elfogadható – bizonyos esetekben hasznos – szokás, ha valaki elalvás előtt iszik egy pohár tejet. Mint már írtuk, főleg azoknak tesz jót, akik hajlamosak a realitásoktól elszakadni, túlságosan beleélni magukat vágyfantáziáikba.

Mindettől függetlenül az Ájurvéda azt ajánlja, hogy a két fő táplálkozás ideje a reggel és a délidő legyen. (Ha hajlamosak vagyunk morcosan, rosszkedvűen, fejfájósan ébredni, még az ágyban hajtunk le egy nagy pohár, erősen cukrozott limonádét vagy teát. Este odakészíthetjük az ágyunkhoz.) A lefekvés előtt 1-2 órával legfel-

jobb valami salátafélét vagy könnyű desszertet „nassolhatunk”, de legjobb, ha pihenni hagyjuk a gyomrunkat.

Tudjuk, hogy alvásunk során többször álmodunk. Álomaktivitásunkat elektromos agyvizsgálattal (EEG) ki lehet mutatni: olyankor gyors szemmozgások regisztrálhatók a csukott szemhéjünk alatt. (REM-fázis: Rapid Eye Movement). Ám legtöbbször csak a legutolsó álmunkra emlékezünk. Mellesleg: A leghosszabbnak tűnő álom sem tart 45 másodpercnél tovább. Vannak, akiket krónikusan rossz álmok gyötörnek. Erről szólnak a következő fejezetekben.

Ami pedig a „gyöngye leánykát” vagy az „erős férfit” illeti, az Ájurvéda a szabadságot hirdeti. Figyelem! A szabadságot, nem a szabadosságot. A szexuális szabadság azt jelenti, hogy ez a férfi-női kapcsolat az öröm adásáról és az öröm elfogadásáról szól. Távol kell tőle tartani minden mesterkéeltséget, feladatjellegűt, a partner iránti részvétet, kiszolgálói attitűdöt. Önmagunktól távol kell tartani minden teljesítményelvűséget (hány kapcsolatunk volt, hányszor bírjuk egy éjszaka, mennyi ideig tartott, hány orgazmusa volt a tár-sunknak stb.), ez nem sportverseny!

Az Ájurvéda helyeslően bólint rá a világhírű francia esztéta, Gide figyelmeztetésére: „Igazi mondanivaló nélkül beszélni, igazi szom-júság nélkül inni és igazi vágy nélkül lefeküdni valakivel, ez a három halálos bűn, amit az európai ember minduntalan elkövet.”

Szabadságról van szó abban az értelemben is, hogy akinek monogám igényei vannak, ne essen áldozatul a „janisági komplexus-nak”, ne keveredjen poligám kapcsolatokba csak azért, hogy megmutassa „ő a Jani!” S a poligám kapcsolatokra vágyakozó ne törje magát hazug hűségre, amikor megsimogatja valakinek az arcát, és közben másra gondol.

Persze ez az élet minden területére vonatkozik, nemcsak a szerelemre. Ha hiteles életre vágyasz:

*Ne szégyenkezz, ne legénykedj!
Az vagy, aki vagy.
Se kicsi, se nagy.
Ennyire becsült az Élet,
Legalább egy gyertyafénynek
Holtig megmaradj!*

Így kezdi egyik versét Benjámin László. És szinte az Ájurvéda szellemét megérezve, így fejezi be:

*Egy rész halhatatlanság jutott néked is:
Számlált éveid.
Hátadon, mint csiga házát
Hordod az örökkévalóság
Tekervényeit.
Ne szégyenkezz, ne legénykedj,
Az vagy aki vagy.
Megszokott kötelmeidhez
Míg élsz, hű maradj!*

Ez a lényeg: a hűség önmagunkhoz. Ahogy Polonius tanácsolja fiának a *Hamlet*ben, vagy Eric Knight híres regénye hirdeti.

A szerelemről józan napvilágnál

Honnét tudhatod, hogy szerelmes vagy-e? Egyesek szerint a szerelem olyan ritka jelenség, hogy egy tehetséges drámaíró félezer évvel ezelőtt írt egy színdarabot a szerelemről, és az emberek ma is tódulnak a színházba, hogy láthassák, vagy a moziba, mert többször is csináltak filmet belőle.

Ez az író azt állítja, hogy a szerelembe belehal az ember. Tehát veszélyes szenvedélyről van szó! Igaz ez? Tulajdonképpen igaz. Valami meghal bennünk egy igazi szerelem elmúltával, még akkor is, ha életben maradunk. Tehát a szerelem szenvedély, ritkán fellobbanó, életveszélyes. Eddig rendjén is volna a dolog, hiszen a szerelem nem életszükséglet, mint a levegő, az étel-ital, vagy mondjuk az alvás. Minden szerzetes, apáca, aszkéta, hidegszívú vagy csalódott ember el tudta viselni az életét szerelem nélkül. Ám jött a romantika áradó korszaka, és vele a szerelem ráültetése az érzelmek trónusára. Akit elkerült a szerelem, megfosztottnak, szerencsétlennek, szinte érzelmi korcsnak érezte magát. S főleg szüzességre köteleztnek. Hogyhogy?

A romantika kitalálta, hogy tisztességes nő vagy férfi csak szerelmi alapon fekszik le ölelkezni. Tehát, ha nincs szerelem, nincs szex! Így pedig nehéz élni. A harmóniát, a kiegyensúlyozottságot, a természetes életet hirdető Ájurvéda ezt nem ajánlhatja. S az emberek spontán ösztönössége sem tudja elfogadni. Ezért manapság minden megkívánást, tetszést, vonzódást, érdeklődést, erotikus hatást, flörtöt sürgősen kineveznek szerelemmé. Így aztán lehet valaki szinte állandóan szerelmes a szexuális igényei szerint. Akár hetenként, naponként másba.

Maga a valódi szerelem száműzetett a költészet, az irodalom, a mesék világába. Sirassuk, ne sirassuk?

Egyrészt sirassuk, mert ha az embernek adatott kóstoló a halhatatlan istenek nektárából, az a szerelem. Az Ájurvéda szerint is a szerelem, a szexus nagy titkokat hordoz, életfakasztó titkokat, amelyeket még a beavatottak nagy része sem ismer.

Másrészt mégsem kell annyi könnyet hullatni érte, mert a tapasztalat azt mutatja, hogy a szerelmi házasságok többsége nem szokott jól sikerülni.

Ennek az az oka, hogy a szerelmesek szinte alig ismerik egymást, fogalmuk sincs arról, hogy kit szeretnek. A lángolás szent extázi-

sában mindenki a legjobb arcát igyekszik mutatni a másik felé. De ami ennél fontosabb, a szerelmes ember társára vetíti róla alkotott fantáziáit. Tulajdonképpen jórészt a saját fantáziáiba szerelmes. S a szenvedély elmúltával ez a rávetítés is megszűnik, következik a döb-bent kiábrándulás: hát ilyen vagy? S a harag: miért nem vagy olyan, amilyennek látni szeretnék!

Hallgassuk egy kicsit Adyt:

*Általam vagy, mert meg én láttalak,
S már régen nem vagy,
Mert már régen nem látalak.*

Vagy:

*Te Én, aki királynőket vártál
És bölcs királyok hódolásait,
Nézd, szívekben hogyan be nem váltál,
Csak én vagyok ma itt.*

Állj! Most Ájurvéda, vagy magyar költészet? Nem lehetséges-e, hogy a lét alapigazságaira egy indiai elmélyedő elme és egy versíró a Kárpát-medencében egyaránt rábukkant?

Más megközelítésben: A régi görög nyelvben két szó volt a szeretetre: a *fileo*, ami azt jelentette, hogy rajongva szeretlek, és az *agapeo*, ami az ismerve szeretést, „szeretlek, mert tudom, hogy ki vagy” érzését fejezte ki. Ismerve kellene szeretnünk, de legtöbbször mégis csak rajongva szeretünk.

Idővel átnő-e a szerelem valamiféle melegséggé, szeretetté, az összetartozás érzésévé? Igen, ez szerencsés esetben megtörténhet, főleg akkor, ha a szerelmi csalódottság nem lobbant fel gyűlölködést, nem löki egyiküket sem új szerelmek keresése felé.

Az indiai bölcsélet emberszemléletének van egy fontos jellemzője: az embert nem tekinti semmilyen értelemben sem tulajdonnak. Olyan értelemben sem, hogy „nem lehet örököd nélkülem!” Bár

tagadhatatlan a klasszikus indiai társadalom férficentrikus berendezkedése, ám ez nem zárja ki, hogy a család matrónáját az életkora családfővé avassa, s azt sem, hogy egy házaspár – túl a negyvenen – kölcsönös megállapodást kössön szexuális életük befejezéséről, arról, hogy most már mindketten a szellemi értékek felé fordulnak.

Elgondolkodtató, hogy az ősi kultúrák emberének mennyire más képe volt a házasságról, mint a mainak. Pl. a bibliai Jákob – aki talán először volt szerelmes a világon – hét évig szolgált Ráhelért. S amikor ez az időtenger letelt, nem a vigasság, az öröm, az ujjongás kerítette hatalmába, hanem valamiféle furcsa szomorúság, ma talán enyhe depresszióknak mondanánk.

Thomas Mann szerint: Mert megértette, hogy már nem lehet az egész élet az övé, hanem fiakba és lányokba kell szétosztania magát, ő maga pedig lassan elindul a halál felé.

Igen, az élet teljességét csak a független ember birtokolhatja, aki csak önmagáért felelős.

Az indiai hagyomány a férfiak számára különben is a következő életszakaszok kialakítását javasolja:

- Az első húsz év a tanulásé, az életre való felkészülésé.
- A második húsz évben lehet harcos, vagy meg kell teremteni egzisztenciáját.
- A harmadik húsz év a családé, a gyermekeké.
- S a negyedik húsz évben, vagyis hatvan után – mindentől el kell köszönni, s egyedül el kell indulni Északra, az öregség és a halál felé.

Ezt az életprogramot érdemes összehasonlítani azzal, amiről Kung Fu Ce vall:

Amikor húszéves voltam, sokat tanultam.

Amikor harminc lettem, már tudtam, mit akarok.

Negyvenévesen már szilárdan álltam.

Ötvenéves koromban már tudtam hallgatni.

S amikor hatvan lettem, már követhettem a szívemet, s a Törvényt nem léptem át.

A szexuális élet bajairól

Nem szeretnék szólni a szervi bajokról. Minket az úgynevezett funkcionális zavarok érdekelnek, amikor testileg minden rendben van, de a működés mégis akadozik. A baj, a zavar, a betegség viszont mindig háromféle dolgot jelenthet:

- Valami csökkenten működik (hipofunkció);
- Valami túlműködik (hiperfunkció);
- Valami összevissza működik (diszfunkció).

Azonban ahhoz, hogy ezeket a fogalmakat használhassuk, szükségünk van valamilyen mércére vagy mértékre, amihez viszonyítunk, s talán még némi hozzáértésre is.

Látom barátom kezében a mérce.

Most csak az a kérdés

A mércéhez értsz-e?

Az emberek szexuális életét, szokásait rengeteg nagy felmérés vizsgálta. (Kinsey-jelentés, Masters és Johnson.) Ezek a felmérések csak akkor érnek valamit, ha nagyon nagy elemszámmal dolgoznak, mert az a tapasztalat, hogy a legtöbb ember épp a szexuális életére vonatkozóan titkolja az igazságot, vagyis hazudik. A hazugságok szélsőségeinek kiiktatását az értékelésből csak a nagy elemszám átlagolása, súlyozása és más matematikai, statisztikai műveletek teszik lehetővé. Továbbá a szexuális szokások nagyon nagy szóró-

dást mutatnak, nehéz beszélni az átlagosról. Mindezek alapján a szakkörökben létrejöttek bizonyos konvenciók annak érdekében, hogy a világ minden részén ugyanazt értsék egyes fogalmakon. Hangsúlyozom tehát, hogy most nem természettörvényekről, természeti igazságokról lesz szó, hanem egyszerű megállapodásokról egyes terminus technikusok értelmezésében.

A szexuális élet *gyakorisága* mérhető a megtörtént aktusok szerint, de az igények szerint is. Az utóbbit figyelembe véve, a szexuálisan legaktívabb életkorban – 17–60 év – normális életkörülmények között, az igény a szexuális együttlétekre *napi egy és heti egy alkalom között szór*. Hiperszexuális tehát az, akinek igénye tartósan meghaladja a napi egy koituszt, hiposzexuális, akié a heti egyet sem éri el.

Hasonló a helyzet az úgynevezett *perverziókkal* is. A szexuális igények, szokások, titkolt vagy vállalt vágyak sokféleségében ki merne ítélni? Ehelyett megint a konvenció jelentkezett mentőangyalként. Megállapodás arról, hogy *semmit nem tekintünk perverziónak, ami előkészít vagy követ egy közösülést*, tehát a vágyak fokozására vagy levezetésére szolgál. *Mindent perverziónak tartunk, ami tartósan és kielégítően helyettesít egy koituszt*.

Persze további kérdés, hogy miért ne szabadna perverznek lenni? Miféle szociális értéket támad vagy veszélyeztet a perverzió? Ebből a szempontból érdemes végignézni a kadzsurahói négyezer éves templomok erotikus szobrait, szoborcsoportjait, és azt az örömteli, szabad hangulatot, amit a mai átlagos prüdéria megbotránkoztatására sugároznak. Én úgy vélem, hogy bűnös csak az a magatartás, alkotás vagy lélek lehet, ami vagy aki emberi értékeket támad, pusztít, veszélyeztet, értelmetlen szenvedést okoz, vagy nem csillapít szenvedést ott, ahol módja lenne rá.

Férfigondok

A férfiak leggyakoribb szexuális panasza a potenciazavar és a korai magömlés. Mindkettőnek leggyakrabban lelki okai vannak, ritka, hogy szervi okok állnak mögöttük, pl. cukorbetegség, érszűkület, valamilyen daganat, de persze nem kizárt. Végig kell gondolni, hogy azoknál az embereknél, akiket a nemi érés után kasztrálnak – vagyis eltávolítják a heréiket – 50%-ban, vagyis a felénél megmarad a potencia, továbbra is van merevedésük, vagyis képesek a nemi életre, csak persze gyermeknemzésre nem. Hogyan lehetséges ez? Úgy, hogy a szexuális folyamatok vezérlését már régen átvette az agy, az autonóm idegrendszer, s az izgalom herék nélkül is létrejön. Csak az ondóképződés hiánya teszi lehetetlenné a szaporodást. A régi háremekben ezért gondosan vigyáztak arra, hogy csakis a serdülés előtt kasztrált eunuchokat alkalmazzanak. S a másik 50%? Náluk a kasztráltság *tudata* okozza az impotenciát.

Mindebből az következik, hogy a potenciazavarok túlnyomó többsége pszichés eredetű, tehát pszichoterápiával, esetleg ájurvédikus úton rendezhető.

A korai magömlés mögött legtöbbször az erotikus izgalmak rossz tűrőképessége áll. Tehát ugyancsak lelki problémáról van szó.

A lelki izgalom magas feszültség szintje gátolhatja az autonóm idegrendszeri szabályozás spontán érvényesülését. Ezért nem ritkán egy kapcsolat kezdeti fázisában, vagy túl erős szerelmi szenvedély esetén jelentkeznek, de néhány együttlét után spontán oldódik. Ezért mondhatta egy okos nő: az első tíz lefekvés nem számít.

Mindenesetre figyelni kell az alábbiakra:

– A szerelmi kielégülésnek nem szabad időhatárt szabni. Amikor egy randevúnak, eleve pl. két óra áll a rendelkezésére, akkor a szerelmi játékból teljesítendő feladat lesz.

– Nem jó, ha a férfi figyelni kezdi önmagát: vajon létrejött-e a merevedés? Az autonóm idegrendszer rosszul tűri a tudatos beavatkozást.

– Lehetőleg csökkenteni kell a szorongást. Erre felhasználhatók enyhe nyugtatók, ájurvédikus módszerek, de leginkább az, ha a partnerek között bizalom van, és elegendő idő áll a rendelkezésükre, hogy feloldódjanak.

– Sok múlhat a nő magatartásán. Akár a falu bikáját is tehetlenné tudja tenni bármelyik nő gúnyos, fölényes, az önéretet megalázó viselkedésével. Más oldalról sem a közöny, sem a sópánkodás, sem a zokogás nem célravezető. Hát hogy kell viselkedni? Kedvesen, derűsen és nőies odaadással. A férfiak nagyon hiúk! Kudarcs esetén is érdemes megadni nekik az „erős férfi” élményét, akinél ez a zavar csak múló epizód lehet.

Buta férfiak nem tudják elviselni, ha potenciájuk nem egyenletesen működik. Nekik szól az indiai mondás: „Nincs olyan számár, amelyik mindig megy. Minden számár lefekszik néha pihenni.”

Külön gondokat okozhat a pénisz mérete. Ebben szerepet játszik a Káma-szútra bölcselkedése is a *jóni* és a *linga* méreteiről, az összeillésről és az áthidalhatatlan különbségekről. Mindebben persze sok igazság is van, ámde a legtöbb nő mégis tagadja, hogy a méreteknek túlzott jelentőséget tulajdonít. A megfelelő testhelyzetek kiválasztása, a szexuális fantázia, az ügyesség majdnem minden nehézséget áthidal.

Egyes szexológusok azt tanácsolják, hogy a korai magömlés elkerülésére aktus előtt a férfiak végezzenek egyszer önkielégítést. Ezzel elviselhetőbb szintre csökkentik a feszültséget. A pszichoanalitikus iskola néha feltételezi, hogy a korai magömlést a férfi önzése okozza, ami csak a saját kielégülését keresi, irigyli a nőtől az orgazmust, s ezt tudattalanul igyekszik nem megadni a számára.

Természetesen – mint minden gyógyításban – a szexuális zavarok kezelésében is perdöntő, hogy az orvos, a pszichológus, az ájurvédikus gyógyító vagy a természetgyógyász – milyen szakmai színvonalon áll.

Inkább csak mosolyfakasztás céljából mondom el, hogy egyszer valaki korai magömlés panaszával fordult egy kezdő pszichológushoz. Azt a tanácsot kapta, hogy szeretkezéskor gondoljon valami szomorú dologra, s ez majd csökkenti az erotikus feszültséget. A legszomorúbb dolog, amit életében látott, Budapest ostromakor a hullák voltak a Pozsonyi úton. Néhány hétig bevált a tanács. A szexuális együttlétre való képessége meghosszabbodott. Ám kislátatva már felháborodottan üvöltözött a pszichológussal:

– Te hülye, te! Egy perverz állatot csináltál belőlem! Ma már, ha megyek az utcán, és eszembe jutnak a Pozsonyi úti hullák, már tápázkodik a nemi szervem.

Vigyázni kell, hogy kire bízunk rá magunkat.

Joggal tehető fel a kérdés: Van-e az Ájurvédának sajátos módszere a szexuális gondok enyhítésére? Nincsen. A belső nyugalom, az önmagában való biztonság érzése, a stabil idegrendszeri működés feltétele a szexuális biztonságérzésnek is. Az ájurvédikusok által tanácsolt életvezetés, táplálkozás, jóga mind ebbe az irányba hat.

Emellett persze ismeretesek afrodiziákumok, a szexuális vágyat és képességet fokozó növényi és állati eredetű főzetek, kivonatok.

Szexuális serkentők

Indiai vadkender (Cannabis sativa) – a libidót fokozza

Hosszúbors (Piper longum) – a nemi mirigyek elválasztását serkenti

Pézsmá (Moschus moschiferus) – fokozza a nemi vágyat, és jelentősen növeli a férfiak spermatermelését

Ashwaganda (Withania Somnifera) – korán jelentkező időskori libidócsökkenés ellensúlyozására

Shilajit – időskori vitalitás fokozása. Ashwagandával együtt erősíti a szexuális funkciókat

Lótusz (Nelumbo nucifera) – elsősorban nőkre ható afrodisziákum

Pippali (Piper longum) – általános szexuális stimuláló

Rehamanna (Rehmania glutinosa) – fiatalító hatású

Vidari Kanda (Ipomoea digitata) – fizikálisan erősítő

Persze ma már egyre érdektelenebbek ezek a régi bájitalok, hiszen tele lett a világ a különböző erős és tartós hatású, tablettás afrodisziákumokkal. Ám ezek jótékony hatásának elismerésével együtt a kíváncsi lélek szeretne bepillantást kapni a kissé távolabbi jövő világába, amikor a szexuális vágy tökéletesen elválik az érzelmektől, a libidótól, a szerelemtől, és pusztán biotechnológiai ügyeskedéssé válik.

Ezért nem mennek ki a divatból a péniszbe adott, erekciót előidéző injekciók s az implantációs műtétek sem, amikor vagy egy állandóan erekcióban lévő péniszt hoznak létre, ami le és föl hajlítható, vagy a herezacskóban elhelyezett kis pumpával felfújható s leengedhető nemi szervet alakítanak ki.

Ezek a műtétek már sok házasságot mentettek meg a csődtől. Az Ájurvéda nem foglalkozik velük, mert világszemlélete inkább a sorsalakulás elfogadásának irányába hat.

Nőekkel együtt töprengve

Mármost van frigiditás, vagy nincs? Egyes feministák szerint nincs eredendően frigid nő, csak olyan, akinek rossz szexuális partnerei voltak. Hát... Először is gyakran előfordul, hogy egy nő elrontja ma-

gát a szexuális élete kezdetekor. Igazi vágy nélkül fekszik le valakivel, mert kíváncsi, mert már a barátnők is elvesztették a szüzességüket, mert elsodorja az alkohol és a buli hangulata. Egyrészt. Másrészt, ha ezután nincs alkalma rendszeres szexuális életet élni, a partner önző, félni kell a terhességtől, büntudat gyötri, nehogy családjá tudomására jusson a dolog, erőszakot követtek el rajta, többségében gusztustalan férfiak vették körül.

Ámde az is lehetséges, hogy nem ismeri kellően a saját testét. Soha nem nézte meg magát tükörben, alulról, terpeszállásban, szégyelli a maszturbációt, a klitoriszán való elélvezést, a szexuális testhelyzeteket, zavarja a férfiak lihegése, kivörösödése, undorítja az ondó, partnere követeléseit – az orális, az anális szexet – perverziónak érzi stb.

Mindezen – ha csak nem szervültek túlságosan régen – néhány beszélgetés is segíthet.

Komolyabb a baj, ha magával a nőiséggel, a női szerepekkel van valakinek problémája. Mártír anyja elijesztette a felnőtt nővé válástól, vagy a zsarnok apa vette el véglegesen a kedvét, hogy feleséggé, anyává egyen.

Ám még nagyobb bonyodalmak kezdetét jelenti, ha serdülőkorában az apa volt és maradt egyetlen nagy szerelme, az anya féltékenységtől körülvéve. Ennek következménye lehet, hogy nemcsak az apa iránti érzelmeket tiltja le az erkölcsi énje, hanem ez a tiltás áterjed minden férfira.

Ilyenkor bizonytalanság jöhet létre saját női identitását illetően, s a fejlődés az aszexualitás vagy a lesbikusság felé tarthat.

Megint az enyhébb szexuális gondok felé fordulva, a nők többségének van valami titkolt vagy nyíltan vállalt baja a saját testével.

Legtöbbször valami túl nagy, vagy túl kicsi. A melle, a fenéke, a hasa, a termete, a füle, a szeme – bármi. Ezeknek a nőknek az alapbaja az, hogy megőrizték kamaszlányos beállítottságukat. A kamaszlányok hisznek rendületlenül az esztétikai szépség hódító ha-

talmában. Nem veszik észre a sztárok steril, művi megcsináltságának szexuális hidegségét, sem azt, hogy a reális életben, mennyi – tulajdonképpen nem szép – nőnek van hatalmas erotikus vonzereje. És éppen itt alakulhat ki *circulus vitiosus*: a gátlás, az önmagával való elégedetlenség lefedi a különben meglévő erotikus vonzóerőt, és nem hagyja érvényesülni.

Ami az ájurvédikus vagy akár a modern pszichoterápiás kezeléseket illeti, alapszabálynak tekinthetők az alábbiak:

A felsorolt szexuális panaszok nem betegségek, hanem csak tünetek. Annál könnyebb rendbe hozni őket, minél rövidebb ideje állnak fenn. A régen, gyerekkorban kezdődött, azóta mélyen szervült bajok megoldása hosszabb időt igényel. Magukról a kezelésekről – meghirdetett elveink szerint – nem szólunk, mert könyvünket nem az orvosoknak szánjuk, és laikus kuruzslók képzése is távol áll elképzeléseinktől.

A szexuális pokol mélyebb bugyrai

Jogtalanul ugyan, de ide soroljuk a már többször megemlített *homoszexualitást*. A homoszexualitás ugyanis önmagában távolról sem hasonlít a szexuális pokol egyik bugyrára sem, de a homoszexuálisok, leszbikusok életét pokollá tehetik azok az ostoba, agresszív primitív lumpenek, akiknek önbizalma és önértékelése abból ered, hogy ők *nem* melegek, *nem* zsidók, *nem* romák, *nem* színes bőrűek. Nem lenni valaminek, mint készen kapott érdem, tulajdonképpen az arisztokrácia negatív majmolása, és széles utat nyit a legkülönbébb érvényesülési kudarcot vallott tehetségtelenek, agykérgük helyett a hüllőagyuk által vezérelt senkiháziak népes csapata előtt.

A történelem mélyéről máig előragyogó görög antikvitás a lehetséges szexuális kielézési formák egyikének tartotta az azonos ne-

műek szerelmét. Platón *Lakomájában* inkább megbotránkoznak a résztvevők azon, hogy Szókratész vonakodik elfogadni az ifjak által felajánlott élvezeteket.

Majd jött a zsidóság, amelyik a „szaporodjatok és sokasodjatok” isteni parancs megsértését róta fel a melegeknek, a keresztény középkor, a fajtalanság bűnét vélte felfedezni a homoszexualitásban. A szex szempontjából az Egyház különben is mindent megtett azért, hogy Istenből egy – örökké az emberek lába közé leselkedő – voyeur öregurat faragjon. A középkorban bele lehetett halni abba, ha valaki nem az úgynevezett misszionárius pózban, azaz nem szemtől szembe szeretkezett. Leselkedő emberek járták éjszaka a bakterek kiáltásai után elcsöndesedő városokat, s ha a zsalukon belesve az említett bűn elkövetőit fedezték fel, már jött is a feljelentés és az inkvizíció indokolása a máglyára küldéshez: „*Coitus atergo per more et modi canium.*” Vagyis: hátulról való közösülés, a kutyák erkölcse és módja szerint. Íme a mai erénycsőzők elődei. Ám őrjöngjenek nyugodtan, de csak az bántalmazza közülük a neki nem tetsző módon szexelőket, aki bár kiegyensúlyozott nemi életet él, pl. mégsem bűnös a fogamzásgátlás egyháziilag tiltott módszereinek alkalmazásában.

Azután kialakultak társadalmak, amelyek a szabályos szexuális életet büntetőjogi eszközökkel védelmezték. (Pl. Magyarország 1964-ig, de – isten tudja miért? – csak férfiak esetében. Ezért a homoszexuálisok könnyebben lettek bűncselekmények áldozatai. Tehát egyezkedési lehetőségeket kerestek az alvilággal. Amikor ezt a felháborítóan ostoba törvényt eltörölték, kapcsolataik a kriminális szubkultúrával azonnal elsorvadtak.) Később a szexuális élet eltérését a nyárspolgári normáktól betegségként értékelték. Ezek után lehet-e csodálkozni a mai társadalmi előítéleteken, az egyneműek szerelmét, házasságát, gyermeknevelési lehetőségeit megítélő álláspontok bizonytalanságán?

Az *exhibicionista* élvezete az önmutogatás, a szexuális nyilvánosság. Gyerekek számára különösen ijesztő lehet. Kezeltetnie kell magát.

Transzvesztita az olyan ember, aki az ellenkező neműek viseletében találja meg kielégülését. Ő is csak a társadalmi reakcióktól szenved, se másnak, se önmagának kárt, szenvedést nem okoz.

A *transzszexualitás* már más problémakört érint. Egy fejlődés-lélektani katasztrófa. Férfi testben női lélek, női testben egy férfi lélek vergődik. Semmi köze a homoszexualitáshoz. Egy női lélek mindenáron férfivé akar változni, egy férfi pedig nővé, s ebben a megváltozott formában heteroszexuális kapcsolatra vágyik. S ha egy transzszexuális bele is szeret egy testileg látszólag azonos neműbe, soha nem lép vele szexuális kapcsolatba. Kétségbeesetten vár a számára lehetséges egyetlen megoldásra: amíg át nem operálják másneművé. S akkor szabaddá válhat az addig bilincsbe vert vágya. Semmilyen pszichoterápia nem segíthet rajta.

S mindennek ellenére: ezek a nem megváltozását eredményező műtétek is többségükben csak ideiglenes megoldást hoztak. Általában hat év elteltével, hirtelen megszorodtak az öngyilkosságok. Hiszen a nem megváltoztatása sohasem lehet tökéletes. Például gyermeknemzésről már nem lehet szó. Ezért az orvostudomány ma már egyre kedvetlenebbül vállal ilyen műtéteket.

A *nemi erőszak* és a *megrontás* általában azoknak a betegségnek, akik valamiért – idős életkor, vagy éppen infantilizmus, beteges agresszivitás és uralomvágy – félnek azoktól a nőktől, akik szexuális igényeket támasztanak velük szemben. Morális gátlástalanság esetén ezért fordulnak a kiskorúakhoz, vagy olyan nők felé, akik szexuálisan elutasítók.

Végül a különböző *fetisizták* valamilyen belőlük erotikus izgalmat kiváltó tárggyal és szexuális fantáziával helyettesítik a partnert. Számukra szex megint egyszemélyes kapcsolat, mint a maszturbáció esetén. A gyógyítóknak csak akkor kell foglalkozni velük, ha ezt igénylik, vagy a fetisizmushoz még valamilyen közbotránkozást okozó tevékenység – pl. festékek szétfröcskölése vagy önmutogatás – is társul.

Hetedik rész

VÉGZET VAGY SORS
VAGY VÉLETLENEK?

A vasvégzet

*Három szűz ül messze teren túl, időn túl, fonja fonák fonalát,
Habra habot ver, napra napot ver a tenger, törve hajóra hajót.
Szűz új partokon fátyolos árnyakul új nem sejtett végzetek
álnokul állnak az utas elé,
S mégis az álmok a szűz partokra szállnak az új csodagyapjak után.*

(Babits: Laodameia)

A régi görögök *ananke*-nak nevezték. És „vas” volt a végzet, tehát megváltoztathatatlan, mert a végzetet az istenek határozták el, s a párkák hajtották végre. Ellenük nem lehetett remény a győzelemre. Oidipusz és családja kezdettől ismerték a komor jóslatot, s a gyereket idegenben neveltették. Ám éppen, mert soha nem látta apját és anyját, nem tudta, kinek a testébe mártja a kardját egy erdei konfliktus során, s nem tudta, hogy ki az előzvegyült királyné, akit a nászágyába vezet. Az anyja volt. Vagyis éppen küzdelme a végzet ellen teljesítette be a végzetét.

Ám végzetet csak az igazán nagy lelkeknek kovácsoltak a halhatatlan istenek. Az indiaiak is ismerték ezt a fogalmat. A *maha* és az *atma* szavakból képzett Mahatma jelzővel fejezték ki. Pl. a modern India legnagyobb fia, Mahatma Gandhi, aki egy ostoba merényletnek esett áldozatául. A senkiháziak élete nem érdekli az isteneket, nincs is végzetük. Végzete csak annak az embernek van, aki valami nagyon fontos szerepet játszik az emberiség történetében, a jövő zálogának letéteményese. És éppen ez az élet és a színpad tragédiá-

jának lényege: nagy emberi érték tönkremenése a végzet csapásai alatt. A nyikhaj pusztulása lehet szomorú, de tragikus sohasem.

A görögségnek ez a végzetfelfogása messze besugárzik a latin kultúrába. Seneca – a híres sztoikus filozófus, Néró császár nevelője – mondotta:

Ducunt fata volentem, nolentem trahunt.

Vezetik a végzetek az akarót, a nem akarót vonszolják.

Vagyis mindketten ugyanoda jutnak el, de a tiltakozó még jól össze is töri magát útközben.

Minden nép legendakörében van történet a végzet hatalmáról. Indiában úgy szól az elbeszélés, hogy a jaipuri maharadzsához kora hajnalban berohan a kertésze, és fölébreszti:

– Uram a kertedben dolgoztam, és találkoztam a Halállal. A Halál fölemelt karokkal fenyegetett engem. Kérlek, add kölcsön a leggyorsabb lovaiddat, hadd meneküljek Delhibe, ahol elrejtőzhetek előle a rengeteg ember között.

– Vidd a lovakat!

A nap folyamán aztán a maharadzsa is kísétált a kertbe. Ő is találkozott a Halállal.

– Te, Halál, miért ijesztgeted az én kertészemet?

– Én nem ijesztgettem őt, uram. Csak égnék emeltem a karom csodálkozásomban, hogy ő még Jaipurban van, holott ma éjjel Delhiből kell őt elvinnem.

A végzet sorssá szelídül

Emlékeztek ugye, hogy e könyv elején megemlítettem Odüsszeusz, Hamlet és Faust szimbolikus alakját. Most vegyük részletesebben szemügyre őket.

Az istenek alkonyáról, a káli júgáról, a sötét korszakról van szó. Erről valahogy minden nép legendaköre értesült. Az égi hatalmak lekísérték az embert a Földre, segítették elindulását a szilárdság birodalmában, megtanították a legfontosabb eszközök és szerszámok használatára, a kövek, a fák és a füvek titkaira, és ami a legfontosabb, a jó és a rossz megkülönböztetésére, az erkölcsi törvényre. És eljött az idő, amikor magára hagyták, ahogy az apa vagy az anya is elengedi kisgyereke kezét. Most már tanulj meg egyedül járni!

Az istenek messze elmentek a Föld nevű bolygótól, elmentek az emberek közeléből. Az Olümposz éppen olyan üres lett, mint a Kailásza-hegy, ahol Síva táncolta örök táncát.

Odüsszeusz még úgy beszélgetett az istenekkel, mint az ember magas rangú társaival. Életében, hányattatásaiban az istenek végzetet formáló ereje nyilvánult meg. A ravasz görög még nem volt független individualitás. Inkább az istenek ujján lógó marionettfigura volt.

Sok idő múltán Hamlet királyfi – mint az akkori korszak etalonja – megpróbál fölkiáltani az egekhez, de senki sem felel. A királyfi teljesen magára marad élete görnyesztő terheivel.

Még később fölnez az emberfeletti birodalom hűlt helyére egy tudós, aki kiábrándult a világi ismeretekből, a lét és a megismerés minden lehetőségéből, s a méregpoharat forgatja a kezében. Faustnak hívják. S döbbenetére most valaki megint válaszol. Csak az a kérdés: kicsoda? Mefisztó, a sátán.

Ha a mai emberiség tagjai logót viselnének, egy fekete uszkár pislogna felénk. (Ugye nem felejtettétek el: a Sátán fekete uszkár képében lopózik be Fausthoz.)

India mítosza ezt az istenek nélküli világot a káli júganak a sötét kor idejének nevezi. Már vagy 4-5000 éve megkezdődött, és a 19. sz. utolsó harmada óta lassan, igen lassan elindult a befejeződése.

Már írtam arról, hogy a káli júga kezdete előtt az emberek még imaginatívák látták a világ dolgainak szellemi lényegét. De amikor már előrehaladt a káli júga, aki körülnézett a világban, az már csak

az anyagi formációkat észlelhette. A szellemi erők már nem voltak jelen. Az Isten, az istenek nélküli világban már csak a kétségbeesés bölcselete alakulhatott ki.

Minél távolabb kerültek a szellemi erők a Földtől és az emberek lelkétől, annál kevésbé érvényesült determináló erejük, vagyis az ember akarata és cselekvése egyre szabadabbá vált. És éppen ez volt eltávozásuk célja. A végzet ereje meggyengült, a végzet sorsá változott. A sors pedig csak tendenciák érvényesülése, amibe az ember akaratlagosan nagyon is beleszólhat. És most már nemcsak a tudatos sorsformálásról, élettervek készítéséről van szó, hanem tudattalan elszegődésekről is, pl. beleegyezésről valamilyen komoly betegségbe. S ez a szabadság kollektíve is érvényesül. Síva papok állították, hogy az első és a második világháború nem volt benne az emberiség karmájában. Esetükben az emberiség kollektív karmikus kisiklásáról van szó. Az elpusztult milliók és milliók nem karmikus halált haltak. Senkinek az egyéni sorsában nem volt deportálás, gázkamrahalál, bombák, lövedékek által tönkrezúzott test. Ezek a halálok másfajta újratestesülés felé sodorták az embereket.

Végzet és sors az Ájurvéda szempontjából

Mit szól mindehhez India? India istenei nagyon is sokfélék. De soha nem ítélik meg elmúlt emberi életek felett. Soha nem láncolják hozzá az embert semmiféle végzethez. Sőt Buddha szerint, ámbár léteznek, de az embernél szellemileg alacsonyabb szinten létező lények. India Szelleme egyetlen törvényt ismer: az ok-okozat törvényét. A cselekedet és a következmény törvényét. Az ember önmaga végzete. Megint ott vagyunk kedves görögjeinknél: „*Gnoti se auton*” – ismerd meg önmagadat, (ha a sorsodra vagy kíváncsi). Mint közismert, ez állt a delphoi jóshely bejáratánál.

Az Ájurvéda és Buddha szellemében próbáljunk ennél egy kicsit mélyebbre ereszkedni. Biztos-e, hogy a vallásfilozófiai tanításokat ennyire konkrétan kell értelmezni? Nem csak az egyszerű nép kedvéért formálták könnyen érthető mítoszokká a spirituális tudást? Biztos-e, hogy Krisna a szó testi értelmében incselkedett pásztorlánykákkal? Biztos-e, hogy az újszülött Buddha hét-hét lépést tett a világ négy égtája felé? Biztos-e, hogy az a csipkebokor a Színai-hegyen égett, és nem Mózes lelkében? Biztos-e, hogy valóban Gábrriel arkangyal csapta a nagy könyvet Muhammad arcába? Biztos-e, hogy Jézus fizikailag volt jelen Tábor hegyén, Mózes és Illés társaságában?

Arról van szó, hogy amikor Isten valamelyik kiválasztottja lát vagy hall valamit, elektromágneses sugarakat lát-e, levegőrezgéseket hall-e? Vagy csak a *belső élménye olyan, mintha látna, olyan mintha hal-lana?*

Egyáltalán: lehet-e az aurát, egy manót, egy angyalt, egy glóriát fizikailag látni? Vagy csak szellemi érzékeléssel, manasszal vagy buddhival? Ádámot és Évát valóban kikergették-e az Édenből, lán-goló karddal? Vagy kiűzetésük azt jelentette, hogy a szellemi látásuk elhomályosodott, és többé nem látták sem Istent, sem a kerubokat, sem az Édenkertet, holott továbbra is ott voltak. És ma is: Az Édenben élünk valamennyien, anélkül hogy észrevennénk. És a Pokolban is élünk, és azt sem vesszük észre.

Lehet, hogy ez lenne a minden anyagi vulgarizálástól mentes, esszenciálisan spirituális világszemlélet? S ennek fényében sok minden másféle értelmet kap.

Például a „beavatás”, a „beavatott” fogalma egyszerűen csak azt jelentené, hogy valakinek megnyílt a szellemi szeme és a füle, és már nem „tükör által homályosan” lát, hanem „színről színre”. Vagyis olyannak látja a világot és önmagát, amilyen a valóságban, az anyagi burkok torzító-deformáló hatása nélkül. És amilyennek látta az emberiség évezredekkel ezelőtt, és látja ma is – nagy valószínűséggel

– az újszülött, a csecsemő. A felnőtt sokszor nem tud mit kezdeni ezzel a kisgyermeki látásmóddal, ami talán 4 éves korig egyre gyengülve még megvan, de azután már teljesen kialszik.

Talán ezért fordul Jézus a kisgyerekek felé, s igyekszik megtagadni mindent, ami „világi” s kizárólag a szellemi értékek felé közeledni. Hiszen jól tudjuk, nincs és nem is lehet igazi vallásosság a világtól való elfordulás nélkül.

Mindezt végiggondolva talán rájöhethünk a történelmi vallások eredeti szerepére. Feltételezve a káli júga előtti történelmi kor ezoterikus nyitottságát, megkérdendő, hogy miként valósulhatott meg egy isten és egy ember találkozása anyagi vagy szellemi síkon? Jogosan feltételezhető, hogy az emberfeletti lények sokkal hatalmasabb energiakvantumot hordoznak, mint egy ember. Fennáll a veszély, hogy találkozásukkor ez az energiatöbblet, minden rosszakarattal nélkül, szétroncsolja az embert, vagyis ugyanaz történik, mint amikor valaki testileg megérint egy magasfeszültségű vezetőket.

Nem elképzelhetetlen, hogy a vallások valamiféle szellemi reduktor szerepét játszották, lehetővé tették ember és emberfeletti biztonságos érintkezését.

Ám bekövetkezett az istenek alkonya. A halhatatlanok elhagyták a Föld szféráját. S ezzel együtt megszűnt a vallások védő funkciója is. Így kezdődött meg elformalizálódásuk, a merev rítusok túlértékelése, erkölcsi pedantériájuk, előítéleteik a szabad gondolkodással szemben.

Szóljon megint Madame Chauchat a *Varázshegyből*:

„Úgy? Érdekelnek az erkölcsi kérdések? Nos, úgy látjuk, az erkölcsöt nem az erényben kell keresni, azaz az értelemben, fegyelemben, tisztaságban, becsületben, hanem inkább az ellenkezőjében, vagyis a bűnben, abban, hogy az ember átengedi magát a veszélynek, annak, ami ártalmas, ami fölemésztja az embert. Úgy gondoljuk, erkölcsösebb, ha az ember elveszejt, sőt elpusztítja magát, mint-hogyha óvja és tartogatja magát. A nagy moralisták nem voltak erkölcsöcsöszök,

hanem kalandorok a gonoszban, romlottak, bűnösök, akik arra oktattak, hogy keresztényi módon meghajoljunk a nyomorúság előtt.”

Uramisten, nem máglya jár az ilyen nézetekért?

A káli júga vége felé a szellemi erők – fehérek és sötétek – visszatérőben vannak Föld- és emberközébe. Egyre több embernek vannak furcsa szellemi találkozásai, meghökkentő álmai, intuitív megérzései, bizarr élményei, amelyekkel nem tud mit kezdeni, nem tudja feldolgozni őket. S csalódottan kell tapasztalnia, hogy mára már a történelmi vallások elvesztették védő-segítő lehetőségeiket. Az európai kultúrkörben egyre több az idegbeteg, neurotikus, megzavarodott ember, egyre több a különböző deviációkba – ital, drog, öngyilkosság – menekülő, a tiszta tudat terheitől megszabadulni vágyó, önmagával és a világgal perben-haragban élő, megbántott lélek. Vajon megkapaszkodhatnak-e a számukra egzotikus tanokban, a jógában, a buddhizmusban, az Ájurvédában, a zenben, a sintoizmusban, a Taóban, a Krisna-tudatban, Ramakrisna, Vivekananda, Krisnamurti mesterek szavaiban, lelki atmoszférájában? Avagy talán Rudolf Steiner antropozófiájában, Annie Besant teozófiájában? Vagy mindez csak illúzió, önbecsapás, bujkálás a teremtett vagy keletkezett világ bizonytalansága és megfeythetlensége elől? Lázadás a teljesség ellen, ami mindent megad, jót és rosszat az embernek, betegséget és egészséget, boldogságot és depressziót. A sors ingája minden irányban kileng, vagy kicsit, vagy nagyon, de nem képes egyfelé félrelengeni. Erre figyelmeztetett Terentius vagy kétezer évvel ezelőtt:

*Mindent megadnak a végtelen istenek
Kedvenceiknek egészen,
A végtelen nagy örömeiket,
És a végtelen nagy kínt is
Egészen.*

Sorsformáló növények

Talán érezhető volt az elmondottakból, hogy az Ájurvéda és a szerző egyaránt ódzkodnak azoktól a törekvésektől, amelyek kezükbe akarják venni más emberek sorsának formálását. A tisztesség kedvéért azonban mégis el kell mondani, hogy az óindiai kultúrában, a széles körben űzött mágiák és varázslatok révén, előtérbe került a növények és ásványok felhasználása, rossz testi és lelki állapotok, betegségek megszüntetésére.

Haritaki (Terminalia chebula)

A Himalájában terem. A tibeti gyógyító Buddha ezt a növényt tartja a kezében.

A haritakinak még két alfaja ismert: az *amalaki* és a *bibitaki*.

A három növényt együtt a gyomor- és bélrendszer, az emésztés zavarainak (puffadás, székrekedés, hasmenés) gyógyítására használják. Kiemelik méregtelenítő hatását.

Dwipautra (Szárcsagyökér, Smilax glabra)

Kínából importálták Indiába. Elsősorban a vérhaj, bőrfekélyek, kelések és köszvény gyógyításánál próbálkoztak vele.

Vidzsaja (Indiai vadkender, Cannabis sativa)

A nevezetes „fű” a marihuána és a hasis alapanyaga. A marihuána enyhe természetes kábítószer (drog). Dohányként szívják. Általában hangulatjavító, nyugtató, jókedvre derítő hatásúnak tartják. Azonban a régi Indiában vallásos szertartásoknál használták eksztatikus állapotok létrehozására. Mit jelent ez?

Mint a legtöbb kábítószernek, a marihuánának vagy a hasisnak sincs specifikus hatása. Példának okáért a hippik a 60-as években a szelíd és a szeretetteljes hangulat fokozása érdekében szedték.

De a középkori oszmán birodalomban ütközetek előtt hasisozták a janicsárokat, s ettől még vadabbak és még kegyetlenebbek lettek. Vagyis az indiai kender az egyén eredeti beállítódását fokozza fel! Ugyanígy a hasis létrehozhat lebegő, könnyű közérzetet, de nagyon felgyorsult intellektuális asszociációkat (tisztánlátást) is, de előfordulhat, hogy erotizál, fokozza a libidót. Cigaretteként füstjét belélegezve gyengébben hat, teában feloldva (hasisevők) erősebb hatású. Ezért az Ájurvéda ha ritkán foglalkozik is vele, de mindig más szerekek együtt, hogy a várható hatást valószínűsíteni tudja.

A helyzet tehát hasonló, mint az alkoholnál. Nem lehet előre kiszámítani, hogy a vér alkoholszintjének jelentős megemelkedése vidámmá vagy búskomorrá tesz-e valakit, fokozza-e a nemi vágyat, vagy kioltja, kedves társasági emberré tesz, vagy kötekedővé.

Dzszaslimadu (Édesgyökér, Glycyrrhiza glabra)

Indiába ősidők óta Kínából és Mongóliából importálták. Légzőszervi panaszok, gyulladások kezelésére használják. Mellékhatásként afrodisziákum, miközben stabilizálja a kiegyensúlyozott, nyugodt lelkiállapotot.

Pippali (Hosszúbors, Piper longum)

Emésztési zavarokat gyógyít. Emellett azonban erősen fokozza a nemi vágyat. Főleg férfiak kedvelték potenciát növelő, fiatalító hatása miatt. Gyümölcsének erősebb, gyökerének gyengébb hatást tulajdonítanak.

Vacsa (Kálmos, Acorus calamus)

Javítja a memóriát, a tudati éberséget, a szellemi teljesítőképességet. A gyógyításban agyvérzett állapotok javítására, alvászavarok, aluszékonyság kezelésére használják.

Kaszturi (Pézsmá, Moschus moschiferus)

Az egyik legősibb gyógyszer. A pézsmaszarvas fitymájánál lévő mirigy termeli. A leghatásosabb formája, amikor a párzási időszakban a szarvas patájával felszakítja a mirigy tokját, hogy a nőtényt oda csábítsa. Ezt viszont nagyon nehéz megszerezni. Ma inkább szintetikus úton előállított változatát – vagy kifejezetten pézsmaszarvas tenyészetekből – lehet beszerezni.

Élénkíti az agy működését, a tudatos koncentrációt igénylő teljesítményeket. Igen erősen fokozza a nemi vágyat, és jelentősen növeli a spermaképződést.

A gyógyításban eszméletvesztések, tudatzavarok esetén és legyengült állapotok kezelésekor használják.

A gyógynövények felhasználása

Facsart lé

A friss növényt ki kell préselni vagy turmixolni. A gyümölcslét tiszta vásznon át szokás szűrni, ám ez nem feltétlenül szükséges. A szárított növényt kétszeres mennyiségű vízben egy napig áztatjuk, de a kapott lét feltétlenül le kell szűrniük.

Kevert massa

A friss növényt péppé kell zúzni. A pépet mézzel és vajjal, méz helyett esetleg barnacukorral szokták keverni, és fűszernövényekkel ízesíteni lehet. Az adalék ne legyen több az eredeti gyógynövény mennyiségének kétszeresénél.

A masszából borogatásokat, tapaszokat lehet készíteni. Sőt – egyéb lehetőség híján – a masszát is ki lehet főzni, s akkor bármilyen friss gyógynövényt jól-rosszul helyettesíthet.

Párlat

A párlat lassú tűzön (kis lángon) való forralással készül. A gyógynövény: víz aránya 1:16, azaz kb. másfél deka gyógynövényhez egy teáscsésze víz. Addig kell forralni, amíg a víz negyedére párolog. Ekkor leszűrjük, és kész a párlat. Az Ájurvéda csak egyszer tanácsolja a párlat kifőzését.

A párlatot más folyadékba keverve, édesítve stb. ízlés és szükséglet szerint hígítani, gyengíteni lehet.

Az ájurvédikus gyógyászatban használatos porokat, tablettákat, pirulákat, kapszulákat, aromás füstölőket, fémpreparátumokat stb. szaklaboratóriumokban gyártják. Házi előállításukkal nem érdemes kísérletezni.

Az Ájurvéda e gyógynövények elkészítéséhez a cserépedényeket ajánlja. Ritkább esetekben megengedi sárgaréz, ezüst- és vasedények használatát is, bár nem javasolja. Szigorúan tiltja viszont az alumíniumedényeket mérgező hatásuk miatt.

A sorsformáló, csodálatos kövek története

A természeti világ valamennyi jelensége közül a kő bizonyult a legmaradandóbbnak. Színessége, szépsége feltűnt már a prehisztórikus embernek is. Maradandóság és szépség dolgában a csontból készített tárgyak és a gyöngy is felveszik a kövekkel a versenyt, de állati eredetük mégis hátrább sorolja őket a köveknél. A kövek, az ásványok a természet „első gyermekei”, s közöttük a kristályos formában megjelenőkben megérezhető valamiféle titok, misztikum, rejtélyes sugárzás.

Ámbár a csont és a gyöngy is kifejező eszköze lehet az ember áhítatának, tiszteletének, alázatának, szeretetének. Már egy crô-magnoni ősember 25 000 évesre becsült sírjában találtak egy halotti

leplet, amelyet több mint háromezer elefántcsont golyóval díszítettek, s ebbe csavarva temették el. Ugyanebből a korból tárták fel egy fiatal szerelmespár sírját. Az ő halotti leplük nyolcezer elefántcsont golyóból állt.

Értékes lehetett némely gyöngyházfényű, nagy kagylóhéj is.

A vaskor idején – i. e. 1500–2000 évvel ritkasága miatt még vasból is készítettek arannyal egyenlő értékű tárgyakat, ékszereket.

Az uralkodók, főpapok öltözetét, bútorait, termeit, a vallásos kultusz tárgyait mindig is gazdagon díszítették ékszerekkel. A jeruzsálemi főpap mellét egy 12 drágakőből összeállított, négyszer háromsoros ékszer díszítette, a tizenkét zsidó törzs szimbólumaként. A kövek – valószínűleg – az alábbiak voltak:

- karneol – topáz – karbunkulus;
- smaragd – zafír – gyémánt;
- hiacint – rubin – ametiszt;
- berill – ónix – jáspis.

Mai felfogásunk szerint tehát drágakövekről és féldrágakövekről van szó.

Más felfogás szerint ez a melldísz nemcsak a 12 törzset jelenti, hanem a zodiákus 12 állatövét is, vagyis a teljes kozmoszt szimbolizálta.

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| ▪ gyémánt – smaragd – holdkő | Kos – Bika – Ikrek |
| ▪ rubin – szardonix – zafír | Rák – Oroszlán – Szűz |
| ▪ opál – topáz – türkiz | Mérleg – Skorprió – Nyilas |
| ▪ gránát – ametiszt – akvamarin | Bak – Vízöntő – Halak |

És innét már belemerülhetünk a mély ezotériába, ha bele akarunk merülni. Hiszen a köveket talizmánnak és amulettnek is használják. (A talizmán magához vonzza a jó szerencsét, az amulett távol tartja a rontásokat.) De egyelőre még várjunk egy kicsit.

Szenteljünk néhány sort a gyöngynek is. A gyöngy a japánoknak köszönheti karrierjét. Természetesen ősidők óta használták, egyrészt ornamentikára, díszítésre, másrészt gyógyításra, feltételezett bűvös hatása miatt. De a jelenlegi méretű tenyésztése és a drágakövekkel egyenértékű megbecsültsége Kokicsi Mikimoto úr fáradtságos szervező- és hirdetőmunkájának köszönhető. 94 éves korában kijelentette: – Kitűnő egészségemet és hosszúra nyúlt életemet kizárólag annak köszönhetem, hogy húszéves korom óta, minden reggel két gyöngyszemet nyelek le.

Nem tűnik olcsó diétának. A Mester – állítása szerint – nyilatkozata időpontjáig 54 020 gyöngyöt falt föl. (Naponta kettőt, azaz évente 730-at, tehát 74 év alatt a fenti mennyiséget.) Bár az árak sokszor ingadoznak, talán elfogadhatóan a legszerényebb számítás, ha egy kis tenyésztett igazgyöngy árát csak 25 dollárra becsülöm.

Így is 1 350 500 (egymillió-háromszázötvenezer-ötszáz) dollár értékű gyöngyöt tömött magába. Nem tenyésztett igazgyöngyre gondolni sem merek, hiszen annak értéke legalább hatszorosa-tízszere a tenyésztettnek. Lehet-e rossznéven venni, ha az átlagos jövedelmű ájurvédikus próféta e gyöngykúra olvasásakor kissé elmosolyodik?

Elképesztő gazdagsággal telítették ékszerekkel és drágakövekkel mindennapos életüket Egyiptom fáraói, Krisna földi inkarnációjának idejéből ugyanerről számol be a Bhagavad Gíta. Hasonlóan gazdag díszítést találtak az adzsantai barlangokban, amely Buddha életét mutatja be. Ám minden pompának és fényűzésnek a csúcsa volt Dzsahán mogul sah úgynevezett pávatrónja. Annyi azonban bizonyos, hogy az ékszerek-ékkövek vallásos-kultikus, varázslati megbecsülése jóval előbb alakult ki, mint a fényűzés és a gazdagság mohósága.

Kövek a gyógyításban

Az Ájurvéda szempontjából igen fontosak a drágakövek színei. A kozmikus színek az ibolya, az indigó, a kék, a zöld, a sárga, a narancs és a vörös. Ezeket a sugárzásokat asszimilálja a szervezet. Ha erre képtelenné válik, akkor betegszik meg. A gyógyítás tehát ennek az állapotnak a megszüntetése, a szervezet színegyensúlyának visszaállítása. A kezelés lényege tehát a különböző drágakövek színrengésének a szervezetbe juttatása. Ennek megoldására egyrészt porították a drágaköveket, másrészt hevítették őket, és a drágakőport, illetve -hamut adták a betegnek. Erre a célra legtöbbször a gyémántot, a zafírt, a rubint, a smaragdot, a gyöngyöt, a korallt és a holdkövet használták. Másik felhasználási mód volt, amikor a drágakövet legalább hét éjszakán át tiszta szeszbe áztatták, s ebből állítottak elő tinktúrákat. Mostanában már próbálkoznak elektromágneses rezgésátvitellel is. Elixírt is készítenek a következő módon: Először is a drágakövet tengeri sóba, vagy kvarcporba helyezik legalább egy félóra, méregtelenítés céljából. Ezután rozsdamentes acéledényben vagy üvegtálban forralják. Ez a kő molekuláinak kitérülését eredményezi, s energiáit ilyen módon átadja a víznek. Ekkor kész az alapelixír. Ebből hígítással állítják elő a napi használatra szánt elixírt. 7-10 cseppet oldjunk fel 3-4 deci vízben. Naponta 3-4-szer 5-10 csepp az adagja két héten át. Akkor 10-15 nap szünetet kell tartani. Folyamatosan nem szedhető.

A nemes kő lehet *átlátszó* (üvegtiszta pl. a gyémánt, az akvamarin, az ametiszt), *áttetsző* (fényáteresztő pl. az opál, a holdkő, az alexandrit) és *átlátszatlan* (pl. türkiz, szardonix, vérkő).

Minden drágakő leírható a

- fénye;
- színe;
- ragyogása;

- tüze;
- tisztasága;
- csiszolása alapján.

A kő fénye a felszínről beszél. A felszín lehet kemény vagy finom, gyémántfényű, gyöngyházfényű, üvegfényű, selyemfényű.

A színe az idegen ásványi lerakódásoktól függ. Ezért színtelenek a teljesen tiszta kövek.

A ragyogás a visszavert fénysugarak mennyiségétől függ.

A tüze a színszórásra (diszperzió) vezethető vissza. A különbözően csiszolt fazettákon áthaladó fény a szivárvány színeire bomlik.

A tisztaság azt jelenti, hogy a kőben nincsenek foltok, zárványok, repedésvonalak stb.

Már írtam az állatövi jegyekre jellemző kövekről. Az Ájurvéda azt tartja, hogy egészségmegőrző szerepe van annak, ha valaki a születésének megfelelő követ hordja a testén.

GRÁNÁT (BAK december 22.–január 20.)

Erős érzelmi töltést hordoz. Családhoz kötődik, különösen a nőkhöz. Az érzékeny, melegszívű emberek köve.

Aszterikus kő, ami azt jelenti, hogy ha fény esik rá, időnként négyágú (ritkán hatágú) csillag villan meg benne.

A gránát az állhatatosságot, a hűséget, a barátságot szimbolizálja. A nyakban viselt lánc véd a depressziótól és a balesetektől. Nagyon érzékeny viselője szándékaira, lelki beállítottságára. Ennek megfelelően vérzést idézhet elő, de csillapíthat is.

Fejleszti viselője őszinteségét, megbízhatóságát.

Gyógyítja az érzelmi labilitást, a bőr- és csontrendszeri tünetekben jelentkező pszichoszomatikus betegségeket. Elősegíti a meditatív tudatállapot kialakulását.

A gránátelixírből nyolc-tíz cseppet tegyünk a fürdővizünkbe. Mogyoró- és olívaolajjal keverve a hasi idegközpont táján vagy a hónaljban kell belemasszírozni a bőrbe.

AMETISZT (VÍZÖNTŐ január 21.–február 19.)

Az ametiszt általában a gyengéd, család- és gyerekszerető, gondoskodó emberek kedvence. A kő is szeret nemzedékeken át ugyanahhoz a családhoz tartozni. Ám fontos számára, hogy őt is szeressék, gyakran viseljük. Az ametiszt aurája erőteljes, kreatív, energiával telített.

Ha sokáig erős napfény éri, vagy hevítik – elveszti a színét, fakó lesz.

Legfőbb hatása, hogy az átalakulás jelképeként elősegíti az új ismeretek, újonnan szerzett tudás befogadását és feldolgozását. Békévé képes fordítani a lelkekben háborgó vizsályt, csillapítja a lelki fájdalmakat, a szenvedélyt, a mámorokat. Távol tartja viselőjétől a ragályos betegségeket, a köszvényt és a lidércnyomásos álmokat. Az ametiszt jelképezi a Mennyek Országának állandó jelenlétét az emberi lélekben.

Elixír formában jó hatással van az erekre, az idegrendszerre és a belső elválasztású mirigyekre. Pszichésen nyugtató, harmonizáló hatású. Javítja a kommunikációs készséget és az ítéletalkotást.

Elixírként éhgyomorra vegyünk be napi négyszer három cseppet, három napig. Ezután kezdjük el emelni a dózist. Két napig napi négyszer öt, majd újabb két napig négyszer hét cseppet naponta. Kéthetes kezelés után tartsunk egy hét szünetet, majd újabb kéthetes periódusokban szedjük az elixírt, amíg el nem múlnak a panaszok.

A fürdővizünkbe ugyancsak hét csepp elixírt keverjünk.

A harmadik szem megnyitása érdekében egy kiskanálnyi lótszalajba keverjünk hét cseppet, és ezzel naponta dörzsöljük be a szemöldökök közti és a felettük lévő homlokrészt.

VÉRKŐ (Alternatív kő!) (HALAK február 20.–március 20.)

A rendíthetetlen szilárdság köve. Azok kedvelik, akik türelmet és rendezettséget szeretnének teremteni az életükben. Energiasugár-

zása olyan erős és biztonságot adó, hogy aki viseli és használja, a legnagyobb felfordulás közepette is nyugodt tud maradni.

Legtöbbször átlátszatlan – néha áttetsző –, változatos mintázatú rétegek, sávok, csíkok, márványos elszíneződések láthatók rajta.

Gyakori mélyzöld színű változata, piros, néha sárga vagy fehér foltokkal. Rendkívül magas fényűre lehet polírozni.

Szerencsét hozó hatása van, elősegíti a kívánságok teljesülését, elhárulnak az akadályok, megnyílnak a bezárt ajtók.

Segíti azt, aki hordja, harcában a démonok ellen. Az ősi mágusok vihar, szél, mennydörgés, villámlás előidézésére használták.

Csökkenti a sebek és az aranyér vagy az orr vérzését s a túl erős menstruációs vérzést.

Jó hatásfokkal alkalmazzák szív- és érrendszeri zavarok, leukémia, csontvelőbetegségek kezelésében. Amulettként a terhes asszonyokat védi vetélés és ödéma ellen.

Fürdővízben nyolc csepp vérköelixír javítja a vérkeringést. Ha az elixírt olívaolajjal keverjük, négy óra hosszat állni hagyjuk, majd masszírozásra használhatjuk. Különösen a homlok, a gerincoszlop alsó csigolyái reagálnak hálásan a masszázssra.

Sokan az *akvamarint* tartják a Halak kövének. Átlátszó, kékes, tengerzöld, könnyedséget sugárzó kő. Tengervízben láthatatlanná válik. Általában nagyon tiszta.

A mértékletesség, az önuralom köve. A vízen utazóknak szerencsét hoz. Segítségével kapcsolatot lehet teremteni a víz szellemeivel.

Elsősorban szembajok kezelésére használják, főként elixír formájában.

GYÉMÁNT (KOS március 21.–április 20.)

Furcsa kő. Általában senkit sem hagy közömbösen. Az emberek többsége szélsőségesen reagál rá: rajong érte, vagy idegenkedik tőle. Időnként még történelmileg is jelentős szerepet játszik, álla-

mok, háborúk sorsát befolyásolja. Az egyéni élet területén családot, szerelmeket forraszthat össze, vagy zilálhat szét.

Ha valaki idegenkedik a gyémánttól – még ha születésköve is –, ne hordja, lehetőleg ne kerüljön vele semmilyen kapcsolatba. A gyémántban rejlő, felbecsülhetetlen erők ugyanis ellene fordulhatnak. De ugyanígy segítheti életét, ha vonzalom fűzi hozzá.

Legtöbbször színtelen, de néha kékesen, sárgán, zöldesen, szürkén, esetleg rózsaszín vagy feketés árnyalatokban elszíneződött.

A Föld legkeményebb anyaga. Csak gyémánt által vágható vagy karcosított. Egyik változatáról – a bahiai fekete gyémántról – bebizonyosodott, hogy egyáltalán nem vágható. Savban, lúgban alig oldódik. Tiszta oxigénben, 2000-3000 fokos hőmérsékleten olvad. Nem nyomható össze, nem sűrítendő. Az ember földi megjelenése előtt sok millió évvel, rendkívül magas hő és nyomás hatására alakult ki. Igen ritka előfordulású.

Erős méregtelenítő hatással rendelkezik. Sikeresen alkalmazzák cukorbetegség, epilepszia, vesegyulladás, pikkelysömör ellen, sokat segíthet meddőség és a klimaxos tünetek megoldásában.

A lelki zavarok közül az autizmus, diszlexia, kisebbségi érzés, csökkent libidó gyógyításában használható legjobban.

Helyezzük a gyémántelixírt, vagy magát a követ a fejtetőre az agy alaphoz, vagy a halántékunkra az életerő növelése és a lelki hatások kibontakozása érdekében.

SMARAGD (BIKA április 21.–május 21.)

Érzékeny lelkű nő, feminin férfiak köve, akiknek jellemzője a tapintat, az empátia, a harmónia iránti vágy, a passzív alkalmazkodás.

A smaragd szemben áll minden erőszakkal. A felnőtt emberben is benne élő gyermekhez szól, aki még mindig rá tud csodálkozni a világra. Fokozza az alkotókészséget, a kreatív gondolkodást, a fogékonyságot a természet szépségei iránt. Ő a kozmikus intelligencia

képviselője a kövek között. Igazi „erős” kő, nem hagyja magát csak birtokolni. Aki smaragddal él, egy idő után észreveszi, hogy a smaragd is birtokolja őt.

Színe a zöld, a türkizzöld, néha némi kékes árnyalattal. A tiszta smaragd ritka. Általában sok benne a repedés, a szennyeződés.

A gyógyításban elsősorban az epebántalmak, vesebántalmak, vastagbélgyulladás kezelésénél ajánlják. Rezgésének átvitele (elixírrel, elektronikus úton, ájurvédikus módszerekkel) eredményesen alkalmazható fertőző gyerekbetegségeknél, zavart idegállapotoknál. Általában a porított drágakőkeverékek felénél alapanyag.

GYÖNGY (*Alternatív kő!*) (IKREK május 22.–június 21.)

Az egyetlen, élő szervezet által kiválasztott drágakő. A kagyló csendes derűje sugárzik belőle. A szuverén, öntörvényű ember köve, aki irtózik a tömegtől.

Természetes úton keletkezett fajtáját nevezik igazgyöngynek, megkülönböztetésül a tenyésztett gyöngytől. Mint ismeretes, a kagylóba került idegen anyag (pl. egy homokszem) irritáló hatást fejt ki, ami ellen a kagyló úgy védekezik, hogy egy konhin és egy aragonit nevű ásványi anyagot „izzad” ki, amivel burokként körülveszi az idegen szemcsét. Így keletkezik a gyöngy. A tenyésztők mesterségesen juttatnak homokszemet a kagylóba, majd visszasüllyeszti a tengerbe. A gyöngy létrejöttének a folyamata ugyanúgy zajlik, mint az igazgyöngynél. A jelentős árkülönbségben is kifejeződő differencia csak annyi, hogy a tenyésztett gyöngyöt alkotó rétegek száma kevesebb, mint az igazgyöngyé, ezért törékenyebb és kevésbé fényes, mint az igazgyöngy. A gyöngy színe lehet fehér, krémszínű, rózsaszín, sárgás, zöldes, szürkés, néha fekete. Édesvízi kagylókban is keletkezhet gyöngy, ám szépségük elmarad a tengeri gyöngyökétől.

A gyöngy élete nem időtlen. Kb. százötven évig él. Persze ismerünk ennél a kornál sokkal idősebb gyöngyöket is, de ezeknek a fénye már alig-alig csillog.

Gyógyító hatású a daganatos betegségekre, a bél- és gyomorfekélyekre. Pszichológiai szempontból a szorongást enyhíti, segíti az érzelmi egyensúly kialakulását, serkenti a libidót.

Az olívaolajjal kevert gyöngyelixír elsősorban a hason fejt ki jó hatását. Ugyanígy hasznos hét-nyolc csepp a fürdővízbe, porított formában pedig a nyelvünk alá helyezve jó a gyomorfekélyre, és erősíti a mellékveséket.

HOLDKŐ (*Alternatív kő!*) (IKREK május 22.–június 21.)

A becsvágyó, hatalomra, tekintélyre vágó emberek köve. Akiknek életében legfontosabb az üzleti, politikai, közéleti pozíció. Aki úgy érzi, hogy megérdemli kivételezett társadalmi helyzetét, mert más, különb, mint a többi ember. Akinek a legnagyobb aggodalma, hogy kiderülhet szürkésege, hétköznapisága. Úgy tudja önmagáról, hogy legbelül más, mint amit a látszat mutat, több annál, különleges, mint a holdkő.

A rendszeres, türelmes, kitartóan dolgozó, takarékos, feddhetetlen jellemű, megvesztegethetetlen emberek köve.

A kő felszínén, ha fény esik rá, kékes vagy ezüstfehér derengés fut át. Néha rózsaszín, halványzöldes, sárgásfehéres, szürkés árnyalatot hordoz. Soha nem csiszolják fazettára, simán a legszebb.

Fokozza a növények termékenységet. Megőrzi az ember elméjének nyugalmát, ellenállóvá teszi a szélsőséges hangulati csábításokkal szemben. Éberebbé, érzékenyebbé teszi a túlzottan flegmatikus, közönyös, aluszékony embert. Szerelmi kapcsolatban szerencsét hoz.

Növeli viselőjének intuitív érzékenységét. Annak idején holdkőből készültek a jósláshoz használatos varázsgömbök. Állítólag teliholdkor, a szájban tartva, szerelmi varázslatot lehet a segítségével csinálni.

Sokan úgy tartják, hogy a tudattalan női princípiumának (femina) hordozója, ösztönbiztonságot ad a személyes sors által odakínált lehetőségek közötti választásokban.

Elősegíti a fájdalmas sebek gyógyulását, hűsítő hatásával csillapítja a magas lázat. A víz elem hatásait erősíti újjholdkor vagy teliholdkor. Ezekben az időszakokban hatására felerősödhetnek az idegrohamok, menstruációs zavarok, ideges nyugtalanságok.

Nőgyógyászati problémák esetén, terhesség és szülés idején érdemes igénybe venni segítő erejét.

Elixír formájában sikerrel alkalmazható ödémák ellen, általában a méregtelenítésben, a lelki nyugalom helyreállításában.

ALEXANDRIT (*Alternatív kő!*) (IKREK május 22.–június 21.)

A meglepetések és a bátorság köve. Túlérzékeny, érzelmileg labilis, belső változások felé nyitott emberek vonzódnak hozzá. Azok kedvelik, akiknek életvezetésében legfőbb érték a szabadság, a liberális, szabad gondolkodás, a kaland.

Az alexandrittól távol áll minden konzervativizmus, passzivitás, féltékenység. Szinte gilgamesi kő. Astarte istennő, Gilgames anyja így kiált fel Mardukhoz:

*Miért adtatok fiamnak Gilgamesnek
Nyughatatlan lelket,
S szívet, amely nem ismeri a békét?*

Az alexandrit szeret csillogni-villogni, élvezni, ha mutogatják, csak valamilyen fantáziadús foglalatban érzi jól magát. Igényli gazdája életének változatosságát, ha unalmasnak tartja a hétköznapokat, nyugtalanságot kezd árasztani.

Az alexandrit egyedülálló képessége a kövek között az, hogy szí-
nét, rövid idő alatt, a megvilágítástól függetlenül is, változtatni tud-

ja. Nagyon kemény, ritkán zárványos vagy szennyezett, elevenen ragyogó fényét meg is őrzi.

Elősegíti a pozitív gondolkodást, távol tart a pesszimizmustól, igencsak megkönnyíti az új helyzetekhez való alkalmazkodást, beilleszkedést.

Gyógyításban a fő területe a leukémia, a nyirokmirigyek betegségei és a labilis idegrendszer.

Elixírként (napi négyszer hét csepp) és fürdővízbe csepegtetve használhatjuk kéthetes turnusokban, közöttük egy-egy hét szünettel.

RUBIN (RÁK június 22.–július 22.)

Az individualista, kezdeményező, határozott, eredeti módon gondolkozó férfiak és nők érzik közel magukhoz. Jellemzi még őket érzelmi világuk nyitottsága, vállalása, és az állandó rácsodálkozás az élet dolgaira, az emberek furcsaságaira, sokszor érthetetlen viselkedésére. A rubin erősíti viselőjének magabiztosságát. Vagyis szinte állandóan viselni kell. A rubin szeret egyedül kiragyni a kövek közül, és ebben erősíti viselőjét is.

Színe mindig vörös. Általában erősen zárványos. Zárványossága szinte garanciája valódiságának. Alapanyaga a korund, amiből a legsokfélebb színű drágakövek jöhetnek létre, ezeket zafírnak nevezik. Kizárólag a vörös korund viselheti a rubin nevet.

Zárványossága miatt szinte sohasem átlátszó. A legsötétebb rubinok között néha előfordul aszterikus hatás. Ha csillag villan meg bennük, az a kő értékét megsokszorozza.

Az ősi indiai társadalomban egy hibátlan rubin védte tulajdonosát, akinek egészséget, bölcsességet, megelégedettséget tulajdonítottak. Nem volt szabad bántani, semmi tulajdonát, társadalmi rangját nem vehették el tőle, mivel nála volt a *Ratnanavaka*, a *Drágakövek Ura*.

Akkoriban úgy vélték, hogy akinek ilyen rubinja van, abból eltávozik minden tisztátalan gondolat, gonosz szenvedély, testéből a káros nedvek és gázok. A rubin nemesebbé teszi a szívet.

Gyógyításban elsősorban a vérré hat, csökkenti a gyulladásokat, főként a szívbelhártya-gyulladást, aktivizálja a szívcsakrát, feltölti a kimerült életerőt.

Lelkileg eloszlatja a pesszimizmust, javítja a tárgyaló- és döntésképeséget, növeli az önbizalmat és az önbecsülést. Táplálja a szenvedélyes szerelmet.

A rubinból készült elixír a farcsonton, a szív felett és a koponya-alapnál fejt ki legjobban a hatását.

SZARDONIX (OROSZLÁN július 23.–augusztus 23.)

Átlátszatlan, barna, masszív kő. A logikus, elemző gondolkodású, lélekben matematikus emberek köve.

A kő vonzza a tehetségeket, a szárnyaló képzeletűeket, a lendületesen cselekvőket. Szereti az utazásokat, az ünnepeket, és nagyon meghálálja, ha tulajdonosa szereti, hordja, mutatja. Mindezt az életszeretet és az alkotó kedv fokozásával viszonzza. A szardonixet jó kézben tartani, megnyugtatja az idegeket, bátorságot ad, csillapítja a haragot és a túlfűtött érzelmeket.

Elsősorban a csontvelő betegségeinek gyógyításakor használják. Ma már szardonix és lézersugár együttes használatával kísérleteznek a rák gyógyításakor.

Oldja a szomorúságot, a depressziót és a szorongást. Erősíti a szellemi fegyelmet és a kifejezőkészséget.

Jó hatásúnak bizonyult a hátgerinc, a pajzsmirigy, az anyagcsere-zavarok és a gége betegségeinek gyógyításában.

PERIDOT (Alternatív kő!) (OROSZLÁN július 23.–augusztus 23.)

Krizolitnak nevezik a világoszöld, *olivinnak* a sötétzöld változatot. Az érzelmek őszinte kifejezésére képes, nagy szeretetigényű, becsü-

letességre törekvő, mindig emberséges gondolkodású, érzékeny lelkű ember köve. Igénye a rendezettség és az önfegyelem, a harmonikus légkör. Jó gyakorlati érzékkel rendelkezik. Általában szakmája kitölti az életét. Szívesen dolgozik másokkal együttműködve.

Főként a Vörös-tenger szigetein és Hawaiiiban található. Hatása igen jó az éjszakai lidércnyomás ellen, általában amulettként elriasztja a sötétség erőit, démonait. A fák és növények szellemének ékköve.

Gyógyító hatása nem egyes szervekre, hanem az egész szervezetre terjed ki. Pl. szövetek regenerálása, méregtelenítés, általános erősítő szer, megtisztítja az agyat a zavaros gondolatoktól, enyhíti a lélek bizonytalanságát, elősegíti a szellemi frissességet.

Elixír formájában különösen a mellékvesék és a máj betegségeire hat. Segít a felszívódási zavarok kezelésében. Naponta 2-3 deci vízben 3-5 csepp elixír szedését ajánlják.

Spirituálisan elsősorban a szívközpontra, az asztrális világra hat.

Bizonyítottan lelki eredetű légszomj, fulladásérzés, nyelési nehézségek esetén, az elixírhatás fokozása érdekében leghelyesebb amulettként, szoros láncon, a torok és a garat fölött viselni.

ZAFÍR (SZŰZ augusztus 24.–szeptember 23.)

A szelídség köve. Humánus, harmóniára vágyó, emberbaráti tevékenységet végző férfiak és nők közelében érzi jól magát, akiktől nem áll távol némi szentimentalizmus sem.

Átlátszó, különösen szép, kék fénnyel ragyogó kő. Piros változatát nevezik rubinnak. Néha, ha fény esik rá, a zafírban is felfedezhető csillag.

Valójában minden drágakőhöz misztikus legendák is tartoznak. Ezeket nem meséltem el, mert az Ájurvéda szempontjából talán nincs elsőrendű fontosságuk. A zafír esetében azonban kivételt tehetnek. Miért? Valaki, aki nagyon fontos volt nekem, amíg élt, és ma

talán még fontosabb, viselt egy különleges, fekete köves gyűrűt. Állítólag ausztráliai zafír volt.

Az Özönvíz előtt Isten Rafael arkangyallal egy zafírból készült könyvet küldött Noénak. Ez a könyv tartalmazta a világ valameny-nyi titkát. Noétól Sém, Sém-től Ábrahám, Ábrahám-tól Jákob, majd Lévi, aztán Mózes örökölte. Mózes-től Józsuéra szállt, azután pedig Salamon királyé lett.

1042-től szól egy híradás arról, hogy az angol koronaékszerek között található egy hatalmas, kék zafír. Ezt Szent Edward királlyal eltemették, majd III. Henrik rendeletére a sírt felnyitották, és a zafírt a főoltár mögötti kápolnában helyezték el.

570 év elmúltával Viktória királynő viselte koronázásakor.

A zaffrok legnevezetesebbike talán az 563. 35 karátos, tiszta kék zafír, az India Csillaga. Morgan, amerikai milliárdos vette meg a majdnem félezer évesre becsült drágakövet, és a New York-i Természettudományi Múzeumnak adományozta. Innét ellopták, és csak 1965-ben találták meg. Azóta különleges elektronikus biztonsági szerkezetek őrzik. A zafírt általában kabosonra (félgömb alakúra) csiszolják.

Nagy Károly császár egy nagy, két kabosonból összeragasztott, gömb alakú zafírtalizmán birtokosa volt. A talizmánt Harun Al Rasid kalifa mágusai készítették. Halálos ágyán ezt a zafírt kérte, hogy a talizmánból sugárzó szeretet békésen segítse át az életből a halálba. Ez a drágakő ma 1100 éves, és a reimsi katedrális kincstárában megsejmelhető.

A zafír a középkorban papi gyűrűnek számított, minden érsek avatásakor zafírköves gyűrűt kapott, az oldás és kötés hatalmának jelképeként.

A zafírról az a hiedelem terjedt el, hogy már az atlantiszi kultúrában ismerték és használták. Állítólag akkor tért rá az emberiség a fehérjegyedag húsfogyasztásra, s a zafír ehhez segítette alkalmaz-

kodni a szervezetet. Elsősorban a hasi idegközpont, az agyalapi mirigyre, az emésztőszervekre, a szívre és a vesére van jó hatással.

Mentális kiegyensúlyozottságot teremt. Csökkenti a depressziót és a lelki fájdalmakat.

Hatásos kúraként egy liter gyümölcslében hét csepp csillagzafírelixírt kell szedni, havonta egyhetes léböjt tartása mellett.

A zafírt mindig a testen, a bőrfelületet érintve kell hordani.

OPÁL (MÉRLEG szeptember 24.–október 21.)

A hatalom egyedülálló köve. A vezető pozíció elérésére törekvő emberek talizmánja. A kövek között nincs hozzá hasonló. A kő igen kényes arra, hogy ki viseli. Kifinomult ízlésű, helyes ítélőképességű, jó szándékú és tiszta szívű embernek kell lennie. Ha viselője nem ilyen, ellene fordul, szerencsétlenséget hoz rá.

Az opál anyaga (szilícium-oxid) szerint színtelen, de belső szerkezete megtöri a ráeső fényt, és változékony, villódzó színekkel ruházza fel. Legkeresettebbek a fehér, a fekete és az átlátszó tűzopálok. A közönséges opál kékesfehér. A vízopál átlátszatlan, zavaros színű. Faopálnak nevezik, ha a fa és az opál együtt kővülnek meg, és a kőben előrajzolódnak az évgyűrűk. Az opál értékét emeli, ha tűzpont villan meg benne, vagy mozaikszerű mintába rendeződik.

Igen törékeny kő. A népi kultúrában általában gonosz erők hordozójának tartották, a szemmelveréssel hozták összefüggésbe. Színétől függően hat különböző szervekre és betegségekre. Ezek közül kiemeljük, hogy a vörös opál különösen a szem betegségeit gyógyítja, míg a fekete opál a nemi szervekre hat.

Szokás három opált helyezni egyetlen foglalatba. Ez nagyfokú függetlenséget biztosít viselőjének, „azt teszek, amit akarok!”.

Az opál állítólag segíti viselőjét abban, hogy elleplezze valódi érzelmeit és szándékait.

TURMALIN (*Alternatív kő!*) (MÉRLEG szeptember 24.–október 23.)

Az utazások, a kalandok hősei, a könnyen alkalmazkodó, a másságot megértő, kompromisszumokra kész emberek kedvelik. Viselőjét hozzásegíti érzelmi egyensúlyának kialakításához.

Egyik feléről átlátszó, másik feléről gyakran átlátszatlan, kristályos szerkezetű kő. Oldalain hajszál-, fonal-, apró csatornaszerű elszíneződések láthatók. Erről lehet felismerni. Minden színárnyalat előfordul benne, néha egy kőben többféle is.

A hagyomány szerint egyrészt a Múzsák köve, ihletet ad a művészeknek, másrészt eloszlatja a félelmeket, a búskomorságot. Jól befolyásolja az emberi kapcsolatok alakítását, ezért érdemes állandóan a zsebünkben hordani.

A turmalinnak is van bibliai vonatkozása. Tadhiel arkangyal köve. Ez az arkangyal az „isteni igazságosság” közvetítője. Állítólag ő állította meg Ábrahám felemelt kezét, amikor fiát, Izsákot, isteni parancsnak engedelmeskedve le akarta szúrni: „Ne emelj kezet a gyermekre!”

Vesekő, túlságosan erős verejtékkiválasztás és általában a kiszáradás okozta ártalmak ellen, a nyirokmirigyek és a belek gyógyításában hasznos. A zöld turmalinból készített elixír igen hatékony szívregeneráló szer. A kék turmalin – a zölddel együtt – erősíti a tüdőt és a pajzsmirigyet. A vörös a nemi betegségek közül a szifilisz és a gonorrhoea gyógyításában használható, míg a fehér a fekélyek, a lép és a fehérvérsejtek kezelésekor jön szóba.

TOPÁZ (SKORPIÓ október 24.–november 22.)

A hatalomban lévő sikeremberek, nagy vagyonnal rendelkező vezetők, kormányzáshoz közelálló kedvenc köve. Az ősz színes árnyalataiban jelenik meg: lehet átlátszó aranybarna, világoszöld, égszínkék, liláspiros, barnássárga.

A középkorban a látásromlás hatékony megjavítójának tartották. Használták pestises fekélyek kezelésére is. Ma az Ájurvéda

elsősorban a fejfájás megszüntetésére, szövetek regenerálására, időskori vérkeringési zavarok és köszvény gyógyítására használja.

A topázra való rendszeres koncentráció lassítja az öregedési folyamatokat, elsősorban a látás, a hallás és az ízérzékelés romlását, csökkenti a kóros elhízást.

Amulettként más kövekkel szokták kombinálni. Pl. gyémánt, rubin, sárga zafír, korall vagy gyöngy. Különösen Kínában volt divatos az öt vagy hat elemből összeszerkesztett, csiszolt amulett.

Vásárláskor nagyon meg kell vizsgálni, hogy valódi-e, mert gyakran más kövekkel – kvarccal, citrinnel – helyettesítik.

CITRIN (*Alternatív kő!*) (SKORPIÓ október 24.–november 22.)

Magabiztos, rámenős, individualista, kalandor hajlamú emberek köve. A mindig újat keresők szeretik, akinek jelszava: „nem kellene a megálmodott álmok”. Ez a fényes, sárga kő az erős akaratúakat, a megszállottságra hajlamosakat, a küldetéstudattal rendelkezőket szereti, legyenek azok művészek, felfedezők, társadalomreformerek vagy forradalmárok. A kreativitás és a tehetség légkörében érzi jól magát. Ha ezeknek a követelményeknek nem megfelelő személy viseli, a kő sugárzása idegessé, feszültté teheti.

Régen a topázok vagy a kvarcok közé sorolták.

A gyógyításban a fertőzések s különösen a vérmérgezés leküzdésére használják. Jó hatású az immunrendszer megbetegedéseire is. Roboráló, erősítő hatású.

TÜRKIZ (NYILAS november 23.–december 21.)

Elsősorban a nők és az érzékeny, érzelemvezérelt férfiak köve. A türkiz iránt vonzódók szeretik az elismerést, a közszereplést, az értük rajongókat. Az öntörvényű, magabiztos, valamilyen szempontból kihívó viselkedésre hajlamos emberek viselik szívesen.

Kék, sötétkék, zöld, néha hálószerű mátrixszal bevont, átlátszatlan kő. Igen gyakran hamisítják. Például elefántcsontot, állati fogakat vas-oxiddal megfestenek.

Régen azt tartották, hogy a türkiz tele van életerővel, a természet és a föld erőivel, viselőjét rádöbbsenti az élet egyszerű, elemi igazságaira. Balesetek elleni védőhatást tulajdonítottak neki.

Kedvezően hat az emberi fizikum egészére, erősíti a szervezet ellenálló képességét. Igen jó hatású a nyálkahártya-gyulladásokra, az étvágytalanság és a túlevés (farkaséhség) leküzdésére. Izomsérülések, túlerőltetés, ínszalagszakadás esetén javítja a sérült szövetek vérkeringését, oxigénellátását.

A bal kézen vagy a bal karon kell hordani.

CIRKON (*Alternatív kő!*) (NYILAS november 23.–december 21.)

A tüze a gyémántéhoz hasonlít. (Hamisítják is vele a gyémántot.) Nyugodt, zárkózott emberek köve, akiktől idegen minden közszereplés, önmutogatás. Inkább önzetlenül hasznára szeretnének lenni a világnak. A lélek belső derűjét erősítő kő. A középkorban ördögűzésre használták.

Az Ájurvéda szerint csökkenti a szív táji fájdalmakat, a neurotikus büntudatérzéseket, megkönnyíti az elalvást. Fizikálisan elsősorban a tobozmirigyre és az agyalapi mirigyre hat, a homlokközépen lévő csakrán keresztül. Tisztává teszi a „szellemi látást”.

Nyolcadik rész

AZ ÁJURVÉDIKUS MASSZÁZS

Testi-lelki és lelki-testi hatások

A Teremtő vagy a Természet agyafúrta úgy intézte, hogy ebben a földi életben az embernek nincs külön lelke és külön teste. Mindig, mindenhol és mindenkor csakis együtt léteznek. Ha az ujjamat megvágom – fájdalmat érzek. Testi roncsolás, lelki következményekkel. (Szomatopszichikus folyamat.) Ha izgulok – gyakrabban kell vécére mennem, felmegy a vérnyomásom, a pulzusszámom. Lelki történés, testi következményekkel. (Pszichoszomatikus folyamat.) Mindig együtt, legfeljebb az a kérdés, hogy egy adott folyamatban melyikük az elsődleges, melyikük a másodlagos.

Feltehető a kérdés: Akkor miért van külön orvosegyetem és külön pszichológiaszak a bölcsészkaron? Mert ostobák vagyunk, szellemi befogadóképességünk korlátozott, és mert az oktathatóság szempontjából könnyebbséget jelent a szétválasztás. De tudnunk kell, hogy mindez csak didaktikus bűvészmutatvány, nem több, mint amikor a matematikus egy bonyolult egyenletet egyszerűbb egyenletekre bont. Ezért a halhatatlan istenek valószínűleg mosolyognak rajtunk.

Mi vagyunk azok az apró testű, apró szellemű lények, akik képtelenek megérteni, hogy mi is a Lombard-hitel, mit nevezünk a magfizikában a bizonytalansági koefficiensnek, vagy ha úrhajónk a fény sebességét meghaladná, miért telne el egyévi űrutazás után a Földön több ezer esztendő? Minderről és még annyi másról fogalmunk sincs, de közben a világ szellemi titkait és Isten teremtését akarjuk megérteni.

Csak testi vagy csak lelki gyógymódok

a szó szoros értelmében természetesen nincsenek. Ugyanis nem kritérium, hogy mi észrevesszük-e mindkét történést, a lelkit és a testit is. Sokszor csak a domináns hatás válik tudatossá, a másik a tudat alatt marad. Ennek ellenére kívánatos lenne, és tágítaná tudatunkat, ha még a legegyszerűbb fogorvosi kezelés pszichés hatásával is tisztában lennénk, és ugyanígy látnánk, pl. a röplabdázás vagy a cipekedés lelki következményeit, nem beszélve a bosszankodás, az idegeskedés, a gyűlölködés testi romboló hatásának tudatos számbavételéről.

Ezért úgy gondolom, hogy csak ízelítőképpen megemlítek néhány ilyen összefüggést, az Ájurvéda szempontjából.

Például a helyesen végzett jógyagyakorlatok erősen hatnak az embert összetevő, úgynevezett „lénytagokra”. Ezek – a modern szellettudomány szempontjából –

- fizikai test;
- életerők (eredetileg étertest);
- ösztön, érzelmi erők (asztrálest) és
- Én (ami az intellektust hozza létre, az önkonstatálás és az önreflexiók eredményeképpen).

Az utóbbiak azt jelentik, hogy az ember észreveszi magát a világban, mint Én-t, és megkülönbözteti mindentől, ami nem Én, sőt ítélkezik is önmaga, saját viselkedése fölött.

A jógyagyakorlatok fokozatosan szétlazítják e négy, szorosan összeforrott lénytagot, másképpen: fellazítják a személyiség struktúráját, és ezáltal alkalmasabbá, nyitottabbá teszik szellemi hatások befogadására.

Senkit se zavarjon meg, hogy Buddha más szempontú felosztása szerint az emberalkotó öt rész (skandha) a következő:

- forma;
- érzet;
- észlelés;
- szellemi képződmények;
- tudat.

Sőt éppen e felosztás alapján Buddha tagadja a tartós vagy örökévaló Én létezését, s azt illúzióknak, vagyis hamis tudat eredményének gondolja.

Mindennek az eredménye az, hogy a létezés szempontjából nem perdöntő a tapasztalhatóság. Az ember simán belehal a hasnyálmirigyrákba, az is, aki soha nem tapasztalta, nem is tudja, hogy van ilyen szerve. Hát még mennyire sötétségben dolgoznak a mai ember lelkében a szellemi erők!

Megint más megközelítésben az ember

- testből;
- vágyból és emóciókból;
- cselekvésekből és
- gondolatokból

tevéődik össze.

A tanulság csak ennyi: Mindig az egész ember reagál testével, lelkével és szellemével. Mindig minden mozdul és mozog. És minden irányba mozdul. Ne higgyétek el, hogy van egyirányú mozdulás, hogy van inga, amelyik csak az egyik irányba leng ki, hogy van hatás ellenhatás nélkül. Ne higgyétek el, hogy vannak módszerek, amelyekkel csak használni, gyógyítani lehet, ártani nem. Mert sohasem a módszer jó vagy rossz, hasznos vagy kártékony, hanem az ember.

A testi és a szellemi energiák nem jók és nem rosszak. Semlegesek. Minden azon múlik, hogy ki használja őket. A kifejlesztett, nagy izomerővel házat lehet építeni, de gyilkolásra is alkalmas. S ugyanígy a szellemi erők. Elvezethetnek életfontosságú megismerések-

hez, de halálos tévutakra is. Ismételten idézek két rövid indiai szöveget. Az egyiket a brahman mondja, erősen az újszülöttre nézve:

*Most, hogy a ritkán és nehezen elérhető
Emberi test birtokába jutottál újra,
Jól nézd meg, merre mész,
Mert az életben nincs idő tévutakra.*

A másik egy zen koan:

Egy mester, minden reggel először önmagát szólította meg:

- Mester, ébren vagy?
- Ébren vagyok.
- Jól figyelsz?
- Igyekszem jól figyelni.
- Vigyázz, nehogy tévútra vezessenek.
- Vigyázni fogok.

Ezeket a gondolatokat annyira fontosnak tartom, hogy indokoltan láttam alkalmazni a régi mondást: Ismétlés a tudás anyja.

A ciróka hiány

A masszázs szomatopszichikus (testi-lelki) hatások felidézése. A hatás összetevői:

- Az érintés;
- Az izmok, ínszalagok és ízületek fellazulása;
- Az eltömeszelődött hajszálerek megnyílása, a vérkeringés javulása;
- Gyógyhatású olajok beivódása a bőrbe.

Az érintés. Az érintés a legősibb érzékelési élmény, a legősibb kommunikációs lehetőség. A méhmagzat kilenc hónapon át ring az anyaméhben, s ez idő alatt a magzatvíz állandóan simogatja a testét-bőrét. Amikor megszületik, ez az élmény hirtelen megszakad. De az igény annál inkább jelentkezik. Ezért okos dolog volt a régi időkben a bölcső használata, ami ringatta a gyereket. A nyugtalan, síró csecsemő azonnal megnyugszik, ha testre veszik, és ringatják. A modern kórházakban ma már finoman ringanak az inkubátorok, amelyekben a koraszülöttek fekszenek. A megvadult, elkeseredett gyerekek többsége is megnyugtatható öleléssel, ölbe vevéssel, ringatással.

Sőt még az állatoknál is így van. Kísérleti helyzetben újszülött tengeri malacok közül egyeseket naponta 10 percre kézbe vettek. Ezek sokkal jobban fejlődtek a többinél, ugyanolyan ellátás-gondozás mellett.

S a mindennapi életben is ez tapasztalható. Sok csecsemő betegsőtüneteket produkál, holott szervileg egészséges, de *cirókahányban* szenved.

Valószínűleg ez az egyik oka annak is, hogy a természeti népek, a primitív kultúrák csecsemői, akiket a mamájuk a testére kötözve hordoz, az első két életévükben jobban fejlődnek az úgynevezett magaskultúrákban gondozott társaiknál.

S talán felnőttkorra is kihat a cirókahány, vagy ott is kialakulhat. Véleményem szerint, technikai kultúránkban ez népbetegség. Hajszolt, pénzcentrikus életformánk azt eredményezi, hogy az emberek sokkal kevesebb gyöngédségben részesülnek, mint amennyit igényelnének. Nem véletlen, hogy fitness- és wellnesshirdetéseken olyan sokszor megjelenik a „kényeztetjük”, „becézzük” kifejezés, a különböző masszázssok vonzó leírása. Nem véletlen a musical népszerűvé vált songja sem: „Ha senki sincs, ki elringatna, ringasd el magad.”

És végül a vég. 1946-ban, a Dag Hammad-i ásatások idején találtak rá Tamás evangéliumára. Ebben Jézust a végről kérdezik a tanítványok. Jézus ezt feleli: „Talán ismeritek már a kezdetet is? Mert amilyen a kezdet, olyan lesz a vég is.”

Amikor az eszméleten lévő haldoklók igazán közel kerülnek halálukhoz, már megszakad minden verbális kommunikáció lehetősége. Újra – akár az újszülötteknél – az érintés az egyetlen kommunikációs lehetőség. Egy simogatás, vagy ha az ágy szélére ülve valaki magához öleli a beteget, akkor jön csak létre megnyugtató kapcsolat.

Az ájurvédikus masszázs – amivel saját magunkat is elringathatjuk – a cirókahiány egyik leghatásosabb ellenszere.

Afellazulás. Amikor stresszeket, izgalmakat élünk át, izmaink, inaink, ízületeink feszesek, ereink görcsösek lesznek. (Pszichoszomatikus hatás.) Az ájurvédikus masszázs ezt a folyamatot visszafelé igyekszik pörgetni: a testi ellazulással a lélek nyugalmanak kialakulását idézi elő. (Szomatopszichikus folyamat.) S a jól végzett masszázs után ez leggyakrabban be is következik, ha nem is véglegesen, de rövidebb-hosszabb időre.

A vérkeringés javulása. Az életkor előrehaladtával s főként a sok stressz átélésével az erek falain mészlerakódások alakulhatnak ki. Ezek szűkítik az ereket, tehát rontják a vérkeringést. Különösen a hajszálerek – amelyeknek fontos szerepük van a végtagok vérellátásában – hajlamosak arra, hogy eltömeszelődjenek, és ne szállítsák többé a vért az általuk ellátott területre. De meszes „plakkok” alakulhatnak ki a nagyereknél is, tehát romlik a véráteresztő képességük, aminek következtében rosszabb lesz a szív és az agy oxigénellátása. Legsúlyosabb esetekben agyvérzés vagy infarktus alakulhat ki.

Az ájurvédikus masszázs segít megelőzni ezt a kórfolyamatot. Ezenkívül a felszínen futó hajszálereket újra megnyitja. Mindezek következtében nem lebecsülhető testi és szellemi felfrissülés jön létre.

Gyógyító olajok felszívódása. Olajos masszáz esetén a bőrbe masszírozunk gyógyhatású növényi olajokat. Ezeknek hatását az aromaterápiából ismerjük.

Az olajos, a száraz és a gondolati masszáz

Az ájurvédikus olajos masszázshoz leginkább szezámolajat használnak. Ajánlják az olaj felforrósítását kb. 110 fokra, amikor sercegve-pattogva kilöki magából az esetleges vizet. Ezután a könnyebbé vált olajat lehűtik, és tárolják. A masszáz kezdetekor egy csészényi olajba érdemes néhány csepp aromás illóolajat keverni. Az Ájurvéda tanácsa szerint nem kell gondot csinálni abból, hogy melyik illóolajat válasszuk: azt, amelyiknek illata a legkellemesebb, legmegnyugtatóbb, leginkább szívderítő a számunkra.

Az ájurvédikus masször általában a szív vagy a fej felé dolgozik. Most azonban önmagunk masszírozásához szeretnénk némi útmutatást adni. Leghelyesebb, ha fürdés után, egy nagy törülközőt terítünk heverőnkre, s arra fekszünk, természetesen meztelenül, az olajos csészét kezünk ügyébe helyezve.

Ne felejtjük el: Az ájurvédikus masszáz sohasem gyúrás, sohasem az izmok, ízületek ropogtatása, hanem inkább erőteljes simogatáshoz hasonlít.

Legkényelmesebb, ha egyik lábunkat felhúzza, a másikat keresztbe a térdünkre fektetjük. A láb masszázát a lábfejen kezdjük. Először az ujjakat mozgatjuk meg, nem megfélekedve az ujjak alatti párnázott részről.

Ezután a talp következik, hosszában három-négyszer erősen végigsimogatva, majd ugyanezt tesszük a lábfej felső részével.

A bokát, szinte átfogva, körkörös mozgással masszírozuk odavissza. Közben hüvelykujjunkkal nyomást gyakorolunk az Achilles-ínra.

Az alsó lábszárat ugyancsak hosszú tenyérmozgásokkal masszírozzuk. A vádlit enyhén rázogathatjuk. Ám vigyázzunk: ha a láb visszeres, ne nyomjuk meg a kidudorodó ereket! A térdnél megint körkörös mozgást alkalmazunk. A comb masszázsa ugyanúgy történik, mint az alsó lábszáré. Ezután váltjuk a lábat.

A törzsünkhöz érve néhány perccig mélyeket lélegezve pihenhetünk.

A törzs masszázását a mellkasnál kezdjük, közvetlenül a nyak alatt. Ne feledkezzünk meg a vállakról és a kinyújtott karokról, amelyeket a másik kezünkkel, hosszanti mozgásokkal simogatunk végig. A vállak masszírozásánál nagyon fontos, hogy a koponyától a felkar kezdetéig lefutó ínt, két ujjunk közé fogva, kissé erőteljesebben nyomjuk végig. A csuklónál megint átfogó, körkörös legyen a mozgásunk. A kézfejnél legjobb, ha enyhe nyomás mellett mind az ujjakat, mind a tenyeret hajlígtatjuk.

A mellkas és has masszázsa is körkörös mozgást igényel. Különösen jó, ha váltott irányú körkörös mozgással egy kis ideig elidőzünk a szív tájékán.

Az ágyékot és a nemi szervek tájékát óvatosan, mindig kis mozgásokkal masszírozzuk. Hanyatt fekvé, magunk mögé nyúlva, egy kézzel masszírozzuk a fenékizmokat. (A hátunkat sajnos nem érhetjük el.)

Ezután megint tarthatunk egy kis pihenőt.

Most a fej masszázásával folytatjuk. A fej masszírozása ujjbeggyel történik. Először a koponyát masszírozzuk körbe a hajhatárok-nál. Két oldalról összenyomjuk, majd széthúzzuk a fejbőrt. Azután a fejtetőt, hajas fejbőrt dolgozzuk végig, körkörös mozdulatokkal.

A homlokot a középvonaltól kétfelé, kifelé masszírozzuk, egyszerre két kézzel. A mozdulatot a halánték körkörös masszírozásával fejezzük be.

A halántéktól – ugyancsak mindkét kezünkkel – a fül fölé és köré kanyarodunk, majd a nyakon lefelé a vállig masszírozzuk. Ezután mindkét fület óvatosan dörzsöljük, hajlígtatjuk.

Visszatérünk a tarkóhoz. Két kézzel egyszerre masszírozuk – összenyomjuk és széthúzzuk a bőrt –, le egészen a váll vonaláig.

Olaj nélkül, az úgynevezett *száraz masszázs* ugyanígy történik, csak sokkal óvatosabban, mert ha nem csúszós a kezünk, minden érintés sokkal intenzívebb, és könnyebben okozhat horzsolást, sérülést. Átmeneti segítségként talcumot tartalmazó hintőport is használhatunk.

Végül eljuthatunk a *gondolati masszázs*hoz. Semmi esetre se kezdjük ezzel. Először többszörösen éljük meg az olajos, esetleg a száraz masszázs élményét, hogy emlékezni tudjunk rá. S akkor megpróbálhatjuk kizárólag belső érzékeléssel átélni mindezt, mozdulatlanul, hanyatt fekvé. Ha sikerül, maradjunk meg ennél, mert ez azt jelenti, hogy élményszinten már el tudunk szakadni a fizikai történésektől, és az imaginatív megismerés segítségével dolgozunk. Útban vagyunk a meditatív lehetőségek megnyitása felé.

Masszáris és fogyasztó diéta

Isten tudja, a modern időkben szinte mindenki fogyni akar. Az okok kutatása nem ránk tartozik. Tény, hogy az emberek jó része túl súlyos a magasságához képest, valószínűleg tényleg többet eszik annál, mint amire a szervezetének szüksége van. Miért eszik többet? Jutalmazza, vigasztalja magát? Csecsemőkorában nem értették a jelzéseit. Ha sírt – akár a pelenka csípte, akár a hasa fájt, akár félt, vagy magányosnak érezte magát, mindig megcumiztatták. Így kialakult egy reakciója: ha valami kellemetlen történik vele, enni kell. Vagy kisgyerekkorában rájött, hogy vegetatív szükségleteinek kielégítésével – evés, ürítés – jutalmazni és büntetni tudja környezetét. A „jól evő” gyerek a család büszkesége, a „rosszul evő” gyerek súlyos gondokat okoz, az anya, a gondozó kudarcát jelenti. És mulatságos

bűvészmutatványokhoz fordulnak, hogy a szájába csempésszenek egy kanál ételt. S akkor már ezeket a funkciókat nem a biológiai igények, hanem érzelmi és szociális szándékok irányítják.

Mindezen túlmenően, az Ájurvéda nagy szerepet tulajdonít az örökletes alkati tényezőknél a testformák, a testsúly kialakulásában. Itt hajlamokról van szó, van, aki még a „levegőtől is hízik”, más pedig állandóan degeszre eheti magát, s mégis sovány marad. Ez akkor is így van, ha sajnos a koncentrációlágerek bebizonyították, hogy végső soron mindenkit le lehet fogyasztani. Kedves orvos barátom és a betege között folyt le az alábbi párbeszéd.

- Doktor úr, mit egyek, hogy lefogyjak?
- Maga rosszul kérdez. A fogyáshoz nem enni kell, hanem koplálni.

Az Ájurvéda nem ilyen kegyetlen. Először is ellenzi a szokásos fogyókúrákat, mint a szervezeten elkövetett erőszakot. Ezeknek különben is az az eredménye, hogy a diétázó lefogy, majd visszahízik. Ám amikor fogy, egyrészt zsírszövetet, másrészt izomszövetet veszít. De amikor visszahízza a súlyvesztését, már csak zsírszövetet szed fel.

Ezért a zsírszövet és az izomszövet aránya egyre romlik a szervezetében, a zsírszövet javára.

Mindennek ellenére az Ájurvéda ajánl egy szelíd diétát, ami különösen akkor hatásos, ha kombináljuk a masszázssal valamilyen formájával.

Reggel

Felébredés után – lehetőleg még az ágyban – igyunk meg egy pohár langyos, forralt vizet, amibe belecsavartuk egy fél citrom levét, és két kávéskanál mézzel édesítettük.

Felkelés, tisztálkodás után kedvünk szerinti mennyiségben ihatunk 100%-os vagy frissen facsart gyümölcslevet, cukor hozzáadása nélkül.

Ha éhesek vagyunk, ehetünk nyers karalábét, sárgarépát, karfiolt és mindenféle gyümölcsöket. Ha nagyon éhesek vagyunk, ehetünk két evőkanál zabpelyhet, egy csésze biotejben elkeverve.

Dél

Együnk bőségesen levest. Elsősorban rizsleves, árpaleves, zöldségleves, köménymagleves, krumplileves beleturmixolt vagy paszizrozott főtt krumplival, csurgatott tojásleves, kukoricaleves, káposztaleves jöhet szóba. A vízzel (és nem tejjel vagy tejszínnel) készített gyümölcslevesek barnacukorral édesítve ajánlhatók.

A leves után kása fogyasztása a legjobb. Rizskása, kukoricakása, gyöngykása, hajdinakása, vagy bármilyen kása, ami kedvünkre való. A kásához mindenféle zöldsalátát fogyaszthatunk, enyhe citromos lével megöntözve.

Aki mennyiségileg többet igényel, párolt padlizsánnal, brokkolival, fiatal tökkel, spárgával vagy nyers karalábéval, sárgarépával, karfiollal stb. egészítheti ki ebédjét.

Az ebédet lassan kell elfogyasztani. Mindig kisebb adagokat tálljunk. Ha nem laktunk jól, várjunk kb. 10 percig. Ha még mindig éhesek vagyunk, jöhet a második kis adag.

Étkezés közben lehetőleg minél bővebben igyunk ásványvizet vagy gyümölcslevet.

Este

A vacsorát gyümölcsökkel kezdjük. Együnk belőlük annyit, amennyi jólesik. Utána jöhet maximum 2 deci aludttej vagy 10 deka tehéntúró vagy egy deci tejföl, este 8 óra előtt. Kitűnő ízes keverék, ha a túróat tejföllel vegyítjük, kevés köménymagot, sót, esetleg metélőhagymát keverünk hozzá. Folyadékot megint bőven igyunk, lasszit, limonádét, gyümölcssteát, ásványvizet.

Általános szabályok

Nem szabad puffadásig teleennünk magunkat.

Napközben állandóan kortyoljunk ásványvizet. A napi megivott folyadék legalább 2-3 liter legyen.

Nassolni tilos.

Kenyeret ne együnk, ha nagyon hiányzik, kevés pászkával vagy ropogós svéd kenyérszeletkével pótolhatjuk.

Ha súlyos édességhiányunk lenne, egy tojássárgáját keverjük ki barnacukorral, citromlével, és azt fogyasszuk, maximum naponta egyszer.

Este 8 óra és reggel 6 óra között minden evés tilos.

Ügyeljünk arra, hogy reggeli székletünk rendben legyen.

A kúra 10 napig tart.

Kilencedik rész

AZ ÜRESSÉG- MEDITÁCIÓ

A megértés

Buddha tanítása. Minden baj gyökere mindig a nem odafigyelés, a nem értés, a nem tudás.

A teljes megértés kifejlődése három fokozaton keresztül történik.

- A tanítás hallgatása befogadásra kész tudattal.

Ennek lényege a passzív önátadás, ami biztosítja, hogy a saját asszociációink nem torzítják el a hallottakat vagy olvasottakat.

- Elgondolkodás a tanultak felett. Az elgondolkodás lassú, újra meg újra visszatér a már átgondoltakhoz, próbálja a tanultakat több szempontból megvizsgálni, vagyis egyre mélyül, hogy tisztázódjon a tanítás valódi értelme.

- A tisztázott tanítás beépülése a személyiségbe (interiorizáció). Ez azt jelenti, hogy a tant nemcsak ismerjük, nemcsak gondolkodunk róla, hanem azonosulunk vele, saját magunk része lesz, és viselkedésünk, cselekvéseink vezérlő motívumává válik.

Másképpen megfogalmazva: a koncentráció – a kontempláció – a meditáció hármasságáról van szó. Ezt az utat mindenkinek végig kell járnia, egyéntől függ, hogy mennyi idő alatt. Az első két fázisban még fel-felbukkanhatnak kétségek és bizonytalanságok, amelyek eltűnnek, és bizonyosságnak adják át a helyüket, mire a tanítvány a meditáció kezdetéhez elér. Ezt az állapotot nevezik megszabadulásnak.

Az Ájúrvéda azt tartja, hogy a koncentráció és kontempláció nélkül végzett meditáció olyan, mint amikor valaki a sötétben tapoga-

tózik. Koncentráció és kontempláció meditáció nélkül olyan, mint amikor valaki lát, de mozgásképtelen.

Meditáció az Én-nélküliség elérésére

Ez a meditáció kezdeti szintje. Még nem foglalkozik minden jelenség ürességével. Ekkor még csak a személyiség ürességére, vagyis az Én-nélküliségre irányul.

Buddha tanítása a szenvedésről feltárja, hogy minden szenvedés gyökere abból a hamis tudatból (illúzióból) ered, miszerint az ember saját, független, tartós és valóságosan létező Énnel rendelkezik. Ezért foglalkozott legelső tanításaiban a létezés három alapvető tulajdonságával: a szenvedéssel, a mulandósággal és az Én-nélküliséggel.

Az Én-illúzió gyakran nem megfogalmazott, nem áll mögötte semmiféle bölcséleti meggondolás, hanem egyszerűen egy magától értetődő érzés. Ez az érzés motiválja még az állatok viselkedését is. Az állat is teljesen azonosítja magát testével és érzéseivel. Testi-lelki kényelmet és örömet keres, ugyanakkor igyekszik elkerülni minden kellemetlen érzést és szenvedést. Ezt az ősi állapotot – ami az állatban és a fejlődés kezdeti szakaszán élő emberben (gyerekekben) totális – nevezte Freud „Öröm-elvnek” (Lust-Prinzip). Tömören megfogalmazva az Öröm-elv az öröm keresését és a kín kerülését jelenti. Ebből az következne, hogy az ember (az Én) magától elérné a boldogságot, ha sikerülne minden fájdalmat, minden kínt megszüntetnie. (Állatnál ez így is van. S ezt az állapotot keresi illegális úton az ember drogok, pl. heroin segítségével.

Ám legyünk őszinték! Tudjuk-e, hogy mi is ez az Én? Csak lelki valami? Vagy testi is? Hol tartózkodik? Van valami köze az agyhoz, a szívhez, a vérhez?

Feltétlenül tartósnak kell lennie, mert e nélkül a következő percben már nem ugyanaz az ember lennénk, más ember énje pedig miért izgatna minket? Függetlennek is kell lennie, mert adott esetben azt érezzük, hogy „ezt én tettem”, „ez az enyém”.

Mindezen kérdésekre sok filozófiai és lélektani irányzat, sok vallás sokféle választ ad. De ez nem fontos. Az a fontos, hogy az Én létezését teljesen magától értetődőnek érezzük és gondoljuk.

A meditáló ne törődjön ezekkel a spekulációkkal. Elég lenne, ha megfigyelné az Ént, mint minden szenvedés forrását. De, ó jaj! Hiába minden törekvés, soha, de soha nem fog találni semmit, amit Énként foghatna fel!

A modern nyugati lélektan megpróbál az ego vagy a személyiség fogalmaival zöldágra vergődni. Kimutatható, hogy ezek is összetett jelenségek. A kérdés persze itt is az, hogy miért érezzük magunkat homogén egységnek. Ebből a szempontból az ego, az Én tulajdonképpen egy érzelmi reakció. Ha megsértettek minket, vagy ha örülünk a sikerünknek, tulajdonképpen ki bántódott meg, ki az, aki örül? Továbbá: ki az, aki szenved, ki tart a jövőtől, ki bánkódik elmúlt események miatt, ki fél a haláltól? Természetesen Én vagyok az! E tudat nélkül nem lehetne normális emberként létezni. József Attila írja, amikor már betegsége jócskán előrehaladt:

*„S amit eddig úgy hívtam: Én,
az sincs már,
utolsó morzsáit rágom,
amíg elkészül ez a költemény.”*

A meditáló lassan sejteni kezdi, hogy azért nem képes az Ént megtalálni, mert nem létezik. Azonban ezzel a felismeréssel szemben hatalmas ellenállás keletkezik az emberben, mintha valami gyilkos ellen védekezne. Ennek az ellenállásnak az áttörése hosszú ideig eltarthat. Ám ha bekövetkezett, a szenvedés okozójával együtt eltűnt a szenvedés is.

Az ellenállás gyakran ingerültséget hoz létre. Az ingerültség abból fakad, hogy az ember nem képes racionálisan megmagyarázni, megérteni az Én mibenlétét. Az ingerültséget egyedül a megvilágosodás – akár a pillanat megvilágosodása –, szüntetheti meg.

A régi indiai példa szerint az ember a sötét szobában a padlón heverő kötélrészletet könnyen kígyónak nézheti, és rázza a félelem. De ha világosságot gyújt, azonnal rájön, hogy ott nincs semmiféle kígyó, s félelme azonnal eloszlik. Ám, arra is rájön, hogy ott sohasem volt kígyó, tehát félelmét kizárólag a hamis tudat, a hamis képzet okozta.

Amikor azt hisszük, hogy a test és a tudat tartós, különálló, független Énnel rendelkezik, ez a mi „kígyónk”. A meditáció szellemi fényében pontosan látható, hogy csak szellemi jelenségek szüntelen áramlásáról van szó, mulandóságról, a pillanatról pillanatra végbemenő változásokról, tehát sehol sem alakulhat ki Én.

Buddha gyakran példálózott az álommal. Ha álomban szétmargol egy oroszlán, átélem ennek a történetnek minden szenvedését. Ez semmiben sem különbözik a valóságos szenvedésektől. A szenvedés abból fakad, hogy azonosítom magam az álombeli szemlélyel. De ha fölébredek, fölébredek a szenvedésből is. Vagyis a szenvedés abból fakad, hogy alvás közben nem ismertem fel, hogy csak álmodom, ébrenlét-illúzióm volt.

A hinajána-buddhizmus üresség-meditációja

„Fáj a fejem!” „Elsibbadt a lábam.” Vagyis az Én és a fej, az kettő? Az Én a birtokos, a fej a tulajdon? Az Én a birtokos, a láb a tulajdona? „Itt nagyon büdös van, kimegyek a szabadba, csak meg ne

harapjanak a kutyák!” Ebben az esetben az Én egyrészt tapasztaló, másrészt cselekvő, harmadrészt szorongó. Meddig sokszorozhatjuk a funkciókat, és még mindig Énről beszélhetünk?

Megijedek egy nagy robbanás hangjától. Az Én megijedt. De az Én tudja, hogy megijedt. Az Én tudja, hogy tudja, hogy megijedt. Az Én tudja, hogy tudja, hogy tudja... Meddig sokszorozhatjuk az Én tudatát? Az Én szégyelli, hogy megijedt. Vagyis most már az Én egyrészt átélő, másrészt ítélkező önmaga felett. Az Én rémületem. Tehát létezne az Én, és az Én reakciója (birtoka) lenne a rémület? Az Én és a rémület az egy, vagy kettő?

Török Sándor *A hazug katona* című regényében szerepel egy festő, akit a barátja hordoz a hátán egy kosárban, s a szájában tartott ecsettel fest, mert háborús sérülésekor amputálni kellett minden végtagját. Hazafelé tartanak a háborúból. Egy este a festő valami ilyesfélét kérdez:

– Ki vagyok én? A testem felét már elvesztettem, s mégis én vagyok.

– Nem tudom ki vagy – dűnnyögi álmosan a barátja.

– Mondok valamit... Ha már nem lesznek ezek a romba dőlt városok, amelyek között átgyalogolsz velem... Ha már az acélműszerek is szétestek, amivel a testemet metélték... Ha már mi is régen elporladtunk... Kérdezz engem akkor...

S felelni fog valaki túl az időkön, s az leszek én!

Könnyesen szép! De igaz? Időn és téren túl él a festő halhatatlan Énje? Buddha nem hisz ebben.

Ha valakinek lecserélik a teljes vérét, vagy szívatültetést végeznek nála, változik az Énje? S ha egy napon az orvostudomány eljut majd az agyátültetéshez? Mi lesz az Énnel, ha létezik? Az agy lenne az Én? Az agy felelős a tudatért. Ám Én létezik a tudat nélkül is. Például a fejlett nagyemlősöknél, ahol van Én, de nincs Én-tudat.

„Elvesztettem az önuralmamat.” „Nem tudok uralkodni önmagam fölött.” Ki uralkodik, ki felett?

Buddha tanítása szerint, ahogy a szétszedett szekérben nem találhatjuk meg a szekér ideáját, lényegét, a halhatatlan szekérséget, az alkotóelmeire bomlott emberben sem bukkanhatunk rá semmilyen halhatatlan magra, lélekre – mert ilyen nem létezik! Az öt skandha létezik csak, még egy ideig, amíg ők is beleomlanak a saját, nagy világukba: a formák világába, az érzelmek világába, az észlelés világába, a szellemi világba és a tudati világba.

– Ha nincs lélek, akkor nincs lélekvándorlás sem? – kérdezték a tanítványok Buddhától. – Hát akkor mi van?

– Újratesztelés.

– Mi testesül újra?

– Mindaz, ami életenergia. A gondolkodó eltűnik a világból, de a gondolat megmarad. Az érző eltűnik, de az érzés megmarad. A cselekvő eltűnik, de a cselekvés megmarad.

– S ha az én gondolataimból, érzéseimből, cselekvéseimből egy új lény kel életre, az én leszek-e, vagy sem? – kérdezte Ananda.

– Mielőtt válaszolnék, én is kérdezek valamit. Itt van ez a mécses: Egész éjjel dolgoztam a fényénél. Reggel eloltom. Másnap este újból meggyújtom. Az edény ugyanaz, az olaj ugyanaz, a kanóc ugyanaz. De ugyanaz-e a láng, ami fellobban a következő éjszakán?

Tehát a forma nem-Én, az érzet nem-Én, az észlelés nem-Én, a tudat nem-Én, a szellemi képződmények nem-Én.

Ez volt a *hinajána-buddhista* üresség meditáció *srávaka* fokozata.

Ha valaki ezt megvalósítja, eljut a belső békéhez, leválhat a lét kerekéről, már nem kell az újraszületések forгатagán ismét meg ismét átrohannia, a forgás (pörgés) megállhat. Ezt nevezik *nirvánának*. Ekkor az egyén elérte a *bodhiszátva* fokot.

A mahajána-buddhizmus üresség-meditációja

A hinajána (kis szekér) szerzetesi meditáció srávaka fokozata a meditáló egyénre hegyeződik ki, az ő Én-érzésének megszüntetésére. Való igaz, hogy a bodhiszattvának már nem kellene visszatérnie a Földre, de áldozatból, a többi ember megsegítésére mégis újra vállalják az emberré válást.

A mahajána (nagy szekér) csittamatra (csak tudat) meditációját a más lények szenvedése iránti részvét vezérli. A mások szenvedésének megszüntetéséhez azonban nem elég a részvét. Igen fejlett szellemi éleslátásra is szükség van. Ezért végzi a meditáció magasabb fokozatát.

A bodhiszattva szint két alapvető törekvést jelent. Az egyik: valamennyi lény megszabadítása. A másik: a teljesen felébredt Buddha-tudat elérése. Ez akkor következik be, ha valaki felismerte a világ valamennyi jelenségének tökéletes ürességét.

A srávaka meditáció még feltételezi az emberi érzékelésen kívüli létező világ valóságát, a csittamatra meditáció ezt megkérdőjelezi. Ez soha nem vezet el ahhoz, hogy a világot csak a saját tudata termékének tekintse, és önmagát tartsa az egyetlen létezőnek (szolipszizmus). Ugyanis, ha nincs Én, akkor senki sincs, aki egy ilyen örült fantáziavilágot teremtené. Sem a forma, sem az észlelés, sem az érzés, sem a szellemi képződmények nem bizonyítják valaminek az objektív létezését. Egyedül a tudat létezik, de nem szilárd entitásként, hanem állandó tudatmozzanatok áramlásában él.

Más szempontból a csittamatra meditáció elvezet ahhoz a kérdéshez, hogy a szellemi természetű tudat hogyan képes anyagot észlelni?

Ez nehezen megválaszolható kérdés. Segítségül először egy másik kérdést szoktak feltenni: *Honnan tudhatjuk, hogy éppen most nem álmodunk?*

Van, aki azt feleli: az álombeli élmények, színek, hangok, ízek nem olyan tiszták, élesek, határozottak, mint ébren. Biztos? S ha valaki mégis az álmait érzi impresszionálóbbnak, akkor álmában van ébren, és ébren álmodik? S ha öregedve homályosabban érzékeljük a dolgokat, akkor az életünk álommá vált?

*Kétezer évvel ezelőtt Dsuang Dszi
A mester, egy lepkére mutatott.
Álmomban – mondta – ez a lepke voltam,
És most egy kicsit zavarban vagyok.*

*Lepke – mesélte – igen, lepke voltam,
S a lepke vígan táncolt a napon,
És nem is sejtette, hogy ő Dsuang Dszi
És felébredtem... és most nem tudom*

*Most nem tudom – folytatta eltűnődve –,
Mi az igazság, melyik lehetek:
Hogy Dsuang Dszi álmodta-e a lepkét
Vagy a lepke álmodik engemet? –*

*Én jót nevettem: – ne tréfálj Dsuang Dszi!
Ki volnál? Te vagy: Dsuang Dszi! Te hát! –
Ő mosolygott: – Az álombeli lepke
Épp így hitte a maga igazát! –*

*Ő mosolygott, én vállat vontam. Aztán
Valami mégis megborzongatott.
Kétezer évig töprengtem azóta,
De egyre bizonytalanabb vagyok.*

*És most már azt hiszem, hogy nincs igazság,
Már azt, hogy minden kép és költemény.
Azt, hogy Dsuang Dszi álmodja a lepkét,
A lepke őt, és mindhármunkat én.*

(Szabó Lőrinc: Dsuang Dszi álma)

Van, aki az események összefüggésében, okozatiságában látja az ébrenlét sajátosságát. Az álmok kiszámíthatatlanok, sokszor bizarr, abszurd fordulatokat vesznek. Nincs bennük igazi folytonosság. Ám ha az álmaink stabilizálódnának, akkor már nem lehetne megkülönböztetni őket az ébrenléttől?

S ha prózai rend szerint álmodunk mindennapi dolgokról? Például most is? És ha hallucinálunk? Végül semmilyen érv nem marad a kezünkben. A csittamatra meditációban nem arra jövünk rá, hogy semmilyen különbség nincs ébrenlét, álom, belső látás és hallucináció között. De annyit mégis mond, hogy nincs közöttük szubsztanciális különbség. Tudat, álom, képzelet és hallucináció egyanyagúak, olyanok, mint a hullámok, amelyek időlegesen kiemelkednek, majd visszahullanak az óceánba, az őstudatba.

Az idő

Elhiszed-e azt a fizikai törvényt, hogyha az időgéped gyorsabban száguld, mint a fény, akkor egy néhány hetes űrutazás alatt, a Földön ezer évek telnek el. Így tanultad.

Akkor ne zárd ki azt a lehetőséget sem, hogy amikor alszol – vagyis tested és életerőd ugyan itt vannak, de tudatod és asztrális világod szellemi síkra került át –, tehát amikor szellemi utazáson vagy, néhány földi perc alatt, napok, hónapok, évek telhetnek el ve-

led. Ezt igazolják fiziológiai mérések is. Az álmodást jelző REM-fázisok (Rapid Eye Movement, vagyis gyors szemmozgások) megjelenése az elektromos agyvizsgálatban, legfeljebb 45 másodpercig tart, miközben időtengeren keltél át. Hasonló hatást élhetsz át valamilyen ártalmas drog kábulatában is.

Akkor miért csodálkozol azon, hogy meditáció alatt vagy hipnózis, esetleg varázslat-bűvölet segítségével ugyanez megtörténhet veled?

Ám, ha így van, akkor nyilvánvaló, hogy az idő múlásának az élményét a tudat teremti meg.

Mégis van valami, ami a „külső világ” objektív létezésére utal, ez pedig a közmegegyezés. Az, hogy adott esetben mindenki kéket lát, hegyet lát, tengert lát stb. Annyit a buddhizmus is elismer, hogy az egyének különböző tapasztalásai között létezik valamiféle kapcsolat. Ám bizonyítja-e ez a tudattól független szubsztanciák létezését?

– Mindketten kéket látunk – mondta egyik mesterem. – Ezt szavakkal is megerősítjük. Csakhogy a te kéked és az én kékem vajon azonos-e?

S persze erősen döngetik ezt a felfogást a műszeres mérések, mind a fizikában, mind az orvostudományban, mind a pszichológiában. Még ha el is tekintünk a „kísérleti műtermék” problémától, a műszeres adatrögzítés meglehetősen függetleníti a tárgyat a megfigyelőtől.

Viszont Heisenberg éppen azt panaszolja, hogy soha nem vizsgálhatjuk az elemi részecskéket a maguk természeti valóságában, mert ahhoz, hogy vizsgálhassuk őket, durván bele kell avatkoznunk – ciklotronokkal, ködkamrákkal, gyorsítókkal – az életükbe. Vagyis már csak a saját hatásomat láthatom az elemi részecskék világában. Egymásba omlott a megfigyelő szubjektum és a megfigyelt objektum.

„– Belenézek a természetbe, és a saját arcom néz vissza rám.”

S ekkor már nem marad más hátra, mint egy elkeseredett ordítás: Hallgasson a buddhizmus és minden más hasonló bölcselet, amelyik tagadja a tudaton kívüli létezés, azaz az anyagi világ objektivitását, amíg a hirdető elugrik a hirtelen rákanyarodó autó elől!

Úgy vélem, hogy egy Ájurvédáról szóló könyv itt megállhat. Nem követem a buddhista bölcseletet további irányzatokra bomló, érdekfeszítő, de egyre bonyolultabb ösvényein. Csupán jelzem az érdeklődő olvasónak, hogy a hinajána-buddhizmus a *vaiḅhasikára* és a *sauttrantikára* tagozódik. A mahajána pedig egyrészt az ismertett *csittamatra* és a *madhiamaka* irányzatokra, továbbá a *rangtong* és a *jogacsára* meditációra, majd a *svátantrikára* és a *prásangikára* tagozódik.

Buddha kezében nincs, nem is volt semmi elrejtett. Az út nyitott, bárki végighaladhat rajta.

Az üresség-meditáció e rövid bemutatásához *Khenpo Tsultrim Gyamtso: A buddhista üresség meditáció fokozatai* című művét használtam fel, *Shenpen Hookham* angol és *Hargitai Gábor–Pressing Lajos* magyar fordításában. Ebben nagy segítségemre volt *Gründner Sándor* összefoglaló ismertetése. Köszönet érte.

Tizedik rész

BESZÉLGETÉSEK AZ ÁJURVÉDÁRÓL,

Indiáról és Európáról
G. C. PURANIK PROFESSZORRAL,
a Bangalorei Ájurvéda Kórház
principálisával, 1979-ben

Egy furcsa éjszaka és betegség

Ezt a történetet részletesebben megírtam *Várv, amíg eljön az órád* című könyvemben. De a tisztesség kedvéért újra összefoglalom, mert e nélkül az olvasó nem tudja megérteni reakcióimat.

Annak a számomra döntő évnek a tavaszán, Dél-Indiában, Bangaloréban éltem, az ottani buddhista kolostorban, aminek a vezetője Buddharakkita Teyra apát volt. 46 éves voltam.

Gyakorlataimat mindig éjjel fél kettőkor végeztem. Ezt már anynyira megszoktam, hogy óramű pontossággal magamtól felébredtem.

Az egyik éjszakán – teljesen váratlanul – valamilyen tudatállapotváltozást éltem át. *Tágas oszlopcsarnokban találtam magam. Öt zöldes oszlop tartotta a vörösbe játszó, domború tetőt. Hirtelen egy régen halott nagybátyám állt mellettem, és megható szeretettel magához ölelt. Azután észrevettem, hogy egyre több kedves halottam gyűlik körénk, és örömmel, szinte vidáman üdvözölnek.*

Rettenetesen megrémültem. *Féltem, hogy nekem is meg kell halnom. Könyörögni kezdtem:*

– *Én nagyon szeretlek titeket, de még élni akarok!*

Kissé rezignáltan, bólogatva vették tudomásul, s lassan eltávolodtak tőlem. Engem erős bűntudat kerített hatalmába, mintha elárultam, cserbenhagytam volna őket.

Egy idő után már kikerültem az oszlopcsarnokból, ami lassan messze síklott a térben. Akkor vettem észre, hogy amit oszlopcsarnoknak láttam, az egy hatalmas kéz, ami öt ujjára támaszkodva fölénk borult.

Aztán megint a szobácskában voltam, teljesen éberem és lelileg megviselten. Mi volt ez? Attól tartottam, hogy a gyakorlatok hatására ismeretlen lelki történések mozdultak meg bennem, magyarán hogy a minden emberben benne lévő pszichózis (elmebetegség) lehetőségével játszom. Ezt mindenáron rendbe kellett tennem, tisztáznom kellett a magam számára.

Ezért a derengő hajnalban elhagytam a kolostort – vagyis szó nélkül megszöktem – bementem a városba, és egy magánpanzióban kivettem egy kis, teraszos szobát.

Azonban már a délelőtt folyamán erős hasmenésem támadt, amit a magammal hozott, magyar gyógyszerekkel próbáltam megszüntetni. Nem sikerült. Másnapra már kutyaül éreztem magam, belázasodtam. Éjjel megtörtént velem a baj, szomorúan mosogattam a pizsamámat. A rá következő reggel úgy tapintottam, hogy a hasam kőkemény. Megijedtem, hogy valamilyen hashártyaizgalom tüneteit észlelem, és telefonáltam a recepcióra:

– Beteg vagyok, kérem, hívjanak hozzám egy orvost.

– Milyet szeretne? Allopatíást, homeopatiást, ájurvédikust, unani doktort vagy természetgyógyászt?

– Ájurvédikust.

(Ugyanis mindez ott sorakozik az indiai telefonkönyvben. Az unani iszlám orvoslás.)

Délelőtt bekopogott a szobámba egy európai eleganciával öltözött, sötét bőrű, hindu férfi. Bemutatkozott: Dr. Puranik, a helybeli Ájurvéda kórház principálisa. Megvizsgált, és azt javasolta, hogy bevisz a kórházába. Tiltakoztam.

– Szeretném, ha itt gyógyítana. Van pénzem, hogy honoráljam a fáradságát.

Hümmögött.

– Nem erről van szó. Ha ragaszkodik hozzá, megpróbálhatjuk. De ha nem javul az állapota, mégis be kell feküdnie.

Ebben megállapodtunk. Még a délelőtt folyamán visszajött, és sokféle ismeretlen gyógyszert hozott, kapszulákat, tablettákat, porokat, szárított füveket, teákat.

De azt is javasolta, hogy küldjünk székletmintát az európai kórház laboratóriumába, kíváncsi a tenyészetre. Így derült ki, hogy két diplomája van: elvégezte Bombayben az európai jellegű orvosegyetemet, majd egy nyolcéves ájurvédikus egyetemet is.

Igen lelkiismeretes orvosnak bizonyult, volt, hogy naponta kétszer meglátogatott. Állapotom elég gyorsan rendeződött, négyöt nap múlva, legyengülten ugyan, de jól voltam. Elszámoltunk. Borsos tiszteletdíjat kért, de én boldogan fizettem. Ijesztő a külföldi egyedülletben betegnek lenni. Akkor azt javasolta:

– Tudja mit? Maga már egész jól van. Ehet valami könnyű ételt. Ebédeljünk meg együtt, itt a teraszon.

Mi tagadás, magamban ezt rossznéven vettem tőle. Még egy ptyaebédet is akar? De hát egye fene...

Ebéd után hátradőlt, élesen rám nézett, és azt kérdezte:

– Miért akart meghalni?

Ez megdöbbenett. Éreztem, hogy most lépett át az Európában szokásos orvosi kompetencia határán.

– Nem akartam meghalni. Honnét veszi ezt?

– Nézze, maga itt a trópuson hasmenést kap, és magyar gyógyszerekkel kezeli magát, kis híján a hashártyagyulladásig. Ez nem felel meg a maga intelligenciájának.

Beláttam bűnömet, de kitartottam, hogy nem akartam meghalni.

– Miért, én nem kaphatok valami bélfertőzést, meghalási szándék nélkül?

– Dehogynem. Csakhogy a maga székletéből nem tenyésztett ki semmi sem. Az egész betegségét valami lelki baj okozta. Mi történt magával, mielőtt megbetegedett?

Elmeséltem. Nagyon elkomolyodott.

– Ezt elmondta az apátnak?

- Nem...
- Akkor most azonnal menjen vissza a kolostorba, és mondja el. Húzódoztam.
- Rendben van, akkor együtt megyünk!

És így történt. Ő mesélte el a betegségem történetét az apátnak, aztán elköszönt. Én pedig beszámoltam az éjszakai élményeimről. Visszakaptam a szobácskámat, folytattam a gyakorlataimat. Az élet csak annyiban változott, hogy ettől kezdve mindennap egy-egy órát sétálva beszélgettünk Teyrával. Végig, amíg Indiában maradtam, teljesen egészséges voltam.

Ezek a beszélgetések változáshoz vezettek az életemben. Nem titok, más könyvemben írtam is róla, de itt Puranik doktróról akarok beszélni.

Első beszélgetés – Az alvásról és az ébrenlétről

- A bombayi tanulmányok után miért végzett el még egy ájurvédikus egyetemet is?
- Nagyon sokat kellett tanulnom, mégsem laktam jól azzal az orvostudománnyal, amit ott tanítottak. Valahogy nem stimmelt a dolog a betegségek etiológiája (kórok tana) szempontjából. Valami hiányzott. Talán a betegek beleegyezése a betegségbe... Vagy valamilyen más lelki faktor. S érdekes, ezt éppen a pszichiátriánál éreztem legjobban. Az egész csupa tünettán és gyakorlati tapasztalás a különböző gyógyszerek és gyógy módok hatásosságáról. De hogy mitől lesz valaki, például skizofrén vagy paranoiás vagy ciklikus elmebeteg, arról fogalma sem volt senkinek. Lehet-e jól gyógyítani bármilyen betegséget az okok ismerete nélkül?

– Maga vallásos?

Mosolygott.

– Mi az? Ismerem a szót, de soha nem jöttem rá a jelentésére. A szanszkritban sincs megfelelője. Milyen a vallásos ember?

– Hát... Hisz abban, hogy a fizikai világon túl is van valamilyen létezés... Az emberfeletti erők világa.

– Ebben hinni kell? Nem magától értetődő? Miért az emberi világ lenne a létezés egyetlen formája? Maguk nem tudják, hogy az emberin túl, nemcsak ember feletti, hanem ember alatti és ember melletti világok is élnek?

– Minket szent könyvek tanítanak erre. És szeretnénk is hinni benne, vagy... szeretnénk tudni, hogy valóban így van-e? De a legtöbb európainak ez mégsem sikerül.

– Mert alusznak. Fel kellene ébredniük.

– Az mit jelent?

– Hogy valaki tudja, mi a következménye, mi a hatása annak, amit tesz.

– És mi nem tudjuk?

– Nálunk a kórházban dolgozott egy amerikai nő. Diplomás biológus. Egyszer elmesélte nekem, hogy mennyit szenvedett egyetemista korában, mert az anyja nagyon féltette. Folyton óvta: Ne tanulj annyit. Megárt. Nem kell ennyire gyötörni a fejed. Ki fogsz merülni. Azt hitte, ez gondoskodás, törődés, szeretet. Holott folyton azt mondta a lányának: te hülye vagy, te ostoba vagy.

– Ez nem csak a mama bornírtsága?

– Olvastam valahol, hogy a legutolsó világháborúban hetvenmillió ember halt meg. Gondolt-e valaki arra, hogy mi a következménye annak, hogy hetvenmillió lélek kering állandóan a Föld körül. Tele vannak kétségbeeséssel, dühöngéssel, gyűlölettel és bosszúállással, amiért kikergették őket a karmájukból. Megfosztották a lélegzéstől, a tapintástól, az ütéstől és a simogatástól, a fénytől... A tárgyak, az emberek és az állatok, a fák, a hegyek, a vizek látásá-

tól, a zene hallásától, a csóktól, a megöregedéstől és a rájuk szabott haláltól. Tudtok erről valamit? Vagy csak sopánkodtok, hogy apokaliptikus lett a világ, járványok, földrengések, áradások, viharok pusztítanak.

Szédültem az indiai doktor víziójától.

– A halottak... – dadogtam. – A halottak csinálják?

– Nem minden halott. Akik sorsuk szerint haltak meg azok nem. Akik fegyverrel a kézben, szemtől szemben az ellenséggel, azok sem. De az öngyilkosok... meg akiket úgy irtottak, mint a csótányokat. Nem emberi módon. Ők bosszút állnak! Amíg ti gyanútlanul szenderegtek, politizáltok és kereskedtek. Elképzelni is rossz, ha egy napon felébrednétek és megértenétek, hogy mit csináltak a világgal...

Ez hirtelen sok volt nekem. Puranik nagyon szuggesztíven beszélt. Másra akartam terelni a szót.

– És az Ájurvéda? Ezért nem bízott az európai orvoslásban?

– Az európai orvoslás messzebbre jutott, mint az Ájurvéda. A szellem elől alvásba menekülőket megsegítik a sötétség hatalmai. Minden gyulladásos folyamat, minden makroszkopikus elváltozás a szervezetben, minden eltömeszelődés, elzáródás az allopatia hatáskörébe tartozik. Az antibiotikumokkal való kezelés, a sebészet, a lézertechnika mögött messze elmaradva kullog az Ájurvéda. De a pszichoszomatikus zavarok, ami a kórházi ágyaik nagy részét elfoglalja... meg az, amit maguk neurotikus testi tünetképződésnek neveznek, és főleg minden, évekig életet keserítő, krónikus betegség, jobb, ha az Ájurvéda módszereivel kerül gyógyításra, s jobb, ha az Ájurvéda kíséri végig útján a halálba gyógyulót.

– Meg tudja magyarázni, hogy miért?

– Még mindig nem érti, európai doktor? Az allopatia kizárólag a testi anyag gyógyítása. Az Ájurvéda a felébredt orvostudomány. Csak évezredek késésben van. De amikor behozta ezt a hátrányát, ő lesz az egyedüli, az igazi.

Második beszélgetés – A virtuális valóságról

– Látja, Puranik doktor, én szkeptikusnak tartom magam. De nem az a rosszfajta szkeptikus vagyok, aki semmiben sem hisz, hanem a jobbik típus, aki mindent lehetségesnek tart.

– Nyilván ez vonzotta hozzánk is, Indiába.

– Nem tudom. Engem apám 10 éves koromban elvitt Selva Raja Yesudian madridi jógamesterhez, aki akkoriban Budapesten élt. Azóta szólt bennem egy halk, de határozott hang: India... India... India. Soha nem hallgatott el. S tudtam, hogy nekem dolgom van Indiában.

– Ez meglepő. És hogy került ide?

– Tudja, nálunk sokáig nem lehetett utazni. De egyszer kaptam egy kis Ganesa bronzszobrot. Úgy láttam, fázik. Tettem neki egy ajánlatot:

– Vigyél el Indiába. És én magammal viszlek. Hazamegyünk.

Úgy láttam, hogy tetszik neki a dolog. Aztán hónapokig semmi sem történt. Ám egyszer valami dolgom volt az Akadémián, és szembe jött velem Mátrai akadémikus. Én nem tudtam, hogy ad-digra Ganesa már mindent elintézett.

– Te, Popper – kérdezte Mátrai –, ugye neked filozófiai diplomád is van?

– Van. Filozófia–logika–pszichológia szakon végeztem.

– Megkérhetlek valamire? Utazz ki helyettem Indiába. Tudod, most tárgyalunk a magyar–indiai kulturális csereegyezményről. Meg kellene nézned egy sor intézetüket. Tudod, én már öreg vagyok, félek a melegtől, a járványoktól, az oltásoktól, a strapától...

Ez történt októberben. És januárban, amikor kiszálltam a repülőgépből, először csapott meg India meleg, fűszeres levegője.

– Ez mikor történt?

- Nyolc évvel ezelőtt.
- És az óta?
- Indiában éltem egy darabig. Jártam a jóga ashramokat. Aztán hazamentem. És most újra itt vagyok. A WHO (Egészségügyi Világszervezet) támogatásával jöttem ki. Az SOS Health Service munkacsoportjával dolgoztam egy darabig.
- És mi lett Ganésával?
- Nyolc évvel ezelőtt a Dekkán-fennsíkon jártam. Ott megéreztem, hogy nem jön velem tovább, ott akar maradni. Megláttam egy kis Síva szentélyt. Volt egy kis rácsos ajtaja, ki lehetett nyitni. Éjszaka odamentem, és leültem a papája lábához.
- Szia. Kösz, hogy elhoztál Indiába. Ugye, még találkozunk?
- S most, hogy visszajöttem, csak ezért elmentem megint a Dekkánra. Ott volt, úgy, ahogy nyolc évvel ezelőtt otthagytam. Mosolygott, amikor meglátott.
- Úgy érezte, hogy mosolyog?
- Tudtam, hogy mosolyog.
- Mondja, most mi miről beszélgetünk? Véletlenül nem az élet virtuális dolgairól?
- Mit ért azon, hogy virtuális? Nem létező, de feltételezett? Csak mint lehetőség létezik? Valahogyan érzékelhető, de mégsem valódi? Látszólagos? Elképzelt? Egy illuzionista bűvész mutatványa?
- Ne haragudjon! Számomra, egy indiai ember számára, ez a szó egyszerűen azt jelenti, hogy hazug. Hazugság. Csalás.
- Ezt épp ön mondja? Hát nem önök hisznek a levitációban, Visnu, Lord Krisna megtestesülésében, a reinkarnációban, a Buddhatudatban, a meditatív úton elérhető megvilágosodásban...
- Nem. Ne haragudjon, hogy félbeszakítom. Mi nem csak hiszünk ebben. Mi tudjuk, mert tapasztaljuk, hogy mindez létezik. Mint ahogy ön is találkozott a halottaival. De nem hitt a tapasztalásának, és a betegségbe menekült előle.

– Hadd kérdezzek egy butát. Mi igazolja a tapasztalat igazságát? Hiszen minden elmebeteg tapasztalatnak fogja fel a hallucinációját!

– Mikor medikus voltam, olvastam a nagy európai pszichológus, Jung néhány könyvét. Úgy emlékszem, ő írt előszót a Tibeti Halottaskönyvhöz. Abban az írásában mondja el, hogy sok skizofrén hallucinációja mennyire hasonlít a Bar Dóban átélt víziókhöz. Ez nem gondolkoztatja el?

– Azt hiszi... hogy lehetséges valamiféle átszivárgás a halál utáni élmények és az elmebetegek hallucinációi között?

– Azt mondta, hogy mindent lehetségesnek tart. Nézze, megbeszélte Ganésával, hogy elhozza önt Indiába. Most itt van. Ha most utólag nem hiszi valóságnak a Ganésával történt megállapodását, akkor abban is kételkedhet, hogy valóban Indiában van-e. Nem?

Erre nem tudtam mit válaszolni. Hallgattam. Ő föl s alá sétált az irodájában. Többször rám nézett, bólogatott.

– Mondok valamit – szólott egy idő után. – Azt olvastam, hogy önöknek már olyan technológiájuk van, hogy gépeikkel virtuálisan szeretkezni is lehet, tökéletes az illúzió. Vagyis illúzióknak tartják a szellemi élményeket, s ezért inkább gépi illúziókat gyártanak, megnyugtatósan. Szerintem ez jellegzetes önbecsapás. A gépi illúzió tényleg hazugság. De ebből nem következik, hogy a szellemi élmény is az.

Őn valószínűleg tényleg beszélt Ganésával. Mert tényleg itt van Indiában. De egy elektronikus géppel évekig szeretkezhetsz, mégsem lesz gyereke soha.

S hogy még mindig hallgattam és töprengtem, folytatta:

– Nézze, egyszer láttam egy jógi bemutatóját tibeti lámák előtt, akik most itt élnek emigrációban. A jógi elmondta, hogy negyven évig gyakorolt, amíg megtanulta a levitációt. És valóban: lótuszülésben körülbelül 40 centire felemelkedett a földről, és egy ideig lebegett. Persze hogy van levitáció. De nem ez a kérdés.

– Amikor visszaereszkedett, a lámák meggratulálták. S csak amikor elment, akkor kezdtek nevetgélni. Hogy mekkora ökör ez a jógi! Negyven évet pazarolt el ebből az inkarnációjából, hogy tudjon lebegni. És most időnként lebeg. Érti? Érti, hogy minden ilyen mutatvány kiárusítása a szellemi erőknél? S ez éppen azért bűn, mert ezek az erők valóságosak. Léteznek.

Behoztak két pohár kávét és kókuszlevet. Másról kezdtünk beszélgetni.

Este a szobámban kattogást hallottam. Villanyt gyújtottam. Két gömbölyű fejű, gyíktestű látogatóm volt. A falon mászkáltak és kattogtak. Hívtam a room boyt.

– Ó, uram, ezek gekkók. Ne féljen tőlük. Teljesen ártalmatlanok.

Újra eloltottam a lámpát. Jókedvem lett. Úgy éreztem, hogy India istenei küldték őket, ijesztgetni engem.

Harmadik beszélgetés – Az önátadásról

– Emlékszik doktor, hogy a múltkor mit mondott a virtualitásról? Hogy az európai kultúra inkább gépi és hazug virtualításokat gyárt, csak hogy elfedje a szellemi virtualitás valóságát?

– Igen. Ezt gondolom.

– Ebből a szempontból mi a különbség Nyugat és India között?

– Hát először is más a gondolkodás hagyományos útja. Az indiai gondolkodás alapszava az „és”, azt feltételezve, hogy egyetlen fejbe, egyetlen eszmerendszerbe, egyetlen vallásba sem „fér bele” Isten, a Teremtés, a kozmosz. Tehát ha valaki minél több aspektusát veszi fel magába a létnek – pl. minél több vallást fogad el –, annál teljesebb a megismerése.

– Az európai gondolkodás alapszava a „vagy”, a vagylagosság értelmében a dolgokat szigorúan elválasztja egymástól. Pl. keresztény és buddhista nem lehetsz egyszerre. Vagy-vagy!

– És még?

– Ahogy én látom, az európai gondolkodás... hadd mondjak inkább tudományt, ki akarja magából rekeszteni az érzelmeket. Csakis intellektuális, racionális akar lenni. Ezt nevezi objektivitásnak.

– Ez megvalósítható?

– Éppen ez az... Nem hiszem, hogy ez ember számára járható út. India jobban figyel az ember lehetőségeire. Szerintünk a meggyőződésben mindig jelen vannak az érzelmeik is. Ezért válhat belőle olyan teljesség, aminek kétségek nélkül átadhatja magát az ember.

– Meglepő és mégis ismert, amit mond. Nálunk volt egy mára már szinte elfelejtett író. Alfred Neumannnak hívták. Nem tudom, hogy ezt miért mondom. Szóval ő vitatkozott arról, hogy miből származik a *professzor* szó. A nyelvészek többsége a latin *professio* szóból származtatja, ami hivatást, foglalkozást jelent. De Neumann mást mond. Szerinte a *profiteor* igéből származik, aminek a jelentése: hitvallás. Professzor az, akinek hitvallása van.

– Látja, ez nagyon szép. Szinte indiai gondolat. Ugyanis erről van szó. Az önátadás képességéről. Az önök vallásosságában azért nincs erő, mert nincs benne önátadás. Okosan, kívülről, kritikusan vallásosak. Akiben megvolt a teljes önátadás, azokat hívják szenteknek. Nálunk? Tudja, régen volt olyan áradása a Gangesznek, amikor vagy ötvenezer ember vízbe fulladt. A folyó partján imádkoztak, amikor gyorsan növekedni kezdett az ár. És nem mentek feljebb néhány métert. Mert imádkoztak, meditáltak, és nyilván észre sem vették, hogy elborítja őket a víz...

– És ezt ön normálisnak tartja?

– Van egy anekdota. A maharadzsa éjszaka felébred, gyötri a vágy, felpattan a lovára, hogy szerelméhez száguldjon. Az ösvény

mellett medítál egy risi. A ló véletlenül megrúgja. A risi méltatlankodik:

– Te itt száguldasz parázna vágyaidtól űzve, és megrúgatsz a lovaddal, engem, aki elmerültem a világ titkaiba!

– Atyám – felelte a maharadzsa –, ha te megérezted a ló rúgását, akkor nem voltál olyan mélyen elmerülve a világ titkaiba.

– Akkor én is mesélek egy történetet. Kínai taoista mese. Három kínai megy az erdőben. Szembe jön velük a tigris. Az egyik így szól: „– Barátaim, ha az a végzetünk, hogy a tigris fogai között leljük halálunkat, akkor úgyse tehetünk semmit.

Ez az ember fatalista.

A másik azt mondta:

– Imádkozzunk, hogy a Magas Ég Urai segítsenek meg bennünket!

Ez az ember jámbor.

A harmadik pedig sürgette a társait:

– Gyorsan másszunk fel a legközelebbi fára. Ott nem ér el minket a tigris.

Ez az ember igazán szereti az Istent.”

– Igaz! Ha ébren vagy, cselekedj. De ha elmerültél a meditációban, akkor zárd ki a külső világot, ne láss, ne hallj, ne érezz.

– Van nekünk egy későn megtalált evangéliumunk. Tamás apostol írta. Ebben Jézus azt mondja: – Nem lehetsz az apostolom Tamás, mert ittál az én forrásomból, és megrészegetél tőle.

– Hát persze! Melyik nagy tanítónak kellene berúgott, részeg emberek? Fanatikussá agyimosottak. De a meditatív elmélyülés semmiképp sem jelenthet mámort. Ezért hamis minden misztikus élmény, ami drogkábulatban éri az embert. Mert akkor nem a szellemnek adta át magát, hanem a kábítószernek! A meditatív állapotot mi „üres edénynek” hívjuk. Az önátadás azt jelenti, hogy időlegesen lemondunk a gondolkodásról, az érzelmeinkről, az énünkről. Ez az üres edény. És várjuk, hogy a Halhatatlanok belecsöppentenek-e valamit.

- Mondja, doktor! Ez az állapot nem hasonlít a halálhoz?
- De igen. Előhalál. A haláltudat gyakorlása. Hogy végül ne legyen óriási a szakadék az élet és a közties lét között. A régiek, akik még állandóan tapasztalták a szellemi világ jelenlétét az életükben, ezért tudtak könnyen meghalni.
- És ölni is.
- Így van. És ölni is. Egyáltalán könnyebb volt az átlépés az egyik létezési formából a másikba. Az ember még nem szakadt ki a kozmikus harmóniából. Többek között ezért volt sokkal egészségesebb. Látja, az Ájurvéda ebben az időben keletkezett.
- És van ide visszatérés?
- Nincsen út visszafelé. Pedig hányan, de hányan próbálkoznak vele. Még hipnózisban is.
- Tehát a választásunk az, hogy vagy elsüllyedünk az egyre mocharasabbá váló jelenben, vagy előremegyünk az úton.
- Így legyen.

Negyedik beszélgetés – Az útról

- Valamikor, i. e. 500 körül egy nyugdíjas, vén könyvtáros, név szerint Lao-Ce, barátja kérésére nyolcvanvalahány versben leírta, amit szerinte a világról tudni érdemes. A könyv címe ez volt: *Tao Te King*. Nálunk úgy fordítják, hogy *Az Út és az Erény Könyve*. A múltkori beszélgetéskor mi is az úthoz jutottunk el. Ahhoz, hogy az előrevezető utat kellene megtalálnunk.
- Vagyis, hogyan lehet előrejutni a mai kritikus helyzetből. Úgy emlékszem, hogy nem beszéltünk igazságosan. Úgy tettünk, mintha csak az európai kultúrkör fulladozna saját tehetetlenségében. De

hát, mi indiaiak ugyanígy jártunk. Sokáig azzal biztattuk magunkat, hogy India mindenevő, minden idegen elemet végül is magába olvaszt, és megemészt. Az optimisták ma is így tartják. De nekem más a véleményem. Először is nem biztos, hogy következmények nélkül el tudjuk viselni az önöktől ránk zúduló technológiai nyomást. Gondoljon a boldogtalan emlékezetű Szandzsaj Gandhira, a mi szeretett Indiradzsínek fiára. Kis tranzistoros rádiókat osztogatott azoknak a férfiaknak, akik hajlandóak voltak sterilizáltatni magukat. Sok tízezren tülekedtek. Sok tízezer ember, akik az első olcsó csábításra hajlandók voltak a születni vágyó lelkeket megakadályozni abban, hogy visszatérjenek a Földre.

Másodszor, úgy érzem, hogy a népem megunta a nyomort. Szeretne végre testileg jól élni. Jó ételeket akar enni, szép házakban akar lakni, tetszetős ruhákra, televízióra, videóra, megfizethető autókra, utazásokra vágyik. Attól tartok, hogy az ősi India haldoklik.

– És haldoklunk mi is Európában, Amerikában, Ausztráliában. S már haldoklik Lao-Ce és Kung Fu mester népe is. S a japánok? Isten tudja. Ma már nem szeretnék abban a hangyalétben élni.

– No látja! De miért esik pánikba? Mindig a halál előzi meg az újjászületést. Nem vette észre, hogy nálunk már alig van temploma Visnunak, a fenntartónak. Brahma templom mindig is ritkaság volt. Nehéz a Teremtőnek teremteni valamit. Ma Síva kultuszát éljük. Aki először pusztít, azután megújít.

– Vagyis ön szerint a mi utunk Síva útja. Pusztítunk, és magunk is pusztulunk. Rettenetesen sajnáljuk magunkat, de most kétségeim támadtak, hogy kár-e értünk? És biztos-e, hogy pusztulásunkat követi majd feltámadás?

– Ön is nagyon jól tudja, hogy ezen a világon semmi sem biztos. De hát egy napon mégis eljött Gautama Buddha. És állatok százezreit mentette meg az értelmetlen haláltól. És megtanította az embereket a részvétre. És arra, hogy nincsen lélekvándorlás, csak újratesztelés. És hogy szabaduljanak meg az ego illúziójától.

- És hittek neki?
- Sokan igen, még többen nem. De a tanítás itt van a világban, és hat.
- Ön buddhista?
- Tudja, hogy nem tartozom semmilyen valláshoz. Mellesleg Buddha biztosan nem akart vallást alapítani. A Kígyó-szútrában elmondja, hogy az ő tanítása csak segítség, mint mikor valaki elakad egy örvényes folyónál, ahol nincs híd, gázló, csónak. Hát ki-dönt fatörzseket, és tutajt készít. Ez okos dolog. De marhaság, ha azt mondja: – Milyen jó szolgálatot tett nekem ez a tutaj. Meg nem válok tőle életem végéig. – És hátán a tutajjal megy tovább a szá-razföldön.
- Mégis vallást csináltak belőle.
- Mondja, mi az, amibe nem piszkol bele az ember? Vagy valami ördög? Például mi lett a maguk kereszténységéből?
- A mi kereszténységünk? Ma már üres csigaház. Megvan a for-mája, de hiányzik belőle a lényeg: a csiga.
- Látja? Pedig én nagy tisztelője vagyok Jézusnak is. Bombayben bejártam a jezsuita misszióba. Ott elolvastam János evangéliumát. Meg annak az apostolnak néhány levelét is, akit Pálnak hívtak. S ha igaz, amit mond: Miért nem kellett maguknak?
- Úgy teszünk, mintha kellene. De már régen nem vagyunk ke-resztények, csak megkereszteltek. Mert túl súlyos volt nekünk az a teher, amit Mózes meg Jézus ránk rakott.
- Mózes?
- Ő volt a zsidók legnagyobb prófétája és törvényadója. És Jézus is a zsidó nép fiaként született.
- Ön zsidó?
- Igen, én zsidó vagyok.
- És vallásos?
- Nem. Ezzel úgy vagyok, mint ön. De nagyon vallásos zsidó csa-ládból származom.

– Hallottam már a zsidókról. Miért nem szeretik őket? Miért gyilkolták meg őket a háborúban?

– Én azt hiszem, hogy Mózes és Jézus miatt. Akik az erkölcsi törvényt adták nekünk. És ezzel elvették tőlünk a szabad élet örömet.

– Igen... – mondta elmélázva –, hiszen a buddhistákat is kiirtották egész Indiából Asóka király halála után. A mi brahmanjaink gyilkolták le őket.

– És önnek mit jelent Jézus?

– Nézze, említettem, hogy Gautama Buddha hozta a részvétet az emberiségnek. Az együttérzést, ami nem tűri a kegyetlenséget. De megjósolta, hogy utána jönni fog a Maitreja Buddha, a szeretet Buddhája.

– Sok ezer év múlva...

– Igen, ezt hitték. De a fejlődés egyre gyorsul. Maitreja Buddha már ötszáz év elteltével idejét látta a megtestesülésének.

– Maitreja Buddha már eljött?

– Eljött. Jézusnak hívták. S az egyetlen út, ami kivezet a kárhozatos sorsból, a részvét és a szeretet útja.

Hallgattam. Arra gondoltam, hogy milyen messze kerültünk a két Buddhától, és egyáltalán nem vagyok biztos abban, hogy nem a kárhozat felé tartunk. Bernard Shaw mondatai jártak az eszemben, amiket a Johanna utószavaként írt.

– Mikor tudod már befogadni a szentjeidet, emberiség? Mikor?...

A darázs-tanfolyam

Meggyőződésem, hogy az ember, az emberi lét legnehezebb próbája sorsunk, a karmánk, önmagunk elfogadása. Egykori mesterem, Füst Milán így írt erről:

„Ma berepült egy darázs az ablakomon, s nekirepült a ventilátornak... El is kapta rögtön a lapát, és odadobta pontosan a kezemhez, valami könyvre, amelyet olvastam. S én jól megnéztem, mert valami ebben nagyon érdekelt. Még akkor élt, még mozgatta a csápjait is, még szűrni akart.

De szemrehányás nem volt benne semmi sem. Nem átkozta sem magát, sem a sorsát, mondván, hogy kár volt nekem ezen az ablakon berepülnöm. – Mert, úgy látszik, nem osztotta fel magában e világot szükségszerű és véletlen eseményekre... S akkor tehát nem is gyötörte magát hiábavaló megállapításokkal, hogy ennek vagy annak ő maga volt az oka... Mert, ami megtörtént vele, az a törvénye. Egyszóval, a véletlent is szükségszerűnek ítéli, s ez az, amit meg kellene tőle tanulni, mert úgy látszik, hozzátartozik az itteni rendhez. Ide kellene, hogy visszavezessen az út: alázatosabbnak kellene lenni. Jobban lehajtani a fejet, még mélyebben, és véglegesen.”

Búcsú

S ezzel el is búcsúzom az Olvasótól, akinek elnézését kell kérnem azért, hogy ilyen sok szubjektív érzést és ítéletet szórtam el ebben a könyvemben. Az Ájurvédát és a buddhista vonatkozásokat Popper-féle szűrőn át kapták. Ehhez valószínűleg nem volt jogom, de más-képp nem tudtam volna megírni. Búcsúzáskor erre is figyelmeztetnem kell az Olvasót.

Számomra mindig nehéz kérdés, hogy mosollyal, vagy némi elfogódottsággal tekintsek vissza egy frissen befejezett munkámra. S miután végül – még a beszélgetések előtt – az álmok valóságértékéhez, a Tudat kizárólagosságához és az ürességhez értünk el, kerüljön sor mindkettőre.

Egy úr utazik a vonaton, és csodálkozva vizsgálgat egy különös tárgyat a vele szemben lévő csomaghálóban. Végül is megkérdezi az útitársát.

– Ne haragudjon, uram, nem árulná el, hogy mit visz a hálóban? Én még soha nem láttam ilyen furcsa holmit. Mi ez?

– Mi lenne? Suha!

– Bocsánatot kérek, de én nem tudom, hogy mi a Suha.

– Nézze, nekem rémálmaim vannak. Oroszlánok gyűlnek körém, és fel akarnak falni. Szerencsére az oroszlán nagyon fél a Suhától. Én közéjük vágom, mire elszaladnak.

– Értem, értem... – töpreng a másik. – De engedjen meg még egy kérdést. Hiszen azokat az oroszlánokat ön csak álmodja. Azok nem igazi oroszlánok!

– Na és? Ez sem igazi Suha!

A másik elfogódott, sőt hadd ne szégyelljem, áhítatos befejezés egy ima, Weöres Sándor fordításában, amit Babilonban sok ezer évvel ezelőtt imádkoztak Marduk istenhez.

*Először a partok tűnnek el,
Aztán minden sziget és zátony.
Aztán a víz,
Aztán a fény,
Aztán a sötétség.
Végül semmi sem marad.
Ott megtörténik felszabadulásunk.
Mert szent és örök az üresség
S az emberben fészkel,
És az ürességben
Fészkel az ember.
Ámen*

Budapesten és Szarvaskőn, a Krisztus születése óta eltelt 2005-ik esztendő tavaszán

P. P.

FÜGGELÉK

RECEPTEK

Vata

Kedvező: meleg, nehéz, olajos, édes, savanyú, sós ételek

Nem kedvező: hideg, könnyű, száraz, csípős, keserű, fanyar ételek

A legkevésbé jók a hideg ételek és italok. Szükséges a forró italok és levesek fogyasztása, az étel legyen zsírban és fehérjében gazdag, mert a Vata alkatúak sok energiát fogyasztanak, de nem hajlamosak az elhízásra. Nekik ajánlható legkevésbé a nyerskoszt, mert az emésztésük tüze gyenge. Mindazonáltal nem szabad az agnit túl sok csípős ízzel fokozni, mert annak szárító hatása is van.

Halava (Darapuding)

Az ájurvédikus táplálkozásban a Vata típusú embereknek ajánlott, jellemző étel.

Meleg, laktató és persze nagyon-nagyon finom!

Hozzávalók:

15 dkg vaj,

40 dkg barnacukor,

20 dkg búzadara,

8 dl víz

A vizet és a cukrot összeforraljuk, a darát a vajban aranybarnára pirítjuk. A pirított darához öntjük a szirupot, és sűrűre főzzük. Melegen tálaljuk.

Pita

Kedvező: hideg, nehéz, száraz, édes, keserű, fanyar ételek

Nem kedvező: meleg, könnyű, olajos, sós, savanyú, csípős ételek

A nyers ételek, főleg a saláták, zöldségek és édes gyümölcsök nyugodtan ajánlhatók. Minél több folyadékot fogyaszt, annál jobb. De ne igya forrón az italokat, és vigyázzon a túlzottan olajos ételekkel is! Mindenfajta ételből ehet, mert az agniya erős, de nem szabad túlzásba vinni az erős fűszereket és a sót. Ne fogyasszon túl sok gabonát, mert az erősen fűt!

Szabdzi - cukkini és burgonya fűszerekkel

Az ájurvédikus konyha ezt a receptet a Pita típusúaknak ajánlja. Tradicionális indiai-perzsa étel.

Hozzávalók:

4 nagy burgonya,	1 tk. őrölt gyömbér,
3 közepes cukkini,	1 tk. őrölt koriander,
1 ek. ghi,	1-2 tk. só,
1 tk. rómaikömény,	2 dl tejszín
1 tk. fekete mustármag,	

A burgonyát meghámozzuk, és kis darabokra vágjuk, a cukkinit hasonlóan. A ghit felhevítjük, a fűszereket megpirítjuk benne, majd hozzáadjuk a zöldségeket, és sóval ízesítjük. Esetleg némi vizet is adhatunk hozzá, hogy ne égjen le. Végül a tejszínnel ízesítjük.

Kafa

Kedvező: meleg, könnyű, száraz, csípős, keserű, fanyar ételek

Nem kedvező: hideg, nehéz, olajos, édes, savanyú, sós ételek

Hajlamos az elhízásra, ezért energiaszegény étrendet kell követnie. A szénhidrátot, fehérjét és a zsírt csökkentse a minimálisra, egyen minél kevesebbet, és tartson böjtöket! A meleg ételt ő is igényli, de az édességet és a gabonaféléket lehetőleg kerülje! A zöldségek lehetnek előtérben, mind nyersen, mind főve. Fűszerezhet nyugodtan, de ne sózzon nagyon!

Sak (Párolt fűszeres spenót)

Az ajurvédikus táplálkozásban a Kafa alkatúaknak javasolt étel receptje. Azoknak is érdemes kipróbálni, akik a hagyományos spenótfőzeléket nem szeretik.

Hozzávalók:

3 kg spenót,	1 tk. őrölt koriander,
1 ek. ghi,	1 db chili,
2 tk. őrölt friss gyömbér,	1 tk aszafoida,
1 tk. rómaikömény,	1-2 tk. só

A spenótot alaposan átmoszuk, a szárát eltávolítjuk. A ghit felhevítjük, belepirítjuk a fűszereket, majd rádobjuk a spenótot, és megsózzuk. Addig pároljuk, amíg teljesen össze nem esik.

Chutney (Csatni, indiai pikáns mártás)

Hozzávalók:

2 nagy fej vöröshagyma,	2 ek. cukor,
4 nagy paradicsom,	1 ek. 10%-os ecet,
4 nagy, savanyú alma,	1 csapott tk. só,
15 dkg mazsola,	1 csapott mk. őrölt fekete bors,
15 dkg levétől lecsöpögtetett,	késhegynyi őrölt gyömbér és
marinált paradicsompaprika,	szegfűszeg,
1 ek. paprikalé,	ízlés szerint csípős paprikapor
3 gerezd fokhagyma,	

A paradicsomot meghámozom, az almát kicsumázom, és ugyan- csak meghámozom, a megtisztított vöröshagymával együtt apróra vágom, majd ép zománcú lábosba téve ráöntöm az ecetet, fél dl vizet, a paprikalevet, a leszárazott mazsolát, a paradicsompaprikát és az összes fűszert. Kis lángon, állandó keverés közben lekvár sűrűségűre főzöm, majd hagyom, hogy kihűljön. Ezután jól záródó kis üvegekbe öntöm, és a hűtőszekrényben tárolom. Sokáig elálló, rendkívül ízes, pikáns mártás, amely sült húshoz vagy sült-főtt kolbász mellé illik.

Mazsola-chutney

Hozzávalók:

50 dkg mazsola,

2,5 dl almaecet,

15 dkg cukor,

1 ek. őrölt gyömbér,

1 púpozott tk. fokhagymapor,

1-1 púpozott mk. cayenn-i bors

(vagy csípőspaprika-por) és só

Teljesen ép zománcú lábosba beleszórom a cukrot, és kis lángon addig pirítom, amíg barna nem lesz, közben azonban állandóan kevergetem. Ezután nagyon óvatosan (hogy a felcsapódó gőz meg ne égesse a kezemet) felöntöm az ecettel, és addig keverem, amíg a cukor felolvad. Ha felolvadt, hozzáadom a megmosott és leszárazott mazsolát meg a fűszereket, Kis lángon, állandó keverés közben lekvár sűrűségűre főzöm. Ha túl száraz, apránként hígítom egy-két evőkanál vízzel. Kihűlés után jól záródó üvegekbe töltve a hűtőszekrényben tárolom.

Paradicsomos chutney

Hozzávalók:

1,5 kg jól érett paradicsom,	5 ek. őrölt gyömbér
5 dkg mazsola,	(nem tévedés, tényleg ennyi),
1,5 dl bor- vagy gyümölcscecet,	1 tk. chilipor,
10 dkg kristálycukor,	1 mk. só
4 gerezd fokhagyma,	

A paradicsomot meghámozom, és felvagdálva ép zománcú lábosba teszem. Ráöntöm az ecetet, és a többi hozzávalóval együtt állandó kevergetés közben lekvár sűrűségűre főzöm. Ha kihűlt, kis üvegekbe teszem. Jól lezárva és a hűtőszekrényben tárolva hónapokig eláll ez a finom, pikáns mártás.

Indiai padlizsánsaláta

Hozzávalók:

80 dkg padlizsán,	1 tk. köménymag és koriander,
4 dl joghurt,	késhegynyi chilipor,
só,	mentalevél

Serpenyőben szárazon megpirítom a köményt és a koriandert, és ha kihűlt, mozsárban összetöröm. A padlizsánt a sütőben 25 percig sütöm, majd meghámozom, és összetöröm villával vagy turmixolom. Elkeverem a joghurttal, a köménnyel, a korianderrel és a chiliporral, és kissé megsózva behűtöm. A tálba öntött salátát néhány mentalevéllel kell díszíteni.

Indiai céklasaláta

Hozzávalók:

50 dkg cékla,	2 dl kefir vagy joghurt,
3 savanyú alma,	citromlé,
5 dkg mazsola,	só, cukor, ízlés szerint

A megmosott és leszárazott mazsolát kevés citromos vízben megáztatom. A céklát gondosan megtisztítom, és héjában félig puhára főzöm. Meghámozom és lereszelem. Az almát megmosom, kicsumázom, és héjastul ugyancsak lereszelem, majd azonnal beleforgatom citromlébe, hogy ne barnuljon meg. Ezután hozzákeverem a reszelt céklát, a megdagadt mazsolaszemeket, és ráöntöm a citromlével, cukorral és sóval elkevert kefirrel. Jól összeforgatom, és lefedve érlelem a hűtőszekrényben két órán át. Szárnyassülthöz illik.

Csípős paradicsomsaláta

Hozzávalók:

50 dkg paradicsom

Öntethez:

fél tk. chilipor,

1 ek. sherry (tokaji szamorodni),

4 ek. fehérborecet (vagy citromlé),

1 tk. Worcester-szószt,

fél kk. só,

1 kk. cukor,

2 gerezd zúzott fokhagyma,

2 ek.ogyoróolaj

A paradicsomot meghámozom, kimagozom, és kockákra vágom. Az öntethez a sherrybe keverem a chiliport, fél órát állni hagyom, majd belekeverem az ecetet, az olajat, a Worcester-szószt, a fokhagymát, a sót és a cukrot. Tálalás előtt öntjük a paradicsomra.

Indiai lencseleves

Hozzávalók:

1 zacskó lencse (½ kg)

1 liter paradicsomlé vagy ½ kg friss,

apróra vágott paradicsom

1 nagy fej hagyma

5 gerezd fokhagyma

1 ek. gyömbérpor

1 ek. őrölt rómaikömény

1 tk. őrölt kurkuma

1 tk. őrölt koriander

1 ek. himalájásó

1 citrom leve

4-5 currylevél

1 pohár natúr joghurt

ghi, mustármag, pita

A megmosott, 2 órával előtte hideg vízbe beáztatott lencsét felteszem bő vízzel főni. A hagymát, fokhagymát egész apróra vágom, és a többi hozzávalóval együtt beleteszem a levesbe. Kb. 40 percig főzöm (kuktában elég 20-25 perc is), majd belekeverem a joghurtot. A tetejére öntöm a ghiben megpirított fekete mustármagokat.

A pitát forró olajban kicsit átforgatom, lecsurgatom róla az olajat, és a leveshez tálalom.

Brokkolikrémleves

Hozzávalók:

1 fej brokkoli (kb. ½ kg)	1 gerezd fokhagyma
1 liter víz	1 tk. tárkony
2 zöldségleveskocka	5 ek. főzőtejszín
1 nagy fej hagyma	kb. 1 tk. só

A megmosott, rózsáira szétszedett brokkolit felteszem vízzel főni. Beleteszem a leveskockákat, az apróra vágott, olívaolajban megfuttatott hagymát, a szétnyomott fokhagymát, a tárkonyt és a sót. 30 percig főzöm, a végén turmixban pépesítem. Hozzákeverem a tejszínt, fokhagymás-fűszersós olajban pirított tönkölykenyérkockákkal tálalom.

Indiai burgonyakrémleves

Hozzávalók:

40 dkg tisztán mért burgonya,	1 csapott ek. vegeta,
2 dl joghurt,	csipet cukor,
1 púpozott tk. currypor,	1 csokor petrezselyemzöld,
2 gerezd fokhagyma,	késhegynyi őrölt koriander

A meghámozott, kis darabokra vágott burgonyát fazékba rakom, ráöntök nyolc deci vizet, és a zúzott fokhagymával, a vegetával, a curryporral és a korianderrel fűszerezem. Puhára főzöm, majd

kihűlése után pépesre turmixolom. Hozzáadom a joghurtot meg a finomra metélt zöldfűszereket, és még egyszer összekeverve, a fazékba visszaöntöm. Felforralva néhány percig főzöm. Csészékben, forrón tálalom.

Kesudiócurry

Hozzávalók:

25 dkg nem sózott kesudió,	1 ek. mák,
3 ek. olaj,	3 nagy, hámozott paradicsom
diónyi friss gyömbér lereszelve.	felkockázva,
2 hagyma finomra vágva,	4-5 dl kókusztej, só,
4 gerezd zúzott fokhagyma,	2 ek. friss mentalevél

Egy serpenyőben felhevíték 2 ek. olajat, megpirítom rajta a kesut, és félreteszem. A gyömbért, a fokhagymát, a mákot és a sót a mozsárban péppé zúzom. Egy másik serpenyőben felforrósítom a maradék olajat, és a fűszeres pépet 2-3 percig pirítom benne. Hozzáadom a paradicsomot, a kesut és a kókusztejet, és fedő nélkül addig főzöm, míg a mártás besűrűsödik. A kész curryt meghintem a mentával.

Kókuszos sült paprika

Hozzávalók:

egy-egy zöld, sárga és piros,	3 tk. mazsola,
vastag húsú paprika,	egy citrom leve,
5 dkg kókuszreszelék,	1-2 tk. olaj,
2 ek. szezámmag,	só
5 dkg összetört (nem sózott) földimogyoró,	

A paprikát kimagozom, vékony csíkokra vágom, és az olajon megpirítom. Hozzákeverem a többi hozzávalót, felengedem egy

dl vízzel, sózom, és lefedve, lassú tűzön kb. tíz perc alatt készre főzöm.

Pirítóssal tálalom.

Csípős tojás

Hozzávalók:

6 főtt tojás,	1-1 piros és zöld, csípős paprika,
10 dkg ghi vagy vaj,	2-3 kanál kókusztejt,
3 csemegehagyma,	1-1 kk. őrölt koriander,
2 gerezd fokhagyma,	köménymag, kurkuma, curry,
1 paradicsom,	garam masala, só

A vajban az összezúzott fokhagymával üvegesre párolom a vékony karikára vágott hagymát, majd kiszedem és félreteszem. A köményt, kurkumát, koriandert és curryt a vajon egy-két percig pirítom, majd hozzáadom az apró kockára vágott paradicsomot és paprikát, megsózom, és kb. negyedóráig főzöm. Hozzákeverem a kókusztejet, beleteszem a félbevágott tojásokat, és további tíz percig főzöm.

Nant vagy pirítóst kínálok hozzá.

Dal Makhani (Indiai lencse)

Hozzávalók:

10-10 dkg lencse, vörösbab	gyömbér,
és fekete lencse,	őrölt chili,
2 merőkanál paradicsompüré,	garam masala,
5 dkg vaj,	paprika, cukor, só
1 dl tejszín,	

Egy serpenyőbe beleteszem a paradicsompürét, és hozzákeverem a fűszereket, vajat teszek hozzá, és jól összefőzöm. Ezután hozzáadom a már előre megfőtt hüvelyeseket, tejszínt öntök rá, átkeverem, és hagyom, hogy egyet rottyanjon.

Indiai burgonyapüré

Hozzávalók:

1 kg főtt burgonya hámozva,	1 hagyma finomra vágva,
villával összetörve,	1 kk. őrölt gyömbér vagy curry,
2 dl joghurt,	tej, só
3-4 chilipaprika kimagozva,	
vékony karikákra vágva,	

Összekeverem a burgonyát, a hagymát, a chilit és a gyömbért, megsózom, és annyi tejet öntök hozzá, hogy pépes legyen. A joghurtot habverővel felveszem, és a burgonyához keverem. Állandóan kevergetve, lassú tűzön melegítem, amíg forni kezd.

Tönkölykenyér

Hozzávalók:

½ kg teljes kiörlésű tönkölyliszt	1 kocka élesztő
3 dl langyos víz	1 tk. méz vagy nádcukor
1 tk. tengeri só	2 ek. olívaolaj

Az élesztőt a cukorral és a langyos vízzel megfuttatom. Hozzáadom a lisztet, a sót, az olívaolajat, és sima tésztává dolgozom össze. Félórát letakarva, langyos helyen keleszttem. Két cipót formálok belőle, belisztezem, 20 percig kivajazott formában keleszttem. Éles késsel a tetejét bevagdossom.

40 percig 220 fokon sütöm.

Csapáti (Indiai kenyér) 1.

A csapáti (vagy hindiül roti) India tradicionális, leggyakrabban fogyasztott lepénye, hiszen egy átlagos családban minden nap asztalra kerül. Az anyák leányaikat hétéves koruktól tanítják a csapáti nyújtásának és sütésének művészetére, amely a jó háziasszony ékessége.

Hozzávalók:

25 dkg Graham-liszt,

2 dl víz, só

A lisztet, vizet, sót jól összedolgozom, és kb. 15 cm átmérőjű tésztakorongokat nyújtok belőle. A korongok mindkét oldalát platinin kisütöm, majd megkenem vajjal, egymáshoz dörgölöm és megtördelem, hogy ne legyen kemény.

Csapáti (Indiai kenyér) 2.

Hozzávalók:

30 dkg Graham-liszt,

10 dkg vaj,

20 dkg finomliszt,

só ízlés szerint

kb. 2,5 dl langyos víz,

Összekeverem a Graham-lisztet a finomliszttel, megsózom, majd kissé ragadós, puha tésztát gyúrok belőle. Lefedem, és pihentetem legalább negyedórát. Átgúrom újból, majd 3-4 centiméteres golyókat formálok. A golyókat összelapítom, és tizenöt-húsz centiméteres, kerek lapokká nyújtom.

Felforrósítok egy serpenyőt szárazon. Belerakok egy csapátit és megsütöm, míg hólyagosodni kezd, és kifehéredik. Ekkor megfordítom, és a másik oldalát is megpirítom. Bevajazom mindkét oldalát. Forrón tálalom.

Csapáti (Indiai kenyér) 3.

Hozzávalók:

25 dkg átszitált, teljes kiőrlésű

fél tk. só,

liszt,

2-3 ek. olvasztott vaj,

1,5 dl langyos víz,

15 tk. vaj a tetejére

A sót elkeverem a liszttel. Elmorzsolom benne az olvasztott vaját. Lassanként hozzáadok annyi vizet, hogy nagyon lágy tésztát kapjak. Nyújtódeszkán 6-8 percig gyúrom, amíg fényes nem lesz.

Nyirkos ruhával lefedem, és 1-2 órát pihentetem, aztán megint átgyúrom. Egy vastag fenekű palacsintasütőt vagy serpenyőt közepes tűznél megmelegítek, közben a tésztából 15, egyforma nagyságú gombócot formálok. Lisztbe forgatom őket, és egyenletesen vékony lepénykéket nyújtok belőlük. Kb. 14 cm átmérőjű kerek lapokat kapok. Az elsőt a palacsintasütőbe rakom. Mikor hólyagosodni kezd, megfordítom, és addig sütöm, amíg az egészét elborítják a buborékok. Ekkor a csapátit átfordítva (vagyis azzal a felével lefelé, amelyik eddig felül volt) erős nyílt lángra rakom, majd amikor labdaszerűen felfújódott, megfordítom, és még 5 másodpercig pirítom. A kész csapátinak átsültnek kell lennie, felfúvódottnak, és a felszínén barna foltosnak. Előmelegített tányérra rakom, és olvasztott vajjal megkenem a felső oldalát. Ugyanígy járok el a többi lepénykével, a kész csapátikat pedig gúlaszerűen egymás tetejére halmozom.

Tájékoztató és felhasznált irodalom

- Atreya: *Ájurvéda, táplálkozás, testi-lelki egyensúly*. Budapest, 2004, Saxum.
- Bedard, Jim: *Lótusz a tűzben*. Budapest, 2000, Édesvíz.
- Bickel, Gabrielle: *A fűszernövények titkai*. Budapest, 2002, Sziget.
- Boros Gyula: *Az élet megismerése, az indiai Ájurvéda*. Budapest, é. n., MTTE. Sanitas Egészségkultúra Központ.
- Chauhan, Pratap dr.: *A tökéletes egészség*. Budapest, 2002, Bioenergetic Kft.
- Chopra, D. – Simon, D. – Backer, L. : *Rendhagyó szakácskönyv*. Budapest, 2004, Édesvíz.
- Chopra, Deepak: *Tökéletes egészség az Ájurvéda segítségével*. Budapest, 1997, Édesvíz.
- Czeizel Beatrix dr. és Gresko Anikó: *Az Átlényegülés Kapujában*. Budapest, 2003, magánkiadás.
- Dahanukar, Sharadini Prof. Dr. és Thatte, Urmila Prof. Dr.: *Ayurveda mindenkinek*. Budapest, 2004, Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány.
- Egyedi Péter: *A vegetárius főzés örömei*. Budapest, 1982, saját kiadás.
- Elson, Sulamit: *Kabbalah of Prayer*. USA, 2004, Lindisfarne Books.
- Frawley, David dr. és Lad, Vasant dr.: *Gyógynövény jóga*. Budapest, 1991, Édesvíz.
- Gala, Dhiren dr.: *Health at your Fingertips*. India, é. n., NavNeet.
- Lad, Vasant dr.: *Ayurveda az öngyógyítás tudománya*. Budapest, 1984. Édesvíz.
- OSHO: *Bátorság. A veszélyes élet élvezete*. Budapest, 2004, Édesvíz.
- Parkinson, M. Cornelia: *Gemmológia*. Budapest, 1993, Édesvíz.
- Sankara a védánta filozófiája*. Farkas Lőrinc Imre kiadása. Budapest (eredeti indiai kiadás 1909.).

Schrott, Ernst dr. és Schachinger, Wolfgang dr.: *Ájurvéda a szív és érrendszeri betegségek gyógyításában*. Budapest, 2003, Édesvíz.

Schutt, Karin: *Ájurvéda a hosszú élet titka*. Budapest, 1999, Holló és Társa.

Svoboda, Robert és Lade, Arnie: *A tao és a dhárma. A kínai orvoslásról és az Ájurvédáról*. Budapest, 2003, Forever.

Ven. Khenpo Tsultrim Gyamtso Rimpoche és Shenpen Hookham: *A buddhista üresség meditáció fokozatai*. Budapest, 1988, Orient Press Kft.

