

A TESTBE VETETTSÉGTŐL A MEGSZABADULÁSIG

A TAIJI, A QIGONG ÉS A JÓGA TESTMETAFIZIKÁJÁNAK ÖSSZEHASONLÍTÁSA

DRIMÁL ISTVÁN

„Az út fel és le ugyanaz.”

Hérakleitosz: *B 60.*¹

I. SZEMÉLYES ÉS ELMÉLETI BEVEZETŐ

1. Célkitűzés, módszertan

Céлом a taiji és a jóga vallásfilozófiai alapon történő összehasonlítása és empirikus szempontú elemzése. Vallásfilozófián azt értem, hogy a vallási jelenségeket ésszerűen kifejtve, a nyugati filozófiai hagyomány szerint elgondolt emberi értelem keretein belül vizsgálom.² Az empirikusat jelen esetben úgy használom, hogy saját gyakorlásom tapasztalatait használom fel az elméleti értelmezés iránytűjeként. Ez nem azt jelenti, hogy a filozófiai megfontolások ne játszanának fontos szerepet az alábbi gondolatmenetben, azt viszont igen, hogy a – legalábbis profán, tehát nem egyházi – vallásfilozófián belül elsőbbséget élvező racionalitás itt nem vezeti a vezérszólámat. Ennek oka az,

¹ *Görög gondolkodók 1. Thalészról Anaxagoraszig* (Budapest: Kossuth Kiadó, 1992), 36.

² Horváth Pál, *Vallásfilozófia és vallástörténet* (Budapest: L'Harmattan – Zsigmond Király Főiskola, 2006), 294.

hogy több mint huszonöt éve taijizom, qigongozom és tíz éve jógázom.³

Mindez azt is jelenti, hogy nem akarok és nem is tudok pusztán kívülállóként objektíven tekinteni a két összehasonlítandó „tárgyra”. Egyrészt nem hiszek a tudományosság szigorúan objektív megközelítésmódjában, mert a tudomány általában igen határozott – jöllehet naiv és reflektálatlan – metafizikai előfeltevésekkel közeledik tárgyához, így a vallással kapcsolatos tudományos irányzatok is.⁴ Másrészt, mivel szinte minden nap gyakorlom az említett módszereket, nem tudok és nem is akarok kívülállóként tekinteni rájuk. Amúgy sem hiszek abban, hogy az ilyen gyakorlati és nem csak elméleti beállítottságú megvalósítási utakat kívülről, a „tárgyilagos” megfigyelő „szenvtelenségével”, helyesen lehetne akár csak fenomenológiailag is leírni, nem hogy megítélni. Továbbá, amint ez elemzésemből remélhetőleg kiviláglik, a tárgyalt módszerek transzcendens állapotok felé vezetnek, azokat közvetítik. Az az immanencia viszont, amiben nagyrészt mindannyian léteünk, természetéből fakadóan nem képes teljességében befogadni s kifejezni a transzcendenciát. Ezért sem a tudomány, sem a filozófia, sem a teológia nem képes soha elégségesen megragadni azt. Marad a legszemélyesebb tapasztalat és megélés.

Mivel az alábbiakban a kínai benső alkémia⁵ és a jóga gyakorolható és általam gyakorolt változatával foglalkozom, kritikusan fogok minden olyan tudományos vagy tudományoskodó megközelítéshez viszonyulni, amely pl. a taijtit vagy a jógát kizárólag kutatási tárgyként kezeli, minthogy – felfogásom szerint – ezekben a gyakorlati és elméleti rendszerekben mind a gyakorló, mind a gondolkodó maga az alany. Ha tehát a kutató a kívülálló, „semleges” és „objektív” tudós pózát veszi magára, nehogy bepiszkítsa a kezét ezekkel a tudománytalan babonákkal, akkor eleve meghamisítja a taiji vagy a jóga lényegét, ezek ugyanis teljes embert igényelnek, és legfőképp az *embert*

³ A taiji öreg lépéses jang stílusát gyakorlom Havasi András útmutatásai alapján, valamint az Iyengar-jógát elsősorban Kevin Gardiner és Répássy Erika irányításával. Filozófiából 2008-ban doktoráltam Debrecenben. Ez úton köszönöm oktatóimnak, gyakorlótársaimnak, beszélgetőpartnereimnek, hogy ezekre a gondolatokra, tapasztalatokra eljuthattam az évtizedek során.

⁴ Martin Heidegger, „Tudomány és eszmélődés”, in Tillmann J. A., szerk., *A későújkor józansága I.* (Budapest: Göncöl Kiadó, 1994), 48. skk. Martin Heidegger, „Kérdés a technika nyomán”, in Tillmann J. A., szerk., *A későújkor józansága II.* (Budapest: Göncöl Kiadó, 2004) 111. skk. Alexandre Koyré, *Von der geschlossenen Welt zum unendlichen Universum* (Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2008). Robert Zimmer, *A kapu újra nyílik* (Budapest: Helikon Kiadó, 2008), számos helyen, de különösen: 281, 283 és 290.

⁵ Az é-vel való írásmód magyarázatához lásd Jack Lindsay, *The origins of alchemy in Graeco-Roman Egypt* (London: Frederick Muller, 1970), 68 és uő, „Az 'alkémia' szó eredetéről”, *Aranyelixír – Kézműves könyvek keleti témákban*, 2013.10.14., <http://www.aranyelixir.hu/content/az-alkemia-szo-eredeterol>.

követelik meg.⁶ A mindenkori ember, azaz az én, a Te és az összes többi Te üdvéről, illetve elkárkozásáról van szó, még akkor is, ha a jóga vagy a taiji nem ismer olyan típusú kárhozatot, poklot, mint a keresztény üdv- vagy büntetést; ismeri viszont a szenvedés (*duhkha, szanszára*) fogalmát és realitását.

Azok a gyakorlási és tudásformák, amelyek elemzésére és összehasonlítására az alábbiakban kísérletet teszek, vallási jellegű formák, ezért az általuk kínált módszer és cél csakis személyes, mi több, a legszemélyesebb ügy lehet. Ezekben a rendszerekben mindig az alanyról, arról a személyről van szó, aki a gyakorlatokat végzi, s ez nem az önzés vagy a gőg kifejeződése, hanem annak felismerése és kifejezése, hogy a közvetlenül megélt énemről, önmagamról (*átman*) van szó. Vagyis e megvalósítási formák alanya kapcsán igazán csak egyes szám első személyben beszélhetünk. Nincs helye semmiféle semleges, tárgyiasító, egyes szám harmadik személyben vagy passzív alakban kifejezett alanynak, ami sokkal inkább tárgy.

Tovább bonyolítja a képet a jelen korszak New Age-nek nevezett alapvető tendenciája, mely a tradicionális keleti metafizikai módszereket többnyire igen alacsony testi-szellemi szinten vezeti be a szentségre éhező szekularizált nyugati világba.⁷ Ezért alapvető fontosságú a testen keresztül végzett vagy a testre nagyon erősen támaszkodó gyakorlatok kivitelezése során ezek metafizikai hátterének alapos, helyes és eredeti kontextusukba visszahelyezett ismerete. Ha ez nincs meg, a gyakorlás iránya teljesen téves lesz, ami a szellemi cél elvételéhez vezet. Ezért saját tapasztalataimat is át kell szitálni a „szárazabb” elméleti filozófia fogalmi szűrőjén keresztül. Itt válik jelentőssé a helyes elméleti tudás, illetve e tudás eredeti összefüggéseinek ismerete, és csak ez után lehet arról szó, hogy jelen élethelyzetemhez igazítsam azt. Vagyis a reflektált, tudatosan vállalt filozófiai megfontolásoknak kéz a kézben kell járniuk a konkrét testi gyakorlatok végzésével, különben – jobb esetben – semmi hatása sem lesz a gyakorlásnak, rosszabb esetben kárt okoznak a kísérletező testi-lelki egészségében.

Az a fajta gyakorlási mód, amelyből saját tapasztalataim alapján kiindulok, a husza-

⁶ Mezei Balázs, *Vallásbölcselet* I-II. (Máriabesnyő – Gödöllő: Attraktor, 2004), 19. Továbbá utalnék a „purusa” szó eredeti védákbeli jelentésére: ember (Walter Ruben, *Beginn der Philosophie in Indien* [Berlin: Akademie-Verlag, 1955], 23), illetve ennek a jóga Patandzsali-féle rendszerében felvett jelentésére: „önvaló”.

⁷ Wouter J. Hanegraaff, *New Age religion and western culture* (Leiden/New York/Köln: Brill, 1996); Nicholas Campion, *The New Age in the Modern West* (London/Oxford/New York: Bloomsbury, 2016); Horváth, *Vallásfilozófia és vallástörténet*.

dik század második felétől terjedt el Nyugaton. A távol-keleti módszereket a Blavatsky-féle teozófia hozta be a nyugati érdeklődő látóterébe, de hamisan misztifikált és torzított metafizikai értelmezéssel. Ezután ennek nyomán a „mágikus ébredésnek” nevezett szabadkőművesség foglalkozott ugyancsak igen torz formában a távol-keleti mágikus-alkémisztikus praxissal.⁸ Ezekkel az irányzatokkal az a probléma, hogy a jóga vagy a taoizmus elméleteit a nyugati misztika felől és a manipulatív szabadkőműves, sőt kimondottan sátánista szempontok szűrőjén keresztül fogadják be és értékelik, gyakorlataikat pedig igen kétes vagy nem is megnevezett forrásokból szerzik, leginkább csak kitalálják azokat, és pusztán a hitelesítés, illetve a tekintélykeltés érdekében hivatkoznak a távol-keleti hagyományokra. A témával foglalkozó tudományos irányultságú kutatók közül pedig elenyészően kevés az, aki komolyan vette a jóga és a taiji gyakorlati aspektusát is, azaz vette a bátorságot, hogy legalább egyszer egy egyszerű légyőgyakorlatot elvégezzen. Ennek megfelelően szinte csak olyan filozófiai, erkölcsi rendszerekként vagy kultúrtörténeti érdekességekként tárgyalták a témát, amelyeket a modern nyugati tudományosság már régen meghaladott. Még az olyan kiváló vallástörténész is, mint Mircea Eliade, aki elmélyült munkát szánt a jógának és a taoista alkémiának,⁹ alig három évet gyakorolta a jógát, ami kevés idő ahhoz, hogy igazán hiteles betekintést engedjen ebbe a tudásformába. A nyugatiak közül talán Woodroffe (Arthur Avalon) lehet kivétel, aki művei és a korabeli beszámolók alapján a tantrikus jóga komoly gyakorlójának tűnik.¹⁰

A jóga XIX. századi és XX. század eleji indiai művelői nagyrészt a nemzeti ébredés és autonómia eszközeként kezelték a rendszert, mintegy a nyomasztó nyugati gazdasági és kultúrfölény kompenzálásaképp.¹¹ A taoista alkémia modern kínai művelőiről és felfogásukról – a kínai udvarias elzárkózás hagyományának köszönhetően, valamint a kegyetlen kommunista gyilkolás következményeképp – nem sok fogalmunk lehet. A taiji XX. század elején keletkezett klasszikus iratai is olyan rejtjelezéssel íródtak, amelyeket csak a módszerben való több évtizedes, intenzív elmélyüléssel lehet valamilyen

⁸ Kenneth Grant, *The magical revival* (Skoob Books Publishing, 1991).

⁹ Mircea Eliade, *A jóga* (Budapest: Európa Könyvkiadó, 1996); *uő*, *Kovácsok és alkímisták* (Budapest: Cartaphilus Kiadó, 2004); *uő*, *Vallási hiedelmek és eszmék története* (Budapest: Európa Könyvkiadó, 2006).

¹⁰ Arthur Avalon, *A kígyóerő* (Budapest: Saxum, 2014).

¹¹ Késúcsandra Szen és Vivékánanda leegyszerűsített elképzelése Nyugat és Kelet viszonyáról az volt, hogy India adja a bölcsességet, Nyugat a technológiát. Elizabeth de Michelis, *A History of Modern Yoga* (New York: Continuum, 2008), 108.

– és még így sem teljes – szempontból értelmezni.

A jógát, a taijit, a qigongot és a kung-fut a nyugati ember felfogásmódjának megfelelő módon prezentálták a Távol-Keletről érkezett „mesterek”. Vannak üdítő kivételek, de még az olyan tradicionális megalapozottsággal és hatalmas felkészültséggel rendelkező tanítók is, mint B. K. S. Iyengar, a nyugati ízlésnek megfelelően az ászanázt és annak testi aspektusait helyezte előtérbe nyugati oktatása első évtizedeiben. Ezt lehet – alappal – azzal indokolni, hogy az ászana az astánga jóga alapozásához tartozik, de érzésem szerint itt inkább a nyugati igények vélt kiszolgálása játszotta a főszerepet, s csak miután B. K. S. Iyengar felismerte, hogy a nyugati gyakorlók is nyitottak az astánga további tagjaira, kezdte tanítani azokat.¹² A kínai módszerek nyugati elterjedése is hasonló fokozatokon ment át: Da Liu, az első amerikai taiji-oktató, jóllehet hangsúlyt fektet műveiben a gyakorlatok benső energetikai és meditatív szempontjaira, a taiji egészét az egészségmegőrzés szempontja alá rendeli.¹³

Az eddigiekben sebtiben felvázolt háttérrel azt szeretném jelezni, Nyugaton eddig mennyire álezoterikus, áltudományos és csak a testre figyelő irányultsággal fogadták be az itt vizsgálandó módszereket. Mindezekről elhatárolódva vizsgálódásom fő szempontját ebben a tételben foglalom össze: a jóga, a taiji, a qigong, valamint a belső-lágy harcművészetek vallási rendszerek kifejeződési formái, gyakorlatai. Amikor ebből a feltevésből indulok ki, az elé a probléma elé kerülök, hogy egy nyugati kultúrára jellemző beállítódást és formát – ti. a vallást – távol-keleti kulturális javakra alkalmazok. Ezért fel kell tennem a kérdést, hogy mi a vallás, s ez a nyugati megközelítés miként viszonyul a távol-keleti vallási jelenségekhez.

¹² Iyengar először (1965-ben) máig alapvető, főként gyakorlati szempontú művét jelentette meg, a *Light on yogát* (magyarul: Bellur Krishnamacar Sundararaja Iyengar, *Jóga új megvilágításban* [Budapest: Saxum, 1999]), valamint a *Light on pranayamát* (1981-ben, magyarul: uő, *Pránájama új megvilágításban* [Budapest: Filosz, 2005]), s csak 1996-ban lépett a szélesebb nyilvánosság elé tisztán elméleti művével a *Light on the Yoga Sutras of Patanjali* (uő, *Light on the Yoga Sutras of Patanjali* [Thorsons: 2002]).

¹³ Da Liu, *T'ai Chi Ch'uan & Meditation* (New York: Schocken Books, 1972), *Taoist Health Exercise Book* (New York: Paragon House, 1974), *T'ai Chi Ch'uan & Meditation* (New York: Schocken Books, 1986). Ugyanez fokozottan igaz a következő kínai származású oktatónemzedékre, Mantak Chiára és Yang Jwing-Mingre. Előbbi a New Age-es, romlott ezoterikus hagyománnyal felhívva akarja eladhatóvá tenni az általa taoistának nevezett módszereket (pl. Mantak Chia és Maneewan, *A Tao gyógyító fényének felébresztése* [Budapest: Lunarimpex Kiadó, 1997]), utóbbi áltudományos elméletekkel igyekszik igazolni ugyanezeket a gyakorlatokat. Ugyanakkor Yang Jwing-Ming javára legyen mondva, hogy egy későbbi műve kimondottan fontos szövegeket tartalmaz (habár fordításai nem megbízhatók) és áltudományos magyarázatai nem annyira erőszakoltak (Yang Jwing-Ming, *Qigong Meditation* [Boston: YMAA Publication Center, 2003]).

Az, amit mi magyarul „vallásnak” mondunk, a nyugati nyelvekhez hasonlóan a latin *religio* szóból származó alak (lásd Horváth, 54; Mezei, 44). Ennek már az ókorban is sokféle értelmezése volt. 1. Figyelembe venni, megtartani, alaposan ismerni és megérteni, ti. az istenek kultuszára vonatkozó szabályokat (Cicero). 2. Újraélesztani, ti. az eredendő bűn miatt elveszített Istent (Ágoston). 3. Összekötni, ti. az embert Istennel, újra kapcsolódni, ti. az embernek Istenhez (Lactantius). 4. Magyarul „vallást” mondunk, azaz megvalljuk hitünket (konfesszió). A „religió” összességében objektív, a „vallás” szubjektív közeledési módot jelent Istenhez. A nyugati kereszténység természetesen egészen más utat járt be a vallás alakulásának útján, mint a keleti formák, de ha a „religiót” csak az etimológiák szintjén kezeljük, nem látunk végletes ellentmondást Nyugat és Kelet vallásfelfogása között.

Mivel az első jelentés archaikus vallásgyakorlásból nő ki, tökéletesen alkalmazható a védikus és a taoista áldozati szertartás intézményére,¹⁴ amelyben a rituálé pontos ismerete és végrehajtása az előfeltétele annak, hogy az istenek segítsék a kultuszban (azaz az ilyen értelemben vett vallásban) résztvevőket. A második két jelentés már a keresztény éra terméke, ezért csak megszorításokkal alkalmazható a távol-keleti „vallásokra”. A második jelentés akkor alkalmazható a jógára és a qigongra, ha alkémiai olvasatban közelítünk feléjük (ahogy ezt én is tenni fogom). Ilyen értelemben állítható, hogy e két módszer az ember megromlott természetét helyreállítva vezeti vissza a keresőt az eredetéhez. A harmadik jelentés tökéletesen megfelel a *yoga* egyik jelentésének, miszerint az nem más, mint az istennel való egyesülés. Azonban ezzel a jelentéssel az a probléma, hogy a *Bhagavad Gítá*ból származik és csak a bhakti jógára érvényes. Én viszont itt Patandzsali rádzsza jógáját, valamint a náth jógik hatha jógáját veszem figyelembe, ahol a kifejezés „meditációt” jelent.¹⁵ Ettől függetlenül a *religio*/vallás szó viszonylag könnyen megfeleltethetőnek tűnik a hinduizmus és a taoizmus vallási jelenségeinek.

Ugyanakkor figyelembe kell venni, hogy a Távol-Keleten nem alakult ki olyan egységes, hierarchikus egyház, mint Nyugaton, s ebből következően a papi réteg nem alkotott olyan dogmatikus rendszert, mint (főként) a római katolicizmus. Ezért az alapvető szövegek és kultikus formák, s így az engem itt különösen érdeklő gyakorlási módszerek különböző szabad értelmezéseket nyerhettek. Sem a taoista szentszövegek gyűj-

¹⁴ Pál Dániel, *A klasszikus upanisadok* (Budapest: Filosz, 2011), 16. skk.; Isabelle Robinet, *Taoism – Growth of a Religion* (Stanford: Stanford University Press, 1997), 166. skk.; Kohn Livia, *Daoism and Chinese Culture* (Cambridge: Three Pines Press, 2001), 117. skk.

¹⁵ Edwin F. Bryant, *The Yoga Sutras of Patanjali* (New York: North Point Press, 2009), 5.

teménye, sem Patandzsali *Jóga szútráinak* értelmezései nem dogmák mentén jöttek létre, hanem leginkább a *darsanok* (filozófiai iskolák vagy inkább szemléletmódok) és a *márgák* (alapvető beállítódásoknak, kedélyeknek megfelelő gyakorlástartípusok) szemléletmódjait követve formálódtak.¹⁶

A vallásfogalom különbségei az istenfogalom eltérő változatait is létrehozták. Ha van az egyetlen Isten, miért lenne szükség több istenre? A kereszténységnek e szigorú monoteizmusa teljesen idegen az általam vizsgált vallásos gyakorlások szemléletétől. Ez annak ellenére is így van, hogy a jóga Patandzsali féle változata theista egyistenhitet vall, ami nagyon közel áll a keresztény felfogáshoz, azzal a különbséggel, hogy Ísvara egy speciális *purusa*, azaz egy az önvalók közül, jóllehet kiemelt helyzetben van. Ez egyébként rámutat arra a tényre is, hogy a *purusa* szót annak eredeti, rigvédai hagyománya szerint, a kozmikus embernek a jelentésében kell vennünk, akit a teremtés alapanyagaként áldoznak föl. Ezért állhat a jógában a *purusa* a halhatatlan egyéni lélek és a személyes Isten jelentésében egyszerre: ő az a makrokozmosz „ember”, azaz Isten, aki minden létezőben jelen van annak szubsztanciájaként és esszenciájaként. A taoizmus is létrehozott személyes isteneket, de azok alapvetően a népi vallásosságnak tett engedmények, illetve az abszolút és személytelen Taó különböző aspektusainak megszemélyesítései. Az „Isten” szón általánosságban a transzcendenciára utaló kifejezést értem, de a jóga keretében egy személyes Istent is.

A fönti értelemben véve tehát a jóga, a taiji és a qigong gyakorlatai vallási rendszerek tágabb kereteibe illeszkednek bele. Ezt azért érdemes leszögezni, mert Nyugaton nagyrészt csak az egészség megőrzése érdekében vagy kifejezetten fitnessgyakorlatokként végzik az ászanákat vagy a taiji mozdulatait. Valóban van ilyen kellemes mellékhatása e gyakorlatoknak, fontosnak is tartom az egészség megőrzését, de az nem lehet önmagában fontos, minthogy e gyakorlatokat nem az egészség megőrzéséért vagy az európai szépségideálnak megfelelő test kidolgozásáért hozták létre. Ha csak a fitness szempontját veszik figyelembe, azzal teljesen elvétik az ászanák, formagyakorlatok jelentését és

¹⁶ Bellur Krisnamacar Sundararaja Iyengar, *Astadala Yogamálá (Collected Works): Vol. 4: Articles, Lectures, Messages* (New Delhi: Allied Publishers, 2004), 109. Nem kívánom bonyolítani a kérdést a keresztény egyházak, teológiák és dogmatörténet sokszínűségével, amely a valóságban mind a keresztény vallás gyakorlását, mind elméletét ugyanolyan sokrétűvé és szabaddá teszi, mint a keleti vallásokét, ezért itt csak utalok erre. Gerhard Ebeling, az evangélikus teológus az egyháztörténet egészét Isten szavának értelmezéstörténeteként fogja fel (Gerhard Ebeling, *Értelmezés mint egyháztörténet* [Budapest: Hermeneutikai Kutatóközpont, 1994], 31), vagyis a keresztény vallásgyakorlást nem monolitikusként, hanem sokrétűként kezeli.

jelentőségét. Vallási rendszerek gyakorlatairól van szó, azaz testen keresztül végzett vallási gyakorlatokról. A testhelyzetek fölvétele és pontos szabályok szerinti kivitelezése (*religio* 1. jelentése) szimbolikus jelentőséggel is bír (a létformák megtapasztalása és kiégetése), de ami fontosabb, hogy az ember benső életerejét (*prána, qi*) meghatározott irányba tereli. Ezt az irányt az a tágabb vallási keret mutatja meg, amelybe a gyakorlatok illeszkednek, s ami által a technikák helyreállítják az ember megromlott természetét és újra Istenhez emelik (lásd *religio* 2. és 3. jelentését).

Nem véletlen, hogy a modern fitnesszipar fél a jóga és a taiji ezen dimenziójának a kiemelésétől azt gondolván, hogy ha a nyugati polgár a „vallás” szót hallja, elmenekül és nem az adott fitnesszteremben fogyasztja az ászanaterméket.¹⁷ Félelmük nem alaptalan, a nyugati fogyasztó nagyrészt tényleg csak fogyasztást akar, vagyis azt, hogy a nagy fogyasztás közepette lefogyasszák. Ám a vizsgált távol-keleti módszerek nem erre a célra jöttek létre, nem a fitnesszipar adott évre szóló divatirányzatai, nem a nyugati szépségideálnak megfelelő muskuláris testet hivatottak fejleszteni. Tehát határozottan megvetendőnek és nevetségesnek tartom, amikor az ászanákat vagy a formagyakorlatokat exbalettosok vagy fitnesszcicák eredeti összefüggésükből kiragadva, „esztétikusan” mutatják be. Egy taiji formagyakorlat nem attól szép, hogy a ruganyos testű tinédzser a feje fölé rúg „csapj a lábfejre” név alatt vagy, hogy az egészen más módszerekkel és célokból szétnyújtott csípejű balettos spárgát végez hanumánászana címkét ragasztva a testhelyzetre.

Az alábbiakban olvasható vallásfilozófiai elemzésnek az is a célja, hogy a gyakorlatok rá következő leírásának elméleti keretet adjon, tehát megalapozza, milyen okból és milyen cél felé haladva lehet gyakorolni a qigongot és a jógát. Az a szempont vezet az elemzés során, hogy *ne* fenomenológiai leírást adjak, azaz ne csupán felsoroljam a taoista és a jógikus alkémia összetevőit, hanem – legalábbis általam felfogott – lényegüket nyújtsam.¹⁸ A „lényeg” mindkét – szubsztanciális és esszenciális – értelmében is használva felmutatom azt az anyagi hordozót, ami/aki magának az átalakításnak a szubsztanciája, materiális alapja; és azt a fogalmi esszenciát, logoszt is értelmezem, amely az átalakításnak értelmet, irányt ad.

Tehát amikor testtel végzett gyakorlatokat vallási cselekvésként magyarázok, akkor a test, az anyag filozofikus értelmezését hajtom végre, ami egyáltalán nem önkényes

¹⁷ Ahogy Buber plasztikusan megfogalmazta: „A modern tudat valójában nem valamiféle Istentől viszolyog, hanem a hittől.” Martin Buber, *Istenfogyatkozás* (Budapest: Typotex, 2017), 110.

¹⁸ Arról, hogy a vallásfenomenológia és a vallástörténet miért nem képes megragadni a vallás metafizikai dimenzióját, azaz ennek lényegét, lásd: Mezei, *Vallásbölcselet I-II.*,16.

tett sem a szóban forgó két archaikus¹⁹ módszer önértelmezése, sem a modern tudomány, illetve filozófia felől tekintve. A qigong és a jóga a transzcendencia felé vezető gyakorlatok, gyakorlási módok, melyek – a fönti mindkét értelemben – megkerülhetetlen, lényegi alkotóelemnek tekintik a testben való anyagi létezőmódot. A modern tudomány nagyjából nem ismer mást, mint az anyagot, bár ezt teljesen elvont fogalomként kezeli, azaz jogosulatlanul azt hiszi, hogy a közvetlen valósággal foglalkozik, miközben valójában elméleti konstrukciókkal dolgozik.²⁰ A modern kori filozófia teljesen elveszítette önállóságát, maga alá gyűrte a természettudományokkal szembeni behódolása és kisebbségi érzése. Ezért ha az említett archaikus módszereket saját önértelmezésük alapján kívánom megközelíteni, de mégsem akarok visszatérni kétezer évvel korábbi világképekhez (ami azonban elkerülhetetlennek látszik), tehát a racionalitás igényének is eleget kívánok tenni, akkor a vizsgált lételméleteket, illetve az azokra épülő gyakorlási módszereket a mai önértelmezés számára is ésszerűen, követhető és lehetőség szerint belátható módon kell kifejtennem.

2. A test és annak lehetőségei

Igyekszem megmutatni, hogy a test nem önmagában vett, önmagában igaz és érvényes dolog. Álláspontom „szent materializmus” és a hangsúly a szenten van. Az anyag és annak közvetlenül az ember által átélhető megjelenéseként meghatározott test a Szent, a transzcendencia megtestesülése (lásd a *kosák* elméletét). A test, illetve az anyag soha nem áll önmagában, mindig valaminek a jele, megnyilvánulása. Ez az archaikus ontológia kozmológiai szempontja, az, amikor a testet az isteni létmód felől vezetik le. Ám a testet a qigong és a jóga misztikus, még inkább mágikus és alkémikus szempontból is megközelítette, amikor módszerei során a kozmosz kicsinyített másaként szemlélt emberi testből indult ki, hogy a benne és általa megtestesült szellemi esszenciát visszavezesse az eredethez (qigongban a Taóhoz, jógában a *purusa* tiszta önlétéhez vagy a theisztikusan elgondolt Ísvarához). Ezeknek az alkémiai módszerek-

¹⁹ Archaikuson a modernitás előtti gondolkodásmódot értem. A modernitás kialakulása hosszú folyamat, tágabban véve Galileitől, szűkebben az 1789-es francia forradalomtól számíthatjuk. Lásd erről: Koyré, *Von der geschlossenen Welt*; Hans Blumenberg, *Die Legitimität der Neuzeit* (Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 2012).

²⁰ Lásd ehhez a megfigyelő ész hegeli kritikáját: Georg Wilhelm Friedrich Hegel, *A szellem fenomenológiája* (Budapest: Akadémiai Kiadó, 1979), 128. ssk.

nek az egyik legfőbb álláspontja, hogy a test átalakítása vezet a misztikus élményekhez, a benső érzékenységhez. Elemzésem programja így összegezhető: megmutatni, hogyan kapcsolódik össze a testiség a transzcendenciával a gyakorláson keresztül.

E programon belül legfőképp az alkémia fogalma kapcsolja össze a taijít, a qigongot és a jógát. Az alkémiát benső, azaz az emberi testre és szellemre gyakorolt átalakító hatásában értem, mint ami által a meglévő „alapanyagokat” – a testemet, energiámat és a gondolkodásomat – átalakítom, adott állapotukon túlemelem abból a célból, hogy a transzcendenciával kapcsolatba kerüljek. A jóga térben, időben és kulturálisan jól elkülöníthető a taijítól és a qigongtól. A taiji és a qigong nem egészen azonos egymással, jóllehet mindkettő az archaikus kínai kultúra terméke. A taiji alapvetően harcművészet, amely azonban az évszázadok folyamán az alkémiai önművelés eszközévé vált. A qigong régebben alakult ki, mint a taiji, elsődlegesen a testkultúrában játszott szerepet, de később ugyancsak az alkémiai önművelés eszközévé vált. Emiatt a taiji és a qigong sok gyakorlási metódusban szétválaszthatatlanul elvegyült egymással, úgyhogy gyakran szinonimákként használhatók.²¹ A taijít e tanulmányban mozgásos qigongként és meditációként kezelem; jóllehet tisztában vagyok harcművészeti eredetével, de mivel az a qigong vallásos céljainak elérésében nem tűnik mérvadónak, ezen aspektusával itt nem foglalkozom.

A mottóként szereplő Hérakleitosz-idézet igen tömören fejezi ki azt az archaikus létszemléletet, amely mind az indiai, mind a kínai gondolkodás itt vizsgált szeleteire érvényes. Ez az archaikus létszemlélet feltételez egy eredendő kiindulópontot, amelyből annak alászálló energiája, ereje (*saktí*, tiszta jang) teremti meg az általunk tapasztalt világot. Ezt az alászálló irányt nevezem a teremtés útjának vagy kozmológiának, mert, még ha nem is a keresztény módon elgondolt teremtésről van szó, az adott világképekben akkor is a kozmosz létrejöveteléről beszélhetünk. Ezek az archaikus világképek második lépésként felismerik a világban és speciálisan az emberben jelenlévő teremtő erőt és módszert, és gyakorlatokat nyújtanak ennek kiemeléséhez és eredetbe való visszaviteléhez. Ezt a fokozatot nevezem Hérakleitosz szavaival fölfelé vezető útnak, s ez nem más, mint az alkémisztikus módszer. Mivel ugyanaz a lényegiség száll alá teremtésként, mint amit a gyakorlatok segítségével visszaemelünk forrásába, a le- és fölfelé vezető út egy és ugyanaz. Ezek a hérakleitoszi megfontolások képezik vizsgálódásaim vezérfonalát.²²

²¹ Kohn Livia, *Taoista gyakorlatok* (Budapest: Aranyelixír Kiadó, 2017), 175 skk. és 252 skk.

²² Még egyszer a fogalmak tisztázása érdekében: a vizsgált kozmológiák, ontológiák szerint a legfőbb abszolút erő alászállása során megteremt a létezés különböző szintjeit, amely egyben az emberi

3. Lét- és ismeretelmélet

Álljon itt hát röviden az a lét- és ismeretelméleti alapvetés, amelyet jelen elemzésem és gyakorlásom során követek. Az éles szemű olvasónak feltűnhet, hogy a taijit és a jógát gnosztikus alapállásból közelítem meg.²³ A gnózis alapállása annak a kézzelfogható emberi tapasztalatnak a megnevezése, amelyet világba vetettségnek nevezek, ami alatt azt kell érteni, hogy az ember egy ellenséges és idegen világban találja magát magányosan. A világ ura egy gonosz isten, de rajta túl található a valódi Isten, a Fényatyja, aki nem e világ teremtője, hanem a kozmoszt teremtő Isten közvetett forrása. E mítosz lényege, hogy az általunk jelenleg megélt világ és létezési állapot hanyatlott, romlott létforma egy eredendő, fényhez hasonlatos, tisztán tudatos létformához képest. Az egyén célja, hogy felismerje magában, valódi önmagaként ismerje fel ezt az eredendő fényt, majd összegyűjtse s visszaemelje azt, illetve ő maga e fényként visszaemelkedjen forrásához, a Fényatyához. A gnózis nem más, mint annak tudása, meg- és felismerése, hogy nem a világ egyéb anyagi, lelki tényezőivel, hanem a világtól teljesen független és idegen szellemi fénnel vagyunk azonosak.

Hogyan viszonyul mindez a taijihoz és a jógához? Kezdjük a jóga ontológiai modelljével, mert azzal könnyebb megtalálni a megfelelést.²⁴ A jóga, mint a hat *darsan* egyike, dualista világképpel rendelkezik. Az egyik oldalon áll a *purusa*,²⁵ azaz az önvaló, a másik oldalon a *prakriti*, azaz a természet, avagy anyag. Mind a kettő teljesen független egymástól és örök. A *purusa* egy kezdeti aktusban kapcsolatba lépett a kezdeti aktus előtt kiegyensúlyozott és ezért passzív és potenciális állapotában vegetáló anyaggal. Ez az első aktus a „rátekintés” tette volt.²⁶ Azaz az önvaló rátekint a hozzá képest másra, az anyagra, s e rátekintéssel megváltoztatja a benne lévő elemi minőségek, a *gunák* arányát azáltal, hogy a száttvikus, fényes

felfogáson kívüli objektív világ létrejöttét is jelenti. Mágia, alkémia: a teremtő erő visszaemelése az emberi létforma struktúráin (*kosáin*) keresztül, ami konkrét testi valójában is fölemelésként jelentkezik.

²³ Az alábbi gondolatmenet kiindulópontja: Hans Jonas, *Gnosis – Die Botschaft des Fremden Gottes* (Frankfurt am Main: Verlag der Weltreligionen, 2008).

²⁴ Jógával kapcsolatos elméleti kijelentéseim egyik fő forrása Bryant, *The Yoga Sutras of Patanjali* és Patandzsali *Jóga szútráinak* itt található fordítása. A *Jóga szútrák* idézések a Patandzsali név után római számmal a mű fejezetére, arab számmal a szútra számára utalok.

²⁵ A *purusa* a *Rig Védában* a makrokozmosz ember, azaz a kozmosz ideális formája és anyaga, akiből a reális kozmosz készül.

²⁶ Ez a magyarázat az én kiegészítésem a gnosztikus mítosz alapján. A jóga – de Bryant szerint az egész hindu hagyomány – valójában soha nem ad számot az első összekapcsolódás miéértjéről és hogyanjáról.

összetevőt megnöveli. A fény a jóga elméletében anyagi eredetű, a gnózisban viszont transzcendens. Ugyanakkor a jóga azt tanítja, hogy ez a fény van a legközelebb az önvaló eredeti, transzcendens létmódjához. A jóga szerint az önvaló belebonyolódik az ebből az egyensúly-megbomlásból fakadó anyagi formák burjánzásába, ezt nevezi a népszerű hinduizmus *májá*-nak, illetve egy másik fogalommal *szanszárának*, a végtelennyi születés létforgatagának.

Annak ellenére, hogy az önvaló a jóga ontológiájában egyértelműen lefokozott állapotba, az anyag rabságába, és (hogy a korábbi terminust használjam) a világba vetettség helyzetébe kerül, a jóga mégsem válik világ-, illetve kozmoszellenessé, sőt azt állítja, hogy az anyag eszkatologikus szereppel rendelkezik: segít az önvalónak kilépni anyagi megtestesülései forgatagából (Patandzsali II. 18. és III. 35.). A természet vagy az anyag gnózisánál pozitívabb értékelésének ellentmond a jógán belül annak a legfőbb célnak a kitűzése, miszerint az önvalónak külön kell válnia az anyagtól, mert e kettő eredendően teljesen különemű létforma, s egymás rovására kapcsolódtak össze: az anyag kiszakadt egyensúlyi, tehetetlen – mondanám: energia-minimum – állapotából, az önvaló pedig elveszítette autonóm, szabad állapotát. A legfőbb tudás, a *vidja* a jógán belül e két létforma különvalóságáról szerzett tudás. A fenti elemzés eredményeképp fogalmazom meg azt a tételt, hogy a két létforma ontológiai helyzetéről és a gnózis jellegéről alkotott tudás igen hasonló a jógában és a gnózisban, a különbség az anyag (kozmosz) nem egyértelműen negatív értékelésében található.

II. ENERGETIKAI FEJEZET

1. Energetikai szerkezetek a taijiban és a qigongban, valamint a jógában

Az energiáról beszélve az archaikus testi és metafizikai megvalósítási rendszerek mai aggyal legnehezebben értelmezhető, illetve a mai ön- és világertelmezés szerint leginkább értelmetlennek tűnő szempontjával állunk szemben. Az archaikus világkép egy olyan életerő-fogalommal dolgozik, amely a modern természettudomány számára elévült fogalom. Az életet, mozgást létrehozó életerő fogalmát a modern tudomány a fizikai erők, illetve törvényszerűségek fogalmával helyettesítette.²⁷ Ezért meglehetősen

²⁷ A modern természettudományos elgondolást röviden kritika alá vonva álljon itt csak annyi, hogy tudomásom szerint a mai napig nem sikerült az élet fogalmát meghatározni abban az értelemben, hogy

zavarosnak tartom az „energia” szó használatát, amikor azt a modern ezoterikus nyelvzetben az archaikus életerő megnevezésére használják, mivel a modern természet-tudományos és az arcahikus misztikus koncepció egymásra vetítését teljességgel megalapozatlannak gondolom. Egyelőre nem látom igazoltnak a fizikai erő és az életerő fogalmának azonosítását legfőképpen a mögöttük álló totálisan eltérő koncepció és világkép miatt. Az is további kutakodás tárgya kell legyen, hogy van-e azonosság, hasonlóság, illetve különbség a hindu *prána*- és a kínai *qi*-fogalom között. Amikor az energia szót mégis a *prána*, illetve a *qi* megfelelőjeként használom, akkor csakis az érthetőség érdekében teszek engedményt.

Mind a jóga, mind a qigong három olyan fő energiapályát ismer, amelynek kiemelt szerepe van a fizikai és a metafizikai megvalósítás területén.²⁸ A jóga és a qigong szinte egyformán helyezi el a gerincvelőben futó központi csatornát, szanszkrit elnevezéssel a *szusumnát*, amely a központi idegrendszernek feleltethető meg, illetve a poláris energiák egyesítésének helyeként azonosítható. A gyakorló az egyesített energiát ezen keresztül vezetheti föl az agy közepébe, illetve a fejtetőre, hogy ott kiléptesse az önvalót. A qigong esetében annyiban bonyolódik a helyzet, hogy ott legalább négyféle csatornát ismerünk, amely a törzs középvonala mentén fut, hogy fölhajtsa a *qít* az alsó régióból az agy felé. Ezzel kapcsolatban a legfőbb különbség, hogy a gerincvelőben futó központi csatorna a kínai elképzelés szerint vizes jellegű energiát szállít, míg a test középvonalában, a fejtetőt és a gátat összekötő középső csatorna könnyedebb, levegősebb energiátípust. Másik különbség, hogy a jóga három fő vezetéke keringeti, vezeti az energiát; a qigong ennek megfelelő energiapályái viszont „edények”, azaz tárolják a *qít*, és mennyisége hatására hajtják odébb az energiát.

A jógában a központi csatorna bal és jobb oldalán fut az *idá* és a *pingalá* nevű vezeték, melyek az adott szinten található csakrákban egyesülve, majd szétválva keringetik az energiát. A kínai alkémiai módszerben a test elülső felszínén fut a *ren mo* (befogadó vagy házvezető edény), a test hátulsó felszínén a *du mo* (kormányzó edény). Nan

az élot az élettelenből szakadásmentesen vezessék le anélkül, hogy a biológiát és az élő anyag területét ne redukálnák a fizikára. Lásd Francois Jacob, *A tojás és a tyúk* (Budapest: Európa Könyvkiadó, 1974), 329; Jacob Segal, *Az élet titkai* (Budapest: Móra Kiadó, 1980), 175; Cselényi István *Isten anyai arca?* (Budapest: Magyarországi Aqinói Szent Tamás Társaság, 2007), számos helyen.

²⁸ Az alábbi gondolatmenethez lásd Nan Huai-Chin, *A halhatatlanság útja* (Budapest: Lunrimex Bt., 2005), 78 skk.; Simoncsics Péter, *Az akupunktúra csodája* (Budapest: Lunarimex Kiadó, 2003), 151 skk.; Jerry Alan Johnson, *Daoist Internal Alchemy* (Pacific Grove: The International Institute of Medical Qigong Publishing House, 2013), 350. skk.; Iyengar, *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*, 160. skk.

Huai Chin szerint a taoisták átvették a hindu *idá/pingalá* képzetét áthelyezve azt a központi csatorna jobb és bal oldaláról az ahhoz képesti elülső és hátulsó testfelszínre. Szimbolikailag nem látok lényegi különbséget a jobb-bal és az elől-hátul elrendezés között, mivel mind a kettő a poláris energiát fejezi ki a nem poláris központ körül. Óriási különbségek vannak azonban a konkrét gyakorlásban és alkalmazásban. A taoista alkémia ugyanis a *du* és a *ren mo* mentén helyezi el azokat a finomanyagi erőközpontokat, amelyeket át kell járatni a megtisztított energiával mind a központok fölébresztéséhez, mind az energia további átalakításához. A jóga rendszerében viszont a három fő energiavezeték a csakrákban, illetve azok vonalán mozgatja és alakítja át a *pránát*; vagyis az energia magasabb szintre emelése a gerincvelőben, illetve ahhoz közel megy végbe. Metafizikai szempontból a gyakorlatok alapszerkezete ugyanaz: az energiát egyre tisztább és fényesebb állapotába juttatni, ami az emberi testben topológiaiilag egyre magasabban elhelyezkedő energiaközpontokba való emelés révén történik. A száttvivalás jógikus módszeréről, illetve a *jing-qi-shen* taoista alkémiájáról van itt szó.

Az energiának kitüntetett helyei vannak a testben, amelyeket a hinduk csakráknak, a kínaiak *dantian*eknek neveznek. Itt nem célszerű kimerítően leírni a csakrák rendszerét, ez az információ sokfelől beszerezhető.²⁹ A csakra szó jelentése (kerék, kör) a teljességre utal, tehát mindegyik csakra egy egész világot tartalmaz, és e teljességen belül kering a *prána* adott szintű módosulata.³⁰ A csakrák nem alkotnak lezárt teljességet, hanem egy még átfogóbb teljesség alrendszerei, melyek között a *prána* révén kommunikáció folyik. Maguk a csakrák sem mások, mint az energia valamilyen típusú megnyilatkozásai. A hét csakra egyértelműen kozmológiai funkciót takar: a hét planéta megfelelői a testben. A gerinc, azaz a világhegy mentén, ahhoz közel, sőt, abban helyezik el őket, ami megint annak világos jelzése, hogy az emberi test a kozmosz kicsinyített megismétlése: ahogy a teremtő energia alászállt a planéták közvetítésével, úgy emelhető vissza ez az energia az eredetbe az emberen belül.

Nagyon fontos kiemelni a *pránájána* gyakorlatok metafizikailag legfontosabb célját: az *idá-pingalá*ba polarizálódott energia egyesítését a *szusumnában* és fölemelését az

²⁹ Haris Dzsohari, *Csakrák* (Budapest: Édesvíz Kiadó, 1993); Avalon, *A kígyóerő*; Shi Jin Wong, *Qi Dao* (szerzői kiadás, 2014). (Ez utóbbi mű különösen hasznos az indiai és a kínai rendszer összehasonlításakor.)

³⁰ Nem csak úgy, hogy a *sakti* teremtő energiája fel-le liftezik a csakrákon keresztül, hanem úgy is, hogy a tudatosság egy-egy csakrába belépve megpörgeti, keringeti a kereket (Tirumalai Krishnamacarya, *Yoga Makaranda* [Chennai: Media Garuda, 2016], 51).

egyre magasabban elhelyezkedő, azaz egyre magasabb/kifinomultabb létszinteket kifejező csakrákba. Ennek eszkatológiai szerepe akkor válik világossá, ha tudjuk, hogy a főnről számított negyedik csakrában, az *anáhatában* lakozik az önvaló.³¹ Ez a csakra az abszolútum (Brahman) egyedi megvalósulásának, az önvalónak (*dzsívátman*) a lakhelye, amelyet az alulról emelkedő energia tol egyre följebb, míg a fejtetőn lévő száhaszrára csakrán keresztül visszatér eredendően abszolút létformájába.

A taoista alkémia más struktúrákon keresztül nagyon hasonló folyamatról és eszkatológiai célról beszél. Három *dantian* található a testben, amelyek azonban nem a gerinc közelében, hanem a bőrfelszín alatt, mondhatni a húsban vannak, amennyiben a példa nem lenne félrevezető, hiszen a fizikain túli, metafizikai dimenziókról beszélünk. Ugyanakkor az energia dimenziója a materiális és az immateriális határán áll, és éppen emiatt fontosak azok a megfontolások, amelyeket főntebb tettem az életerő racionális gondolkodásban szükséges rehabilitációja kapcsán. Ha valaki nem fogadja el, hogy van egy olyan (egyelőre nem tudni, hogy a fizika – mint természettudomány – által regisztrált energiának megfeleltethető) erő, amely a tudattal irányítható és a szellemi és a fizikai szinten egyszerre működik, akkor nem tud mit kezdeni sem a qigong, sem a jóga mélyebb rétegeivel, amelyek túlmutatnak a puszta gimnasztikán. A testileg kivitelezett gyakorlatok valójában az energiatesttel dolgoznak, mert csak azon keresztül nyúlhatnak az ember szellemi összetevőjébe. Ezért, ha nem veszed figyelembe az életerő értelmében vett energetikai összetevőt, akkor nem lesz semmilyen hatása a jóga ászanáinak, illetve a qigong és a taiji *shijeinek* (mindkét szó strukturált testhelyzetet jelent).³² Ez egy olyan tapasztalat, amelyet csak akkor tudsz megérteni, ha még előzetesen elfogadod, és ennek fényében gyakorolsz.

Ez bizonyára *circulus vitiosus*nak tűnik, mégsem az. Ha nem irányítod a gyakorlást egy nagyon meghatározott irányba, nem az az eredmény fog belőle kisülni, mint amit az adott hagyomány fölkinál. Ennek oka az, hogy valójában az energiát kell irányítanod imaginációid segítségével, mert az energia afelé halad, amit képzelőerődbe ültetsz.³³ A

³¹ E csakra szerepéhez és szerkezetéhez lásd Drimál István, „Az AUM mantra jelentéséről”, *sudevijoga.hu*, 2015. 02. 16., <http://sudevijoga.hu/az-aum-mantra-jelenteserol/>.

³² Iyengar, *Jóga új megvilágításban*, 36 skk.; Yang Jwing-Ming, *A legendás mesterek taiji-titkai* (Budapest: Lunarimpex Bt., 2004), 103.

³³ A képzelőerő alapvető teoretikus és praktikus szerepéhez lásd Immanuel Kant, *A tiszta ész kritikája* (Budapest: Akadémiai Kiadó, 1981), 44; uő, *Prekritikai írások* (Budapest: Osiris/Gond-Cura Alapítvány, 2003), 935; Henry Corbin, „Mundus Imaginalis, or the Imaginary and the Imaginal”, *Hermetic Library* (hermetic.com), 2016. 04. 21., <https://hermetic.com/moorish/mundus-imaginalis>.

prána vagy *qi* megfelelő irányítása az a választóvonal, amely az embert anyagi vagy szellemi beállítódásúvá teszi (a gnosztikusok *szarkikosz/pneumatikosz* szembeállításának megfelelően). Az energia dimenziója az a bizonytalan státuszú, képlékeny, pneumatikus alapanyag, melynek potencialitása és irányultsága dönt az ember további sorsa felől. Persze az energia lehetőségeinek irányát a tudatos döntés és az elhatározott, egy irányba mutató gyakorlás (*abhjásza, gongfu*) szabja meg, és csak így aknázhatók ki az energiatestben rejlő lehetőségek. Az alábbiakban vázolom azt a kozmikus-ontológiai szerkezetet, amely a taiji és a qigong, valamint a jóga energiával kapcsolatos megmondásainak alapul szolgál.

2. A taoista kozmológia-ontológia vázolója a Cantongqi alapján

A taoista kozmológiát, amely lényege szerint ontológia is, a *Cantongqi* című mű alapján rekonstruálom.³⁴ A *Cantongqit* Wei Boyang alkotta 146 körül a *Ji King*hez írt apokrif kommentárként. A Han kori (Kr. e. 200 – Kr. u. 200) apokrif szövegek a kozmosz működését magyarázzák a *Ji King* alapján, a hivatalos szövegbe azonban nem szerkesztették bele azokat. A cím, *Cantongqi* azt jelenti, hogy a „Hármas egység pecsétje”. A „három” (*can*), amelynek az egységéről szó van, két szempontból érthető. Jelenti egyrészt a korabeli három fő kínai hagyomány, a *Ji King*, az alkémia és a taoizmus egységes kezelését, másrészt a három kincs, a *jing*, a *qi* és a *shen* egységét.

Az eredendő egység három hagyományra és három energiafajtára esett szét, amelyet Wei Boyang a módszerek és az energiák egyesítése révén törekszik helyreállítani. A *Ji Kinget* általában jósláshoz használt kézikönyvként értelmezik, a *Cantongqi* viszont a kozmosz létrejöttének (kozmológia) és a kozmikus energia szétesésének, összegyűlésének magyarázatoként alkalmazza. Az alkémia ennek a kozmikus energiának, a „tűznek”, azaz a tiszta jangnak³⁵ az emberben megjelenő különböző formáját gyűjti össze és vezeti vissza a megnevezhetetlen Taóba visszakapcsolva az egyént a kozmológiai folyamatokba. Az egyén aktív részvételét, munkáját megkövetelő alkémiával szemben a taoizmus itt

³⁴ Richard Bertschinger, *The secret of everlasting life* (Shaftesbury: Element Books, 1994); Fabrizio Pregadio, „The representation of time in the Zhouyi Cantong Qi”, *Cahiers d'Extreme-Asia* 8 (1995): 155-173.

³⁵ Az alábbi szavakat: jin, jang, Tao magyar népszerű átírásuk szerint írom, mert már meggyökeresedtek nyelvünkben. A többi kínai szót a pinjin átírás szerint adom meg. [Szintén a magyar használatban elterjedt átírást követjük a kung-fu, a Ji King és a Tao te King esetében. – A szerk.]

körvonalazódó változata passzív elmélyedés: a belső természetre (*xing*, az emberben lévő tiszta jang) nem cselekvő módon történő odafigyelés (meditáció) és e benső „tűznek” a természeti folyamatokkal összhangban végbemenő változásainak a felismerése. A címben szereplő „pecsét” (*qi*, nem azonos az energia jelentésű „qi” szóval) „szimbólumot” vagy „jelet” jelent; ezek olyan, a menny által materiálisan vagy meditációban adott tárgyak (szent tárgyak, szentiratok, talizmánok, istennevek, égi jelek), amelyek elősegítik a mennyel való kapcsolatfelvételt. Elsődlegesen ezek a szimbólumok az uralkodó cselekvését segítették elő, de Wei Boyang felfogásában már az egyéni gyakorló, az alkémista ilyen irányú munkálkodását támogatják. Azért választottam ezt a szöveget a kínai kozmológia és alkémia bemutatására, mert még a buddhizmus kínai megszállása előttről származik, vagyis tiszta kínai (de nem pusztán taoista) felfogást közvetít, ráadásul ez a legrégebbi ránk maradt, benső alkémiai szöveg Kínából.

Wei Boyang a *Ji King* jin-jang elmélete és a Laozi név által jelzett „taoista” hagyomány alapján dolgozza ki teóriáját. A mű alap gondolata az, hogyan juthat vissza a gyakorló az időbeliség ciklusain keresztül a halhatatlanságba. Tehát a szerző abból az eredendő és az archaicitásra mindenképp jellemző tapasztalattól indul ki, hogy a világ jelenségei s benne az ember múlandó, ugyanakkor léteznek egy változatlan, múlhatatlan dimenzióra utaló jelek, szimbólumok is. A változó világot Ég utáninak, a változatlan Ég előttinek nevezték. (Az Eget azért írom nagy kezdőbetűvel, mert jelenti ugyan a látható eget, illetve annak mozgásait is, azt mindenek előtt isteninek, sok esetben magának az Istennek gondolták Kínában.) A kozmogóniai fokozatokat Wei Boyang a *Tao te King* 42. verse alapján taglalja. A kiindulópontot – amelyet, ha a taoista hagyományhoz híven akarom leírni, sem elsőnek, sem fokozatnak nem nevezhetem, mert megnevezhetetlen – nemlétnak nevezi *A hármas egység pecsétje*. Ez a *Tao te King* első versének híres megnevezhetetlen Taója, a Taó mint tulajdonságok nélküli abszolútum. A nemlét nem a nyugati metafizika értelmében vett totális semmi, amelyben minden megsemmisül, hanem az, ami mindennek lehetőségül szolgál, amiből bármi létrejöhet. Wei Boyang tiszta jangnak nevezi a léten túli, abszolút és transzcendens megnevezhetetlent. Tiszta, mert nem azonos a jin-jang szembenállásban szereplő janggal, vagyis mentes minden ellentétől. Ugyanakkor fényes és tudatos minősége alapján mégis jangnak nevezi a *Cantongqi* szerzője.

A nemlétből bármi létrejöhet, és létre is jön. A létrejöhetésnek, vagyis a létrejövés potencialitásának, valamint a létrejövés aktualitásának cselekvőképességét is kifejezi az, hogy Wei Boyang a kiindulópontba a jang tiszta formáját, a tiszta (potenciális, minden konkrét előtti) jangot (mint mozgást, cselekvést, megvalósulást) helyezi. Maga a lét jön

létre, s ezt már a szó igazi értelmében a kozmosz megnyílása első fokozatának nevezhetjük. A Taó létrehozza a létet, a kozmosz létében az első fokozatot, ezt Wei Boyang Egynek nevezi. Kérdés, hogy a megnevezhetetlen Taó azonos-e a *wují*vel, a jin-jang ellentmondásától mentes, üres körrel ábrázolt létszinttel – szerintem nem. Megértésem szerint az Egy az az üres lét, amelyben jin és jang még nem vált ketté. A kozmosz létrejövésének második lépcsőfoka a taiji létrejötte, mikor az Egy létrehozza a Kettőt, azaz felosztja magát keveretlen jinre és jangra. Ezt egy hullámvonallal elválasztott sötét és világos halacszkával ábrázolják, amikor a sötét és a világos térfélen még nincs jelen az ellentétes minőség pöttye, mert a két minőség – lévén az Ég előtti állapotról szó – még nem keveredett egymással. A jang itt, az Egy meghasonulása után már párja a jinnek, ezért már nem *tiszta* jangról, hanem meghasonulás utáni jangról van szó. Itt egyértelműen látható, hogy a jin és a jang a tiszta jangból jön létre. A keveretlen jin és jang a létrejövés e fokán ellentétei egymásnak, ezért már nem nevezhetők tisztának, amiért a kínai alkémiában *valódi* jinnek és jangnak nevezik őket. Másik elnevezésük Qian (Ég) és Kun (Befogadó), de ez nem azonos a kozmogónia látható, Ég utáni szintjén megjelenő Éggel és Földdel, amint azt alább kifejtem.

A harmadik fázisban keveredik csak a jin és a jang. Ekkor a két oldal kölcsönhatásba kerül, ez a közismert taiji ábrázolás elméleti alapja. Ez egyben már az Ég utáni állapot kezdete: a látható kozmosz létrejötte a jin-jang egyesülése révén kezdődik meg. Hogy ne keverjék össze az Ég utáni jin-jangot az Ég előttivel, Kannak és Línek nevezik. Ezeket az elnevezéseket a Ji King trigramjaival azonosítják – a Kant a Vízzel, a Lit a Tűzzel –, mert ezekben a jelekben a két külső vonal az ellentétes minőség vonalát tartalmazza. A Víz trigramjában a két jin vonal között egy jang vonal, a Tűz trigramjában a két jang vonal között egy jin vonal található. A kozmosz kialakulásának további állapotai, azaz az egyes létezők (a „tízezer dolog”) létrejötte e két belső vonal, az Ég előtti állapot valódi, azaz keveretlen jinjének és jangjának keveredéséből áll elő.

Ezt az elvont kozmogóniai elvet Wei Boyang konkretizálja. Az Egy a Pólus csillagként jelenik meg az Ég utáni kozmoszban, amely az Ég előtti tiszta jangot mint kozmikus energiát a Nagy Göncöl csillagkép napi és éves körforgása során osztja szét az alanti térben. A jang energia fönt marad az égen a csillagképek és a planéták formájában (ezt nevezik összefoglalóan Égnek), a jin energia pedig a Föld formájában ülepszik le. Látható, hogy a Qian és a Kun mint trigram nem azonos a kozmosz Egével és Földjével, hanem elvont, eidetikus szimbólumokként szerepelnek.

A Kan és a Li mint elvont jelentések a Hold és a Nap konkrét jelenségében jelennek meg. A jin és a jang egymásba változása, keveredése a Tűz és a Víz trigramjában konkre-

tizalódik, ezért a Nap és a Hold működése is a jin és a jang változását, keveredését okozza a földi természetben. Wei Boyang az első versben ezt úgy fejezi ki, hogy a Kan és a Li olyan falat alkot, amely magába zárja a valódi (Ég előtti) jint és jangot. Azért fontos, hogy tartalmazzák az ellentétes minőséget, mert ez visszautal arra, hogy az Ég utániban jelen van az Ég előtti, vagyis a kozmogóniai folyamat során létrejött egyedi létező lényegének lehetősége van visszatérni az eredetbe. Az Ég előtti tisztább, egyben potenciálisabb és alakíthatóbb minőséget képvisel, mint az Ég utáni, ezért a jangnak felel meg, az Ég utáni pedig szilárd formát és kialakult létezést jelent, ezért a jin minőségeit valósítja meg. Az alkémia feladata a jin állapotból visszavezetni a gyakorlót a jang állapotba.

A létesülés, változás világának is vannak törvényszerűségei, amelyek szerint a jin és a jang átmennek egymásba. Ezt legfőképp a Tűz és a Víz, azaz a Nap és a Hold változásai, azaz égi ciklusai és az általuk okozott napi, heti, havi és éves ciklusok jelenítik meg. Az ekliptika síkjában található csillagképek, azaz a zodiákus előtt a Nap éves mozgását 12 földi ágra osztották fel a nap kettős órákra való tagolása szerint, ami arra utal, hogy a kínai kozmológia is ismerte az ascendens fogalmát. Mindebben valószínűleg mezopotámiai hatást láthatunk. Ami viszont önálló kínai gondolati teljesítménynek látszik, az a Hold mozgásának felosztása 28 holdház szerint, valamint 10 napos hétre (égi törzsek), ahol a Hold energiáját nem a hexagramok hatos, hanem tízes felosztása alapján rendezik el.³⁶

Az égi törzsek kialakítása valószínűleg a négy fő irány plusz a közép térbeli felosztásának időre vonatkozó következménye, mely megfeleltetési rendszerben a függőleges tengely az Ég és a Föld, a vízszintes tengely a Tűz és a Víz, a kereszt közepe pedig a reális föld, illetve maga az egyén, aki ezen a helyen éli meg az idő- és térbeli változásokat. Az idő körforgását a kereszt mentén a szöveg a kerék küllőinek forgásához hasonlítja, ahol a kerékagy az az üres üreg, amelyből a tiszta jang az idő minőségeivel összhangban szétáramlik vagy, még inkább, létrehozza az idő minőségeit. A szimbolizmust az emberre alkalmazva azt mondhatjuk, hogy maga a valósan létező egyén az a közép, akiben a tiszta jang az időciklusokkal összhangban mozog, s akinek egzisztenciája maga ez az eredendő *qi*. Az egész kozmológiai, pontosabban asztrológiai szimbolizmus lényege és funkciója az, hogy megmutassa, az Ég előtti benne van az Ég utániban, hogy az eredendő állapot, a tiszta jang egy részecskéje, a gnosztikusok fényszikrája, az alkémisták bölcsek köve (*dian*) benne van minden létezőben, s az idővel összhangban végzett bizonyos gyakorlatok kiemelik és megtisztítják ezt az eredendő természetet.

³⁶ Derek Walters, *Chinese Astrology* (Aquarian/Thorsons, 1992).

A megnevezhetetlen Taó, azaz a Taó mint alapelv nem azonosítható megnyilvánulásával, abszolút transzcendens marad. „Abszolút” melléknévi értelmében, azaz mindentől végérvényesen eloldott, és „abszolút” határozói értelemben (abszolúte, abszolút módon), vagyis létállapotában „egészen más”,³⁷ már amennyiben az abszolút transzcendenssel kapcsolatban állapotról lehet beszélni.

3. Az időciklusok szerinti gyakorlás

Ebben a tanulmányban engem főként a konkrét, durvaanyagilag testtel való gyakorlás érdekel, az, hogy milyen módokon lehet a véges, korlátolt térbeli és időbeli testi létezés a metafizikai értelemben vett határtalan és végtelen dimenziójába, azaz a halhatatlanságba emelni. Ezt jelenti az alkémiai processzus. Azért a konkrét testet vizsgálom, mert ez mindenki számára adott, konkrét tapasztalat, akárhogyan is értelmezzük a világot s benne testünket. Ezt az átemelést természetesen nem lehet az emberi lény életerejének – modern ezoterikus nyelvezetten – energetikai dimenziójának tárgyalása nélkül felfogni és értelmezni.

A testben rejlő életerő alkémiai felhasználását a témával foglalkozó szerzők³⁸ az idő dimenziójában szemlélik, s arról írnak, hogy amikor a gyakorló átlép az életerővel való munkába (ami a qigong szó szerinti fordítása), akkor létezését kiemeli az időből az időn túlba. Ez a kijelentés egyrészt igaz, másrészt meglehetősen elnagyolt. A tanulmányomhoz általam felhasznált és az alkémiai gyakorlatok tudományos, európai feldolgozásában befolyásos szerzők elemzéseikben arról tesznek tanúbizonyságot, hogy nem gyakorolják sem a vizsgált módszereket, sem az asztrológiát mint az e módszereknek háttérül szolgáló téridőképzetek alapvetését. De hozzáteszem, a gyakorló mesterek sem ismerik gyakorlataik kozmológiai-ontológiai hététerét azok valódi mélységében, pedig – ahogy én értem a témát – az asztrológia az alkémia és a kozmológia szerves része, sőt asztrológia nélkül valójában érthetetlenek a kozmológiai elméletek, illetve az alkémiai gyakorlatok szimbolizmusa. E tanulmányban azonban nem terjeszkedhetek ki ennek a bonyolult ösz-

³⁷ Rudolf Otto, *A szent* (Budapest: Osiris, 1997), 35; Jonas, *Gnosis – Die Botschaft des Fremden Gottes*, 76.

³⁸ Pregadio, *The representation of time in the Zhouyi Cantong Qi*; David Gordon White, *The alchemical body* (Chicago and London: The University of Chicago Press, 1996), 15 skk.; Eliade, *A jóga*, 15, és számos helyen.

szefüggésnek az elemzésére, mert az szétrobbantaná a tanulmány kereteit. Ezért ehelyett csak röviden érintem a témát hangsúlyozva, hogy asztrológiai alapismeretek nélkül értelmetlen tevékenység alkémiába fogni.³⁹

A) Az idő mint polaritás

Mind a taoista, mind a jógikus alkémiára jellemző az, hogy az időt polaritásként kezeli.⁴⁰ Ennek alapvető kifejeződése, hogy volt az idők kezdete és lesz azok vége.⁴¹ A polarítások ember által közvetlenül átélhető megnyilvánulása az év, a holdhónap, a nap és a légzés ciklusának polaritása. Mindegyik ciklusnak van egy emelkedő, jang és egy süllyedő, jin aspektusa.

A hindu és a taoista alkémiai időszámítás Nap mozgását figyelembe vevő szempontrendszere a téli napfordulótól kezdi az évet, mert ekkor születik meg újra az éltető tiszta jang, illetve a jógikus alkémiában az évnek ebben az első felében kezdődik az életadó monszun. A nyári napfordulótól kezdődik a jang csökkenésének fél éve, illetve az esős évszak ebben a fél évben fog elmúlni. A Nap napi mozgása ugyanezt az emelkedő és süllyedő szempontot jeleníti meg. Az időnek mind az éves, mind a napi mozgása további két időpontra osztott (napéjegyenlőségek, napkelte és napnyugta), illetve napi szinten a keleti horizont (az ascendens) két órás mozgása tagolja.

A Hold mozgását a 28 vagy 30 napos holdhónap jelzi. A telő Hold első két hete a tiszta jang, illetve az alkémiailag átalakított spermával azonosított életadó nedv (*szóma, amrita*) termelődését, a fogyó Hold két hete ennek csökkenését, végül elfogyását jelképezi. Az újhold sötétsége a hétköznapi ember számára a halált jelenti, az alkémista számára a konkrét fizikai teremtőerő, a sperma metafizikaivá (láthatatlanná) történő átalakításának szimbóluma. Itt feltűnik, hogy a Hold nem nőnemű, ahogy az

³⁹ Drimál István, *Kalijuga és a jóga szerepe a fölbomlás korszakában* (kézirat, 2017), ennek rövidített előadása: <https://www.youtube.com/watch?v=A6u6dj3MMn0&t=34s>.

⁴⁰ Az külön vizsgálódás tárgya lehetne, hogy az időt szubsztanciaként vagy pusztán e polaritás megnyilvánulásaként kell értenünk. Az asztrológia és annak mitikus kifejezése szubsztanciaként veszi, akár mint magát a Szaturnuszt, akár mint a planéták összjátékát.

⁴¹ A keresztény asztrológia a kezdetet és a véget abszolút értelemben kezeli: az időnek egyetlen kezdete volt a teremtéskor és egyetlen vége lesz a világvégekor. A kereszténységen kívüli asztrológia ciklikus teremtésekben gondolkodott, azaz a jelen világ kezdete és vége nem abszolút, hanem relatív, csak a jelen teremtési ciklusra vonatkozik. Lásd Ananada K. Coomaraswamy, *Idő és örökkévalóság* (Érpaták: Sophia Perennis Kiadó, 2004).

általános nyugati képzet sugallaja, hanem hímnemű. A hinduknál a Nap szárító gyilkos hevét tekintik nőneműnek, mert elszívja a férfiúi erőt, a nedvességet. A hindu alkémia 15 egységre (*kalá*) osztotta a kéthetes Hold-ciklusokat, hogy megfeleltesse a holdhónapokat a szánkhja metafizika ötös sorozatainak.⁴² A Hold fényének megfelelően bontható ki az Arany Virág (a tiszta jang fénye) a kora újkori taoista alkémiában is.⁴³

Az alkémiai időszámítás harmadik típusú fokmérői a légzés időegységei. Vagy inkább: a légzés mint időegység. A légzést a Nap és a Hold mozgásának megfelelő mozgásként gondolják el, azaz a két fő időkijelölő planéta működésének analógiájára. A légzés tehát az idő emberi-fiziológiai szinten történő megjelenése. A belégzés a jógában az aktív, a *pránát* emelő szakasz, mert a légzési segédizmok aktívak ebben a fázisban és a *prána* aktívként elgondolt befogadása történik meg. A kilégzés a passzív, az életerőt süllyesztő szakasz, mert ekkor ellazulnak a légzést segítő izmok és a *prána* visszasüllyed a test mélyére.⁴⁴ A taoista légzőgyakorlatokban a belégzés a jin, passzív szakasz, amikor a *qít* befogadja és magába süllyeszti a gyakorlót, a kilégzés a jang, a *qít* emelő és kiárasztó szakasz.

De egy másik értelemben is szoros kapcsolat van a légzés és az idő között. A pránájámában és a qigong légzőgyakorlataiban egyként a ki- és belégzésre megadott időegység (mátra) kiterjesztését célozzák meg. Mind a ki-, mind a belégzés, mind a légzésszakaszok közötti szünetek olyan mértékű meghosszabbítására törekednek, hogy tulajdonképp észrevétlenné váljon, sőt leálljon először a légzés fiziológiai folyamata, majd energetikai mozgása, mert csak e lelassulás során lehet a tudati mozgásokat is lelassítani, illetve végül leállítani. A légzés mozgását a Nap és a Hold mozgási ciklusaihoz kell igazítani, majd még hosszabb időegységeknek megfelelően lelassítani. Mikor a jógi egy kalpányi időszakra, azaz 4 milliárd 320 millió évre terjeszti ki egy légzéskörét, akkor nyilván már jócskán túlelmelkedett az időbe vetett emberi létezésen. A légzés szabályozása, azaz inkább az életerő kiterjesztése (ami a pránájáma szó szerinti jelentése) ezeken a vázlatosan leírt lépcsőfokokon keresztül vezet ki az időbe vetettségéből a halhatatlanságba.

⁴² A huszonöt *tattvát* ötször öt hierarchikus sorba rendezte a szánkhja. White, *The alchemical body*, 34.

⁴³ Thomas Cleary, *The Secret of the Golden Flower* (New York: HarperOne, 1991), 42.

⁴⁴ Ez csak a *szvászja-prasvászja* (*Jóga szútrák I.*, 31.) típusú respiráció, tehát az a légzés, ami az időbeli létezésre jellemző és a *szanszárában* tartja az egyént.

B) Az Iyengar-jóga időkezelése

Az Iyengar-jógában a kozmikus ciklusokhoz való ilyen kapcsolódást nem találunk közvetlenül, itt a gyakorlás kivitelezése a biológikum közvetlen megélésének és szükségleteinek megfelelően került ciklikus felosztásra. A hónap négy hetét valamelyik kategóriájú ászanacsoportnak szentelik: az első héten álló, előrehajló ászanákat; a másodikon csavarásokat és fordított pózokat; a harmadikon hátrahajlásokat; a negyedik héten resztoratív módon végzett ászanákat, a savászana különböző változatait, valamint pránáját gyakorolnak. Tudomásom szerint ez a felosztás azért alakult ki, mert nagyon sok nő gyakorolta és gyakorolja az irányzatot és Geeta Iyengar az ő menstruációs ciklusukhoz igazította az ászanák és a pránájama gyakorlását.⁴⁵ Arra kell törekednie a gyakorlónak, hogy az ászanákat viszonylag hosszú ideig bírja kitartani erőfeszítésmentesen, hogy a testhelyzetben a légzésére, illetve az energia és azzal párhuzamosan a tudat mozgására összpontosíthasson. Az idő tehát itt a szubjektív dimenzióba történő reflektív elmélyedés keretében jelenik meg, nem annyira az idő objektív-kozmológiai távlataiban.

4. Ontológiai és eszkatológiai szerkezet a taoista és a jógikus alkémiában

A taoista alkémia és a jóga három alapvető minőséget tulajdonít az anyagnak, annak az anyagdarabnak, amelybe az ember bezárva találja eredendő önmagát. Ezt a három minőséget át kell alakítani ahhoz, hogy az önvalót/tiszta jangot visszajuttathassuk az időtlenségbe. A taoista alkémia a *jing*, a *qi* és a *shen* (alapvető életerő, energia, szellem) hármasságaként nevezi meg az egyént alkotó anyagi minőségeket (bár a szellem anyagi mivoltával kapcsolatban nem egyértelműek a források). A jóga a *tamasz-radzsasz-szattva* (tehetetlenség, mozgás, könnyűség) hármasságát nevezi meg. A két módszer közötti különbség a minőségek vonatkozásában az, hogy a taoista alkémia a három összetevő egymásba átalakítására, a jóga viszont a *szattva* megnövelésére épít. Ugyanakkor a végcél ugyanaz: a tudatos, fényes összetevő mennyiségét és minőségi dominanciáját növelni, mert ez visz az abszolútum felé.

Vagyis itt is jelentős különbségek vannak a jóga és a taoista fölfogás között, amennyiben a taiji és a qigong taoista alkémiai fölfogása felől közelítünk. A taoista alkémisztikus

⁴⁵ Geeta Iyengar, *Yoga – A gem for women* (New Delhi: Allied Publishers, 2011), 42 skk.

qigong szerint a *shenné* átalakított *jing* és *qi* újfajta minőséget, tiszta *qít* alkot, amely meditáció általi további tisztítással tiszta janggá alakítható át, amely azonos a teremtés előtti lét kiinduló állapotával. Tehát a teremtett, anyagi-természeti létezés töretlenül vezethető vissza az eredeti transzcendens állapotba. A taoizmus ezen ágazatának felfogása szerint tehát a transzcendencia, jóllehet közvetve, de belenyúlik az immanenciába, tehát ez a gondolkodási séma könnyen átalakítható panteizmussá, hiszen olyan transzcendenciáról beszél, amely maga hozza létre az immanenciát, s átalakult formában magának ennek az immanenciának az anyagát és elrendezését alkotja. A jóga viszont megőrzi az abszolút transzcendencia különállását, hiszen a természet/anyag alkotórészeként elgondolt *szattva* nem azonos a *purusával*, s a fényes minőség az önvaló potenciális anyagra tekintésének hatására kerül csak túlsúlyba. A *szattva* önmagából és nem az önvalótól származó minősége – éppen fényessége – révén tükrözi csak vissza az önvaló transzcendens fényét és tudatosságát. A jóga tehát semmilyen módon nem oldja föl a *purusát* a *prakritiben*, és éppen ebből ered a jóga eszkatologikus dimenziója, vagyis az, hogy az önvaló ki akar szabadulni az anyag fogságából; és ki is fog onnan szabadulni, ha a jógát ennek az eszkatologikus célnak az érdekében alkalmazzuk. A jógikus ontológia problémája éppen az, ami minden dualista ontológiáé: képes-e megmagyarázni a két, önmagában is elégséges és létező létforma (anyag és önvaló) összekapcsolódásának okát. Viszont minden dualizmus előnye, hogy meg tudja magyarázni a rossz eredetét,⁴⁶ s ezzel az eszkatológia dinamizmusát viszi a rendszerbe úgy, hogy a megmentendő oldal (a *purusa*) tiszta és abszolút módon választandó marad.

A taoista alkémia nem állítja szembe ilyen élesen egymással a szellemet és az anyagot, mivel mindkét létformát közös, nagyon finom anyagi minőségére, a tiszta *qí*re vezeti vissza, azt pedig egy még finomabb, jóllehet transzcendens, de mégis abszolúte létező létformára, a tiszta jangra. Ezzel magára veszi a monizmus örök problémáját, tudniillik annak kérdését, hogy az önmagában elégséges és eredendően létező abszolútum (a *wuji*, „Isten”) miért kezd el meghasonulni önmagában, alászállni és világot teremteni, miközben mégis önmaga marad? Vagyis a monizmusnak számot kell adnia a létesülés

⁴⁶ Ez még akkor is igaz, ha a jóga nem nevezi „rossznak” a *prakriti* létét és működését. Ugyanakkor a *purusa prakritiből* való kiszabadítására irányuló törekvés nem nagyon érthető meg, ha nem feltételezzük, hogy az anyagban való létezés az önvaló számára lefokozott létállapotot jelent. Ezért alakult ki az *advaita védántán* belül és éppen a Patandzsali-féle jóga hatására az *avibhága* irányzat, amely az abszolúton belül különbséget feltételez az anyag és az önvaló között (Kanshi Ram, *Integral nondualism* [Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1995], 36. sk.).

dinamikájáról úgy, hogy közben megőrzi az eredendő egység statikusságát, stabilitását, romlatlanságát. Ezt csak úgy oldhatja meg hitelesen, ha elfogadja, hogy az abszolútum mindentől független jellege magában foglalja a megváltozására való lehetőséget, vagyis az abszolút magában foglalja a relatívvá, végessé válás lehetőségét is. Keresztény nyelvezen: azért van szükség az egy és egységes szubsztancia önmagán belüli három személynként, s ezen belül természetként (a Fiú-Logoszként) való létmódjára, mert a változatlanságon belüli változás, dinamika lehetőségét is Istentől kell eredeztetni.⁴⁷

III. AZ ONTOLÓGIAI ELVEK GYAKORLATI ALKALMAZÁSA

Ebben a fejezetben a vázolt ontológiai-kozmológiai elvek szerint kialakított gyakorlatrendszereket vizsgálom meg. Miképp tesz eleget a taiji és a qigong, illetve a jóga annak a tágabb kozmológiai keretnek, amelybe illeszkedik, azaz hogyan vezet el ezek a módszerek a konkrétan létező egyént az abszolúthoz, a halhatatlansághoz?

1. Az alkémia gyakorlati alkalmazása a qigongban

Az alább vázolandó qigong gyakorlási módszert Bodhidharmához kapcsolja a kínai hagyomány.⁴⁸ Így eredete buddhista, s ezen belül is leginkább a tantrikus jellegű buddhizmussal mutat rokonságot, jóllehet egyes kínai gyakorlók a taoizmus főntebb bemutatott alkémiai keretei között sajátították el. A hagyomány önértelmezését megkérdőjelezni fölösleges vállalkozás, mindenestre annyit megemlítek, hogy a Bodhidharma térítő munkája nyomán kialakult VII. századi mahájána alapozású chan buddhizmus módszereinek eredetileg nem sok köze volt az ugyancsak Bodhidharmára hivatkozó qigonghoz. Buddhista elgondolásnak tartható az alkémiai qigong azon alapgondolata, hogy az eredendő természet jelen van az ember hétköznapi tudatállapotában és testében. De mivel a tiszta jang koncepciója már megvolt a kínai alkémiában, ezért az indiai és a kínai elgondolás viszonylag hézagmentesen illeszkedhetett össze.⁴⁹

⁴⁷ Christopher Stead, *Filozófia a keresztény ókorban* (Budapest: Osiris Kiadó, 2002), 189. skk.

⁴⁸ Jwing-Ming Yang, *Qigong – Az örök fiatalság forrása* (Budapest: Lunarimpex Bt., 2005).

⁴⁹ A korai taoizmus és a buddhizmus (valamint a konfucianizmus) összeolvadásához lásd Eva Wong,

Mielőtt rátérnék a qigong és a taiji gyakorlási módjainak elemzésére, egy előzetes és technikainak tűnő megjegyzést kell ide beszúrnom, ami azonban olyan alapvető módon itatja át a kínai alkémiai gyakorlatokat, hogy enélkül nem lenne érthető, hogyan gyakorolták és gyakorolják ezeket a technikákat. A külső és a benső művelésre vonatkozó megjegyzésről van szó, amelynek többféle értelmezése ismert a különféle qigong-iskoláktól függően. A kétféle művelés az adott energiatípus függvényében kap jelentést.

Az energia – és ezen értsd az eredendő energiát (*zhenqi*), ami nem más, mint a tiszta jang – alászállása során három fő típust hoz létre: *shen* (szellem), *qi* (energia vagy pára), *jing* (teremtőerő). E három energiatípust nevezik a kínai alkémiában elixíreknek. A tiszta jang ezeken a fokozatokon keresztül nyilvánul meg a kozmosz megnyílása, azaz a világegyetem létrehozása során. A végső cél az, hogy a három energiatípust újraegyesítsék, és ezzel megint létrehozzák az eredendő energiát, vagyis a tiszta jangot.

Az energia külső művelése azt jelenti, hogy a *jinget qívé* alakítja át a gyakorló, ami nagyrészt erőteljesebb testi gyakorlást igényel, ahol az egyik fontos visszaigazoló jel, a testi hő létrejövése, konkrétan az izzadás. Ez igen közel áll a jógában is alkalmazott tapaszhoz. Testi szinten a külső azt jelenti, hogy a *qít* a perifériákból a középpont felé, majd vissza vezetik és ez által az oda-vissza keringetés által tisztítják és erősítik azt. Testi szinten az energia benső művelése azt jelenti, hogy a *qít* a törzsön belül keringetik, főként a tűzkörön. A mozdulatok/keringetés légzéssel történő összehangolása mindkét testi szintű művelésben fontos szerepet játszik, a benső művelésben viszont már ezen a szinten is elhanyagolhatatlan. Testi szinten kell testi mozdulatokat végezni, hogy a *jinghez* társított durvaanyag test *qít* termeljen – ezt jelenti a *jing* átalakítása *qívé*. Ennek testi szintű, benső értelmezése az, hogy a gyakorló figyelme és érzékelése egyre inkább a *qi* felé terelődik. Energetikai szinten a külső művelés azt jelenti, hogy a gyakorló jang típusú energiát hoz létre, azaz a test felületén dolgozik, s ezt vezeti egyre mélyebbre. A benső művelés jin típusú *qi* létrehozását jelenti, amelyet a test mélyén hoznak létre. Energetikai szinten legfőképp a légzéssel dolgoznak, amelynek át kell hatnia a gyakorló egész lényét; a testi mozdulatok igen egyszerűek, leginkább kézmozdulatokkal irányítják a *qít*. Szellemi szinten a külső művelés az ebben a dolgozatban vázolt kozmológiai ismeretek megszerzését jelenti, a benső szint pedig ezen ismeretek alkémiai, azaz az egyénre vonatkoztatott alkalmazását.

A) Az alap megszilárdítása

A gyakorlónak első lépésben észre kell vennie magában a Tűz és a Víz működését. Ezt az alap megszilárdításának nevezik ebben az alkémiai alapozású qigongban. Ennek célja, hogy a gyakorló felismerje saját egyéni életfolyamatainak a kozmosz ciklusaival főnnálló kapcsolatát vagy éppenséggel e kapcsolat megszakadását. A Tűz és a Víz trigramja, mint láttuk, a jin és a jang Ég utáni keveredését, a látható kozmikus ciklusok működését jeleníti meg. A Tűz kozmikus szinten a Napot szimbolizálja, a Víz a Holdat, kettejük égi körforgásai napi, havi és éves ciklusokat hoznak létre. A napi ciklus a nappal/éjszaka váltakozását, a havi a Hold növést/fogyását, az éves ciklus az évszakok egymásra következését jelenti.

Mindezeknek az egyes emberen belül különféle megnyilvánulásai vannak. A napi ciklus szerint kétórás váltásban kering az energia a szervek meridiánjaiban, illetve egy nap leforgása alatt emelkedik és süllyed a tűzkörön. A havi ciklus a Hold járásához igazodik, ami a *jing* termelődését és *qív* történő átalakítását tekintve fontos szempont. Az évszaki váltások a Nap napi mozgásával analóg fázisokat mutatnak az öt elemhez társított szervek, funkciók és gyakorlási módok skáláját kialakítva. Az alap megszilárdítása tehát arról szól, hogy az egyént visszakapcsolja a kozmosz (a megnevezhető Taó) működésébe, illetve, mivel attól teljesen elszakadni nem lehet, tudatosítsa azt. A Tűz és a Víz a kiinduló állapotot, a kiinduló alapanyagot jelenti ezen az első szinten.

Mivel a Tűz és a Víz a jin-jang keveredésének eredménye és látható formája – kézzelfoghatóan megnyilvánulnak hétköznapi életünkben, mindennapi érzelmeinkben, testi közérzetünkben –, ezért ezekből indulunk ki a gyakorlás során. A Tűz a szívben lakozik, a szív pedig a szellem (*shen*) lakhelye, ezért a hétköznapi zavaros, vágyakozó tudatállapotokkal azonosítható. A Kan a vesében lakik, ami a nyers életerő (*jing*) forrása, így az át nem alakított, a póre testi létre (a táplálkozásra, a nemiségre) fel- és elhasznált életerővel azonosítható. Vagyis az életerő a szív vágyait követi, melyek ezzel el is égetik az életerőt. Ezt figyelhetjük meg az emberek majdnem száz százalékának életében, még azokéban is, akik állítólag valamilyen spirituálisnak nevezett ösvényen járnak, hiszen láthatóan ugyanolyan módon megöregszenek és meghalnak, mint azok, akik soha egy ilyen jellegű gyakorlatot el nem végeztek. Sok kívülálló jut ezért arra a következtetésre, hogy a testtel nem is érdemes foglalkozni, az úgyszólván enyészet marta-léka lesz, a halhatatlan lélekre kell csak összpontosítani. Nem véletlen az aszketikus gyakorlók heves buzgalma, az a készítésük, hogy életük minden pillanatát és megtes-

tesülésük egészét, azaz a fizikai testet is folyamatosan a gyakorlás lehető legintenzívebb fönntartásában működtessék.

Ezen a szinten viszonylag egyszerűbb gyakorlatokat kell végezni. Meg kell tanulni az alapvető lézógyakorlatokat (hasi, fordított és gyűjtő lézés) és valamilyen egyszerű mozgásos qigongot (pl. gabona qigong). A *jing* testi érzékelésére helyeződik a hangsúly, vagyis testi érzésekkel, érzetekkel dolgozunk. Ám mivel ez a szint a finomenergetikai rétegek felé szándékszik irányítani a gyakorló figyelmét, ezért a finomenergia testi szintű megnyilvánulását, az izommeridiánokat gyakorlatoztatja. A nyolc alapgyakorlat a *baguán*nak megfelelő erőket fejleszti a hozzájuk tartozó izommeridiánok segítségével. Az izmokat úgy kell a csontok, illetve a következő ízület felé fölhúzni, hogy a pólyák mentén összekapcsolódjanak – az így kapott erővonalak az izommeridiánok. Ez a gyakorlat egyben a csontokat is megfelelő helyzetbe hozza ahhoz, hogy strukturális, tartó szerepüket kifejthessék, s így a testhelyzetek stabilakká és hosszan kitarthatókká váljanak.

Ehhez a szinthez tartozik az egyes harcművészetekben a mozgáskultúra alapvető elemeit, összekapcsolási módjait bevéső formagyakorlatok megtanulása. Mivel a taiji mesteri szintű harcművészetnek számít, tradicionálisan nem kapcsolódik az alap megerősítéséhez speciális taijis gyakorlat, hanem előzetesen egy másik harcművészetben kell mesterré válni – ez az alap. De mivel a legtöbb nyugati gyakorló ilyen harcművészeti alappal nem rendelkezik, ezért azt a taiji tanulása során kell elsajátítania, illetve a bemelegítés, az alapvető karmozdulatok, lépések begyakorlása jelenti ezt a szintet.

Amennyire alapvetőnek és szó szerint kézenfekvőnek tűnik ez a szint (hiszen a kéznéllevő test konkrét érzékeléséről van szó), a tapasztalat szerint annyira nehéz és lassú az elsajátítása, ezért a javasolt három éves begyakorlási időszak általában kitolódik. Mivel a további gyakorlási szintek is erre épülnek, javasolt minden egyes gyakorlást e szint fölidézésével, az adott pillanatra jellemző testi állapot fölmérésével és megerősítésével, illetve a pillanatnyi érzékelési spektrum érzékenységének felfogásával és elmélyítésével kezdeni. Mivel az itt bemutatott módszerek a testen és a konkrét érzékszervi érzékelésen keresztül vezetnek, a fizikai test és érzékszerveinek gondozása, erősítése elengedhetetlen ebben a típusú gyakorlásban.

B) A jing átalakítása qívé

A qigong alkémiai szempontból megnevezhető második szintje a *jing* átalakítása *qívé*.

Az előző szinten a gyakorló megértette és megtapasztalta alapvető életerejének (*jing*) működését és azt, hogy ezt a vágyak és a hétköznapi életmód elszórja, tönkreteszi. Ugyanakkor kifejlesztette azt a képességét, hogy az életerőt megragadja, megszilárdítsa, mert ez az az alap, amelyre további elmélyülését építeni tudja. Felismerte, hogy a Tűzben lévő zavarodottság, hevesség életerejét szétszórja, ezért elkezdi a két trigram magjelét megfordítani. „Elkezd” – írtam, mert ez egy olyan hosszú és bonyolult folyamat, amely még a következő szintre is kiterjed.

Mivel a Tűz könnyebb megragadni és irányítani, mint a Víz, lévén konkrétabb és megnyilvánulóbb, a gyakorló arra törekszik, hogy a Tűz magjában lévő jint levigye az alsó *dantian*-be. Ezt a gyakorlási módot úgy nevezik, hogy tűzet a víz alá, mivel a tűz esszenciáját, ami jin, viszik le az alsó *dantian* alá, ami a Vízet tartalmazó vesék alatt található. Vagyis az alsó *dantian*-en keresztül a Víz manipulálható. A víz alá helyezett tűz, azaz a forralás hatására pára száll föl a vízből. Ez a pára egy új minőségű energia, amelyet tiszta *qí*-nek neveznek, és úgy jön létre, hogy a gyakorlat során a Vízben lévő mag jangot kiemelik a két jin vonal közül és fölemelik a kormányzó edényben.

Mint említettem, ez hosszú folyamat, amelynek több fázisa van – a *jing qí*-vé történő átalakításának szintjén a gyakorló elkezdi a tiszta jang felismerését és visszaemelését az eredetbe. A tiszta *qí*t már elixírnek nevezi az alkémiai qigong, mert a gyakorló a három kincs (*jing, qi, shen*) tudatos, azaz szabad akaratból elvégzett egyesítése révén hozza létre azt, amiről a magasabb szinteken kiderül, hogy a kozmosz megnyílása előtti létállapotból ered, s hogy maga a tiszta jang. Gnosztikus nyelvezeten ezt úgy mondták, hogy a testből össze kell gyűjteni a fényrészecskéket. Ugyanezt teszi a jóga az emberi lény száttvizálásával.

A gyakorlás szempontja egyre inkább a finomenergia szintjére kerül. A légzőgyakorlatokat itt már olyan fokon kell ismerni, hogy technikai kivitelezésük ne jelentsen gondot, mert az elvinné a figyelmet a légzés által mozgatott finomenergia (a *qi* valódi és lényegi jelentésének) érzékeléséről. A három *dantian*, valamint a kormányzó és befogadó edény ismeretét és aktív alkalmazását ezen a szinten vezeti be a qigong. Az a legfontosabb, hogy a gyakorló kialakítsa azt az alapvető érzékenységet, ami az energia gyűjtéséhez és finomításához szükséges.

Testi szinten a gyakorló „az inak és izmok *qí*-vel történő feltöltésének” nevezett módszert alkalmazza. Ez is egy minimum három éves periódust ölel fel, ténylegesen azonban több időre van szükség a gyakorlat tökélyre viteléhez. Külső hatásában ez az egyik leglátványosabb eredményekkel kecsegtető módszer, igen sok harci qigong al-

kalmazást fejlesztettek ki ennek alapján. Az inakat és az izmokat pontos időrend és meghatározott masszázis és ütlegelési technikák szerint kell feltölteni *qí*vel, de az egész gyakorlás előfeltétele, hogy a test középpontjában, a középső *dantian*ben ki kell alakítani az üstöt, amelyből a gyakorló kiterjeszti a tiszta *qít*, illetve ott újra összegyűjti. Az energia üstben történő megőrzése később az Egy tartása néven ismert, magas szintű taoista gyakorlattá alakul át.

A tiszta *qi* kiterjesztése rendkívül janggá teszi a gyakorlót: fiatalos, erős, tetterős lesz. Ugyanakkor minél jangosabb a felszínen az illető, annál jinesebbé, vagyis befogadóvá, puhává válik belül. Ezt szimbolizálja az üst testi elhelyezésében is a gyomorszáj és a köldök közötti érzékeny, puha területen. Kívül jang a gyakorló, belül jin – ez a Tűz trigramjának testi szintű konkretizálása; vagyis az inak és izmok *qí*vel történő feltöltése az alkímiai qigong jang oldali gyakorlata, amely a tüzet növeli a gyakorlóban.

A taijiban a szablya forma tartozik ide. Ennek az a feladata, hogy erőteljes lábmunka révén a *jinget* átalakítsa *qí*vé. Egy másik megközelítésben a 48 mozdulattól álló formagyakorlatot is a jang oldalhoz társítják, ami által kifejleszthető a háromszor négyes csoportokba rendezett 12 jang képesség. Az első négy képesség a *jing* („test”) szintjén dolgozik, a második négy képesség a *qi*, a harmadik négy képesség a *shen* szintjén fejti ki hatását. A 48-as forma révén kialakítandó képességek elsajátítása céljából a gyakorló a *qi* különböző módon történő mozgatását, áramoltatását végzi attól kezdve, hogy a test egészen könnyed, odáig bezárólag, hogy a test-energia-szellem mozgatásán keresztül eljut a változások átfogó megértéséig, azaz a *Ji King* kozmológiai szintjéig.

A taiji és a qigong rokonsága ezen a szinten különösen szembeszökő. A *jing qí*vé alakításának fokozatán mindkét módszer intenzíven alkalmazza az energia tűzkörön való keringetését. A *jing* megalapozásánál azt láttuk, hogy a gyakorlatok a testi struktúrán keresztül átfogó hatású izommeridiánokat aktivizálnak, amelyek segítségével szó szerint megfogják az életerőt. A második szinten a gyakorló már a *jing*ből átalakított *qí*vel, a tiszta *qí*vel dolgozik, amelyet a test elülső középvonalán ereszkedő befogadó edényben visz le, és a gerinc mentén emelkedő kormányzó edényben emel föl. Ezzel a „tüzet a víz alá” gyakorlási technika energetikai módszerét végzi, mert a befogadó edényben alászálló tiszta *qi* a szívben lakozó Líből leviszi a jin magjelet az alsó *dantian*be, a kormányzó edényben emelkedő *qi* pedig fölemeli a vesében lakozó Kan jang magjelét. Ennek megnyilvánulása az, hogy a gyakorló tudata megnyugszik, életereje már nem csak stabilizálódik, hanem töltődik; pótolja az elvesztegetett életerőt, továbbá szelleme fényessé válik, ami tiszta, átható gondolkodást, továbbá azt jelenti, hogy az emberek-

kel való kapcsolatokban a helyzetnek megfelelően viselkedik. Tűzkörnek azért nevezik ezt a típusú keringetést, mert a Lít mint Tűz trigramot és annak egyik megjelenési formáját, a zavarodott tudatot megnyugtatja, illetve a Kanban lévő magjelet, a tiszta jang szimbólumát – azaz azt az eredendő tüzet, amely a megnyilvánulatlan állapotból kiárad, hogy kozmoszként megnyilvánuljon – megőrzi és fölemeli.

C) A qi átalakítása shenné

Mivel az inak és izmok *qí*vel történő feltöltése jang oldali gyakorlat, előfeltételezi a jin oldali gyakorlást is. Ez a csontvelő feltöltése *qí*vel vagy egyszerűbben a velőmosás módszere. A gyakorló tiszta *qí*vel mossa át a csontokat, illetve a csontban található velőt, vagyis tudatosan, készakarva vezeti be a már megtisztított, tehát tudatossá tett energiát a csontokba. A második szinten a keringetés egy sajátos közties állapotot hoz létre. A Li jin magjelét a gyakorló levitte az alsó *dantian* felső területére (ez a köldök környéke), a Kan jang magjelét pedig fölvitte a felső *dantian* hátulsó területére (az agy hátulsó és/vagy felső részére, a *bai hui*ra). Ennek következtében a szívnél két jang vonal maradt, köztük az üres térrel, a vesénél két jin vonal, ugyancsak az üres közties térrel. Ennek jelentése, hogy a gyakorlónak szüksége van a magasabb, transzcendens eredetű irányításra, valamint a még mélyebb megalapozásra.

Itt kap jelentőséget az, amit tanulmányom elején a testi kiindulású módszerek tágabb, vallásos keretbe történő helyezéséről mondtam. Erre nem csak történeti okokból van szükség, hanem a gyakorló saját üdve szempontjából is. Ebben a fázisban lehet a legkönnyebben elbukni, mert ha nincs transzcendens irányítottság, kinyilatkoztatás, ami betöltené a gyakorló szívét, azaz szellemét, akkor a gyakorlás evilági szinten marad. Ha nincs mélyebb megalapozottság, akkor az evilági vágyak visszatérnek és még végzetesebben és véglegesebben szipolyozzák ki a gyakorló életerejét. Vagyis vallás és vallásosság nélkül a fenti, technikainak tűnő gyakorlat kárhozatba és a leghétköznapibb kispolgáriságba taszítja az illetőt – azaz ugyanúgy fog élni és meghalni, mint a nem gyakorló emberek milliárdjai. Ezért ki kell emelni azt az alapelvet is, hogy az elméletet, az e típusú gyakorlás mögött álló metafizikai elveket már a gyakorlás megkezdése előtt legalább valamilyen mértékben ismerni kell, az előző két szinten is foglalkozni kell velük, hogy e harmadik fázisban már viszonylag elmélyülten és tisztán álljon a gyakorló előtt, mit miért végez.

A trigramok elvont-szimbolikus szintjén úgy írható le a fenti gyakorlat, hogy a Tűzből

levitt jin magjelet még lejjebb kell vinni a gáthoz (*huiyin*), a Vízből fölemelt jang magjelet pedig a felső *dantian*be kell tovább vinni (*niwan*, az agyalapi mirigy, hipofízis, tobozmirigy területe). De ez nem elég. Valójában az eredeti Eget és Földet kell helyreállítani az egyénen belül, vagyis a szívnél megmaradt két jang vonalat is föl kell emelni a felső *dantian*be, valamint a veséknél maradt két jin vonalat is le kell vinni a gáthoz. Így lent megkapjuk a Kun jelét, azaz a tiszta befogadót, a Földet, fönt pedig a Qian trigramját, azaz az Eget. Ez már az Ég előtti taiji szintje, ahol nem keveredik a jin és a jang. Ez a visszaállítás útja, vagyis az Ég előtti Ég és Föld kiinduló helyzetének visszaállításáról van szó.⁵⁰ Maga a test, illetve a gyakorló hétköznapi szinten megnyilvánuló énye az eredeti Ég és Föld megnyilvánulásának terepévé válik, vagyis tovább éli hétköznapiját, de mindent az Ég és a Föld összekapcsolódásának eredményeként lát és végez; nem veszíti szem elől, hogy a változások (Kan és Li) a változatlan két aspektusának (Qian és Kun) keveredéséből keletkeznek, azaz a trigramok Ég előtti elrendezése szerint él.

Itt csak utalás szintjén említhetem meg, hogy a visszaállítás útja – vagy, ahogy a kabbalisták mondták, a helyreállítás műve – nem más, mint az egyén kozmicizálása, azaz az egyéni életműködés visszakapcsolása a kozmosz életébe. Még konkrétabban: ezen a szinten az alkémia az asztrológia világképében egységesen fönmaradt archaikus kozmológia tér-időbeli elrendezését vetíti a gyakorló testi-energetikai-szellemi működésére. A trigramok Ég előtti elrendezése előfeltételezi, hogy az egyén konkrét testi, érzelmi és gondolkodásbeli megnyilvánulásában a kozmosz ideális ciklusaihoz igazodjon. Fönt, a fejben az Ég (az elvont, nem látható jang) van jelen, amelyből a továbbiakban az is következik, hogy a gyakorló feje tartalmazza az északnak, a nyári napfordulónak, a *medium coelinak*, vagyis az ég legmagasabb pontjának jelentéstartalmait, amelyek közül a legfontosabb az, hogy itt lehet kilépni a megtestesülésből.

A *huiyin* a Földnek, az *imum coelinak*, a téli napfordulónak, az ég legalacsonyabb pontjának, azaz a délnek és ennek további jelentéseinek felel meg, amelyek közül legfontosabb a szilárd megalapozottság, az eredet stabil tartása.⁵¹ Az Ég előtti elrende-

⁵⁰ Eva Wong, *The Shambhala Guide to Taoism* (Boston – London: Shambhala, 2007), 120.

⁵¹ A *Ji King*ben járatos olvasónak feltűnhet, hogy a Qianhez északot társítottam, Kunhoz pedig delet, míg Richard Wilhelm szerint a „kínai ábrázolásokban a déli irány szokott felül lenni” (Richard Wilhelm, *Ji King* [Budapest: Orient Press, 1992], II. 20). Hogy a „szokott” alatt Wilhelm milyen gyakoriságot és mely ábrázolásokat érti, nem tudom, mindenesetre a Nap éves pályájának legmagasabb pontja, azaz a nyári napforduló, illetve napi pályájának legmagasabb pontja, vagyis delelője mindig az ég legészakibb pontja, ezért fordítottam meg a megfeleltetést. Tettem ezt különösen azért, mert szimbolikailag is így áll össze (legalábbis számomra) a Qian és a Kun trigramjának alkémiai jelentése.

zésben a szív területe, azaz a Li a kelet, az ascendens jelentéseit hordozza, amely egy megnyilvánulás kezdetét, megszületését jelenti. A vesék, a Kan területe a nyugatot, a descendenst testesíti meg, amely a megnyilvánulás végét, halálát, még pontosabban rejtett létformákba merülését jelenti.

Ezekből a megfeleltetésekből is látszik, milyen nehéz dolga van annak, aki az alkímiai átalakulás útját kívánja járni. Ez a világgép egy ma már legjobb esetben is tudománytalan mesének tartott képet vetít a világegyetemre. Rosszabb esetben a modern tudomány hazugságként bélyegzi meg ezt az elbeszélést, legrosszabb esetben örületnek, betegségnek tartja, ha a gyakorló egyéni létezésére vetíti a kozmikus víziót. Ennek kivédésére születtek a fentiekben említett New Age-es és áltudományos qigong-magyarzatok, melyek úgy gondolják, ha misztikus ködbe vagy a fizika nyelvezetére ültetik át az eredeti képeket, akkor érthetővé teszik a modern ember számára az alkémia alapvető fogalmait és elfogadtathatják azt a tudomány jelenlegi egyeduralma közepette. Még szomorúbb azonban, hogy ezek a szerzők maguk is a tudomány uralmának korszakát jellemző kényszerek szerint értelmezik a qigong alkémiai gyakorlását. Nem véletlen, hogy az alkémia és az asztrológia saját világgépet, filozófiát és nyelvezetet használ, hogy elhatárolódjon az emberi gondolkodás egy adott korra jellemző felfogásmódjától (mondanám: divatirányzatától).

A qigong gyakorlati szintjén, azaz a velőmosó gyakorlásában a fönti megfontolásokat a következőképp érvényesítik. A vesében rejtező életerő esszenciáját a gyakorló fölemeli az agyba, a szívben rejtező *qi* esszenciáját leviszi a gáthoz. Itt egyedül vagy párosan végzett nemi gyakorlatokat végeznek. A nemi gyakorlatok említése kapcsán ki kell térnem a félreértés veszélyére, amelyet az idevágó kínai szövegek is hangsúlyoznak. Ezek szerint még a meg nem értés is kedvezőbb helyzet, mint a félreértés, mert aki nem érti meg a nemiség átalakításának szükségességét, az amúgy is csak legyint erre a gondolatra és inkább belemerül a gyönyörbe. A megértéssel nem bíró ember valójában nem hatolt be az alkémia metafizikai dimenziójába. Ám a félreértő ember megpiszkálja a metafizikai szintet, de tévesen értelmezi azt. Csak és kizárólag akkor szabad a nemiséget felhasználni a gyakorláshoz, ha a gyakorló előtt kristálytisztán áll a gyakorlását irányító metafizika, vagyis ha már képes volt túllépni saját nemiségével kapcsolatos érzékiségén és érzelmein.⁵² Ha még nem tette meg ezt a lépést, nem hogy nem javasolt, hanem határozottan tiltott ennek a típusú gyakorlásnak az elkezdése. E

⁵² Ennek részletes kifejtését lásd Julius Evola, *A szexus metafizikája* (Budapest: UR Könyvkiadó, 2000).

gyakorlás során bizonyosan nem a nemi vágy felerősítéséről vagy a gyereknemzés elősegítéséről van szó, jóllehet van ilyen terápiás használata is. Épp ellenkezőleg: a velőmosó qigong a nemi vágy átalakítását és ez által megszüntetését célozza meg úgy, hogy nem függeszti fel a nemiség fiziológiai alapjait.

Ennek értelmét akkor érthetjük meg igazán, ha emlékezetünkbe idézzük azt a nemiségről alkotott alkémiai koncepciót, amelyben Nyugat és Kelet megegyezik. A nemiséget kétféle módon közelíthetjük meg. Egyrészt mint egy létező nemét, ami lehet nőnemű, hímnemű vagy semleges; másrészt mint nemi erőt, azaz a reprodukcióra való képességet. A szexualitás nem alapvető polaritása a létezés egészének kettősségére, a taiji szimbólum jin-jangra osztottságára utal. Minden, ami létezik, valamelyik nembe tartozik, s ennek ebben az analogikus-szimbolikus gondolkodásban alapvetően nem nyelvtani okai vannak. Maguk a nyelvi nemek is ebből az ontológiai forrásból fakadnak.⁵³ A taiji az egység megoszlásából jött létre, vagyis a nemiség a tiszta jang önmagában való meghasonlottságának eredménye. Úgy is kezelik konkrét megnyilvánulásában, mint a teremtő erő testi szintű megnyilvánulását.

A szexus tehát mindkét értelmében a tiszta jang mindent megelőző eredeti állapotának szinte közvetlen megjelenése. Amikor tehát a gyakorló saját nemi erejét teszi gyakorlása tárgyává, a tiszta jang forrásához nyúl vissza. Ezzel két dologra utal az alkémia. Egyrészt, ha a gyakorló átalakítja nemi erejét, közvetlenül a létezés forrásához, a tiszta janghoz jut vissza. Másrészt, ha nem szaporodásra használja a nemi erejét, akkor nem folytatja a létesülés körforgásában való létezését, visszavonja a létesülést fenntartó erőket, vagyis kilép az újraszületések körforgásából.

Ezek után a nem is annyira elméleti megfontolások után vizsgáljuk meg a gyakorlatok konkrét végrehajtási technikáit. Mindkét nemnek a nemi nedvek elszivárgását kell megakadályoznia. A nemi nedvek lefelé folynak – ez a triviális tény ebben a gondolkodásban nem a gravitációnak, hanem a Föld nehézségének köszönhető. A Föld a nedveket (eső) befogadja és növényeket növeszt önmagából a nedvek segítségével. A nedvek az Égből származnak, ami adakozó, meleg, nedves, vizes természetű, melyek az északi irányhoz kapcsolódó tulajdonságok. A Föld befogadó, de száraz és hideg természetű, ahogy a déli irányhoz illik.⁵⁴ Ég és Föld nászából jönnek létre az egyes létezők, azaz a másik hat

⁵³ A semleges nem egyrészt az élettelen természeti tárgyakra vonatkozhat (de a tárgyi világban is megtaláljuk a nyelvtani nemek polarizálását); másrészt arra, ami/aki túllépett a nemi polaritáson.

⁵⁴ Ebben a képzetben szoros rokonságot mutat a taoista alkémia a hinduval. Lásd White, *The*

trigram, illetve a 64 hexagram által jellemzett dolgok/események.

E gondolkodásmód szerint az emberi test energetikai rendszerében az égi nedveség az agyon keresztül száll alá, hogy e bonyolult struktúra másik végén, a nemi szerveknél nemi nedvekként jelenjen meg. A probléma az, hogy már magának a megtestülésnek eleve olyan előfeltételei vannak, melyek miatt az égi és a földi energia nem tisztán, hanem Kan és Li keveredéseként tud csak megjelenni. A nemi nedvek a szív vágyainak és a vesék életerejének keveredéséből jönnek létre. A vágy és az életerő átalakításával, különválasztásával az előző két lépésben foglalkozott a gyakorló. A feladat az, hogy helyreállítsa magában az Ég és a Föld eredeti helyzetét, amikor még nem keveredett egymással e két ontológiai tényező.

A helyreállítás módszere ugyanaz, mint amit fentebb megállapítottunk: tüzet kell vinni a víz alá. A vágyak tüzét kell az életerő vize alá vinni. Ezt ugyanannak a folyamatnak a révén éri el a gyakorló, ami természetesen is végbemegy a nemi vágy felébresztésekor, csak immáron ellenőrzött módon. A vágyat a gyakorló ébreszti fel készakarva, tudatosan, s nem hagyja, hogy egy másik ember vagy benső képzetek indítsák meg azt. Sőt, hogy a gyakorló függetlenné válhasson saját nemiségétől és érzelmeitől, a vágyat még csak nem is a nemi gerjedelem révén kell felébresztenie. A felébredő vágy során az életerő is alászáll a nemi szervekhez. Míg a második lépésben a gyakorló a vágy tüzét csak az alsó *dantian* felső részéhez, a *qihai*hoz vitte csak le, s a vesék életerejét kihúzta a *mingmen*hez, most mind a kettőt az alsó *dantian* alsó részébe, azaz a *huiyin*hez irányítja az által, hogy nem nemi indítással nemi izgalomba hozza magát. A helyzet ugyanez páros gyakorlat esetében, ami viszont csak idősebb gyakorlóknak, illetve nőknek javasolt. Az idősebb gyakorlók életerejük már meggyöngült, a társtól nyert energia tölti föl. A nők esetében megengedett az orgazmus, a férfi gyakorló viszont nem ejakulálhat, ugyanakkor az orgazmust el kell érnie, mert annak tüze hevíti föl az életerejét annyira, hogy kiemelhesse abból a tiszta jangot.

Mindkét nembeli gyakorló esetében láthatjuk, mennyire nehezen kivitelezhető folyamatról van szó. Nem elég, hogy valódi nemi izgalom nélkül kell eljutni az orgazmushoz, a férfinek külön kell választania az ejakulációt az orgazmustól (utóbbi csak a prosztata összehúzódásával járó gyönyörérzet a sperma kilövellése nélkül), a nőnek pedig a menstruációs vérzését kell leállítania. Mindkét nembeli gyakorlónál nagy a fiziológiai és lelki károsodás veszélye, ha nincsenek meg a kellő testi és érzelmi alapok. Éppen ezen célok eléréséhez szükséges az alapok megerősítése, ami olyan fokú tudati nyugalmat

kell, hogy létrehozzon, ami nem engedi, hogy a felébredő érzetek/érzelmek szétszórják a gyakorló figyelmét, valamint olyan fokú egészségre van szükség, hogy a mag, illetve a menstrum visszatartása ne okozhasson betegséget. A nő esetében azonnal átlátjuk a feladat nehézségét, hiszen a nő menstruációja természettől fogva bevéselt fiziológiai folyamatnak látszik. Ezen a ponton ugyancsak megmutatkozik, hányan veszik komolyan ezeket a kijelentéseket, gyakorlatokat, illetve hányan legyintenek rá „badarságként”.

A felhevített életerőből kivont tiszta jang ugyancsak heves energia, amelyet le kell csillapítani. Ezt a tiszta jangot több szerző csak a *jing*ből kivont *qí*ként kezeli, jóllehet ezt már a második szinten létrehozta gyakorló. Itt arról van szó, hogy ugyanannak az alkémiai alapanyagának egy még mélyebb dimenzióját kell tudni megérinteni, ami az érzékenység és a metafizikai megértés elmélyülésével válik csak lehetségessé. A velőmosó szintjén valóban szintáttörésnek kell létrejönnie: a gyakorló tudata mélyebben érti és magasabbról látja önmagát és a világot. A magasabb-mélyebb felfogásmód teszi lehetővé azt, hogy a gyakorló kivonja az életerőből a tiszta jangot.

A tüzes jellegű tiszta jang lecsillapításának eszközei a különféle keringetési módok. A makrokozmosz keringetés során a gyakorló kiviszi az energiát a végtagjaiba, majd onnan visszahozza a törzsbe. (A mikrokozmosz keringetés az, amire tűzkör néven utaltam, s ami csak a törzs felszínének középvonalán fut körbe.) Egy másik keringetés során a gyakorló a tiszta jangot a meridiánokon a kettős órák sorrendjében viszi végig. Egy harmadik keringetés során a toló edényben (*chong mo*) tolja föl a tiszta jangot a *huiyintől* a *bai hui* felé; ez a test belsejében több rétegben megy végbe. Ezek a gyakorlatok mind a nyugodt, irányított lélegzéssel összhangban történnek, s a tudat irányítja az energiát. Vagyis a meditációnak az alkémiai qigongban kifejlesztett változatával állunk szemben. A gyakorlásokat érdemes nyugodt üléssel, tiszta szemlélődéssel befejezni, ezzel már azt a végső állapotot célozva meg, ami a *wujiben*, illetve az az előtti tiszta jangban volt jellemző.

Egy másik aspektusa a velőmosó qigongnak, hogy a meridiánokon, illetve a *chong mún* történő keringetés a szervek energiáját rendezi: ahol túl sok van, onnan elvesz, ahol kevés, ott kipótolja, és nem a táplálkozási és légzési energiával, hanem az eredendő teremtő energiával teszi ezt. Ennek tudható be e qigong gyógyító és fiatalító hatása. E keringés közben a tiszta jang lehűl, vagyis könnyen irányíthatóvá válik. Ekkor lehet bevezetni a csontok végeinél, az ízületeknél a csontokba, hogy a tiszta jang feltöltse a velőt. Ennek a rendszerbeli szerepe az, hogy a csontvelőt a víz elemhez társítják, az elemi szinten lévő vizet pedig a Kanhoz. A velőmosó célja tehát az, hogy a Kanban lévő tiszta jangot kiemeljék, s a test

legmélyebb szintjétől a felszínéig feltöltsék vele a testet, hogy ez visszahatva, az előbb említett mélyebb szinten erősítse meg az életerőt. Ez a kínaiak által emlegetett és sokszor tényleg a durva anyagi test halhatatlanságaként értett immortalitás alapja.

A másik ok, hogy a tiszta jangot a csontvelőbe kell vinni, az, hogy a kínai elgondolás szerint a karmacsírákat a velő tartalmazza, amit átmosva ezzel a tudatos és fényes energiával megszüntethető a karma, aminek következtében a gyakorló sorsa nem személytelenül, előre meghatározott pályán fog haladni, hanem sors nélkülivé válva lehetőséget kap a valóban szabad döntésre. Ez persze a fönt vázolt metafizika és vallásosság nélkül fabatkát sem ér, mert legjobb esetben is pusztán hedonizmussá vagy titanizmussá torzul. A belső szervek tiszta janggal történő feltöltése nem pusztán a testi, de a lelki egészség előfeltétele is, mivel a szervek meghatározott érzelmi állapotokat váltanak ki. A tiszta jang hatására a gyakorló a céljai eléréséhez szükséges fényes és tudatos érzelmi állapotban tartózkodik.

A velőmosó az inak és izmok feltöltéséhez képest ellentétes irányból közelíti meg és ellentétes energiával tölti fel a gyakorlót. Az inak és izmok feltöltése során a gyakorló a *jing*ből átalakított *qí*vel dolgozik, ami – lévén jin természetű – sokkal durvább, mint a velőmosóban kipárolt tiszta jang. Továbbá az inak és izmok feltöltése a test felszíne, azaz jang rétege felől halad befelé, míg a velőmosó a test belső, azaz jin rétegeitől halad a felszín felé. Az aktív, jangnak tűnő gyakorlás jin, míg a jin típusú gyakorlás jang eredményt hoz létre. A velőmosó során a Líből levitt jin magjelet lent hagyják, a Kanból kipárolt jang magjelet fölemelik.

Ez azt jelenti, hogy a gyakorló egyrészt olyan stabillá, kimozdíthatatlanná válik, mint maga a Föld, másrészt olyan könnyűvé és éterivé, mint az Ég. Lelki szinten olyan stabil érzelmi és gondolati állapotot kell létrehozni, mint testi szinten: az érzelmek és a gondolatok folyamatos hullámozását le kell nyugtatni, hogy azok ne vonják el a gyakorló figyelmét a jin és a jang energia különválasztásától. Testi szinten egészségessé kell válni, ami nem szükségszerűen azt jelenti, hogy ne betegedhetne meg az ember, hanem azt, hogy ki tudja magát gyógyítani bármely betegségből, mert olyan nagy mennyiségű jó minőségű *qí*vel rendelkezik, amelyet tudatos irányítás és a megfelelő gyógyító gyakorlatok révén a beteg testrésze, illetve onnan el képes vezetni.

A taijiban az energia szellemé alakításának szintjéhez a bottal végzett formagyakorlat, a 108 mozdulatból álló pusztakezes, valamint az 56 mozdulatból álló kard formagyakorlat tartozik. Ez a Jang-stílusú taiji jin oldala. A fából készült bot az emberi testhez képest merev és a gyakorló testmagasságánál egy karral hosszabb. A hajlékony testnek

igazodnia kell a merev bot mozgásához, mégis a testnek kell irányítani a bot pályáját. Ezt használja ki a taiji, hogy a mozdulatok végén az áramló *qi*ből létrehozza azt az energetikai szerkezetet, amelyet *fajing*nek neveznek. A strukturált energia a szellem össze-sűrűsödését, kikristályosodását segíti elő.

A 108-as formában a testen belül, az 56-os formában a testen kívül dolgoznak a *shennel*. Az, hogy kívül és belül is kell művelni az adott energiátípust, annak felel meg, hogy van külső és benső elixír. A *qi* átalakítása *shenné* a 108-as formában az elixír külső művelésének felel meg, mert a gyakorló saját magában, testében és energiaszerkezetében alakítja át a *qít* *shenné*. Ezt azáltal teszi, hogy a nyolc trigramnak megfelelő nyolc strukturált testhelyzetet, illetve azok különböző változatait veszi fel a formagyakorlat során. A testi struktúrát úgy alakítja ki, hogy a csontokat megfelelő helyzetbe hozza, és az így kialakított testszerkezeten mint tartályon belül mindenhol egyszerre van jelen a struktúrába formált energia. Ez így még csak a *jing qívé* alakítása lenne, de mivel a taiji tíz alapszabálya közül az egyiknek megfelelően figyelmet alkalmaznak fizikai erő helyett, a szellemi összpontosítás mintegy húzza is maga felé, emeli is a *qít*. A csontoknak ez a strukturált ereje hozza létre a *fajinget*, a mozdulat végén egy pillanatra megjelenő összesűrített erőt, amelyről a belső-lágy kung-fu stílusok híresek, és amelynek igen hatékony a harcművészeti alkalmazása.

Ezt a strukturált erőt vezetik ki a kardba az 56-os formában, ami azért az elixír benső művelése, mert igen nagyfokú szellemi összeszedettség kell ahhoz, hogy egy élettelen tárgyba vezethessék az összesűrített erőt. A *qít* ezen a szinten nem keringetik a mozdulatok során, mint a 48-as és a 36-os formában, hanem a szellem egyszerre terjeszti ki azt a test egészében, ezért a 108-as és az 56-os forma nem tűnik a külső megfigyelő számára annyira gördülékenynek. Ugyanakkor ez a valódi lágyság elsajátítása, mivel az izommeridiánokat úgy kell összekapcsolni, hogy a test belső rétegeiben, azaz a csontok környékén semmiféle feszülés nem alakulhat ki.

E testi alapra építve kell kialakítani a kilenc jin képességet, amelyek arra szolgálnak, hogy a szellem görgetés vagy vezetés nélkül, azonnal, az egész durvaanyagilag testben/energiatestben, a mozdulatnak megfelelő energetikai struktúrába alakítsa a *qít*. A gyakorló nem csak, hogy a testmozdulatokat, de az energetikai mintázatokat is tisztán szellemének irányítása, összpontosított figyelme révén alakítja ki. Itt megvalósítja azt az alkémiai elvet, hogy a szellem eleve és előre adott tudatossága és tudása nélkül nincs alkémiai, azaz egész lényét átalakító folyamat. Ezen a szinten már nem lehet a gyakorlatokat mechanikusan végezni, csakis előre elhatározott, tudatos szándékkal.

Ezért az ezen a szinten kifejtett elvek szerint végzett formagyakorlat tiszta meditáció. Ennek alapján szokták a taijit mozgásban végzett meditációnak nevezni: a test külsőleg mozog, az energia pasztikus alakul az egyik energiamintázatból a másikba a tudatos szándék irányítása révén, a szellem viszont mozdulatlan és önmagára reflektált.

D) A shen elvitele az ürességbe

Az alkémiai qigong negyedik fokozatát a *shen* ürességbe történő visszatérítése néven ismertetem. A *shen* az egyéni szellemet jelenti, tehát közelebb áll az én fogalmához, ahogy azt Nyugaton értjük, mint a szellem egész emberiségre érvényes általános és történeti jelentéséhez, amelyen belül az egyéni szinten értett én csak egy fokozat.⁵⁵ Az üresség valószínűleg későbbi, buddhista fogalom, amelyet a Wei Boyang utáni alkémisták a taoizmussal történt összeolvadása után vettek át. A szellem az ember hétköznapi tudatállapotokon túli valódi, tiszta természete, amely, jóllehet a buddhista és nagyrészt a taoista fölfogás szerint minden emberben jelen van, mégis az egyéni és halhatatlan lélek keresztény fogalmához áll közelebb, mivel a kínai gondolkörben ez az egyénre leginkább jellemző összetevő.

A szellem akkor éri el az üresség állapotát, amikor a gyakorló a tudati mozgásokat (a gondolatok és az érzelmek állandó váltakozását, hullámozását) leállítja, vagyis nyugodttá válik. Ezzel a meditatív letisztulással párhuzamosan a vágyaktól is megtisztul, eredendő életerejére szabadon rendelkezésére áll az alkémiai műveletekhez, minthogy nem a vágyak kielégítésére fordítódik. A szellem üressége tehát az egyéni lélek saját természetében való nyugodt és erőteljes tartózkodás. Az üresség semmiképp sem jelent megsemmisítő értelemben vett kiürülést, mint inkább az egyén összes lehetőségének élet-erővel történő megtermékenyítését, potencialitásának teljes rendelkezésre állását. A személyes halhatatlanság még életben történő elérése, nem csak ígérete vagy elővételezése az, amiről itt szó van.

Ezt és az utolsó, ötödik fázist a modern qigong szerzők nem nagyon tárgyalják mutatóva, hogy korunk épp a gyakorlás lényegét veszítette szem elől. Azonban az alkémiai szövegek rejtjelezett módon megkísérlik a feladat körvonalazását. Nagyrészt meditatív technikákról van szó, illetve az energiával a korábbi fokozatokon megkezdett munka val-

⁵⁵ Lásd Hegel, *A szellem fenomenológiája*, 95 skk., ahol az öntudat a szellem első fokozata.

lások elmélyítéséről. A modern qigong szerzőkön kifejtett kritikám oka ezen a szinten válik világossá. Az említett szerzők ezeket (és a korábbi) gyakorlatokat olyan egészségmegőrző és „megvilágosodást” létrehozó gyakorlatokként kezelik, amelyekből áltudományos, álezoterikus, illetve a Nyugatra hozott buddhizmus módján racionalizált, a misztikus és theisztikus vonásoktól megfosztott technikákat farigcsálnak. A technika szót itt aszerint értem, hogy ha ügyes vagy ezek technikai kivitelezésében, biztosított a sikered.

A korai szövegekben, ahol egyáltalán qigong-szerű gyakorlatokat írnak le vagy utalást tesznek rájuk, soha nem önmagukban, technikákként, módszerekként kezelik azokat, hanem mindig a vallásos hit keretében tárgyalják őket. A qigong gyakorlatok arra szolgálnak, hogy a gyakorló isteni lényekkel (*xian*) vehesse fel a kapcsolatot, amelyek segítik a más dimenziókban való munkát. A *daojin* gyakorlatokról fönmaradt első leírást is egy sírban találták meg, ami, eltekintve a sírban elhelyezett szimbolikus és alkémisztikus tárgyaktól, önmagában is arra utal, hogy a gyakorlatok a halott jang lélekének szólnak, azaz a földi (*jin*) testtel és energiával végzett praxisokat a túlvilági továbbfejlődés és üdvözülés érdekében fejlesztették ki.

Mikor elmerengek az istenek szerepéről a qigong kapcsán, az olvasó eszébe idézem, hogy még a világi célokat megfogalmazó qigong-gyakorlók is egyfajta evilági, immanens sikert fogalmaznak meg: egészség, fejlődés, harmónia. Hogy mindez transzcendens megalapozás nélkül mennyire alaptalan, azt már a nyugati történelem-fogalom üdvtörténeti dimenzió nélküli ürességének és félresiklásának tanulmányozásából is leszűrhetjük. Ehelyett olvasóm figyelmét a qigong túlvilági céljai felé fordítom, s megint az egész alkémiai processzus kozmológiai megalapozására utalok. Ha a világteremtés egyfajta magömlés, amennyiben a „teremtő” – vagy taoista közegben helyesebben: létrehozó – erőt hímneműként képzeljük el, akkor a mag visszafogása és a belőle kivont erő fölfelé, az agyba irányítása a teremtés eredetébe való visszatérést jelenti. Amikor a világteremtést/-létrejövést a kozmosz megnyílásaként jelenítjük meg, a kozmosz testén található vulváról beszélünk – amint teszi azt a *Tao te King* a Taó anyával és a rejtélyes nőiséggel (lásd lejjebb) történő megfeleltetésével –, a menstruációs vérben rejlő teremtőerő (*jing*) visszaforgatása pedig a kozmosz megnyilvánulásának visszavételeként értelmezhető. A nemi szervtől visszatérünk a gondolkodás szervébe, a konkrét megnyilvánulástól elvonjuk magunkat a szellemi létezésbe. A testén nyíló hüvely a kozmoszba, és abból ki vezet. A megszületés a kozmosz/hüvely megnyílásának, a visszatérés a teremtő nedvek visszatartásának és a kozmoszból való kilépésnek felel meg.

Mindezek az alkémiában használatos képek arra utalnak, hogy a gyakorlónak a termé-

szetes biológiai folyamatokkal ellentétes irányba kell haladnia ahhoz, hogy beteljesítse a qigong valódi célját. Ez a gondolkodásmód olyannyira mélyen és alapvetően ellentétes a világi étellel, az alkémia olyannyira a transzcendenciára irányul, hogy nagyobb ellentétet nem is nagyon gondolhatunk el. Megint a vallás, a metafizika jelenlétébe ütközünk. Ezért a qigong negyedik és valóban alkémiai szintjén megkerülhetetlen a gyakorló számára, hogy tisztázza céljait és isteni jelenlétekkel, jelenlétekhez való viszonyát.

A figyelmet még a negyedik alkémiai fokozat központi fogalmán, a *xuanpinen* tartva jegyzem meg, hogy a rejtélyes nőiség feltehetőleg a láthatatlan Taó és a belőle eredő megnyilvánult világ nőneműként, anyaként való elképzeléséből ered. Ez az a vágás az antikvitásban végesként elképzelt kozmosz testén, az a hüvely, ahonnan a teremtő és életadó, eredendő és tiszta energia kifolyik a kozmoszba és életben tartja azt. Ezt a hüvelyt a Nagy Merítő (Nagy Göncöl) csillagképénél lokalizálták, pontosabban annak (Nyugaton) Dubhe elnevezésű csillagánál, amely az anyamedve hüvelye, s amely a mindenkori pólus csillagra – mint a kozmosz valódi, de láthatatlan középpontjára – mutat. Itt, ahol belép a teremtő energia, léphet ki a gyakorló energiája, amely egyéni tudatosságát hordozza. Mivel a Taó, mint anya, nőnemű, a *Tao te King* viszonylag korábbi fokán ezt az eredeti, egységet jelentő teremtőerőt nem tiszta jangnak nevezték, hanem a rettenet megnyilvánulásként egyáltalán nem merték megnevezni: Laozi megnevezhetetlen Taóról ír. A végső egységgel kapcsolatos legmegfelelőbb emberi érzélem a rettegés, a félelem a női típusú misztikákban, azaz abban a vallási jelenségben, amit Nyugaton boszorkányságnak neveznek. A boszorkánykultuszok jellemzője volt mellesleg a testi halhatatlanság keresése szemben a férfiúi megközelítés szellemi jellegű halhatatlanságával.

Az istenek az abszolút transzcendenciával való közvetítésre szolgálnak, hasonlóan a görög istenvilág daimonjaihoz. Korábban jeleztem, hogy a test kozmicizálása során a gyakorló a testét és életfolyamatait a kozmikus téridőnek felelteti meg. Az egyes időszakok és téregységek minőségi alkalmazása teljesen idegen a modernitás felfogásmódjától, ahol a téridő homogén mennyiségi egységekre tagolt: a világegyetem végtelen tér, amiben az emberi létezés nem jelent kiemelt helyet; az idő jelentés nélküli, a praktikus élet (munka és a pihenés) beosztására szolgáló, közömbös mennyiség. Az antik téridő minden pontja jelentéssel bír (például az ünnepek és templomok révén). Az egyes isteneket a téridő egyes pontjaihoz kapcsolták (de talán még ez a kifejezőmód is túlracionalizált): a téridő minőségei istenek konkrét megnyilvánulásai voltak, amelyeken keresztül az ember fölnyúlhat az isteni létmódba, illetve az isten lenyúlhat az emberi szférába.

Tehát a gyakorló azért lép kapcsolatba az istenekkel a gyakorlás során, hogy képes legyen megfelelően alkalmazni a téridő minőségeit, vagy egy másik perspektívából nézve: az utóbbiakon keresztül közelíti meg az isteneket. A kereszténységben általában elterjedt megközelítéssel szemben a gyakorló nem csak hívő, hanem – az általános antik vallási beállítódásnak megfelelően – olyan szereplő, aki aktívan fölnyúl az istenekhez. (Ezért is használom az aktivitást kifejező „gyakorló”, „gyakorlás” kifejezéseket.) A gyakorló nem csak passzívan várakozva nyílik meg a kegyelem felé, hanem mágikusan kikényszeríti azt gyakorlásával.

Az alkémiában vizionált istenek természete nyilván teljesen más, mint a monotheista Istené. Az Egy sokféle megnyilvánulása az istenek, akik transzcendensek ugyan, de nem megközelíthetetlenek, mert az alkémia előfeltétele, hogy a kiinduló anyag azonos a végső anyaggal, azaz az abszolút transzcendencia fénymagva már a gyakorlás megkezdése előtt benne van az emberben. Sőt, az alkémista éppen ennek eleve adott jelenléte miatt kezd el gyakorolni, minthogy e fénymag jelenléte képes csak válaszolni a felülről érkező hívásra. Az istenek tehát a gyakorlóban eleve jelenlévő transzcendenciához való hozzáférésben segítenek. Ez az, amit a taiji esetében a harmadik fokozathoz tartozó selyemszál föltekercselése kapcsán alább megfogalmazok: e gyakorlat során a gyakorló az isteni jelenlét nem látens, hanem konkrét jelenlétével itatja át magát: tudatosan isteninek nevezi és látja egész létezését.

Ezen a szinten a följebb felsorolt technikák meditatív dimenzióba kerülnek, illetve még ezt a dimenziót is átfogja a tágabb vallási dimenzió. A gyakorló lelki tisztulásáért és üdvéért gyakorol már, nem egészségért vagy „megvilágosodásért”. (Azért teszem idézőjelbe e szót, mert az álezoterikus irodalomban elterjedt jelentése zavaros, szerzőtől, irányzattól függően változó és nagyrészt gyanúsán homályos. Általam vett értelmét a jógáról írott fejezetben taglalom.) A feladat ezen a szinten a taoizmusban ismert istenek és a nekik megfelelő szimbólumok megidézése és a gyakorló testébe való invitálása, majd ezen keresztül a testből való kilépés. Ennek előfeltétele, hogy a gyakorló a korábbi szinteken olyan erőteljes testet és összpontosított szellemet hozzon létre, hogy ne vonják el figyelmét sem a testi érzetek, sem a test által generált gondolatok, érzelmek. Továbbá, energiatestének is stabilnak és irányítotttnak kell lennie, mert az istenekkel való kapcsolatfelvétel abban megy végbe. Itt már egyáltalán nem egy konkrétan végrehajtott technika határozza meg az eredményt, hanem az említett előfeltétel. A gyakorlatok maguk semmitmondók és bárki által végrehajthatók – csak épp, az előfeltételek hiányában, eredményük nem lesz. Ismerni kell a szimbólumok jelentését, amelyekkel a gyakorló

dolgozik, és nagyon határozottan kell tudni irányítani azokat. A szimbólum olyan eszköz, amely a gyakorló figyelmét és energiatestét speciális energiadimenziókba helyezi.

Energián nem annak modern fizikai jelentését értem, hanem a *qi* klasszikus fogalmát, azaz azt a teremtő, ontológiai erőt, amely önmagában is tudatossággal rendelkezik, illetve amelyet az egyéni tudatosság irányíthat. Ez utóbbi aspektust az energia eredeti görög jelentése is tükrözi: beledolgozottság. Az energia az abszolút transzcendens kiindulópont magabeledolgozása a megnyilvánuló világba, illetve az ellentétes alkémiai folyamat során a gyakorló magabeledolgozása a transzcendenciába. Az odavisszafolyamatot istenek közvetítik a *qi* képlékeny szférájában.

Ahhoz, hogy a gyakorló energiája ne folyjon szét, előzetes struktúrát kellett kialakítania: ez volt a négy alapvető trigram szétválasztása. Fönt az Ég, lent a Föld, Keleten a Tűz, Nyugaton a Víz. Az egyéni energetikai folyamatok e re-strukturálásával a gyakorló a kozmoszba helyezi létezését, megfelelteti életfolyamatait a körülötte tapasztalt kozmosz ciklusainak. Ezt neveztem följobb kozmicizálásnak. Ennek következő lépése, hogy a gyakorló a kozmikus ciklusokat – a durvaanyag és energetikai testen belüli ciklusoknak való megfeleltetés és minőségeik magtapasztalása nyomán – azonosítja az istenségekkel. Mindegyik égtájnak, időszaknak, tehát minden tér- és időbeli jelenségnek és ezáltal minden energiaminőségnek megvan a maga istene. Ezek nem a gyakorló által „elképzelt” fantazmagóriák, hanem tudatától független, személyes és tudattal rendelkező, nem anyagi lények.

A „teremtési” folyamat, a lefelé tartó út eredményeképp az egyén megkapja testét. Az első három fokozatban a gyakorló ezt az „öreg testnek” nevezett testet „letekerceseli”. Ez azt jelenti, hogy a gyakorlónak a kozmosz természetes folyamata során létrejött lényét tudatos munkával át kell alakítania, hogy a vegetatív életfolyamatok is általa irányítottakká váljanak. Ugyanez igaz a tudattalanul lefolyó energetikai folyamatok fölött megszerzett tudatos uralomra. E folyamat folytatása a „föltekerceselés”, amikor a gyakorló – az említett folyamatokra történő ismételt és hosszú időn át tartó odafigyelés, valamint az istenek megidézése révén – újjáalkotja lényét. Ennek során átalakul gondolkodása és érzelmi világa is: fölösleges kötődéseit, érzéseit elvágja, megszünteti. Ezek olyan zsigeri folyamatok, amelyek az egyénen kívül álló, transzcendens segítők nélkül végrehajthatatlanok. A folyamat végén készen áll az új Ég és az új Föld, amelyből a gyakorló létrehozhatja azt a tiszta jang energiatestet, amely egyéni tudatosságát megtestesülése halálán túlra, azokba a tiszta energiabirodalmakba viszi, amelyeket Nyugaton mennyországnak neveznek.

Az új Ég és az új Föld létrehozatalának kulcsfogalma a rejtélyes nőiség (*xuanpin*).⁵⁶ Ezzel az alkémisták a *Tao te King* 6. versére utalnak vissza: a rejtélyes nőiség a „völgy szelleme, aki nem hal meg”, illetve „kapuja Ég és Föld gyökere”. A „rejtélyes” a jangra, a nőiség a jinre utal, mégpedig a gyakorló egyénben helyreállított Ég előtti jangra és jinre, amire fontebb új Égként és Földként utaltam. Ez az Ég utáni Kan-Li magjeleinek föl- illetve aláviteléből jött létre. A gyakorló, akit ezen a szinten már teljes joggal nevezhetünk alkémistának, lehozza az agyában elhelyezkedő Sárgolyóból (a valószínűleg együttesen az agyalapi mirigyben és a tobozmirigyben lokalizálható *niwanból*) az Ég előtti, azaz a helyreállított Ég egy jang darabkáját, illetve fölemeli az Ég előtti Föld egy jin darabkáját a gátból (*huiyin*) az üstbe, azaz a középső *dantianbe*, és ott egyesíti azokat. Egy jang és egy jin együtt a rejtélyes nőiség. Ezzel az alkémista újra létrehozza magában a kozmosz létrejövése előtti transzcendens állapotot, a tiszta jangot.

Az alkémiai qigong egész folyamatának ez volt a célja, a fölvezető út teljes mértékben erre irányul. Nem igaz, hogy a taoizmusban maga az „úton járás” lenne a cél (a Tao „út” jelentését véve alapul). Az út módszert, sőt logoszt, azaz tudatos tudást és racionális rendezettséget jelent, azt, ami értelmet és rendet ad a kozmosznak, annak létrejöttének. Ez pedig nem más, mint az abszolút transzcendens, a tiszta jang.

Az, hogy az alkémisták a rejtélyes nőiség szimbólumát felhasználják a föltekercselt új test továbbalakításában, azt mutatja, hogy ismerték azt a testen belüli szakrális geológiát, amely a jóga hagyományán keresztül vált szélesebben ismertté Nyugaton. A rejtélyes nőiség nem csak az az újraegyesített Ég előtti jin és jang, amelyet a keveredés nélküli taiji jelével jelenítettek meg képileg, hanem a völgy szellem is. A völgy a két agyfélteke közötti hasadék. Mivel ez egy bemélyedés az agyban, jin jellegű, mégis a jang természetű szellem lakik itt. Vagyis a völgy-szellem már önmagában a jin-jang egységét jeleníti meg. Mivel az alkémista itt, a felső *dantian* felső részében hozza létre újra az Ég előtti Eget, ezért ez az egyén leginkább jang része. Ezt az égi jangot vagy a befogadó edényen, vagy a központi csatornán keresztül engedi le a középső *dantianbe*. A *huiyinben* leülepített Ég előtti Földből az alkémista ugyancsak a központi csatornán vagy a toló edényen keresztül nyomja föl a tiszta jint. Jóllehet, ezt a kifejezést nem használják a kínai benső alkémiai iratok, megfigyelésem szerint, ha szó lehet tiszta jangról, akkor beszélhetünk tiszta jinről is, amikor a keveretlen taiji két összetevőjét,

⁵⁶ Pregadio, *The representation of time in the Zhouyi Cantong Qi*, 1138. sk.; Yang, *Qigong Meditation*, 169. ssk. és 267. ssk.

mint az eredendő egység meghasonlottságának két termékét említjük.

A két megtisztított energiatípus, az Ég előtti jin és jang egyesítése a középső *dantian*ben ugyancsak szimbolikus és ez által konkrét jelentéssel bír. Vannak ugyanis iskolák, amelyek az alsó, vannak, amelyek a felső *dantian*ben egyesítik az Ég előtti minőségeket. A középső *dantian*, mint neve is mutatja, középen helyezkedik el, miáltal a közép szimbolikus és konkrét helyé válik az emberi lényben. A közép a föld elem, a sárga szín, az arany analogonja térbeli elhelyezésben. A föld elem itt azonban nem közvetlen jelentésében áll, mint az elemi változások egyik fázisa, hanem olyan szimbolikus alkémiai jelentésben, mint amilyenben a fém és a fa állt a víz és a tűz eredetéhez való visszatérés során. A föld elem ez esetben az egyesítést, az egységet, tehát magát a tiszta jangot szimbolizálja, sárga színe az aranyat, ami alkémiai kontextusban az abszolút transzcendens eredet fényének megjelenítője.

Fordítsam le mindezt érthető nyelvre! A rejtélyes nőiségbe két kapu vezet: az egyik főnről, a másik lenről. A középső *dantian* testileg a köldök és a gyomorszáj közötti érzékeny területen található. Ebből hozta létre a gyakorló a második szinten, az inak és izmok átalakítása során az üstöt megerősítve a területet az eredeti, tiszta energiák befogadására. Alulról a leülepített tiszta jint emeli föl, főnről az égi jangot hozza le, melyeket két alapanyagból, hétköznapi állapotból, a zavaros tudatállapotokból és a nemi vágyból hozott létre. A zavaros tudatállapotok a szív tüzeből jöttek létre, amiből a gyakorló levitte és nyugalommá változtatta a jin magvonalat. A vese vizéből keletkező nemi vágyból kipárolt jang magvonalat teremtőerővé kell változtatni, s föl kell emelni az agyba. Tehát a tiszta jang a nyugalom és teremtőerő egyesítéséből jön létre. Így a (nemi) vágyak nem szórják szét az életerőt, a zavaros tudat nem hoz létre különböző tudatállapotokat. Az alkémista telve van életerővel és nyugalommal. Az utóbbi főntartását meditatív módon biztosítja, az előbbit a nemi vágyak nélküli kipárlással hozza létre, hogy a kettőt egyesítve visszatérjen a tiszta jangba.

A taijiban a párosan végzett harci alkalmazás formagyakorlata, illetve a 48-as forma gyors végrehajtása egyesíti a jint és a jangot. Az előbbi esetben a mindenkori én és a vele szemben álló ellenfél képviseli a jint és a jangot, melyeket a 108-as formából ismert harci alkalmazások, energiamintázatok kapcsolnak össze. A 48-as forma lágy, jang hullámozása jin érzékenységet hoz létre, amit megint janggá tesz a felgyorsítottan végzett formagyakorlat.

E) Visszatérés az ürességből

Az alkémiai qigong ötödik és végső lépése az ürességből való visszatérés. Az alkémista személyes halhatatlanságából visszatér a múlandóság körébe, melyben immáron halhatatlansága tudatában létezik. A saját eredendő természetében tartózkodó szellem potencialitása teljességéből visszatér a hétköznapi élet körébe, de úgy, hogy nem veszíti el eredendő állapota tudatát. Pontosabban: akár már el is veszítheti azt, mert eredendő természetének elveszítettsége is ennek a lényegi mivoltnak egy állapotát, lehetőségét jelenti. A gyakorló felismeri, hogy ebben és csak ebben az értelemben azonos a formák világa (a létrejött világ) a formátlan, kaotikus eredettel (a megnevezhetetlen Taóval). A káoszt itt eredeti értelmében veszem, ahogy azt a preszókratikus görög gondolkodók értették: mint a kozmosz alapanyagát, az *arkhét* (itt a tiszta jangot), mely minden egyes létező lehetőségét megkülönböztetlenül („kaotikusan”) tartalmazza. A kínai alkémia *hundunként* ismeri ezt a minden létezési állapotot megelőző nem-állapotot.

Az egyéni szellem abszolút transzcendens állapotából történő visszatérést már megelőlegezte a harmadik szinten, a velőmosó során az Égből és a Földből újragenerált Kan és Li. Itt azonban még ősbibb, (az *arkhé* szó eredet, kezdet, alapelv értelmét továbbfűzve) még archaikusabb, minden egyedi létezésen, sőt isteneken túli (transzcendens), általános, abszolút nem-állapotról van szó, amelyből visszanyúlva az egyéni szellem képes létrehozni egyéni akarata szerint az alsóbb létszinteket. A visszatérés során a visszatérőnek mindent meg szabad és meg lehet tennie, mert az eredettel összhangban, a tiszta jangból teremt. A kiinduló anyagról kiderül, hogy azonos a végső, keresett anyaggal – ahogy a nyugati alkémisták mondták. A tiszta jang, amely létrehozta a kozmoszt s benne a megannyi személyt, dolgot és eseményt, végül visszatér önmagához.

A nagy kérdés, hogy miért ment végbe az egész folyamat, ha ugyanaz tér vissza önmagába, pláne, hogy a taoista kozmológiában nem egy személyes Isten szeretetből fakadó teremtéséről, hanem személytelen folyamatról van szó. Vagy nem ugyanaz tér vissza önmagába? A kiinduló anyag mégsem azonos teljesen a végső anyaggal? Megváltoztatja az alkémista személyes öntudata a belőle visszatérő tiszta jang darabkáját? Tudatossá válik a visszatérő tiszta jang az abszolútum kezdeti önmagával kapcsolatos öntudatlanságához képest? A monizmus alapvető problémája ez: az abszolút egység – éppen mert egység – nem tud magáról, nem reflektál magára, nem hasonlik meg önmagáról tudóra és tudottra.

Látható, hogy erről a szintről beszélni igen merész tett még egy megvilágosodottnak is, pláne egy nem megvilágosodottnak. Ezért az alkémiai szerzők nem is beszélnek a

megnevezhetetlenről, legfeljebb képletes történetekkel, költői szövegekkel utalnak intuitíve erre a szinteken túli nem-szintre. Szerintem a negatív teológia nyújtja a legalkalmasabb nyelvezetet a megnevezhetetlenről szóló beszédre, ahogy azt a *Tao te King* első verse is bizonyítja: „járjuk az Utat mert az Út/ nem esik egybe önmagával/ Név követ Nevet a Név/ valamely változatával/ mondják Semminek/ Ég Föld kezdetét”.⁵⁷

A taiji gyakorlásában a lándzsával végzett formagyakorlatot társítják ehhez a szinthez, mivel ez egy nagyon hosszú eszköz, ami azt jelképezi, hogy a gyakorló az „ürességbe” nyúl a fegyverrel, illetve hogy ennek alkalmazásával a távoli térbe kiterjesztett figyelme visszatérhet hozzá. Ennek a párhuzamba állításnak az az alapja, hogy (talán a vadzsrajána) buddhizmus módjára a megnevezhetetlen Taó ürességét a tágas térnek feleltetik meg, s a lándzsa a térben távolra nyúlik az azt forgató kéztől.

A taijiban nem gyakori, de a kung-fuban igen, hogy a stílusra jellemző mozgás magas szintű elsajátítása után a gyakorló nem formagyakorlatokat végez, hanem spontán mozgásokat. Ahogy felmerül tudatából/testéből egy mozdulat, azt veszi föl mindenféle előzetes megfontolás kihagyásával, amivel a Taó spontán, intuitíven megnyilvánuló létrehozó erejét másolja, illetve testesíti meg. Ennek másik változata, mikor két gyakorló spontán küzdelmet végez nem meghatározott forma szerint, ami a jin-jang állandó váltakozását képezi le a harcművészet szintjén. Eközben arra kell ügyelni, hogy semmiféle agresszió, erőfitogtatás ne torzítsa el a lágy és kiszámított cél (a győzelemre törekvés, a veszítéstől való félelem) nélküli mozgások áramlását, egybekapcsolódását.

2. Az alkémia gyakorlati alkalmazása a jógában

A jóga alkémiai szempontú tárgyalásának megkezdésekor mindjárt felhívom az olvasó figyelmét, hogy ez is olyan hatalmas téma, aminek a dolgozat érdekében meg kell húzni a határait. Ezért csak utalásszinten foglalkozom a jóga nyolc tagjával (astánga jóga),⁵⁸ s a jóga alkémiai rétegeit többnyire Patandzsali *Jóga szútráinak* alapján fejtem ki. Mivel Patandzsali nem a testi-energetikai átalakítással foglalkozik, ezért első látásra erőltettnek tűnhet ennek a szempontnak a szerzőre való alkalmazása. Patandzsali fő témája a tudat (*csitta*) szerkezetének elemzése, s ennek kapcsán az, hogyan szünteti meg önmagát a tudat annak érdekében, hogy a tiszta tudatosság (*purusa*) önmagára reflek-

⁵⁷ Lao-ce, *Tao te king, ford.* Karátson Gábor (Budapest: Q. E. D. Kiadó, 2002), 5.

⁵⁸ A szanszkrit szavakat megközelítőleg magyar kiejtésük szerint írom.

tálva önmagában maradjon. Ez utóbbi szempont az, ami kutatásomat – a taiji és a qigong elemzéséhez hasonlóan – itt is vezérli. Elemzésem azonban nem előzmények nélküli, mivel már B. K. S. Iyengar, valamint mestere, Krisnamacsarja is éppen Patandzsali alapján helyezte a testi-energetikai gyakorlást a tudat művelésének és a rajta való túljutásnak a dimenziójába.

A) Bevezető gondolatok

a) Miért kell a testtel annyit foglalkozni?

Már a taiji és a qigong elemzése kapcsán is furán hangozhatott európai fül számára az, hogy e két módszer a transzcendenciát konkrét testi vonatkozásban keresi. Ezeknél, ahogy láthattuk, az életerő, illetve annak anyagi formája, a mag és a menstruum, valamint a nyugodt tudatállapot kialakítása volt a testi értelemben megélt transzcendencia, azaz a halhatatlanság alapja. A jóga kapcsán nem kevésbé meghökkentő válaszokra lelhetünk.

Több oka is van annak, hogy az emberi lény átalakításának (azaz az alkémiának) problémáját a jóga testi aspektusa felől közelítem meg. Az egyik ok annak a zavarnak a tisztázása, ami abból fakad, hogy jógán Nyugaton tévesen leginkább a testgyakorlatokat értik. Ezt a tévedést nem lehet elégszer hangsúlyozni, mivel az ászanázás a jóga nyolc tagjának harmadik tagja. Mi több, még a pránájáma is csak az astanga negyedik tagja. Tehát a test- és légzőgyakorlatok önmagukban nem jelentik a jóga célját, hanem csak két eszközt, hasonlóan ahhoz, ahogy a qigong és a taiji testen végzett műveletei, illetve a lélegzés irányítása csak eszköz a végső egységhez való visszatéréshez – ahogy azt igyekeztem föntebb bemutatni. A testi munka tehát a jóga rendszerében elhelyezve kapja meg igazi értelmét. A jóga rendszerén a Patandzsali által leírt astángát értem, mivel ez a jógáról legkorábról fönmaradt összefüggő értekezés, és ismereteim szerint a jógás társadalom is ezt a szöveget fogadja el meghatározó jelentőségű műként.

b) Testfogalom és élethez való ragaszkodás

Nem csak a nyugati, hanem a távol-keleti módszerekre is igaz, hogy bizonyos misztikus irányzatok a transzcendenciához való közeledés útján a testet szükséges rosszként le-

értékelik és lenézik. A másik – materialistának nevezhető – megközelítésmód túlértékeli a test jelentőségét, mint egyetlen valóságot, s megmarad annak táplálásánál. Ezt gyakorta láthatjuk az olyan jóga vagy taiji bemutatók keretében, ahol semmi más nem fontos, mint a gyakorló bemutatójának „szépsége”, az a külsődleges mód, ahogy testi leg végrehajtják a gyakorlatokat. Jóllehet, ehhez is sajátos képességek szükségesek – csak hogy egyet említsek, minimum a kitartás –, mindez semmit nem árul el az itt vizsgált irányzatok fő irányáról, céljáról. Akkor miért választottam mégis témám kiindulópontjául a testen keresztüli önátalakítást?

A jóga vilásképe felől megfogalmazva az alábbi válaszokkal szolgálhatok. A test konkrétan kézzelfogható, látható, érzékelhető objektum, amely a kifelé forduló, észlelő elme (*manasz*) tárgya. Nincs olyan ember, aki ne tapasztalna teste öregedését, a testi létezés múlandóságát. Ez olyan univerzális tapasztalat, amely alól soha senki nem tudja kivonni magát. A múlandóság tudatos megfigyelése a testi alapon végzett gyakorlás állandóan fennálló lehetősége. Ez önmagában persze csak a testi elmúlás pesszimizmusához és hedonista eszképzizmushoz vezetne – ahogy az a modernitásban is történik. Ahhoz, hogy a múlandóság tapasztalata oda vezesse az időbe vetett embert, hogy konkrét lépéseket tegyen az alkémiai átalakítás útján, metafizikai belátásokra kell szert tennie.

E belátás egyikét és talán legerősebbikét Patandzsali ugyancsak egy közvetlen tapasztalatból, a halálfélelemből vezeti le. Az élethez való ragaszkodás (*abhinivésa*) a jóga útján járó ember egyik akadály (*klésa*), mégis ebből lehet a gyakorlás legfőbb ösztönzőjét kialakítani. Miért fél az ember a haláltól? Azért, mert ez egy olyan mélyen az ember tudatába égett lenyomat (*szanszkára*), amely Patandzsali szerint a tudat korábbi megtestesüléseinek halálaira való emlékezetből fakad. Vagyis a test ösztönösen magában hordozza az előző életek emlékét, azaz azt, hogy van valami, ami a jelen testi létezésen túli. A figyelmes ember a haláltól való félelem keretében tapasztalja meg múlandóságát s egyben a múlandóság kontrasztját, azt, hogy van benne valami marandó, ami emlékszik arra, hogy már többször meghalt, s e tapasztalat kellemetlen emléke miatt ragaszkodik az élethez.

Ez az emlékező a jóga szerint nem azonos az örök lélekkel (*átman, purusa*), hanem a finomanyag burokból (*pránájáma kosa*) elhelyezkedő emléknym. A jóga számára nem önmagában az a tény a fontos, hogy az emléknymok (*szanszkárák*) az energiatestben vándorolnak egyik testből a másikba, hanem az, hogy mivel az energiatest is a természet (*prakriti*) anyagi feltételeinek függvénye, identitása és marandósága nem önmagában van, tehát ő is valami másra utal. Mindjárt nem is egy valami másra, hanem kettőre: magá-

ra az anyagra (*prakriti*), amiből az energiatest áll és a tiszta tudatosságra (*purusa*), aki az anyag működését tapasztalja. Az anyag ugyanis önmagában nem tapasztalja magát, lévén élettelen és pusztá potencialitás. Potencialitásának működésbe hozására szükség van a tapasztaló tiszta tudatosságára. A múlandóság empirikus tapasztalatától eljutottunk a tiszta tudatosság, azaz az örök lélek feltételezéséhez. A nem anyagi és anyagon túli tiszta tudatosság megcélzása a jóga, s a jelen vizsgálódás kerete között az alkémia célja.

c) Az *ászana* mint "szanszkáragyilkos"

A *klésák* olyan gátak, amelyek akadályozzák a jóga útján való haladást, azaz a tiszta tudatossághoz való eljutást, más szóval a halhatatlanság valódi, időn kívüli birodalmának elérését. A *klésák* okai az életben szerzett tapasztalatok, amelyek elfeledett lenyomatokként ülepsznek le a tudat alsóbb rétegeiben, mint egy raktárban.⁵⁹ Ezek a lenyomatok (*szanszkárák*) olyan karmacsírákként funkcionálnak az elkövetkezendő életekben, amelyek a megfelelő körülmények hatására kirügyeznek és gyümölcsöt hoznak, vagyis a lenyomatok okozzák a megtestesülések időbeli végtelenségét, a létesülések körforgását, a *szanszárát*. A jóga magára a testre is a *szanszkárák*/lenyomatok megtestesüléseként tekint, s ebben az értelemben a *szanszkára* nem más, mint az immanencia, ami megtestesül.

Testen a jóga nem csak a fizikai testet, hanem a lény egészét érti, ami az ember esetében öt burkot (*kosát*) jelent.⁶⁰ Mivel engem ebben a tanulmányban kimondottan a

⁵⁹ Tudatosan kerülöm a „tudattalan” kifejezést, mivel a jóga pszichológiája a tudaton belül lejátszódó folyamatokkal foglalkozik, vagyis nem ismer és nem fogad el olyat, ami a pszichoanalízis értelmében a tudat „alatt” vagy a tudattól mentesen játszódna le. Különben is, mi értelme van annak a kifejezésnek, hogy „tudat alatt”, amikor nem egy térbeli képződményről van szó? Amennyiben térbeli képzetként konstruáljuk meg a tudat fogalmát, például, mint az agyi-idegrendszeri szervrendszer termékét, máris a tudományos materializmus fogságába estünk. A helyzet annyiban bonyolultabb, hogy a jóga tudatra (*csitta*) vonatkozó elgondolását meg lehet feleltetni a pszichoanalízis, agy kutatás és elmefilozófia anyagra redukált tudat-fogalmának azzal a fenntartással, hogy az anyag itt egészen mást és tágabb terjedelmű fogalmat jelent, mint az említett modern tudományokban. A Freuddal kapcsolatos egzisztencialititikus kritikához lásd Viktor E. Frankl, *A tudattalan Isten* (EuroAdvice 2002), 12. skk.; a Jung-ra vonatkozó vallásfilozófiai kritikához lásd Buber, *Istenfogyatkozás*, 98-118. és 161-166.

⁶⁰ A teljességében értett test öt burkból áll: 1. *annamaja kosa* – tápláléktest, anatómiai test (hús, ín, ízület, csont), a föld elemhez kapcsolják; 2. *pránamaja kosa* – energiatest, a belső szervek és működésük színtje (fiziológia), víz elem; 3. *manomaja kosa* – a *manasz*/elme „teste”, a figyelem, észlelés

durvaanyagilag testen végzett gyakorlatok metafizikai lehetőségei foglalkoztatnak, e tanulmányban a *kosa*-tan igen fontos szerephez jut, hiszen a testi szintű gyakorlás csak látszólag testi szintű, valójában mind az öt burkot áthatja.

Minden egyes lény tudata eltér a másik lény tudatától. Az adott tudat minőségét a benne lévő és őt alkotó *szanszkárák* minősége határozza meg. Mivel a tudat a természet terménye, ezért a tudat minőségei is a természetet alkotó három, egymással keveredő alapvető minőség (*guna*) arányait tükrözik. Amilyen arányban vannak jelen a tudatban a három természeti minőséghez tartozó lenyomatok, olyan minőségű a tudat.

A jóga célja az, hogy fölszámolja a *szanszkárákat* azáltal, hogy a két zavaró minőséget, a *tamaszt* (nehéz és tudattalan minőség) és a *radzsaszt* (mozgékony, szétszóró minőség) elnyomja és a *szattvát* (fényes, tudatos minőség) felerősíti. A jóga az által viszi túl a gyakorlót a természet körén, hogy a *szattvát*, ami az emberben az ész fénye, túlzásba hozza a gyakorló megtestesülésében. A *szattva* azért képes erre a transzcendáló mozgásra, mert hasonló a tiszta tudatosságból (*purusa*) áradó fényhez, így a helyesen végzett jógikus gyakorlatok eredményeképp a tudat a tiszta tudatosság fényét tükrözi vissza.

Mivel a tiszta tudatosság (*purusa*) mindaz, ami túl van a természetből (*prakritiből*) fakadó minőségeken, a tudat (*csitta*) valójában nem juthat át a tiszta transzcendens tudatossághoz. A tudat szerepe a jóga horizontján az, hogy felismerje, mi ő maga, milyen a működési mechanizmusa. Ezért foglalkozik Patandzsali nagyrészt a tudat minőségeivel és működésmódjaival, amit sok értelmező tévesen modern értelemben vett pszichológiaként értelmez. Patandzsali pszichológiája eszkatologikus, azaz metafizikai keretben helyezkedik el, aminek értelme és szerepe az, hogy ahhoz, hogy az ember túljusson a berögzült szokásokon (*szanszkárákon*), túl kell mennie a komfortzónáján és új, ismeretlen terepre kell lépnie. Csak az az új, amit nem ismersz, mindaz, amit ismersz, már megtörtént veled egyszer, azaz a lenyomatokból fakadó emléknymom. Az új, az ismeretlen maga a *purusa* (a transzcendens). Az ismerten, az emléken túlmenni fájdalommal, kényelmetlenséggel jár eleinte. Az emléknymomokat ki kell égetni, hogy helyet teremts az újnak, az ismeretlennek. Ez az egyre mélyebb burkok felfedezésén át vezet. A gyakorló a külső, látható, ismert burkokon keresztül, a mélyebben rejlő, ismeretlenebb burkokon át jut el a magig, a transzcendens önvalóhoz.

szétáramoltatása a testben, a figyelemmel áthatott megtestesülés, tűz elem; 4. *vidnyánamaja kosa* – tudástest, a *buddhi/ész* burka, levegő elem; 5. *ánandamaja kosa* – boldogságtest, a *purusa* maga, amint a megtestesülés magvát alkotja, éter elem. A kifejezésekben a „maja” utótag Isten teremtő erejére utal, amely létrehozta a maját, az illúziót. Lásd Iyengar, *Light on Life* (USA: Rodale, 2005)

B) Az ászanázás szerepe az emberi lényeghez történő eljutásban

a) Az ászanázás igazolás a jóga rendszerén belül

Mielőtt rátérnék a konkrét értelemben vett testi gyakorlás jógán belüli elemzésére, megvizsgálom, hogyan igazolható a durvaanyag testtel való speciális foglalkozás a jóga elméleti keretén belül. Ehhez a *Jóga szútrák* első fejezetének 39. verse adja kezünkbe a fonalat, mely így szól: „Vagy [a tudat szilárdságát eléred] a hajlamodnak megfelelő bármely tárgyra irányuló meditáció révén” (I. 39.)⁶¹. Tehát tulajdonképpen bármely tárgy meditációs objektummá válhat a gyakorló beállítódásának megfelelően. Patandzsali dogmatizmustól mentes hozzáállását jelenlegi multikulturális szituációnkban tudjuk kellőképp értékelni. A *Jóga szútrák* szerzőjét nem érdekli, melyik konkrét módszert alkalmazza a gyakorló, csak alkalmazza valamelyiket, hogy elérje a jóga célját. A húszadik század jóga mestereinek Krisnamacsarjától induló, Pattabhi Dzsosz astánga, és B. K. S. Iyengar iskolájával folytatódó vonala az ászana gyakorlásán keresztül valósította meg a tudat stabilizálását, jóllehet egyetlen korábbi jóga irányzat sem helyezte ekkora hangsúlyt az ászanákra.

Az ászanában lévő test maga a meditációs tárgy, ami által a gyakorló eléri a *szamádhit*. Az I. 34-ben Patandzsali a pránájámát nevezi meg olyan eszközként, mint ami képes létrehozni a tudat szilárdságát. Itt pedig kijelenti, hogy bármi lehet meditációs segédeszköz (*álambana*, támaszték). Tehát az ászanázásnak a *szamádhi* elérése céljából való alkalmazása teljesen védhető Patandzsali rendszerén belül (különösen, hogy ez a nyugati önkép szempontjából is alkalmasnak tűnő koncepció) feltéve, hogy azt a *szamádhi* eléréseért végzik, nem pusztán a durvaanyag test edzése vagy esztétikai célkitűzések miatt. Pusztán az anatómiai test (durvaanyag burok) edzése révén nem lehet elérni a tudat szilárdságát és nyugalmát, pláne nem a *szamádhit*, mert nagy izmok növesztése nem hozza létre azt a lelki rendíthetetlenséget és metafizikai megértést, amelyre szükség van a végső meditációs cél eléréséhez. Az se mindegy, hogyan gyakorlatoztatjuk a testet. Olyan gyakorlatokat kell végezni, amelyek a *szattvát* (világosságot, megértést) növelik, mert ez további változásokat hoz létre a gyakorlónak a saját gyakorlásához való hozzáállásában rányitva szemét a hagyomány további szempontjaira is. A *szattva* túlságával automatikusan növekszik a bölcsesség és a megvilágo-

⁶¹ A *Jóga szútrák*ból való további idézetek esetében a római szám a fejezetet, az arab szám a szútrát jelenti.

sodás művelésére való hajlam.

Az ászanákat Patandzsali a jóga nyolcágú felosztásának keretében elemezi. Az astánga jóga a jóga céljának elérését akadályozó tényezőket (*klésák*) lebíró módszer, vagyis az ászanák helyes kivitelezése a szenvedést megszüntető módszer keretében kerül tárgyalásra. Maga az ászana szó meditációs ülést jelent. Az ászanák feladata, hogy olyan külső-belső stabilitást alakítsanak ki, ami elejét veszi annak, hogy a test remegjen. A test szilárd, mint egy hegy és könnyű, mint a pihe. Mivel az ászanák a meditációt nem csak testi szinten készítik elő, a testet ezekben a meghatározásokban az összes burok vonatkozásában kell érteni.

Az ászanának létezik olyan értelmezése, miszerint upászanát, „felülést” jelent, amin azt értik a gyakorlók, hogy az ember elemi összetevőit a megnyilvánulás sorrendjében egymásra építik: legfölül (fej) metafizikai elvek vannak, ezt támasztja alá az éter (*ákása*) (nyak), amit a levegő elem (mellkas) támogat. A levegőnél nehezebb elem a tűz, a has felső részében helyezkedik el, az alhasban a víz elem, s a combtőnél a föld elem. Ha alulról, a stabil földtől, a megnyilvánulás végpontjától építi föl a gyakorló testeit, akkor a transzcendens szférába való visszaemelkedés megalapozott és végrehajtható lesz.

b) Patandzsali három mondata az ászanákról

1. „A testhelyzet legyen könnyű és stabil” (Bryant fordításában, *The Yoga Sutras of Patanjali*, 283. skk.) „Az ászana a test tökéletes szilárdsága/ határozottsága/ keménysége, az értelem rendíthetlensége/ megingathatatlansága és a lélek jóindulata.” (Iyengar fordításában, *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*, 157. sk.) (II. 46.)

2. „Az ilyen testhelyzetet úgy éred el, hogy elengeded az erőfeszítést és a tudat elmerül a végtelenben.” (Bryant, *The Yoga Sutras of Patanjali* 287) (II. 47.)

3. „Ezáltal nem zavarnak az ellentétek kettőségei.” (Bryant, *The Yoga Sutras of Patanjali* 288) (II. 48.)

A II. 46. szútra az ászanák külső aspektusát írja körül.⁶² Bryant fordítása meglehetősen felületességgel a „könnyű” jelzővel ülteti át a *szukhát*. Ugyanez igaz arra a számtalan fordításra, amely „kényelmes” kifejezéssel kívánja értelmezni a szanszkrit jelzőt. Aki egy kicsit is elmélyültebben foglalkozott az ászanákkal, az pontosan tudja, mert megérezte, hogy az ászanák helyes kivitelezése ahhoz a célhoz vezet, hogy száttvikus minőséggel töltsenek föl. Ezért sokkal pontosabbnak és kifejezőbbnek tartom Iyengar interpretációját, még akkor is, ha az nem szó szerinti fordítás. Iyengar az ászanák hét évtizedes gyakorlásának mélysége felől „fordítja” a fenti módon a szanszkrit szöveget.

Jómagam nem lévén indológus, csak egy javaslattal állhatok itt elő: véleményem szerint a lényeghez közelebbi lenne az a megoldás, ha a *szukhát*, mint a *duhkha* ellentétét, „üdvösként” magyarítanánk. Az általános indiai felfogás szerint a létezés egésze szenvedés (*duhkha*), amelyből a felszabadulást, az üdvöt meghatározott módszerek és tanítások révén érheti el a létezésbe vetett lény. Az ászana ezen módszerek közül az egyik. (Ezzel kapcsolatban lásd alább a „*Ánanda/szukha samádhi*” kezdetű 3. 2. 3. 1. szakasz 3. pont.) Ezen kívül szembeötlő, hogy ha a *szukhát* könnyedségként magyarítjuk, akkor a taiji jang oldalának első képességével rokon testi állapotra való utalást kapunk. A durvaanyagi test alapadottságán való túllépés egyik első tapasztalata az, amikor a gyakorló könnyednek, s emiatt fáradhatatlannak érzi a testét, jöllehet fárasztó gyakorlatokat végez.

Iyengar értelmezésében az ászanákat testileg a szilárdság, határozottság érzetével és kitartással, állóképességgel, állhatatosan kell végezni. Értelmi szinten az intelligencia jóindulatával, lelki szinten pedig a szív jóindulatával. Vagyis Iyengar már ezen a legkülső, testi burkokhoz csatolt szinten is három rétegről beszél: a testi kitartás egybefogja az anatómiai és az energiatestet; az értelmi szint az észre (*buddhi*) utal; a lélek, illetve a szív magára az *átmanra*, amely a *purusára* alkalmazott védántikus kifejezés. Az önvaló a szívben lakozik, ezért Iyengar a szív jóindulatát nevezi meg.

Az ászana feladata az, hogy fényt, azaz *szattvát* hozzon létre. A jógi az ászanázás során arra törekszik, hogy a tudatos figyelem a test minden részét áthassa. A figyelem olyan, mint a fénycsóva: bevilágítja azt a testrészt, amelyre irányul. Patandzsali a jóga révén a tökéletes bevégzettséget akarja elérni, ezt Iyengar a testi szintre is átviszi. A figyelem kiterjesztésének testi következménye, hogy megnyúlnak a testtagok, kiterjed a gerinc is. Ha nem terjeszted ki mindegyik testrészsre az éber figyelmet, akkor az

⁶² Az alábbi elemzéshez lásd Iyengar, *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*, 157 skk.; uő, *A Jóga szútrák szíve* (Saxum Kiadó, 2014), 196 skk. és Bryant, *The Yoga Sutras of Patanjali*, 283 skk.

ászana lanyhává válik. A fényes energia csak az éles figyelem megléte és irányítása esetében jön létre, valamint testileg abban az esetben, ha a gyakorló erőfeszítést hoz létre ennek a reflektív tudati minőségnek a testi szintű kiterjesztése érdekében. Ezt az ászanákban kiterjesztésnek (*praszárita, utthita*) nevezik, ami az ízületek megnyújtásával és a qigongból ismert izom-ín meridiánok kialakításával jár.

A fentiek miatt Iyengar tévedésnek tartja, ha az ászanákat különválasztják a meditációs ülésre és a testet művelő testhelyzetekre. A meditációban is részt kell vennie az egész testnek, az ászanákban pedig a jógi nem csak a testet gyakorlatoztatja, hanem az elmével (*manasz*) is a gyakorlatra hangolódik. A *manasz* a cselekvés és a felfogás szerveihez közelebb áll, mint az önvalóhoz. Az ászanák finomítása során azonban a *manasz* az önvaló felé fordítja figyelmét, mert az értelem is afelé fordul, és mert az ászanák egyre inkább meditatívák lesznek.

Az elme irányultsága, a figyelem úgy kapcsolódik össze a testtel, hogy ászanázás közben helyet hozunk létre az izomrostok és a bőr között, hogy a bőr érzékelje az izmok munkáját, az ínszalagok, ízületek és csontok helyzetét (ezt nevezi az orvostudomány proprioceptív érzékelésnek). A bőr üzeneteket küld az agy felé, ahol az elme (*manasz*) felfogja és rendezi az észleleteket, az értelem (*buddhi*) pedig afelől ítélkezik, hogy helyesen van-e kivitelezve az ászana. Ez az akció és reflexió összjátéka: először figyelmem kiterjesztem egész lényemre (reflexió), megfigyelem adott állapotomat, testhelyzetemet (obszerváció), majd ebből a figyelmes kiindulópontból fölveszek egy ászanát, azaz cselekszem (akció), majd megint reflektálok önmagamra, megfigyelem magam, majd, ha szükséges, megváltoztatom az akciót (korrekció, az ászana repozicionálása). A folyamat eredménye az egységesség (integráció). (Iyengar, *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*, 36 skk.) A különböző ászanák tisztítják az idegrendszert (élesebbé és nyugodtabbá teszik az elmét), akadálymentesítik az energia áramlását és egyenletesen elosztják a *pránát*.

C) Az ászanák meditációs szintje

a) A *szamádhi*

Iyengar megcáfolja, hogy az ászanák ne vezetnének el a *szamádhi* magasabb fokaihoz. Tanulmányom szempontjából ez a legfontosabb kérdés a testi gyakorlásnak a transz-

endencia elérésében játszott szerepe kapcsán. Az Iyengar-jógát gyakran éri az a vád, hogy pusztán testi szinten marad, túl nagy hangsúlyt fektet a test gyakorlatoztatására, ami ellentétben áll a Patandzsali által ránk hagyományozott jóga eredeti örökségével. Maga Iyengar természetesen mind írásaiban, mind ásana bemutatói során határozottan tagadta ezt a vádat, és energikusan hangoztatta, hogy az, amit a külső megfigyelő erőteljes testi munkának lát, valójában tudata szabadságának testi megnyilvánulása: izületei mozgási szabadsága leképezi tudatának szabadságát. Sőt, Iyengar az I. 39. értelmében a saját testet meditációs objektumként alkalmazza az ásanák által kifejtett meghatározott – tehát nem akármilyen – munkában.

Röviden vázolom a meditáció Patandzsali-féle szerkezetét annak érdekében, hogy érthetővé váljék az ásanák meditációs aspektusa. Patandzsali az I. 17-18-ban ír a támasztékkal rendelkező és nem rendelkező, magasabb meditatív állapotokról (*sampradnyáta* és *aszampradnyáta samádhi*) a meditációs állapotok térképét nyújtva ahhoz, hogy tanításának követői felfedezhessék tudatuk ismeretlen dimenzióit. A kétfajta *samádhi* összesen ötféle elmélyedésre bontható. A tudatnak a támasztékkal rendelkező elmélyedésben még szüksége van anyagi támasztéokra, azaz formával rendelkező objektumra ahhoz, hogy megkülönböztesse magától a tiszta tudatosságot (a *purusát*). A támasztékos *samádhi* négy egymásra épülő, egyre finomabb meditációs állapotot tartalmaz:

1. *Vitarka samádhi*. A durvaanyagi (*bhútádi*) tárgyon való szemlélődés. Az érzékszervi megismerés durvaanyagi szintje.

2. *Vicsára samádhi*. Vácsaszpati Mísra, a *Jóga szútrák* IX. századi kommentátorának metafizikai értelmezésében: mivel a durva anyagi tárgyak finom anyagi elemekből (*tanmátra*) jönnek létre, a meditátornak be kell hatolnia a finomanyagi szintre, ahol a tárgyak és az érzékszervek energetikai szerkezetét szemléli. A jógi a tárgyakat rezgő, ragyogó potencialitásokként tapasztalja, ami nem az érzékszervi tapasztalás szintje. Vidnyánabhiksu (XV. sz.) bhakti típusú meditációként értelmezi a *vicsára samádhit*: Ísvara a *purusa* egy fajtája, amelyet az anyagi tudat (*csitta*) nem képes felfogni, mert finomabb, és metafizikailag különbözik tőle. Ezért a tudatnak először Ísvara valamelyik konkrét megjelenésére, Visnu, Siva képére, szobrára, templomára kell összpontosítania. Ez a *vitarka samádhi*, melyben a gyakorló valamilyen Istennel kapcsolatos *szanszkárára* fixálja a tudatát. Ezután a figyelmét át kell helyeznie Isten valamelyik tulajdonságára – ez a *vicsára samádhi*. Ez vezet tovább Ísvara nem anyagi jellegű tapasztalására, ahol a gyakorló tiszta tudatként tapasztalja Őt meg.

3. *Ánanda/szukha szamádhí*. A tudás tevékenységében három tényező játszik közre: a tudó (a tudás szubjektuma), a tudás eszköze (elme, érzékszervek) és a tudás objektuma (*grihitri, grahana, gráhja* – a megragadó, a megragadó eszköze, a megragadott). A *vitarkában* és a *vicsárában* a meditátor figyelme egy külső, megragadott, megismert tárgyra irányul. Az *ánandában* a megismertről áthelyezi összpontosítását a megismerés eszközére. Ez az érzékszervek konkrét fizikai formáit működtető képességek, a látás, a hallás, stb. funkciója. A tudat az érzékszervi mechanizmusok szerepének megismerése révén tudatában lesz a gondolkodás működésének. Nem a külső tárgyakat ismeri meg, hanem az érzékelés benső aspektusait, melyek révén a külső tárgyakat megragadja. A megragadó szerv az elme (*manasz*), vagyis a gyakorló a tudat megismerő aspektusát tudatosítja. A tudat saját megismerő jellegére fókuszál, vagyis maga a tudat (illetve annak *manasz* funkciója) a meditáció támasza.

Az *ánanda* arra utal, hogy ebben a *szamádhí*ban a tudat száttvikus természete dominál, ezért hangsúlyos a boldogság-érzet. Finom, tiszta és fönntartható boldogság ez, mert nem függ a külső tárgyaktól. „Boldog vagyok” – de nem valami miatt. Ez a boldogság önmagától felmerülő és tudatos.

4. *Aszmitá szamádhí*. A gyakorló az elmén túllépve egyes értelmezők szerint az *ahankárához* (öntudat), mások szerint a *buddhihoz* (ész) jut el.⁶³ Az ész a megragadó, azaz a megismerés szubjektuma, amely az anyagi fejlemények közül a legközelebb áll a *purusához*, és száttvikus állapota miatt képes önmagára visszatükrözni a tiszta tudatosság fényét. Az ész összpontosításának tárgya maga a tiszta tudatosság.

A jógi az ész közvetítésén keresztül tudatosítja a tiszta tudatosságot, a vagyokságot (*asmi* - vagyok, *ta* - főnévképző). Ez a vagyokság nem azonos az *ahankára* öntudatával, ami a jóga akadályja (a tiszta tudatosság téves azonosítása azzal, ami nem az). A vagyokság mint *klésa*, az, amikor valamelyik konkrét vagy elvont tulajdonsággal azonosítom magam. Azért nevezi Patandzsali ezt a *szamádhít aszmitának*, mert ebben az állapotban a jógi a téves önazonosításokon túljutva a tiszta tudatosság visszatükröződését szemléli az értelem száttvikus minőségében. Ez a tiszta szubjektivitás vagyoksága, a valódi önazonosság – a vagyok-lét állapotának megtapasztalása. Nincs külső tárgy és az önazonosításnak nincs tartalma – mindkettő az *ahankára* függvénye, mert az öntudat a tapasztalt tárgy észlelését és a tudati tartalmakat magára vonatkoztatja.

⁶³ A *buddhi* angol fordítását, az *intelligence*-t azért adom vissza a magyar „ész” szóval (lehetne „értelem” is), hogy közelítsem a nyugati metafizikában ilyen státuszban álló *nusz*, *Vernunft* fogalmához.

A tiszta tudatosság tapasztalását az anyagi tudat száttvikus esze/öntudata támasztja alá, mert a *purusának* mindig kell valamilyen csatorna, melyen keresztül a véges lénybe besugározza fényét. Vagyis a tiszta tudatosság még nem autonóm, nem szakadt el a tudatnak a tiszta tudatosság fényét kisajátító működésétől. A vaisnava theista magyarázók szerint ez a szint Ísvara közvetlen látása ennek durvaanyagi és elvont tulajdonságainak tapasztalása után. Ísvara egyfajta *purusa*, akivel személyes kapcsolatot lehet kialakítani - ezért kapcsolódhatott a bhakti hagyomány a jógához.

Az előbb említettem, hogy az ész központi és egyben köztes helyet foglal el a *purusa* (tiszta tudatosság) és az elme megismerő tevékenysége között. Emiatt a jóga metafizikája abba a keretbe illeszthető, amelyet a nyugati metafizika is kidolgozott, s amelynek lényege a szubjektum és az objektum közötti viszony. Az alany gondolkodása mindig irányul valamire, s ez a valami a tárgy. Ugyanakkor a tárgy megléte, az, hogy a gondolkodás ráirányulhat, hozza létre a gondolkodás önmagáról való tudását. A gondolkodás mindig aktív, míg a tárgy passzív, elszenvedi az intencionáltság állapotát. A jóga metafizikája ehhez nagyon hasonló modellel szolgál. A tudat (*csitta*) elme képessége az objektumokra irányul, s azokat az észen (*buddhi*) keresztül bemutatja a tiszta tudatosságnak (*purusa*). Az ész ugyanakkor befogadja a tiszta tudatosság fényét is, ami által az egyedi létező megléte értelmet nyerhet. Az ész tehát kettős reflexió szerve: egyrészt visszatükrözi a megismert objektumokat, másrészt visszatükrözi a tiszta tudatosság fényét.⁶⁴ Ezért olyan fontos az ész szerepe, tulajdonképp itt dől el, milyen beállítódást vesz föl az illető ember: a tiszta tudatosság vagy a külvilág felé fordul-e, azaz a jóga útját járja-e vagy sem.

Ha az illető azt választja, hogy a tiszta tudatosság felé irányul, akkor a *purusa* fényét visszatükrözi magára a *purusára*. A tiszta tudatosság meglátja saját fényét az ész tükrében, felismeri önmagát és már nem fordul a hozzá képest külső ész felé (ami a tapasztaló egyén számára legbensőbb gondolatainak, érzéseinek szférája), figyelme fénycsó-

⁶⁴ A visszatükrözés naiv elmélet a külvilágnak a gondolkodásban történő rekonstrukciójára, mivel a gondolkodás nem azt adja vissza, amilyen maga a valóság, hanem csak a saját megértését arról, amire (a „valóságra” – ahogy azt hétköznapi nyelven nevezik) irányul. Kant nyomán a német idealizmus és a fenomenológia nagy energiát fektetett abba, hogy feltárja, milyen az észnek magának a benső szerkezete, az a struktúra, ami miatt a külvilág nem egyszerűen visszatükröződik a tudatban, hanem újra megkonstruálódik. Ennek sem ismeretelméleti, sem lételméleti összefüggéseit nem tárgyalom itt mélyebben, csak annyit jegyzek meg, hogy minden olyan beállítódást, amely az objektumot a gondolkodás elé helyezi, s az adottság vagy közvetlenség bármiféle mítoszáat (például a materializmust) előfeltételezi, naivnak, azaz reflektálatlannak tartok. Emiatt a jóga metafizikáját is naivnak, Kant kifejezésével dogmatikusnak gondolom.

vája önmagára irányul és önmagában marad. Ezen a szinten értelmetlenné válik a szubjektum-objektum kettősségére történő felosztás, mert a tiszta tudatosság se nem szubjektum, se nem objektum, kizárólag saját ontológiai dimenziójában létezik.

Anyagi tudatunk (*csitta*) felől mondhatjuk, hogy a tiszta tudatosság tiszta szubjektivitás, mert csak önmagára irányul kizárva minden külső tárgyiaságot. De ha a szubjektivitás önmagára irányul, akkor tulajdonképpen önmagát tárgyiasítja, már önmagában meghasonul, megkettőződik alanyra és tárgyra, minthogy önmagát gondolja el tárgyként. Amennyiben azt mondjuk, hogy a *purusa* tárgyiasíthatja önmagát, vagyis reflektál önmagára, akkor van önmagáról alkotott öntudata, ő maga pedig semmi más, mint ez az öntudat. Ha viszont azt állítjuk, hogy a *purusa* nem reflektálhat önmagára lévén tiszta „szubjektivitás”, akiben nincs semmiféle tárgyiaság, akkor a *purusa* nem tudhat önmagáról, ami azt jelenti – legalábbis megtestesült, anyagi, prakritikus létmódunk felől nézve –, hogy elveszíti annak lehetőségét, hogy tiszta tudatosságnak nevezzük. Az abszolút nem tud önmagáról. Végső, mindentől eloldott állapotában az abszolút nem tud semmiről, így önmagáról sem. Valójában ez a jóga eredeti álláspontja, de mivel annyi kérdést von maga után, ez a teória – jelenlegi tudásom és tapasztalatom szerint legalábbis – elfogadhatatlannak tűnik számomra. Ha ugyanis a *purusa* eredeti állapotában nem tud semmiről, így önmagáról sem, akkor figyelme miért lép ki a *prakriti* felé, ahogy azt a jóga föltételezi? A Patandzsali-féle jóga erre a kérdésre, a tiszta tudatosság és az anyag közötti kapcsolat problémájára nem ad választ, mint ahogy arra sem, miért reagál az anyag a tiszta tudatosság szemléltető aktusára. Ez a dualizmust átható legfőbb probléma.

b) *Ászana és szamádhi*

Visszatérek a tanulmány fő témájára: hogyan lehet elérni testi gyakorláson keresztül a vázolt meditációs állapotokat? A *szamádhi* célja, hogy tökéletesen megszüntesse a tudati mozgásokat. Hogyan segít ehhez egy-egy testhelyzet fölvétele? Pusztán a test gyakorlatoztatása természetesen nem vezet el meditációs elmélyedéshez, szükség van arra is, hogy a gyakorlatokat eleve ilyen szándékkal és speciális fegyellemmel és figyelemmel végezzük. Az ászanák öt szinten fejtik ki hatásukat, ami az ászanagyakorlás szintjén végrehajtott összpontosításnak (*dháraná*) és meditációnak (*dhjána*) felel meg.⁶⁵

⁶⁵ *Dhjána*: a tudatosság fönntartása figyelmességhez vezet, a gyakorló és gyakorlata közötti figyelmes

Az ászanagyakorlás első szintje akarati. Itt a cselekvés szerveinek (izomzat, *karméndrija*) erőfeszítéséről van szó. Más szavakkal: ez az izzasztó gyakorlás, próbálkozás a *tapasz* szintje, amely felkelti a gyakorló érdeklődését és kiigazítja a *szanszkárák* által adott alapvető torzulásokat: ami gyönge, azt megerősíti, ami túl erős, azt csillapítja. Már ennek a konkrétan ható szintnek is hatalmas jelentősége van, mert visszahelyezi az egyes testrészeket, szerveket „saját formájukba” (*szvarúpa*), azaz egészségessé teszi őket, ami a tudati torzulások kiigazításának durvaanyagi megfelelője. Tehát már ezen a közvetlen testi szinten megkezdődik a *gunák* arányainak harmonikus kiigazítása, egyszerűen szólva az egészség helyreállítása. S mivel a *gunák* arányainak eltolódása okozta az anyagi megnyilvánulást és a karmát, ezért mondható, hogy a teremtés visszavonása és a karma felszámolása kezdődik meg ezen a szinten.

Minden testrészt a maga alakjában (*szvarúpa*) kell tartani – ehhez az ászanákban folytonosan figyelni kell a testet. A saját alak valójában az önvaló (*átman, purusa*) testi szintű megnyilvánulása. A *szvarúpa* elmélete átvezet a tapintható fizikai testen (*annamaja kosa*) túli energetikai testhez (*pránámaja kosa*), ahol az érzés és érzékelés az elsőrangú szempont. A kezdő gyakorló ászanázás közbeni első tapasztalata az, hogy fájdalmat érez. A fájdalom az ászana által létrehozott nem hétköznapi testhelyzet miatt érzett stressz, aminek az az oka, hogy a test, illetve tagjainak egymáshoz való viszonya a tudatállapotok miatt eltorzult, ennek anatómiai szintű megjelenése az ízületi merevség. Mivel a jógi az ászanázásnak ezen az első szintjén a durvaanyagi testtel foglalkozik, az izmokkal, csontokkal, ínzalagokkal és ízületekkel kell dolgoznia. Ezt a durvaanyagi testet nevezi Iyengar „anatómiai testnek”. De már az anatómiai testtel való munka is átvezet az idegrendszer szintjére (fájdalomérzet), ami az elmei megfigyelés szintje (*manomaja kosa*), illetve érzésként az energetikai szinthez (*pránámaja kosa*) is tartozik. Mindez azért van így, mert a különböző, szorosan egymáshoz és egymásba szövődött burkok egymásból bomlanak ki.

A *szvarúpa* elve az anatómiai test szintjén az alábbiak szerint vázolható. A jógi a csontok gerinchez viszonyított, illetve saját tengelyükhöz képesti párhuzamosságát, egyvonalúságát keresi. Ennek oka, hogy az energiapályák (*nádi*) a csontokkal párhuzamosan futnak, és ha az ízületeknél megtörik az egyvonalúság vagy egy adott testrészen izomcsomó, elzáródás vagy görcs található, a *prána* szabad áramlása megakad. Tulaj-

tudatosság töretlen. Patandzsali a II. 48-ban említi a dualítások eltűnését az ászana helyes végzésének visszaigazoló jeleként, vagyis a *dháraná* és a *dhjána* megjelenését az ászana gyakorlásban.

donképpen minden kis tudati rezdülés az energia áramlásán belüli zavart hoz létre. Az izmok csontok felé, valamint az izmoknak a következő ízület felé történő fölhúzása révén (ami nem azonos megfeszítésükkel) kapcsolatba hozzuk egymással az ízületi árkukban helyükre került csontokat. Az izmok helyes módon történő használatával a megrövidült ínzszalagok visszanyúlnak, a túlnyúlt ínzszalagok visszafeszülnek, és, mivel a jógi az izmait egyenlő erővel és szimmetrikusan dolgoztatja, az ínzszalagokat egymással párhuzamosan nyújtja. Az egyvonalúság elve szerint kivitelezett ászana a nyújtással egyidejűleg erősíti is az inakat. A maguk alakjában/természetében tartott izmok, inak, ízületek és csontok a pólyákat is a helyükre húzzák, ami a belső szervekre is kedvező hatással van. A szerveket körülvevő, helyükre került pólyák a szerveket is a maguk helyére és alakjába rendezik visszaadva nekik normális funkciójukat. Úgy is meg lehet közelíteni a folyamatot, hogy a hosszabb ideig és helyesen kitarított ászanák húzzák a helyükre a pólyákat, s ez hat vissza az anatómiai testre. Mivel a pólyák és a belső szervek már a test mélyebb rétegéhez, az energetikai burokhöz tartoznak, e modellben a gyakorló az energia felől hat vissza a durvaanyag testre.

Mivel a jógi első szinten a testi érzetekkel dolgozik, rendkívül kifinomult megkülönböztető érzéssel kell bírnia a fájdalomra vonatkozólag. Ehhez persze arra van szükség, hogy ne boruljon el a tudata, amikor fájdalmat érez, ami már eleve a száttvikus minőség tudatbeli túlsúlyára utal. A jóginak képesnek kell lennie fájdalma megfigyelésére, ami a reflexió eleve meglétét igényli. Ugyan most az akció, az ászana kivitelezése felől haladok a kifejtésben, de emlékezzen az olvasó, mit írtam Iyengar útmutatása alapján: először van a reflexió, aztán a megfigyelés, s csak ezek után a cselekvés.

Patandzsali az I. 31-ben a tudatállapotokat kísérő szétszórtságot okozó tényezők (*antarája*) között említi a tagok remegését, ami fakadhat gyöngeségből, idegrendszeri betegségből vagy egyszerűen öregedésből. A remegés nem engedi, hogy a jógi egy ászanát hosszabban kitartsa, s így meditatív állapotba kerüljön. A remegés ászanák általi megszüntetése fájdalommal jár. A gyakorlónak tehát meg kell tudni különböztetnie a jó és a rossz fájdalmat. A gyakorló akkor tudja, hogy jó fájdalmat hozott létre, ha a test(rész) fölveszi a saját alakját, vagyis meggyógyítja korábbi torzulásait. Ez szoros összefüggésben van a *szanszkárák* átalakításával, száttvizálásával, minthogy a gyakorló a tamo-rádzsaszikus lenyomatokat (betegség) száttvikussá alakítja (meggyógyítja). A fájdalomról tehát csak idővel, gyakorlással és kitarással derül ki, hogy jó hatású volt-e,

továbbvisz-e a tiszta tudatállapot felé. A rossz fájdalom azonnal üt, és a tudat, benne ragadva a fájdalomban, elhomályosul.⁶⁶ Itt van hatalmas szerepe az oktatónak, akinek együtt kell éreznie a tanítvány testében és lelkében végbemenő folyamatokkal. Ezt az által tudja megtenni, hogy korábban már megtapasztalt hasonló *vrittiket*, s így képes a tanítványt az ászana személyre szabott modifikálásával a megfelelő irányba terelni.

A jelenkori kényelmes életforma keretei között ijesztőnek tűnhet, mikor fájdalomról beszélek, és mazochisztikusnak hathat a fájdalom „jó” természetének említése. Nem azt akarom mondani, hogy a jógi teste gyötrésében csak fájdalmat keres és talál. Ez nem elsődleges szempont, s nem is cél. A fájdalomról mondottak megértéséhez tágabb egzisztenciális keretként kínálkozik az alapvető indiai felfogás, miszerint a létezés szenvedés (I. 31.). A jóginak a fájdalom megfigyelését és a testet eszközként kell tudni használnia. A fájdalom megfigyelése az elmét (*manasz*) élesíti, továbbá felfedi a titkolt gyengeségeket, s a gyakorló megérti azok okait (a megértés a *buddhi* képessége). A fájdalommal – vagy nevezzük inkább jótékony stressznek – való munka az ászanák helyes és tudatos kivitelezése felé halad. Egy ászana végrehajtása akkor helyes, ha a jógi minden egyes testtagot, az összes burkot aktívan, résztvevői szempontból megszólít vele abból a célból, hogy önmagára ébredjen, vagyis hogy a tudata ráébredjen, hogy valódi önmaga a tiszta tudatosság. Ez a gyakorlásmód megszünteti és átalakítja a *szanszkárákat*, ami azonban gyakran fájdalommal jár, hiszen átalakítja a megtestesülést. De mivel ez az átalakítás a tudatosság felé visz, jó fájdalomnak nevezzük; a fájdalom felébreszt, tudatossá tesz, tüzet (*tapaszt*, aszkézist, szigort) gerjeszt.

Az ászanák e kísérletezésen, próbálkozáson alapuló végrehajtásának is már igen sok jótékony hatása van. A testrészekre való érzékeny odafigyelés nem csak a test rejtett részeit tárja föl, de ez alapozza meg azt is, hogy a jógi figyelme mind az öt burkon áthatoljon. Ez közvetlen érzékelésen túli eszméléshez vezet, ami a megvilágosodásban csúcsoadik ki: a jógi a figyelem itt megkezdett élesítését olyan szintre fejleszti, ahol képes észrevenni, ki az igazi önmaga, vagyis az *ánandamaja kósát* is áttöri.

Az ászanázás második szintjét mentálisnak nevezik, s ezért ez a fázis a *manasz* burkához (*manomaya kosa*) tartozik. Ezen a szinten a fizikai test erőfeszítése által kifejtett eredmények felfogása és megfigyelése történik, ami az érzékelés szerveinek (*dnyánéndrija*) kiélesítését szolgálja. A gyakorló reflektál arra, hogyan létezik, hogyan érzi magát az adott ászanában. Ez az, amit fentebb a testhelyzet fölvetelésének, akciónak

⁶⁶ Iyengar, <http://iyengar.hu/blog/a-jo-fajdalom-es-a-rossz-fajdalom/> (2016).

neveztem. Itt a gyakorló egy másik keresztmetszetben foglalkozik ezzel. Ezt a keresztmetszetet a jóga vitarkának nevezi, ami helyes irányba terelő, elemző gondolkodást jelent. A vitarka a meditatív elmélyedés (*szamádhi*) első szintje.⁶⁷

Az ászanázás harmadik szintje gondolatinak nevezhető. A megkülönböztetésre képes ész (*buddhi*) irányítja a cselekvés és felfogás szerveit, abba az irányba, hogy helyesebben végezzék a gyakorlatokat. Ez az ászana igazítása (repozicionálása). A jógi a sok ismétlés, azaz a napi szintű gyakorlás során (első szint) megismeri saját testét, érzeteit, érzelmeit a fölvetett ászanában; kifinomultabb érzékenységet alakít ki (2. szint), melynek segítségével adott állapot szerint változtat az ászana kivitelezésén (3. szint). Ez nem azt jelenti, hogy önkényesen változtat az ászana ikonikus jellegén, hanem azt, hogy a testhelyzetet e tökéletes ideára tekintettel, de mindenkor testi és érzelmi állapotai szerint hajtja végre. Egyszerre veszi figyelembe a tökéletes örökkévalót és a múlandó tökéletlent – ezt nevezem érzékenységnek. Ez az önreflektív érzékenység az energia és a figyelem egyenletes és szakadás nélküli szétáramlása a testben, ami a meditatív elmélyedés *vicsára* szintje.

A negyedik szint az ászanázás észbeli szintje. Az észbeli nem azt jelenti itt, hogy a jógi csak gondolatban végzi a gyakorlást, az ész a *buddhira* mint a tudat (*csitta*) egyik alkotóelemére utal. Az öröm tiszta állapota (*ánanda*) az ész (*buddhi*) tiszta állapota, mert ezen a szinten lépi túl a gyakorló az *ahankárát* – mint a tiszta tudatosságnak az adott létformára szűkített létállapotát. Ez a leginkább száttvikus, azaz tiszta, fényes és tudatos tudatállapot, ami elérhető az ászanázásban. A jógi itt már képes időt teremteni ahhoz, és energiát fordítani arra, hogy zavar és elhomályosulás nélkül megfigyelje önmagát a testhelyzetben, mert a fájdalom nem köti le a figyelmét és nem akar kimenedni a pózból. A megfigyelésnek ezt a zavartalan állapotát az *ánanda szamádhinak* feleltethetjük meg.

Az ötödik szint az ászanázás szellemi szintje, az, amikor a test, az elme és az önvaló egyesül. Ez az *aszmitá szamádhi* szintje. Ez már nem nevezhető tudatállapotnak, mert ezen a szinten nem a tudat végzi az ászanát, hanem inkább arról van szó, hogy a megtestesülés mindegyik burkában a tiszta tudatosság nyilvánul meg. Valójában a megtestesülés burkait (*kosák*) hozzuk egyvonalba (Iyengar, *Light on Life*, 4).

Az *aszmitá* a nem önző célokra, szerzésre, céltudatos tevékenységekre vonatkozó vagyokság, önmagam létezésének tiszta érzése. Ez a tiszta tudatossághoz (*purusa* vagy

⁶⁷ Iyengar, <http://iyengar.hu/hu/blog/b-k-s-iyengar-tanacs-gyakorloknak/> (2016).

átman) legközelebbi tudatállapot, a lét egységességének és épségének megtapasztalása, ami testileg az egyes tagok egyetlen egységbe történő integrációjaként (beépítéseként) tapasztalható meg. Iyengar ezzel azt is állítja, hogy a tiszta tudatosság önmagához és önmagába való visszatérése végrehajtható még az adott megtestesülésben, nem csak a halál után, mint ahogy más jógaírányzatok vélik.

Vizsgálódásaim szempontjából Iyengar megközelítése rendkívüli jelentőséggel bír, mert az emberi létezés végső lényegét és értelmét nem vonja ki a közvetlenül – értsd: testileg és érzelmileg – megtapasztalható élet köréből, hanem annak működtető motorjaként vagy inkább a motort működtető, meglevenítő elemként, akkumulátorként kezeli. Ez a legbenső és legfontosabb energiaforrás autonóm, tehát nem függ a megtestesült burkoktól, ellenkezőleg, éppen ezek függnék tőle. Vagyis az emberi létezés transzcendens eredete konkrétan megtapasztalható, a testben konkrétan kiterjeszhető. A testben visszavonulhat vagy kiterjedhet az öntudat, mert ez a mindig egyes szám első személyű személy, aki vagyok, ez maga az önvaló, illetve a tiszta tudatosság. Ez az elasztikus személy az, akinek teljes jelenléte teszi elasztikussá a testet.

Elasztikus, vagy méginkább pneumatikus, mert a személy lélegzetként és energiaként (is) átjárja a test egészét. Ezzel az energiának egy, a *qi* univerzális és személytelen fogalmánál sokkal jobban megragadható, alkalmazható és célhoz vezető elképzeléséhez jutunk. Az energia (*prána*) természetesen a hindu kultúrkörben is rendelkezik az egyetemes energia jellegével,⁶⁸ de az Iyengar-jóga elmélete és gyakorlata sokkal plasztikusabban kiemeli ennek személyes, tudatos, vagyis purusikus jellegét. Ezt ugyan a qigong gyakorlója is tapasztalhatja, de ott az általános kínai eszmei közeg elnyomja a személyes jelleget. A mai magyarban használt „személyes” jelző inkább az „egoizmus”, a saját önös célokra való beszűkülés jelentése felé gravitál. Persze a modern jóga-értelmezésben is kihasználják Patandzsalinak az *aszmitával* kapcsolatos kettős jelentéshasználatát.⁶⁹ Látni kell, hogy minden cselekedetem, érzelmem, érzésem, gondolatom, minden egyes rezdülésem az önmagamra⁷⁰ vonatkozik olyan mértékben, hogy valójában csak egyes szám első személyben helyes róla beszélni. Az energia is csak a végső szubsztanciaként és esszenciaként felfogott önmagam egy megnyilvánulása.

⁶⁸ Prashant Iyengar, *Pranayama* (New Delhi: New Age Books, 2016), 7.

⁶⁹ Iyengar, <http://iyengar.hu/hu/blog/b-k-s-iyengar-tanacs-gyakorlokna/> (2016).

⁷⁰ Minthogy az *átman* visszaható névmás, ezt tekinthetjük a szó szerinti jelentésének.

Az ásana és a *szamádhi*, azaz a fizikai test és a transzcendencia kapcsolatának elemzéséből látszik, hogy a helyes ásanázás messze nem azonos egy póz pusztán testi kivitelezésével. Szükség van az ész munkájára (a helyes/helytelen testhelyzet megkülönböztetésének képességére), az emlékezetre is (ami az egyik tudatállapot): a jóginak emlékeznie kell, mi volt a helyes, illetve a helytelen testhelyzet, ráadásul intuitíve, az adott pillanatban kell tudnia azt felidéznie, mert gyakorlásonként változik, hogyan helyes, illetve helytelen az ásana. Végül ahhoz, hogy a gyakorló összekapcsolhassa megnyilvánult, konkrét létezését a megnyilvánulatlan, transzcendens létszinttel, szüksége van az éberségre (*pradnyá*), ami az önvaló jelenléte. Továbbá észre kell tudni vennie, *ki* a tiszta tudatosság, hogy az ásana afelé vigyen. A tiszta tudatosság fényében lehet megkülönböztetni a fizikai érzetet (*aszmitá* annak beszűkült, önző jelentésében) attól, amikor a testben kiterjed a tudatosság. Ez utóbbit testi büszkeségnek nevezi Iyengar, s ezt nevezzük egyhegyű figyelemnek (*dháraná*) az ásanázás során. Mikor a figyelem minden testrészt kiterjed, a testben az elemek egyensúlyba kerülnek. Ez a II. 46-ban említett stabilitás valódi jelentése.

c) Könnyűség (szukha)

Ki kell térni a II. 46-ban említett könnyűség jelentésére is, mert ez állandó félreértések forrása. A védánta szerint az ásana stabilitása csak arra szolgál, hogy a meditációs ülést (ami az ásana elsődleges jelentése) hosszabb ideig kitartva a figyelem a testre, ne a mozgásra irányuljon. Ez valójában a *radzsasz* száttvizálásának egy módja. A mozgás e felfogás szerint erőfeszítést igényel és szétszórja a figyelmet. Könnyűségen e megközelítésben azt értik, hogy a jógi nem érzi kényelmetlenül magát, nem érez fájdalmat, mert akkor nem lenne képes fixálni a figyelmét a meditációs objektumra. Az ásana feladata a védánta hagyománya szerint annyi lenne, hogy betanítsa a testet arra, hogy ne zavarja és vonja el a jógi tudatát. A Patandzsali-féle jóga-hagyomány szerint ásanázással nem érhető el a jóga célja, azaz a *klésáktól* való megszabadulás. (Mint láttuk, a *klésák* a jóga céljának elérését akadályozó tényezők: tudatlanság, egó, vágy, ellenszenv, élethez való ragaszkodás.) Iyengar szerint ez a cél elérhető az ásanázással (persze nem csak testi gyakorlásként végezve), mert a jógi az ásana fölvételekor a testre mint meditációs objektumra összpontosít.

A könnyűség az, amikor az energia (*prána*) és az összpontosított tudatosság (*pradnyá*)

egységesen és harmonikusan áramlik: ahol az energia, ott a tudatosság, és viszont: ahol a tudatosság, ott az energia. A jógi az energiát a 3. 2. 3. 2-ben említett módon hozza létre és tárolja: az izmokat a csontok (a test lényege = a megtestesülés lényege, a *purusa*) felé húzza, így a vér nem az izmokba (akarati/*annamaya kosa*) megy, hanem a csontok felé. Ez az, amikor az önvaló a testi munkán keresztül áthatja mind az öt burkot. A könnyűség – tehát a tudatosság és energia testi munkán keresztüli egységes áramlása – nem kettős állapot, mert a *purusa* az embert alkotó összes tényezőt átítatja. S minthogy a *purusa* valójában a téridőben (az egyén szívében) elhelyezett Isten, végső soron Isten itatja át az embert. Ekkor az erőfeszítés erőfeszítés nélkülinek látszik, aminek külső vizsgáló jele, hogy szép egy póz. Nem pusztán a külső burok, a fizikai test szép, hanem a tudatos energia belülről alakítja ki a testhelyzet szépségét.

A könnyűség nem azt jelenti, hogy az ászanát könnyű vagy kényelmes kivitelezni, hogy ne lenne benne erő és munka. Az élvezetért, kényelemért végzett ászanázás, a *bhoga* – ami Patandzsalinál azt jelenti, hogy a *purusa* tapasztalja a *prakriti* terményeit (II. 18.) – Iyengarnál negatív jelentést vesz fel: a passzív, nem résztvevői, tudattalan, beleajúló magatartás jelentésével bír. Ilyenkor a tudatosítást alárendelik a test kívánságainak, az elme csak követi a test kívánságait, azaz kizárólag kifelé fordul, ami azt jelenti, hogy a gyakorló még a *pratyáhárát* sem valósította meg. Még nem alakult ki benne az érzékenység, nem használja a tudatos megismerést.

d) A II. 47. szútra elemzése: „Az ilyen testhelyzetet úgy érdekel, hogy elengeded az erőfeszítést és a tudat elmerül a végtelenben”

Az ászanák eddigi elemzése azok külső aspektusát ragadta meg. A II. 47. szútra arra hívja fel a figyelmet, hogy az ászanák gyakorlása révén még beljebb lehet haladni. Az erőfeszítés arra a fájdalomra utal, amit az ászanagyakorlás első, akarati szintje kapcsán, a 3. 2. 3. 2-ben elemeztem, és ami abból fakad, hogy az ászanák eleinte fájdalmat okoznak, ez azonban fokozatosan elmúlik a kitartó gyakorlással (Iyengar, *Light on Life*, 47). A helyesen kivitelezett ászana végeredménye „testi” szinten az, hogy a jógi figyelmé és energiája megtettesülésének minden rétegét áthatja. A szútrában említett „végtelen” jelentését így technikai értelemben is vehetjük: a 3. 2. 3. 3-ban elemzett könnyűség értelmében a test olyan könnyű, hogy már nem vonja magára a figyelmet; olyan, mintha nem is létezne; így a jógi a *szamádhi* további dimenziói felé fordulhat. Ez

nem azt jelenti, hogy ne kellene tovább gyakorolni az ászanákat, sőt, épp arról van szó, hogy az ászana a „testnek” a végtelen dimenziójában megjelenő könnyűségében bomlik csak ki igazán. Ez az, amit tanulmányom központi témájaként jelöltem meg: a testi gyakorlás elvisz a magasabb szintű *szamádhiig*, a testet átlépteti véges létmódjából a végtelenbe, miáltal a megtestesült ember egésze transzcendál.

Patandzsali a végtelenre itt egy mitológiai töltetű szót alkalmaz: *ananta*. A Patandzsali-féle jógában *ananta* nem más, mint Sésa, az ezerfejű kígyó, akin Visnu fekszik, és aki fejain a világegyetemet tartja. Ezt úgy értelmezhetjük, hogy az ászana mitikus dimenziója olyan szilárd, fönntartó jellegű, mint a világegyetemet tartó Sésa. Sésa tulajdonképpen Visnu fő jellemzőjét jeleníti meg: a kozmikus létezés fönntartását, működtetését. Úgy vélem, nem pusztán Patandzsali feltételezhető vaisnava hite miatt szerepel itt Sésán keresztül Visnu. Visnu az egyetlen isten a hindu panteonban, akinek jellemzője a megtestesülés, vagyis egy olyan transzcendens lényről van szó, aki alászáll és létrehozza, illetve magára veszi az ember által megélt és ismert létezését. A hatha és tantra jóga keretében ezt a kígyó alászállásaként szimbolizálják, ahol az istennőként is tisztelt kígyó az isteni teremtő erőt (*sakti*) jelenti. (Bryant, *The Yoga Sutras of Patanjali*, 7; 287 sk.; Iyengar, *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*, 1 sk.) Ehhez kapcsolódik Patandzsali megszületésének mítosza. Sésa kígyó Gonikának, Patandzsali anyjának imádságra emelt tenyerei (*andzsali*) közé hullott (*pat*). Patandzsali tehát Sésa inkarnációja. Ezt racionálisabban úgy fogalmazhatjuk meg, hogy a jóga isteni dimenziók megjelenése testi szinten. Ennek megfelel az is, hogy mindegyik ászana a Brahman (az abszolút transzcendencia) kibontakozásának, vagyis különböző létszinteknek (isteni, emberi, állati, növényi) a kifejeződése az egyéni ember testén keresztül.

Az erőfeszítés-mentességet és az erőfeszítést a már vázolt fogalmi kereten belül érdemes értelmezni. A gyakorlás kezdő szintjein küzdeni kell azért, hogy a gyakorló áttörje a burkokat, vagyis hogy lénye minden szintjén létrehozza a *gunák* kiegyensúlyozottságát és a boldogságot. Az erőfeszítés-mentesség az, ahogy a jógi a külső burkuktól egyre beljebb halad, egyre kevésbé erőlködik, egyre több a boldogság érzete, mert a durvaanyagi testtől befelé haladva egyre több *szattvát* talál, amihez a boldogság (*ánanda*) érzete társul.

A végtelen ebben az alkémiai (mert benső átalakítást kifejező) aspektusban azt jelenti, hogy az *ánandamaja kosát* elérve már nem a megtestesült tudat végzi a gyakorlást, hanem maga az *átman*. Az önvaló öntermészetként fölveszi a test alakját. Ezért volt szükség már az előző gyakorlási szinteken a megnyilvánult durvaanyagi test saját torzulás-, azaz betegségmentes alakjának létrehozására. A saját, kiegyensúlyozott ter-

mészetét fölvevő testrészek és egész test kifejezi azt, hogy a jógi igazi lényege, önmaga képes tevőlegesen megnyilvánulni az anyagi burkokban. A jóga terminusaiban kifejezve ez az *ahankára* legyőzése, azaz az öntudat burkának áttörése. Az öntudat szerepe az, hogy az adott létforma méretére, spektrumára határolja le a *purusa* abszolút, végtelen tiszta tudatosságát. A végtelen azt jelenti az ászana szempontjából, hogy a *purusa* nem csak passzív szemlélő, tanú, hanem aktív résztvevője a megtestesült egyéni létezésnek.

Ez ugyan ellentétben áll Patandzsali eredeti, szigorúan dualista metafizikájával és a monista advaita tanítás több évszázados hatását mutatja, megfelelni látszik viszont jelenkori, kevésbé szemlélődő életformánknak. Az ászanázás során tehát a tiszta tudatosság nem visszahúzódik önmagába, ahogy azt Patandzsali célként megfogalmazta, hanem kiterjed a teljes megtestesülésben. Az ászana célja a végtelenség szempontjából az, hogy az önvalót hordozó véges burkok egybeolvadjanak a tiszta tudatossággal ez utóbbi primátusa mellett.

E fokozaton már nincs szükség erőfeszítésre. A jógi az ászana durvaanyagias aspektusával uralja testét és testi funkcióit, amiből stabilitás (II. 46.) jön létre. A stabilitás nyugalmat teremt az idegrendszer (*manasz*) szintjén, rendíthetlenséget, azaz egyhegyű összpontosítást hoz létre az észben (*buddhi*), és Iyengar parafrázisában a szív, vagyis az önvaló jóindulatát nyilvánítja meg. Ez utóbbit értelmezhetjük úgy, hogy a nyugalom az elme kifelé forduló figyelmét befelé, az ész felé irányítja, s ezzel párhuzamosan lenyugszanak a tudatállapotok is. Az ész az önvalót a *vidnyánamaja kosával* beburkolva érintkezik a tiszta tudatossággal, a szerzett tapasztalatok révén visszavezeti az önvaló fényét önmagába, vagy – ahogy a kettős reflexió elmélete kapcsán említettem – visszatükrözi a tiszta tudatosság fényét. Ezt úgy is kifejezhetjük, hogy a tiszta tudatosság korlátatlan, vagyis transzcendens és végtelen fénye áthatja a véges, anyagi eredetű észet. De, mivel nem csak a tiszta tudatosság fordul az ész felé, hanem az ész is a tiszta tudatosság felé, azt is mondhatjuk, hogy e véges képesség is áthatja a végtelent. Ennek következtében egység jön létre a két eltérő ontológiai rendhez tartozó létező, a végtelen *purusa* és a véges *buddhi* között.

Hangsúlyozom, hogy ez az advaita jellegű értelmezés teljesen idegen Patandzsali dualista modelljétől, mivel ez az egységet egyesítő egységként érti, míg Patandzsali az egységet dualista keretben fogja fel. Szerinte a tiszta tudatosság és az anyag elszakad egymástól és mindkettő külön-külön, egymással már nem érintkezve pihen el önmagában, külön-külön egyesül önmagával. Az Isten előtti önfeladás (*Ísvara pranidhána*) önmagában nem vezet el ehhez az aktív egyesítéshez – kritizálja Iyengar a bhakti jógát. A bhakti az erőfeszítés nehézségét veszi le a válladról, irányt ad és alázatra tanít.

e) A II. 48. szútra elemzése: „Ezáltal nem zavarnak az ellentétek kettősségei”

Ha a II. 46. az ászana külső és a II. 47. az ászana belső szempontjának feltárása, akkor a II. 48. az ászanának a tiszta tudatosságra (*antarátman*) vonatkozó szempontját nevezi meg. Az ászana benső szempontja azt jelenti, hogy az *átman* fölveszi a test alakját. Ezt neveztem az „öntudat áttörésének”, ami által bekövetkezik a tiszta tudatosság és az anyag egyesülése. A *purusa* és a *prakriti* különbsége (*bhéda*) a kettő egységében (*abhéda*) megszűnik, de úgy, hogy a jógi még a kettősségek világában (*bhédábhéda*) marad. Az egységen belüli kettősség (*bhédábhéda*) elmélete az advaita egyik kifejtési lehetősége. Ha valaki ezt fogadja el végső magyarázó elvként, akkor arra juthat, hogy van egy harmadik, magasabb egység, amelyen belül az ellentmondás két oldala egyé válhat, az egység felől tekintve az ellentmondások magának az egységnek a megnyilvánulási formái. De, ahogy azt a kettős reflexió kapcsán jeleztem, a végső egység feltételezésekor nem marad hely annak, hogy az egység önmagára reflektálhasson és ezáltal önmagáról tudhasson.

Ezzel szemben a kettősségen belüli egység megközelítésmódja úgy szemléli ezt a problémát, hogy feltételezi, az ellentmondások végleges különválásukban önmaguk saját természetével egyesülnek. Mivel a megfigyelő számára két oldal létezik, ezért viszonyítási alapja van, így az egyik oldalt reflektálni tudja a másikra. A tiszta tudatosság felismeri magát az anyagi mozgásokban s viszont. Még magasabb szempontból nézve azonban, a tiszta tudatosság és csak ő rendelkezik önmagáról való tudomással, az anyag nem. Ezt abból szűrhetjük le, hogy a *prakriti* önmagában csak tehetetlen és passzív lehetőség a létezésre, míg a *purusa* tiszta és állandó aktivitás. Mivel a tiszta tudatosság önmagában nem irányul másra, figyelme nem irányul kifelé önmagából, ezért csak önmagára figyelhet, ebből áll az aktivitása. Továbbá, figyelme töretlen, folyamatosan önmagára figyel, vagyis aktivitása mindig is aktuális, tényleges. Viszont, mivel a figyelem mindig valamire irányul, a tiszta tudatosság önmagára irányuló figyelme azt jelenti, hogy a tiszta tudatosság önmagát önmagában reflektálja, vagyis intencionalitásában tárgyá teszi önmagát. A tiszta tudatosság önmagában megkettőződik. A *purusa* csak azért tudhat önmagáról, mert önmagában meghasonlott. De a jóga tanításában ez nem egyenlő az anyagot is átfogó kettősséggel, mivel az anyag a tiszta tudatosságtól függetlenül meglévő lehetőséget jelenti.⁷¹

⁷¹ Vidnyánabhiksu, a *Jóga szútrák* XV. századi kommentátora a *bhédábhéda* advaita tan felől

Az alábbiakban megpróbálom rekonstruálni a jóga dualizmusának lét- és ismeretelméleti okait. Ahogy a tiszta tudatosság rátekint az anyagra, úgy indul meg a száttvizálódás, a teremtés. A tiszta tudatosságnak tehát kifelé kell irányulnia ahhoz, hogy kapcsolatba kerülhessen az anyaggal, s hogy egyáltalán elindulhasson a *gunák* harmonikus arányának megbomlása, ami a teremtéshez vezet. Miért fordul kifelé a tiszta tudatosság? A Patandzsali-féle jóga nem ad erre választ, holott vizsgálódásai középpontjába épp az anyag és a tiszta tudatosság kapcsolatát, még inkább szétválasztását helyezi. A nyugati öntudat-filozófiák eredményei alapján viszont kísérletet tehetünk egy olyan magyarázatra, mely szerint a tiszta tudatosság azért fordul kifelé önmagából, mert eleve önmagát elgondoló gondolkodás, azaz eleve meghasonlott önmagában. A tiszta tudatosság lényegi minősége az, hogy reflektál. A reflexiója egy ponton túllép önmagán, mivel a *purusa* önmagában ugyan végtelenül önmagára reflektáló, metafizikai terében viszont leginkább végesként leírható lény. Kilépve határai mögül a tiszta tudatosság már nem önmagára, hanem az anyagra irányítja reflexióját. Ez nem pusztán ismeretelméleti, hanem lételméleti jellegű reflexió is. Ontológiai értelemben a *purusán* belüli meghasonlottság, kettősség, azaz az önmagára irányuló reflexió a tiszta tudatosság/anyag kettősségének a modellje is egyben. De nem arról van szó, hogy egy olyan monizmust akarnék a tiszta tudatosságba belemagyarázni, amely a kettősség egyik oldalában (a *purusában*) rejlő egység megkettőződését kivetítené egy, a *purusától* elidegenedett kettősség modelljébe (tiszta tudatosság és anyag kettőssége). Sokkal inkább arról – a Patandzsali-féle jógával összhangban –, hogy már maga a tiszta tudatosság is meghasonlott önmagában, valamint az anyag és a tiszta tudatosság is két különálló létforma.

Értelmezésem csak az advaita interpretáció szempontjából tűnhet a II. 48. kijelentésével ellentmondásban állónak, mely szerint az ászának által elért könnyű és stabil állapotban nem zavarnak az ellentétek kettősségei. A tökéletes ászana véget vet a dualitásoknak, a megkülönböztetéseknek, de nem a *purusa* és a *prakriti* eredendő kettősségének. Az advaita értelmezés szerint a test, az elme és az önvaló egyesül a tökéletes helyzetben (ami – egy tágabb értelmezés szerint – nem pusztán testhelyzetet, hanem bármilyen léthelyzetet jelenthet). Az elme (*manasz*), a duális észrétel gyökere az advaita szerint, elveszíti önazonosságát, mert azonosul az ésszel, amely a figyelmet az önvalóhoz

közéltve az abszolútum járulékanak nevezi a *prakritit*, jelezve, hogy bár nem tud mit kezdeni az anyag önálló, reális meglétével, mégis szükségesnek tartja fönntartani realitását, hogy ne törölje el az egyéni *purusa* megtestesült létének valóságosságát (Ram, *Integral non-dualism*, 28 sk.).

vezeti vissza. Az advaita értelmében ez az egység a II. 47. boldogsága (*ananta*).

A jóga eredeti dvaita, azaz dualista értelmezése szerint azonban az ászana a testi érzetek kettősségein visz túl, azaz a tiszta tudatosság az azt körülvevő burkok kettősségein (hideg/meleg, öröm/szomorúság, tisztelet/gyalázat, gyönyör/fájdalom) lép túl. Az ászana célja, hogy túlvigyen a burkok dualitását, hogy azok ne borítsák el a jógi tiszta tudatosságát. A burkokban föllépő egyik érzet vagy állapot felkelti a másik érzet iránti szükségletet. Ha a jógi az ászana stabilitása és könnyedsége révén legyőzi a burkokat, azokban nem kél érzet, sem az ellenkező érzet utáni szükséglet. A „testi” érzetek (azaz a burkokban föllépő állapotok) nem vonják el a jógi figyelmét, ami magasabb szinten értelmezve azt jelenti, hogy a jógi elszakad a testek érzeteitől, ami a *szamádhi* előfeltétele.

IV. ÖSSZEFOGLALÁS: A TAJJI, A QIGONG, VALAMINT A JÓGA ÖSSZEHASONLÍTÁSA

Fejtegetéseimet a taiji, a qigong, illetve a jóga gyakorlatairól személyes tapasztalataimra és eredményeimre építettem, melyek eszmefuttatásaim során előfeltevésekként működtek. A taijit és a qigongot egy egységként kezeltem, mert egy hagyomány szülöttei, mely hagyományt az alkémiai taoizmusban jelöltem meg. Ettől jól elkülöníthető a jóga hagyománya, amely védikus gyökerekből származik, de vizsgálódásaimban csak Patandzsaliig ástam le. A közös pont, amely az összehasonlítás lehetőségét megteremtette, az alkémia és a gnózis gondolati kerete.

1. Természetes vagy teleologikus világfolyamat?

Mindkét hagyomány kozmológiai keretbe illeszti az egyént (főként itt látom a gnosztikus hasonlóságokat), illetve annak gyakorlását alkémiai módon gondolja el. A kozmosz, azaz a rendezett világegyetem kialakulását nem egy isten akarati, azaz tudatos aktusa hozza létre, hanem „természetesnek”, azaz személytelennek nevezhető folyamatok. Míg a taoista alkémiában ez egyértelműnek tűnik, addig a jóga világcépében ez a kiindulópont vita tárgya lehet. Egyes értelmezők szerint Ísvara, a legfőbb Úr az eleve meglévő anyag elrendezője, sőt magának ennek az anyagnak a megteremtője. Patandzsali dualizmusát figyelembe véve már az első változat is számos kérdést vet föl, a második változat pedig már egyértelműen a Patandzsalinál későbbi advaita felfogás felé mutat.

A *Jóga szútrák* szerzőjétől csak annyit tudunk meg biztosan, hogy Ísvara egy különleges státuszú *purusa* (*purusa visésa* – I. 24.), de hogy mi a viszonya a többi *purusához*, illetve az anyaghoz, arról már nem ad felvilágosítást. A későbbi avibhágádvaita értelmezés szerint a *prakriti* tiszta *szattva*-járulékként tartozik az abszolúthoz (Brahmanhoz), ami jöllehet egy Patandzsalihoz képest több, mint ezer évvel későbbi megoldás, mindenestre hasonlít Weiboyang javaslatához: a kiinduló őanyag a fényes és szellemi természetű tiszta jang. Ahogy Patandzsali, úgy Weiboyang sem mondja meg, hogy ez a fényes energia miért lép ki önmagában elégséges eredendő állapotából.

Az általunk tapasztalt reális világból arra kell következtetnünk, hogy a mozdulatlan és abszolút alap (a tiszta jang és a tiszta *szattva*-járulék) egyszer csak megmozdult és létrehozta a természetet. A megmozdulás okaként ennek a fényes energiának a saját, eredendően adott jellemzőjére, öntudatosságára hivatkoztam fentebb: akár Ísvaraként, akár *purusaként*, akár tiszta *szattvaként* vagy tiszta jangként, de ez a végső alap mindenféleképp reflektál magára, tud önmagáról, s ennyiben saját megismerése tárgyává teszi önmagát, azaz meghasonlik önmagával. A benső meghasonlottság, azaz kettőség a további kibomlási folyamat oka és lehetősége. Sőt, az alkémisztikus visszatérési cselekmény felől tekintve az is kijelenthető, hogy a természeti kibomlási folyamatoknak célja van, s e cél az, hogy az abszolút – lehetőségei kibontakoztatásának folyamata során – jobban ismerje meg önmagát, mint amennyire ismerte eredeti önmaga-létében.

Tény, hogy ezt a hegeli módra megkonstruált teleologikus teremtestörténetet és eszkatológiát nem nagyon lehet Patandzsalira erőltetni. Ugyanakkor Patandzsali nem ad számot arról, miért kellene a *purusának* megszabadulnia a *prakritiből*, ha a természet működésének nincsen semmiféle célja, iránya; ha az önmagában különálló létező, s ugyanolyan jól megvan a *purusa* nélkül, mint ez a természet nélkül. Tulajdonképpen kapcsolódásuk sem érthető meg ezen az alapon. Ebből a nehézségből két lehetőség vezet ki. Az egyik az a mód, ahogy gnosztikusan megkonstruáltam a *purusa* rátekintését és ezáltal belépését az anyagba. A másik erősebb, mert Patandzsaliból kiolvasható érv, hogy a természet a tapasztalat élvezete (*bhoga* II. 18.) által a *purusát* önmagába vezet vissza – ez viszont előfeltételezi a teleológia meglétét. Ugyanígy nem magyarázható meg, a tiszta jang miért mozdul meg eredeti állapotában, hacsak úgy nem, ahogy Weiboyang teszi, aki eleve beépíti a megmozdulás lehetőségét azáltal, hogy jangnak, vagyis az aktív princípiumnak nevezi az abszolút állapotot.

A két rendszer metafizikai különbségét abban látom, hogy míg a jógában a lét végső, személyes alapja és oka a *purusa* fogalmában határozott és pozitív kifejezést kap, addig

a taoista alkémia, jóllehet pozitíven megfogalmazott, ám személytelen alapra, a tiszta jangra vezeti vissza a létet, és szakadásmertesebben képes megmagyarázni a „természetes” teremtés folyamatát. A jóga tulajdonképp nem képes megmagyarázni dualista keretei között a két elv kapcsolódását.

A két hagyományban közösnek látom azt az általam gnosztikusnak nevezett felismerést és létélményt, hogy a qigong és a jóga gyakorlója az ember lényegét, a tiszta jangot, illetve a *purusát* az anyagi világba vetettnek látja. Ha a természet erőit csodáló taoista és a világban ellenséget nem látó advaita jógi „jól érzi magát” jelen helyzetében, akkor nem érthető, miért akar egy vagy több egész életet bonyolult gyakorlatoknak szentelni azért, hogy kilépjen a világból. Tehát fel kell venni a gnosztikus szemléletet ahhoz, hogy értelmessé váljon az önátalakítási cselekménysor.

Ennek az alkémiai műveletnek a lényege mindkét hagyományban az, hogy az egyént először visszakapcsolják a szerves egésznek tekintett kozmoszba (kozmicizálás), ami után a gyakorlónak össze kell gyűjtenie a fényes energiát, a tiszta jangot, illetve a *szattvát*, valamint növelnie kell annak mennyiségét. A qigongban ez a fényes minőség az őanyag maga. A jógában az őanyag a *prakriti* kiegyensúlyozott helyzete, de az önvalóhoz a *szattva* áll legközelebb, mert – a jóga általam történt gnosztikus korrekciója alapján – a *purusa* rátekintése ezt az elemet növelte meg a „természetes” módon történő teremtés első aktusaként, s ez a fényes minőség tükrözi vissza az önvaló tudatosságának fényét önmagára, ami nem azonos a *szattva* fényével csak nagyon hasonló ahhoz.

2. Testi állapotok és módszerek

Láttuk, hogy mindkét módszerben a tiszta fény összegyűjtése a fő cél, módszerük azonban különböző. A taoista alkémia a *jing-qi-shen* átalakítási vonalán jut vissza a tiszta janghoz. A jóga nem alakítja át a *tamaszt* és a *radzsaszt szattvává*, hanem csökkenti, korlátozza a nehéz és mozgékony minőséget, illetve növeli a fényes minőséget. Az átalakítás és elfojtás különbsége azonban nagyon hasonló testi eredményekhez vezet: a taijiban a könnyűség (*ching*) képességéhez, a jógában a *szukha* (könnyűség, üdv) állapotához.

Még az ide vezető módszerek is nagyon hasonlóak, hiszen a praszárita akció mindkét módszerben hangsúlyosan jelen van a testi gyakorlatok szintjén: az ízületek figyelemmel végrehajtott megnyitása, az izmok, ínszalagok keresztirányú kiterjesztése (a *manasz* érzelmi *kosája*) és hosszirányú megnyújtása (a *buddhi* ítélő *kosája*), a mozgási

terjedelem bővítése (az *átman* szabadsága) hozza létre azt a durvaanyagilag könnyűséget, melynek energetikai aspektusa a fényes energia. Ezt a testi szintű kiterjesztést a jóga az ászanák, a qigong és a taiji shik (strukturált testhelyzetek) fölvetésén keresztül hozza létre. Mindkét módszer izommeridiánokat alakít ki az izmok és pólyák összekapcsolt működtetése által, amit a jógában egyvonalúságnak (*alignment*) neveznek. Az egyes testhelyzeteket nem csak önmagukban végezhetik.

Mindkét rendszer valamilyen kategória alapján, többféle módon kapcsolja össze azokat, miáltal formagyakorlatok jönnek létre. A jógában ezt *vinjásza kramának* nevezik, s az összekapcsolás kategóriája a gerinc mozgási irányait követi (előre-, hátrahajlás, csavarás, laterális kiterjesztés). A taijiban és a qigongban szinte csak az energia áramlását és különböző mintázatokba történő rendezését veszik figyelembe a formagyakorlatok kialakításakor.

Ha a gyakorló kialakította és összekapcsolta az izommeridiánokat/egyvonalúságot, mindkét rendszerben akadálytalanul áramolhat az életerő a nagyjából azonos funkciójú meridiánokban/*nádikban*, azaz a figyelem (*manasz*, illetve *yi*) szétáradhat a testben, hogy kialakítsa a testtudatosságot, ami a további önátalakítási munka alapja. Érdekes hasonlóság az Iyengar-jóga és az öreg lépéses Yang taijiquan között, hogy mindkét módszer az erőteljes lábmunkára helyezi a hangsúlyt, mert az erő és a stabilitás a lábakban gyökerezik, valamint a gerincet a helyes lábmunka támasztja meg.

Még speciálisabb hasonlóság a két módszer között, hogy a testhelyzetek dinamikáját a hátulsó lábból, illetve a hátból indítják, onnan, ami nem látható, ami azt a kifejezhetetlen, „ismeretlen” transzcendenciát fejezi ki szimbolikusan (a konkrét testi-energetikai szempontokon túl), ahová a gyakorló el kíván jutni. Az egyvonalúság tengelye természetesen a függőleges gerinc, de ennek megalapozása a lábakból, illetve a medence megfelelő helyzetéből ered. Az egyvonalúság kialakítása során a gerinc, illetve a test súlyvonala szolgál középvonalként a gyakorlatok kivitelezésekor, de minden testhelyzetnek van saját középpontja is, ami a taiji-/qigongban általában az alhas alsó *dantian* alatti területe, a jógában az adott ászana szerkezetétől függően a törzs valamely területe.

3. Energetikai állapotok és módszerek

Az életerővel (*prána*, *qi*) történő munka mindkét rendszerben hasonló eszközökkel megy végbe. Az egyik eszköz bizonyos testhelyzetek meghatározott elvek szerinti fölve-

tele, illetve az e testhelyzetek közötti átmenetek végrehajtása (formagyakorlatok végzése, *vinjasza krama*) azon az alapon, hogy a test modifikálása visszahat az életerőre is. Ennek szép példája a viparíta karani (megfordított cselekvés) nevű jógászana, melynek segítségével a hasban lévő tüzet (*szúrjaszthána*) lenyugtatják és a fejben lévő nedves, hűvös életerőt (*csandraszthána*) visszavezetik forrásába. Ez a gyakorlat hatásában nagyon hasonló a velőmosó qigong során ismertetett „tüzet a víz alá” elnevezésű gyakorlattípushoz. Mindkét rendszer a maga helyére vezeti vissza a testi energiákat, jelen esetben a tüzet és a vizet.

Az energiával való munka másik eszköze a légzés tudatos működtetése és szabályozása meghatározott mintázatok szerint, ami az életerőt meghatározott energiapályákon meghatározott irányokba tereli. Ennek az energetikai munkának az elmélyítése a velőmosó qigong, illetve a *szanszkárák* átalakítása. Mivel a taoista elképzelés szerint a karmacsírák a csontvelőben raktározódnak, a velő tiszta, tudatos *qível* történő átmosása ugyanazt az eredményt hozza létre, mint a száttvikus lenyomatok termelése. A cél, hogy ne a sors kontrolálatlan tendenciái irányítsák a tiszta tudatosságot, hanem a gyakorló vegye át a sorsa fölötti uralmat. Ez a célja a tiszta janggal való föltöltekedésnek; illetve a jóga nyelvezetén annak, hogy kialakítsuk a *szattva* túlsúlyát.

Nagy a különbség viszont a légzés technikai alkalmazása terén. Az Iyengar-jógában mellkasi légzést végeznek, hogy minél inkább minimalizálják a rekeszizom feszülését belégzéskor; valamint azért, hogy a *prána* és *udána vájút* erősítsék, mert ezek az energiamozgások emelik föl az önvalót az agyba. A taiji-/qigongban ezzel szemben alhasi légzést végeznek, vagyis mind be-, mind kilégzéskor leengedve tartják a rekeszizmot, hogy a tüzes energia lemenjen az alsó *dantian* alsó részébe, s ez fölforrolja a vesében lévő hideg Kant és kipárologja onnan a tiszta jangot.

További fontos eltérés a két rendszer között, hogy a jógában az életerő hét központját (csakra) használják, míg a taoista alkémiában a három *dantiant*, melyek szerepe is, elhelyezése is más és más. A csakrák topográfiaileg szűkebb területre korlátozottak, míg a *datianek* a test nagyobb szakaszainak energetikai működéséért felelősek. Ugyanakkor mindkét rendszer hasonló funkciókat csatol az azonos területen lévő energia-központokhoz. Az életerőt mantrák, hangok ismételtetésével, színek, istenségek felidézésével is lehet irányítani, és itt már azon a terepen – ti. a vallásosságén – vagyunk, amelyet az egész tanulmány alapjaként fölvázoltam.⁷² Az életerő irányításának célja az,

⁷² Az ásana mint mantra az erkölcsi szabályok (*nijamák*) között található *szvadhájához* (a

hogy a tudatosság önmagára irányuljon. Az istenségek felidézésének célja pedig az, hogy ez az önálló és különálló létforma visszatérjen saját létállapotába.

További hasonlóság a jóga és a taiji/qigong gondolkodásában, ahogy ezt az önmagának elégséges és önmagában létező tiszta tudatosságot megnevezi: a *purusát* és a *xinget* etimologikusan, illetve metaforikusan visszavezetik a vár urának képzetére, ahol a város a megtestesült ember (a *kosák*, illetve a ming által kiépített „testi” burkok, képességek, létezési szintek). A jóga *szamádhinak* nevezi azt, amikor a *purusa* önmagában tartózkodik. Ezt a megtestesült állapotok fölötti nem-állapotot nem lehet a megtestesülés felől megnevezni, mert a „teljesen mást” (*das ganz Andere*) jelenti. A taiji/qigong ezt úgy nevezi, hogy a szellem (*shen*) visszatér az ürességbe, melyről, ha lehámozzuk a chan buddhista felhangot, akkor ugyanazt a negatív teológiai megközelítést találjuk, mint a *purusa* esetében: a szellem önmaga fényében való létezése olyannyira más létforma ahhoz képest, amit az immanenciában megtapasztalhatunk, hogy nem lehet semmit sem mondani róla, nem lehet képileg ábrázolni.

Tanulmányom célja nem az volt, hogy a két hagyomány módszereit és elgondolásait összemossam, tudatában vagyok történeti és strukturális különbségeiknek. Ugyanakkor saját gyakorlásom és kutatásaim során a gyakorlatokban és elméletekben olyan konkrét hasonlóságokra bukkantam, amelyek szerkezeti összehasonlításokra adnak módot – legalábbis az alkémiai folyamatban. Látnunk kell azt is, hogy a taiji/qigong vagy a jóga csak módszer, amely elvezet valahová, de nem szükségszerűen a transzcendenciához. E módszerek eszkatologikus szerkezete csak akkor tárul föl, ha alkémisztikus keretbe helyezzük őket. Az egészként értett test – ez vezessen utadon. KIA!

HIVATKOZOTT MŰVEK

Avalon, Arthur. *A kígyóérő*. Budapest: Saxum, 2014.

Bidlack, Bede. „Taiji quan: Forms, Visions and Effects.” In *Daoist Body Cultivation*. Szerkesztette Kohn Livia. Three Pine Press, 2006.

Bertschinger, Richard. *The secret of everlasting life*. Shaftesbury: Element Books, 1994.

kinyilatkoztatott/misztikus tanok tanulmányozása) kapcsolódik: „A” = a póz fölvétele, „U” = a benne való időzés, „M” = a pózból való kijövés. Az AUM magát Ísvarat jelenti, vagyis az ászana is az Úr megtestesülése.

- Blumenberg, Hans. *Die Legitimität der Neuzeit*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 2012.
- Bryant, Edwin F. *The Yoga Sutras of Patanjali*. New York: North Point Press, 2009.
- Buber, Martin. *Istenfogyatkozás*. Budapest: Typotex, 2017.
- Campion, Nicholas. *The New Age in the Modern West*. London/Oxford/New York: Bloomsbury, 2016.
- Chia, Mantak és Maneewan. *A Tao gyógyító fényének felébresztése*. Budapest: Lunarimpex Kiadó, 1997.
- . *Páncélinges Chi Kung*. Budapest: Lunarimpex Kiadó, 2012.
- Cleary, Thomas. *The Secret of the Golden Flower*. New York: HarperOne, 1991.
- Cselényi István. *Isten anyai arca?* Budapest: Magyarországi Aqinói Szent Tamás Társaság, 2007.
- Coomaraswamy, Ananada K. *Idő és örökkévalóság*. Érpatak: Sophia Perennis Kiadó, 2004.
- Corbin, Henry. *Mundus Imaginalis, or the Imaginary and the Imaginal*. <https://hermetic.com/moorish/mundus-imaginalis>.
- Da Liu. *T'ai Chi Ch'uan an I Ching*. New York: Arkana Pinguin Books, 1991.
- . *Taoist Health Exercise Book*. New York: Paragon House, 1991.
- . *T'ai Chi Ch'uan & Meditation*. New York: Schocken Books, 1990.
- De Michelis, Elizabeth. *A History of Modern Yoga*. New York: Continuum, 2008.
- Dzsohari, Haris. *Csakrák*. Budapest: Édesvíz Kiadó, 1993.
- Drimál István. <http://sudevijoga.hu/az-aum-mantra-jelenteserol/>, 2015.
- . *Kalijuga és a jóga szerepe a fölbomlás korszakában* (kézirat). Ennek rövidített előadása: <https://www.youtube.com/watch?v=A6u6dj3MMn0&t=34s>, 2017.
- Ebeling, Gerhard. *Értelmezés mint egyháztörténet*, Budapest: Hermeneutikai Kutatóközpont, 1994.
- Eliade, Mircea. *A jóga*. Budapest: Európa Könyvkiadó, 1996.
- . *Kovácsok és alkimisták*. Budapest: Cartaphilus Kiadó, 2004.
- . *Vallási hiedelmek és eszmék története*. Budapest: Európa Könyvkiadó, 2006.
- Evola, Julius. *A szexus metafizikája*. Budapest: UR Könyvkiadó, 2000.
- Frankl, E. Viktor. *A tudattalan Isten*. EuroAdvice, 2002.
- Görög gondolkodók 1. Thalészától Anaxagoraszig*. Budapest: Kossuth Kiadó, 1992.
- Grant, Kenneth. *The magical revival*. Skoob Books Publishing, 1991.
- Hanegraaff, Wouter J. *New Age religion and western culture*. Leiden/New York/Köln: Brill, 1996.

- Hegel, Georg Wilhelm Friedrich. *A szellem fenomenológiája*. Budapest: Akadémiai Kiadó, 1979.
- Heidegger, Martin. „Tudomány és eszmélődés”. In *A későújkor józansága*. Szerkesztette Tillmann J. A. Budapest: Göncöl Kiadó, 1994.
- . „Kérdés a technika nyomán”. In *A későújkor józansága*. Szerkesztette Tillmann J. A. Budapest: Göncöl Kiadó, 2004.
- Horváth Pál. *Vallásfilozófia és vallástörténet*. Budapest: L’Harmattan – Zsigmond Király Főiskola, 2006.
- Huai-Chin, Nan. *A halhatatlanság útja*. Budapest: Lunrimpex Bt., 2005.
- Iyengar, Bellur Krishnamacar Sundaraja. *Jóga új megvilágításban*. Budapest: Saxum, 1999.
- . *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*. Thorsons, 2002.
- . *Astadala Yogamálá Vol. 4*. New Delhi: Allied Publishers, 2004.
- . *Pránájáma új megvilágításban*. Budapest: Filosz, 2005a.
- . *Light on Life*, Rodale: USA, 2005b.
- . *A Jóga szútrák szíve*. Saxum Kiadó, 2014.
- . „A jó fájdalom és a rossz fájdalom”. <http://iyengar.hu/blog/a-jo-fajdalom-es-a-rossz-fajdalom/> (2016a).
- . „Tanács a gyakorlóknak”. <http://iyengar.hu/blog/b-k-s-iyengar-tanacs-gyakorloknak/> (2016b).
- Iyengar, Geeta. *Yoga – A gem for women*. New Delhi: Allied Publishers, 2011.
- Iyengar, Prashant. *Pranayama*. New Delhi: New Age Books, 2016.
- Jacob, Francois. *A tojás és a tyúk*. Budapest: Európa Könyvkiadó, 1974.
- Johnson, Jerry Alan. *Daoist Internal Alchemy*. Pacific Grove: The International Institute of Medical Qigong Publishing House, 2013.
- Jonas, Hans. *Gnosis – Die Botschaft des Fremden Gottes*. Frankfurt am Main: Verlag der Weltreligionen, 2008.
- Kant, Immanuel. *A tiszta ész kritikája*. Budapest: Akadémiai Kiadó, 1981.
- . *Prekritikai írások*. Budapest: Osiris/Gond-Cura Alapítvány, 2003.
- Kohn, Livia. *Daoism and Chinese Culture*. Cambridge: Three Pines Press, 2001.
- . *Taoista gyakorlatok*. Budapest: Aranyelixír Kiadó, 2017.
- Krishnamacarya, Tirumalai. *Yoga Makaranda*. Chennai: Media Garuda, 2016.
- Lao-ce. *Tao te king*. Fordította Karátson Gábor. Budapest: Q. E. D. Kiadó, 2002.
- Lindsay, Jack. *The origins of alchemy in Graeco-Roman Egypt*. London: Frederick Muller, 1970.

- . „Az 'alkémia' szó eredetéről”. *Aranyelixír. Kézműves könyvek keleti témákban*.
<http://www.aranyelixir.hu/content/az-alkemia-szo-eredeterol>.
- Koyré, Alexandre. *Von der geschlossenen Welt zum unendlichen Universum*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2008.
- Lockhart, Maureen. *The subtle energy body*. Rochester/Toronto: Inner Traditions, 2010.
- Louis Komjathy. „Qigong in America”. In *Daoist Body Cultivation*. Szerkesztette Kohn, Livia. Three Pine Press, 2006.
- . *Encyclopedia of Taoism* I-II. Routledge, 2008.
- Mezei Balázs. *Vallásbölcselet* I-II. Máriabesnyő – Gödöllő: Attraktor, 2004.
- Otto, Rudolf. *A szent*. Budapest: Osiris, 1997.
- Pál Dániel. *A klasszikus upanisadok*. Budapest: Filosz, 2011.
- Pregadio, Fabrizio. „The representation of time in the Zhouyi Cantong Qi”. In *Cahiers d'Extreme-Asia* 8 (1995): 155-173.
- Ram, Kanshi. *Integral non-dualism*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1995.
- Rele, Vasant. *The mysterious Kundalini*. Bombay, D. B. Taraporevala Sons & COo., 1931
- Robinet, Isabelle. *Taoism – Growth of a Religion*. Stanford: Stanford University Press, 1997.
- Ruben, Walter. *Beginn der Philosophie in Indien*. Berlin: Akademie-Verlag, 1955.
- Segal, Jacob. *Az élet titkai*. Budapest: Móra Kiadó, 1980.
- Simoncsics Péter. *Az akupunktúra csodája*. Budapest: Lunarimpex Kiadó, 2003.
- Stead, Christopher. *Filozófia a keresztény ókorban*. Budapest: Osiris Kiadó, 2002.
- Walters, Derek. *Chinese Astrology*. Aquarian/Thorsons, 1992
- White, David Gordon. *The alchemical body*. Chicago and London: The University of Chicago Press, 1996.
- Wilhelm, Richard. *Ji King*. Budapest: Orient Press, 1992.
- Wong, Eva. *The Shambhala Guide to Taoism*. Boston & London: Shambhala, 1997.
- . *Őrizd a jint, öleld át a jangot*. Budapest: Libruna Kft., 2007.
- Wong, Shi Jin. *Qi Dao*. Szerzői kiadás, 2014.
- Yang, Jwing-Ming. *A kínai qigong gyökere*. Budapest: Lunarimpex Bt., 2002.
- . *Qigong Meditation*. Boston: YMAA Publication Center, 2003.
- . *A legendás mesterek taiji-titkai*. Budapest: Lunarimpex Bt., 2004.
- . *Qigong – Az örök fiatalság forrása*. Budapest: Lunarimpex Bt., 2005.
- Zimmer, Robert. *A kapu újra nyílik*. Budapest: Helikon Kiadó, 2008.