gében – és mindenekelőtt önmaga számára – nemesebb célokat is kijelölhet, mint fizikai lényének beteges mértékű horizontális kiterjesztése. Bemutatja, hogy jelenleg is megvan a lehetőségünk egy olyan struktúrájú világ kialakítására, amelyet a magyarság sok évszázadig ismert és megtartott, s amelyben az eszközök használata a fizikai lényünk feletti uralomra épül, hogy egy vertikális elmozdulás értelmében szellemi lényünket világra hozzuk. A kinyilatkoztatások szerint az, aki a horizontális terjeszkedésnek megfelelő létmódot választja, a halált választja, aki pedig az Istenhez vezető vertikális utat, vagyis a *„magunktól való megszabadulás útját”*, az *„önmagára találhat”* és *„új életet”* nyerhet. Ezt mérlegelve válhat érthetővé, hogy megfelelő komolysággal és hozzáállással miként lehet egy tevékenység, így például az íjászat, rituális tett. Ezen túlmenően pedig, hogy mi az, ami felett egy igazi civilizációban a halálnak nincs hatalma. Ahogy A. K. Coomaraswamy fogalmazott: *„egy ilyen társadalomban semmi profán nincsen; ennek éppen fordítottja a helyzet a szekularizált társadalmakban, ahol semmi szakrális nincsen. Látható, hogy még ami »sportnak« tűnik, az is lehet yoga, és a cselekvő és szemlélődő életmód, a külső és belső ember miként egyesíthető egyetlen tettben, amelyben mindkét »én« együttműködik”* (33. o.).

„A mi Utunk végső soron egy magányos törekvés. Valódi Önmagad megvalósításán alapszik, és ezt csak te magad viheted véghez. Saját magadnak kell kitörnöd kagylóhéj-szerű burkodból. Törekedjünk egyenesen és tisztán Lőni, eltévelyedések nélkül.”
(Awa Kenzo)

K. Zs.

Tenzin Wangyal
A SZAKRÁLIS TEST FELÉBRESZTÉSE
A légzés és mozgás tibeti jógája
(Bioenergetic, 2011)



Nagyon ritkán előfordul, hogy ama könyvkínálatban, melyet az egyszerűség kedvéért most „ezoterikus gagyinak” nevezünk, az ember kitűnő kiadványra akad. Olyanra, amely lényege szerint nem tartozik oda. Ennek okai közül kiemelhetjük, hogy a kínálat – úgy az ilyetén könyvek mennyiségét, mint tematikus sokféleségét illetően – akkora, hogy pusztán a nagy számok törvénye alapján is több minden más belekerülhet. Fontosabb azonban rámutatni arra, hogy „a szellem ott fú, ahol akar”, nem kötik kategoriális és stiláris törvények (azok sem, amelyeket

máskülönben, a világ számára létrehozott), így tulajdonképpen bárhol megjelenhet, bármilyen ruhát magára ölthet. Olyanokat is, amelyek hatással vannak a bóvlik iránt érdeklődőkre, így hát kiadják, ám a saját, legbensőbb szándékai szerint egyáltalán nem olyan, mint ami miatt olvassák. Nem szeretnénk senkit ilyen kiadványok vásárlására és áttekintésére buzdítani, mégis jelezni szeretnénk e kivételes jelenség létét, és feltenni az e tekintetben legfontosabb kérdést: tudunk-e az efféle megnyilvánulások, adományok lehetőségéről, észrevesszük-e és a magunkévá tesszük-e őket?

Tendzin Vangyel könyve első pillantásra a *New Age* és az *á*lezoterikus áradat szokványos alkotásának tűnik. Kezdő lapjain olyan szófordulatokat olvashatunk, mint szeretetteljes kapcsolatok elmélyítése, kreativitás növelése vagy előrelépés az életben. A későbbiekben is hasonlókat: nehézségekkel teli viszony, szabadulás a problémák fogságából és így tovább. Az egész pszichológiainak tűnik, ráadásul a modern életből vett hervasztó példák jelennek meg benne, mintha amerikai filmet néznénk: egy házaspári vagy baráti veszekedésé, amit kellemes vacsora során próbálnak orvosolni (egyébként sikertelenül), vagy – később – postai sorban állás alatt végzett szellemi gyakorlatoké. Igen, már néhány tíz oldal után konkrét gyakorlatokat találunk, előbb átfogó leírásukat, majd rövid pontokba szedve és képekkel illusztrálva azokat (hogy a magyarul felolvasott, „Balogh Béla hangjával" eladott dvd mellékletről ne is beszéljünk), később pedig újra összegző módon. Tisztító „légzőgyakorlatokról", meditációról és „jógáról" is szó van.

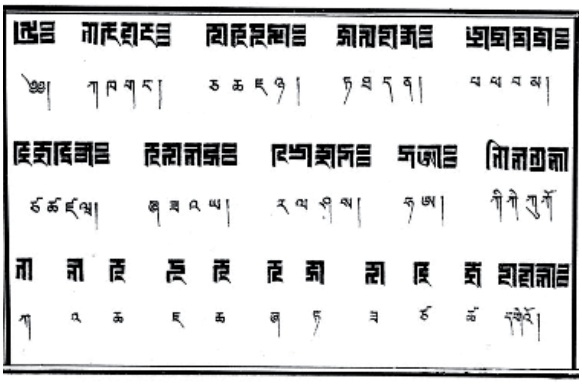
Ahogy a könyv olvasása során előre haladunk, egyre nyilvánvalóbbá válik azonban, hogy a megszokott fordulatok e szerző esetében mélyen átéltek, így a szeretet, az emberi kapcsolatok, a kreativitás és a spirituális előrehaladás is igazán komoly. Valami olyasmi áll a máskülönben közhelyszerű dolgok hátterében, ami nehezen megfogható volta ellenére mérhetetlenül komoly. Az ember már-már azt gondolja, semmi baj nem lenne még a közhelyekkel sem, ha a háttérben nem csupán jóindulat, de mély átélés is állna.

Eleinte úgy sejthetjük, a szerző túlságosan kedvezni akar a modern nyugati olvasónak, szinte kiszolgálja őt, apellál a szóhasználatára és – mellesleg szólva: szánalmas – élethelyzeteire. Mégis, egyre inkább érezzük, idővel pedig tudjuk, a *rinpocse* mást ért szeretet alatt, kapcsolat alatt, élet alatt, légzés és mozgás alatt, sőt gyakorlat és jóga alatt, mint a mai ember. És a *lung*, a jelenkori nyelvhasználatot figyelembe véve, tényleg légzést, szelet és mozgást is jelent (noha főként *tudati* mozgást és légzést), a *cá* pedig valóban okkult csatornát, egy egyszerre kozmikus és testi áramvonalat, vezetéket. Ugyanígy, az egyszerűnek tűnő „tisztítólégzések" lényegileg valóban a meditáció és a jóga körébe tartoznak, azokká lehetnek, ahogy a legkomolyabb gyakorlatainkat – bármilyen rosszul is hangozzék – tényleg minden élethelyzetben gyakorolnunk kell, postai sorban állás közepette úgyszintén. A dolgok igazságtartalma vitathatatlan tehát, ha némely megfogalmazás nem is áll közel hozzánk, és ha a szóhasználat és a példák nem tetszenek, akkor is. A bölcsesség gyakran abban a pillanatban tárul fel, amikor túl tudunk lépni a stíluson, ha felülemelkedünk a kifejtések esetlegességein és időhöz kötöttségén, amikor túlemelkedünk a formákon.

Hogy e könyv a megfogalmazásmódból adódó félreérthetőségeken túl mennyire komoly, az a két gyakorlatsor (a kilenc tisztító légzés és az öt *cá lung* gyakorlat) bemutatása után, „A kilenc *lung* – az átalakítás térképe" című harmadik, utolsó nagyfejezetből derül ki igazán. Itt a légzéssel, mozgással vagy életszéllel (szanszkrit:

práṇa), a gyakorlással, a meditációval és a jógával kapcsolatos korábbi megfontolások világossá és teljessé válnak. A szerző bevezeti például a „Megszüntetés Igazságának Klubjához" való csatlakozás gondolatát. Megint úgy tűnik, frivol eszméről, egy tényleges klubba történő belépésről van szó, valójában azonban a kilenc tudati mozgás *(lung)* legmagasabb fokozataihoz való kapcsolódásról. És, politikailag szólva, az egész konzervatív oldal egyik legnagyobb problémája is az, hogy nem kapcsolódik *a megszüntetés igazságához*, csupán a megőrzéshez.

A bemutatott és továbbadott gyakorlatok egyébként igen egyszerűek, mégis roppant lényegiek, s mondhatjuk, hogy majdnem veszélytelenek. A mitikus és nehezen lokalizálható Zsang-zsung Királyságból erednek, és a sámánisztikus vonásokkal rendelkező bon vagy bön tradíció őrizte meg őket szóbeli átadás formájában *(nyen gyü)* Tibetben. A jelenlegihez hasonló kifejtésük azután vált lehetségessé, miután a bon képviselői szorosabb kapcsolatba léptek a buddhizmussal.



A kereszténység előtti magyarság hasonló gyakorlatai és tradíciói, ha voltak ilyenek, elvesztek, semmiféle folytonos vagy kvázifolytonos szóbeli hagyomány nem őrizte meg azokat. Mégsincs okunk azt állítani, hogy a nomád és alkalomadtán letelepedett magyarság nem rendelkezett efféle, alapvető fontosságú légzőgyakorlatokkal vagy szakrális testfelfogással. Azt pedig egyáltalán, semmilyen módon nem állíthatjuk normális körülmények között, hogy az ősmagyarság nem rendelkezett ezoterikus tradícióval – akkor sem, ha arról semmit nem tudunk. A görög–latin *esoteria* kifejezés ugyanis nem jelent mást, mint 'bensőbbet', 'bensőbbséget', 'bensőbb valósággal kapcsolatosakat' – bármilyen kozmológiai, okkultisztikus és obskúrus jelentésrétegek rakódtak is az idők folyamán az ezotéria szóra. Mármost, enélkül a *bensőbb* nélkül semmilyen exoterikus, tehát külsőbb szellemi, vallási vagy rituális hagyomány nem képzelhető el – egyszerűen nem tudott volna létrejönni és meggyökeresedni. Így, eredeti értelmében, az ezotéria tanulmányozása másodlagos, nem igazán benső, történelmi szempontokból is nagyon fontos.

A mai magyar nemzeti oldal (amellyel kapcsolatban igazán szörnyű, hogy oldalról kell beszélnünk) egy része rabja a modern, okkultizmussal és *New Age*-dzsel fertőzött *álezotériának*, másik része pedig teljesen elutasítja azt (soviniszta, vagy keresztény alapon). Az iménti bekezdés tartalmából következik, hogy mindkét hozzáállás súlyosan hibás.

Az ezotéria adekvát, tradicionális formáival való foglalkozás, még ha ritkák is azok, mentesíthetne a vulgáris és álezotériától, az ezoterizmusra rakódott kozmicizmustól, okkultizmustól és *New Age*-től, és a saját nemzeti és mélyebb gyökereinkhez vezethet. Ez utóbbihoz viszont le kellene számolni azzal, hogy „spirituális *internacionalizmusnak*", hazafiatlanságnak vagy hontalansággnak bélyegezzünk mindent, ami közvetlenül nem a magyarsággal kapcsolatos, például a Tibettel kapcsolatos érdeklődést.

H. R.