

Karó Kócs = Joga

A hihetetlenül nagy gondolat

Uttu =
türelem

Dely Károly jogamester: át kell venni mindent, ami hasznos!

-el erről az életmódról

Türelem. Csend. Befelé figyelni, hogy megeljük a rejtett összefüggéseket, amelyek többnyire egyszerűbbek, mint gondolnánk. Dely Károly, a magyarországi jóga egyik meghonosítója harminc éve foglalkozik ezzel a távol-keleti létformával. Könyvei, kazettái jelentek meg a témáról. Jelenleg a Budagyöngye Közösségi Házban oktatja a jógát.

világból, hiszen ez azzal járna, hogy nem lehetne feleségem, nem lehetnének gyerekeim. Erről az a véleményem, hogy a jógát nem feltétlenül pontosan úgy kell átvenni, ahogy azt Indiában gyakorolják, hanem a mai kor emberéhez kell illeszteni. Át kell venni mindent, ami hasznos — nemcsak az indiai jógából, de a kínai taoizmusból, a japán zenből, tibeti filozófiából is —, amivel jobbá, emberibbé tudjuk varázsolni az életet.

— *Az európai ember kissé bajban van a Távol-Kelettel. A jóga tudomány, filozófia, sportág, vagy életmód? Vagy valami más?*

— Véleményem szerint elsősorban életmód. De rendkívül jelentősek azok a gyakorlatok, amelyek a testet is fejlesztik. A jogagyakorlatokat főként azért végzik, hogy megfelelő idegrendszeri és lelkiállapotokat hozzanak létre. Tehát az sem teljesen helytelen, ha valaki sportnak tekinti. Évek óta tartok előadásokat a Testnevelési Egyetemen. Örülök, hogy hivatalosan is foglalkoznak velem. Annak is örülök, hogy sajátos módon az aerobicba már kezd beépülni. Persze bizonyos életfilozófiai elvekkel is összefügg. Az európai, de az amerikai embernek is nagy szüksége van a távol-keleti országok életviteli sajátosságaira, és ezért terjed világszerte a jóga. Érzik az emberek, hogy az életmódjukon változtatniuk kell. Ehhez hozzátenném — biztos nagyon sok jógaoktató vitatkozna velem —, hogy kevesebbet ér a jóga, ha nem végeznek más sportot is mellette. Én igyekszem bekapcsolni a jógások egy részét természetjáró, hegymászó programokba. Minden évben elmegyünk a Magas-Tátrába, most pedig az Olümposzt próbáljuk megmászni. Tízórás út csak fölfelé. Aztán vissza...

— *Még szimbolikus jelentősége is lehet ennek az Olümposz-megmászásnak.*

— Igen, az istennel való találkozás. De komolyra fordítva a szót: a magas hegy külön világ. És ha már valami összefüggést keresünk a jógával, bizonyos, hogy akik nem rettennek meg a magasságtól, a mély szakadékoktól, amelyek akár az élet buktatóit is jelenthetik, hegymászás közben automatikusan meditációs elmeállapotba kerülnek. Alapvető szempont, hogy akik hegyet másznak, ne rohanjanak. A mi csoportunknál ez nem probléma. Fontos, hogy megálljunk, nézzük a tájat, és hogy a puszta látványtól kerüljünk olyan lelkiállapotba, amelyet máshol nem tapasztal-

hatunk. Evezni is szoktunk. Ez is olyan élmény — aki volt már a Dunán csónakkal, tudhatja —, amely egész életünket átalakíthatja. Tehát mindenféle sporttal el lehet érni kiváló idegrendszeri és elmeállapotokat, de a legtudatosabban és leghatékonyabban mégis csak a jóga képes erre.

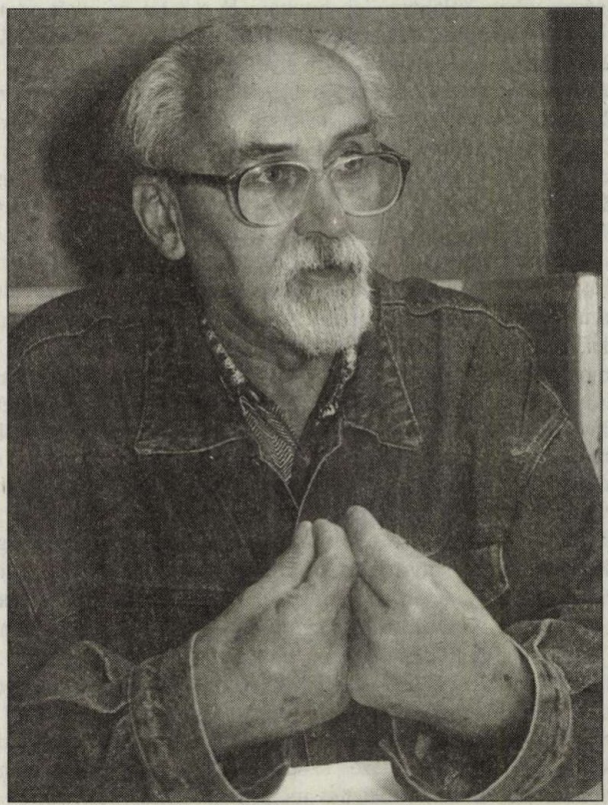
— *A jóga a távol-keleti életfilozófiák egyike. A Távol-Keletről pedig tudjuk, hogy az ottani bölcsék — jógik, lámák — rendszerint elvonulnak a társadalomtól a remetei magányba, meditálni, kitéljenedni. Ön hogyan tudja összeegyeztetni a nagyvárost és a meditációt?*

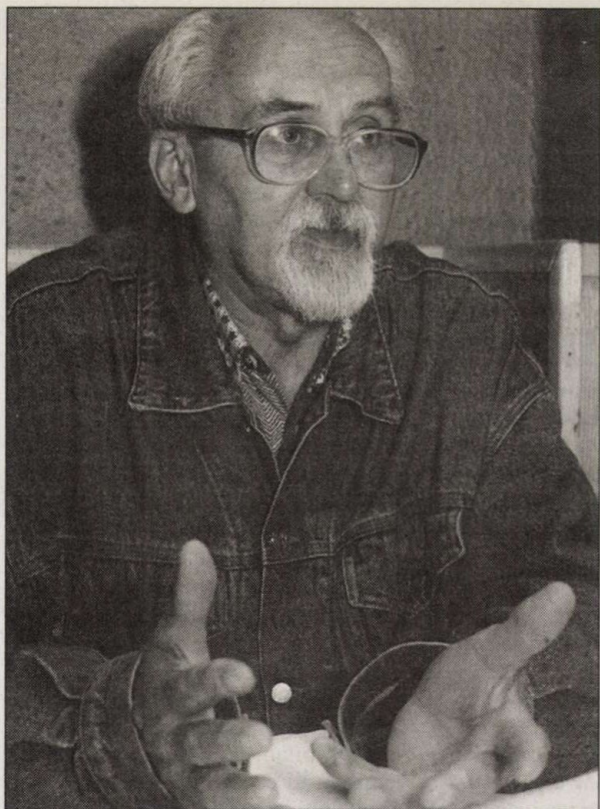
— Érdekes kérdés. Azt hozzá kell tennem, hogy bizonyos mértékig világéletemben a nagyvárostól elvonultan éltem. Volt az életemnek egy elég hosszú időszaka, amikor Pesthidegkúton, a Hármashatár-hegy egy teljesen lakatlan részén éltem egy faházban, és birkákat tartottam. Rettentően élveztem, annak ellenére, hogy nem parasztcsaládból származom. Abban az időben még írtam is készítették rólam. Külön erőfeszítésbe került, hogy megmagyarázzam azoknak, akik írtak, filmeztek rólam, hogy én nem vonultam el teljesen a társadalomtól: van autóm, azzal járok be a városba, és mindennap tanítok jógát. Nagy nyugalomban lakom Budakeszin, egy kertészházban. A szomszédok ugyan közel vannak, de mégsem a rohanó zajban élek. Mindezek ellenére gólla nem volt olyan célom, hogy teljesen kikapcsolódjak a

— *Európából mi hiányzik, ami a Távol-Keletben megvan?*

— Erre mondok egy példát. Tavaly tartottam az ELTE bölcsészkarának pszichológia szakán egy előadást. Lényegében ugyanerről beszéltem, tehát hogy mennyire fontos lenne — különösen pszichológusoknak —, hogy átvegyék a keleti országokból a keleti ember életviteli szabályainak egy részét. Erre felállt

„A jóga tanítása szerint akkor sem szabad elítélni valakit, ha helytelenül cselekszik, és minden emberben elsősorban a jót kell keresni”





„Abban nem hiszek, hogy valaki nyolcvan-kilencven éves korában úgy érezheti magát, mint egy húszéves. Az öregedés elkerülhetetlen”

egy utolsó éves pszichológia szakos hallgató, és megdöbbenve hangoztatta, hogy ő nem tudja, miért kell nekünk ilyesmiket Keletről átvenni, hiszen az európai embernek is megvoltak a maga filozófusai, bölcsei. Igaza van, voltak. Tőlük is át kell venni azt, ami jó. De vajon miért okoz problémát, hogy Keletről is átvegyük a jót. Ez az ember néhány év múlva, mint pszichológus, ilyen ideológiával fog működni. Nyilván sok olyan módszert nem fog alkalmazni, amellyel hatékonyan tudna lelki betegeket gyógyítani.

— *Sokan úgy gondolják, hogy az európai ember a szó szoros értelmében félszű, hiszen az európai civilizáció kirekeszti az intuíciót, a megérzéseket, így szinte teljesen kikapcsolja a jobb agyféltekéjét. A távol-keleti kultúrák viszont erre épülnek.*

— Talán nem az a legmegfelelőbb kifejezés, hogy félszű. Nem szerencsés összehasonlítani az európai és a keleti ember életmódját. Tegyük hozzá ugyanis, hogy az európai ember az eszével, a gondolkodásával hallatlanul nagy ered-

ményeket ért el. Nem túlzás azt mondani, hogy kezdünk istenné válni. Amit például az atomkutatásban elértünk, egyfelől lenyűgöző, ugyanakkor nagyon félelmetes. Ez előidézheti azt, hogy nem megfelelő emberek kezében ez a tudás esetleg kipuštítja az egész emberiséget. Tehát félelmetes, mégis gigantikus. Egy másik szempontból vizsgálva viszont azt látjuk, hogy a kínai, tibeti, indiai, japán életviteli elvek az egész ember fejlesztésére törekednek. Vagyis nemcsak az értelem és az ész kibontakoztatására, hanem az ember érzelmevilágának, lelkének a fejlesztésére is. Az európai ember az utóbbi évezredekben nagyon sokat fejlődött

az értelem, a gondolkodás terén, de érzelmileg fejletlen maradt.

— *A békesség hiányzik belőle?*

— Az is.

— *Tehát a jóga ehhez próbál közelebb vinni, és állítólag az életünket is meg tudjuk hosszabbítani általa. Csak az a kérdés, hogyan.*

— A jógával kapcsolatos irodalmi alkotások általában azt állítják, hogy a lényegesen meghosszabbítja az életet. Én ebben nem vagyok egészen biztos. Az bizonyos: a rendszeres jógázással elérhetjük, hogy egészségesebben, boldogabban éljünk. Gyakran megtörténik emberekkel, hogy viszonylag fiatalon — 40-50 éves korban — már hajlott háttal járnak, örökké betegesek, de ha jógázni kezdenek fiatalosabb lesz, még a mozgásuk is. Persze az arcuk ugyanúgy ráncosodik, ugyanúgy megöregszenek, mint minden más ember, de egészségesebbek maradnak. Abban nem hiszek, hogy valaki nyolcvan-kilencven éves korában úgy érezheti magát, mint egy húszéves. Az öregedés elkerülhetetlen. Tegyük hozzá, nehogy elfogultsággal vádoljanak, hogy nem csak a jógával lehet a fenti hatást elérni. A természetjárás ugyancsak meghosszabbítja az életet, és ugyancsak alkalmas arra, hogy valaki egészségesen öregedjen meg. Ez persze nem von le semmit a jó-

ga értékéből, és azt is el kell mondani, hogy nem csak a testi, de a pszichés betegségeket is megelőzi. A jóga olyan, hogy rendszeresen kell végezni, és biztos, hogy kivétel nélkül minden ember nagyon nagy eredményeket érhet el általa.

— *Mekkora hatalma van a jógának? Tudniillik, hogy ha valaki mindent, amiről ön beszélt, rendszeresen végez, nem marad ideje pénzt keresni. Képes-e a jóga ezt a kisémbri dilemmát legyőzni?*

— Öt olyan életviteli elv van, amely azt mutatja, hogy mit kerüljünk. E közül az öt közül az egyik úgy szól, hogy ne gyűjts vagyont. Ez az indiai eredetű gondolat tökéletes összhangban van Krisztus tanításával. Ő is ugyanezt mondta, a gazdag embernek pedig azt, hogy ossza szét a vagyonát a szegények között, és helyette lélekben igyekezzék meggazdagodni. Ha ezeket az elveket valaki komolyan veszi, nemcsak nem gyűjt vagyont, de az önmagával kapcsolatos hozzáállása is alapvetően megváltozik. Az európai eredetű aszketikus elvek általában azt hangsúlyozzák, hogy magunkkal kapcsolatban legyünk kemények, szigorúak. Ezzel szemben a jóga egyik életviteli elve úgy szól, hogy „saját magaddal szemben légy türelmes”. A jóga tudomásul veszi azt, hogy emberek vagyunk. A fenti idézet teljes egészében pedig így hangzik: „Legyél önmagaddal szemben türelmes, te is a világegyetem gyermeke vagy, nem kevesebb a fáknál és a csillagoknál. Jogod van a boldogsághoz.” Hihetetlenül nagy gondolat. És persze ugyanez vonatkozik a többi emberrel való kapcsolatra is. Alapvető szempont a jógában, hogy emberek vagyunk, akiket nem szabad jókra és gonoszokra osztani, hiszen kivétel nélkül minden ember jó is és rossz is. Nyugodtan mondhatjuk, hogy isten és ördög is. A jóga tanítása szerint akkor sem szabad elítélni valakit, ha helytelenül cselekszik, és minden emberben elsősorban a jót kell keresni. Van egy angol mondás, amely így szól: „A világon minden — élő és élettelen — fényes is és jó is. Ezeket keressétek, ezeket kövessétek! De a világon minden rossz is és sötét is. Ezeket kerüljétek!” Ehhez kapcsolódik Gandhi élete is. Ő is azt mondta, hogy „szeressétek az embereket!” Gandhi jó volt a jókhoz és jó volt a gonoszokhoz is. És annak következtében, hogy jó volt a gonoszokhoz, jókká lettek a gonoszok is.

Varga András