

Gondolatok a jógaról

Some Thoughts on Yoga



Június 21-én ünnepeltük a 6. nemzetközi jóganapot. Mivel a világ még mindig a koronavírus-járvánnyal küzd, ez a jógaünnep is szokatlanul telt. Nem gyűlhettünk össze parkokban és más nyilvános helyeken, hanem otthoni jógázással tisztelegtünk a mérhetetlen régmúltba nyúló hagyomány előtt, a társadalmi távolságtartás szabályainak megfelelően. Ám a családi jógázás közben is fontos felidézni a jóga egyetemes üzenetét, amely egyaránt szól a belső énünk és a természetben elfoglalt helyünk tudatosításáról és a testi egészségünk megtartásáról.

A „jóga” szó a szanszkrit „yuj” szógyökből ered, jelentése „kapcsolódás”. Adja magát a kérdés, hogy mihez „kapcsolódnunk”? Mintegy 2500 évvel ezelőtt a bölcs Maharishi Patanjali összeállította „Jóga-szútrák” című híres könyvét, amelyben összefoglalta a jóga Indiában évezredek óta követett alapelveit. A könyvben Maharishi Patanjali leírta a „jóga” különféle eszközeit és útjait. Nem meglepő, hogy a mű javarészt nem a fizikai gyakorlatokról szól, hanem a minket körülvevő természettel létrehozandó mentális és érzelmi harmóniáról, és annak felismeréséről, hogy egyek vagyunk az univerzális tudattal.

Az a tény, hogy az anyaggal együtt mi is az egyetemes tudat részei vagyunk, meghatározó filozófiai hagyománynak számít Indiában, amely „adwaita (a dualitás)” néven is ismert. Mára ez tudományos bizonyítékot is nyert, hiszen aktívan kutatjuk a kvantummező-elméletet. Az alaprézcskék felfedezése mindig is nagy érdeklődésre tartott számot a modern fizikában, és nemrég még azt gondoltuk, hogy hamarosan megtaláljuk az univerzum alaprézcskéit, vagyis az anyag alapvető építőelemeit. Évtizedekkel később azonban kiderült, hogy ez a keresés soha nem ér véget. Vagy, hogy másképp fejezzem ki magam, talán rossz irányban kutakodunk. Az iskolában tanult Schrödinger-féle hullámmegyenlet szerint csak valószínűsíthetjük a részecskék sűrűségét, mert a pontos helyüket nem lehet meghatározni. Mára nyilván-

We celebrated the 6th International Day of Yoga on the 21st June. As the world is still grappling with the coronavirus pandemic, this year's Yoga Day was very different. Instead of gathering outside in parks or public places, we all did Yoga from home to honour this timeless practice, in keeping with the requirement of social distancing. And, when we practiced Yoga at home with family members, it was important to remind ourselves once again of the universal message of Yoga, which is as much about realizing our inner self and our place in the nature as it is about keeping ourselves physically healthy.

The word 'Yoga' comes from Sanskrit root word 'Yuj', meaning 'to join'. So, the question naturally is, 'to join' with what? About 2500 years ago, Maharishi (Sage) Patanjali compiled his famous book 'Yoga Sutras', putting together the principles of Yoga that had already been in practice in India for a few millennia. In this book, Maharishi Patanjali has explained the different tools and paths for 'Yoga' and not surprisingly, many of these have not much to do with physical exercises but with achieving mental and emotional harmony with the nature around us, and realizing our oneness with the universal consciousness.

The fact that matter and therefore we are one and the same as universal consciousness is quite a strong philosophical tradition in India, known as 'Adwaita (a-duality)'. This has also been realized by modern science now. The quantum field theory is currently an active area of research. Discovery of fundamental particles has always been an area of great interest for modern physics, and some time ago we thought we would soon find all those fundamental particles that form the basic building blocks of matter in the universe. But many decades later, a realization has dawned that this search would never end. Or, to put it differently, we may be searching in the wrong direction. During my school days, we studied Schrödinger's wave equation that told us we could only find the probability density associated with a particle because the exact location of the particle was not possible to be determined. Now, we learn that matter may not actually be made of matter. Hans Peter Durr, former director of the Max Planck Insti-



valóvá vált, hogy az anyag valószínűleg nem anyagi természetű. Hans Peter Durr, a müncheni Max Planck Fizikai Intézet korábbi igazgatója elmondta, hogy az évtizedek óta tartó, mélyreható kutatás után a legfontosabb felfedezése az volt, hogy az általunk anyagként ismert dolog nem létezik. Amit mi anyagnak látunk, az tulajdonképpen nem más, mint ingadozások (hullámok) jelenléte a kvantummezőben, és a világegyetem valójában nem anyagból, hanem folyamatosan mozgó és változó mezőkből áll.

Lenyűgöző, hogy ezekből a kvantumtér-ingadozásokból egyszer csak létrejön az anyag, aztán el is tűnik bennük. Mint az óceánokban keletkező és széteső hullámok. A hullámok mégsem különböznek az óceántól, ők alkotják az óceánt. Talán mi is ilyen hullámok vagyunk az egyetemes tudat óceánjában (vagyis a kvantummező ingadozásaiban): összeállunk és feloldódunk. A tudományos magyarázat fényében egyre több értelmet nyer a szanszkrit „yuj” szó, mint a jóga szó gyöke, azaz maga a kapcsolódás. Egyszer egy guru azt mondta nekem, hogy ha felveszek egy jógapózt, becsukom a szemem és gyakorlom a „pranayamot” (légzőgyakorlatot), akkor a bőröm szinte elolvad, és a belsőm eggyé válik a körülöttem lévő világgal.

Szerencsére a jóga ma már az egész világon széles körben ismert, az alapjául szolgáló tudományos és filozófiai háttérrel együtt. Senki sem kérdezi, hogy tudunk-e tűzön járni vagy üveget enni jógázás után. Elismerik és csodálják a jóga holisztikus egészségünkre gyakorolt pozitív hatásait. A jóga számos betegséget kezel hatékonyan, főleg a mai életmód és a stressz által okozott ártalmakat.

Elmesélem egy ismerősöm igaz történetét. Iskolatársak voltunk, de később csak alkalmanként tartottuk a kapcsolatot. Amikor legutóbb Indiában dolgoztam, megtudtam, hogy nincs jól, ezért felhívtam. „Egy rémisztő egészségügyi krízis után valósággal újjászülettem” – mesélte a telefonban. – „Egész jól voltam, de egyre jobban fájtak a lábizmaid, és rohamosan romlott az állapotom. Az orvosok autoimmun betegséget diagnosztizáltak, és sorban írták fel a különféle gyógyszereket, de egyik sem használt” – mondta fájdalommal a hangjában. – „Látva, hogy nincs megoldás, már éppen a sorsra bíztam magam, amikor valaki egy ajurveda- és jógakutató központba irányított, ahol szerencsére azonnal fogadtak, és elindítottak egy szisztematikus kezelést, hogy eltávolítsák a mérgeanyagokat a testemből egy tudományosan összeállított terápiával, amelynek az étrend, a masszáz és a testgyakorlás is része volt. Ez végül visszahozott az életbe. Neked is jót tenne, ha minden évben egy-két hetet ott töltenél, megszabadulhatnál a mérgeanyagoktól!” – javasolta végül.

Számtalan hasonló eset történik. A jóganak ráadásul hatalmas irodalma van, benne közismert szakértők és guruk műveivel. Ugyanakkor a jóga nem ezoterikus filozófiai irányzat. Mindenkinek szól, bármilyen korú, fizikai állapotú és képességű ember számára elérhető. Érdemes kísérleteznünk vele és az igényeinkhez igazítani. Bármit hallottunk mások tapasztalatairól, magunknak is meg kell tapasztalnunk, hogy a magunkévá tehesük. Sri Aurobindo filozófus szavaival: „Ha az elme elhalkul, a tiszta csendben feltárul az igazság.”

**Óexc. Kumar Tuhin,
India magyarországi
nagykövete**



tute for Physics in Munich had stated that after decades of painstaking research his most important discovery was that matter just did not exist as we know. What we see as matter is actually fluctuations (waves) in quantum field, and the fundamental reality of universe is not matter but fields which are constantly moving and changing.

It is indeed fascinating to imagine matter just popping out of these quantum field fluctuations and then also disappearing in these. Like waves originating in the ocean and disappearing. But waves are not distinct from the ocean, they are the ocean. We too may be like these waves formed out of this ocean of universal consciousness (or the ocean of quantum field fluctuations) and dissolving back in the same. Now, in the backdrop of this interesting scientific explanation, the Sanskrit root word ‘Yuj’ for Yoga, which means ‘to join’ starts to make sense. A guru once told me that when you sit in a yogic posture, close your eyes and practise ‘Pranayam’ (breathing exercise) your skin should just “melt away” and your inside should become a part of what is around you.

Fortunately, the awareness about Yoga and its scientific and philosophical basis is now extensive across the world. Nobody will ask you if you would be able to walk on fire or be able to eat glasses after practicing Yoga. The positive impact of Yoga on our holistic health is well acknowledged and admired. There are numerous diseases, especially those that are caused due to our modern lifestyle and stresses that can be effectively tackled with Yoga.

This is a true story of a person I know. We were together in school but later could keep in touch only occasionally. So, when I was posted in India the last time, I learnt that he had not been keeping well. I called him to enquire about his well-being. “I have just been reborn after facing a frightening experience on health front”, he told me on phone. “Everything was going well, till I developed severe pain in my leg muscles, which slowly started decaying. Doctors described it as one of the auto-immune diseases and prescribed me different categories of medicines one after another, but nothing worked” - he told me with a tinge of pain in his voice. “When nothing worked, and I had resigned myself to the fate, someone pointed me to an Ayurveda and Yoga research centre, which thankfully admitted me and systematically went about removing the toxins from my body through a scientific system of food, massages, exercises and brought me back from the brink. You should also go there for one or two weeks every year just for getting the toxins out from your body” - he added.

There would be numerous such instances. And, there is a huge body of literature on Yoga, including by well-known experts and gurus. But, Yoga is not an esoteric philosophical doctrine. It is for

everyone, for people of all ages, and people with different physical capacities and conditions. We need to experiment with it and tailor it to our needs. Even when we have information about other people’s experiences, sometimes we still need to experience it ourselves to make it our own. Philosopher Sri Aurobindo said, “When mind is still, then truth gets her chance to be heard in the purity of the silence”.

**H.E. Kumar Tuhin
Ambassador of India to
Hungary**