

# Pszichikus sportok

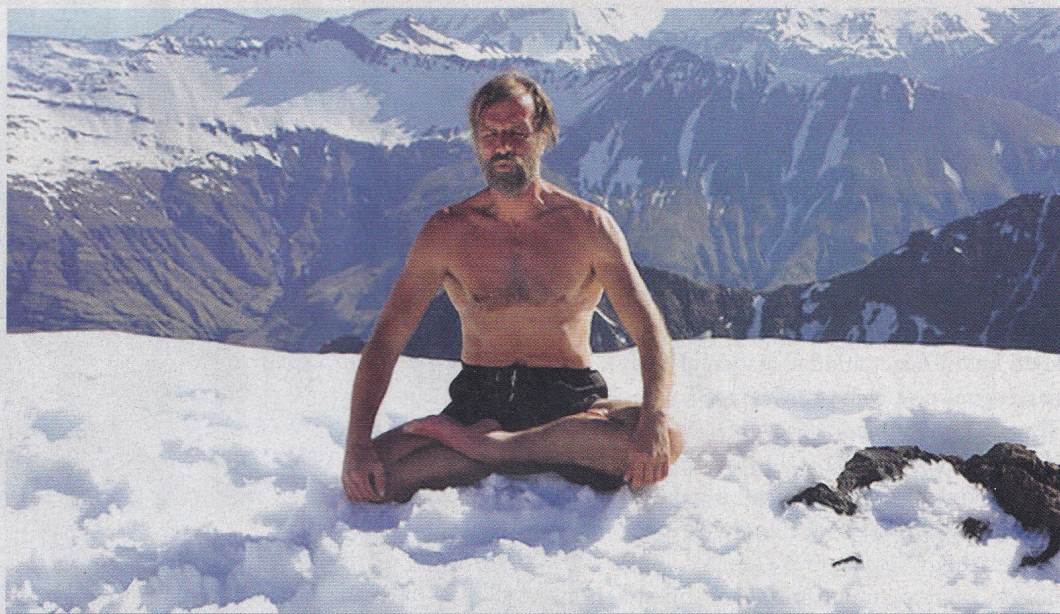
## A tibetiek rejtett képességei

**A hó országa mindig is miszticizmussal volt teli az európai emberek számára. A lámák és a szerzetesek tudománya egybefonódott az okkultizmussal, valamint a meditációval, így nem volt meglepő az, hogy különleges képességekkel rendelkeznek. A gyakorlatokkal extraszenz képességeket fejleszthettek maguknak. Ezek egy része bizonyítottá vált a tudomány számára, de bőven vannak még megfejtésre várók.**

**A** nyugati tudósok médiumokat és látnokokat teszteltek, hogy valóban léteznek-e paranormális képességek, vagy minden csak ügyes trükkön alapul. A keleti tanok viszont rendre beszámolnak a sziddhikről, azaz ezekről az adottságokról. A lényeg, hogy mindezek megszerzéséhez nagyon sokat kell gyakorolni, és kitartónak kell lenni, hogy lelkünk mélyéről előtörjenek. Milyen képességekről számolnak be a tibetiek?

### A tummo technika

Alexandra David-Néel (1868-1969) volt az első nő, akinek 1924-ben sikerült bejutnia Tibetbe, a Tiltott Városba és a területére. Megtanulta a helyiek nyelvét, és hosszú hónapokat töltött bölcs lámák társaságában, hogy megfigyelhesse életmódjukat és kikutassa titkos tudományukat. Az egyik ilyen volt a tummo gyakorlat, aminek jelentése „belső hő”. Amikor Alexandra visszatért nyugatra, és elmesélte a tapasztalatait, sokan nem hittek neki. Úgy vélték, hogy túlságosan kiszínezte a történeteit, és nagyon fantasztikusnak tűntek. Pedig a tummo valóban létező dolog, és működik. Évtizedekkel később a Harvard Egyetem tudósai – immár korlátok nélkül – ellátogathattak azokra a helyekre, ahol Alexandra is járt. Számos



A tummo egyik lelkes népszerűsítője Wim Hof, akit Jégembernek is neveznek

szerzetest megvizsgáltak, és a gyakorlatokat áthozták nyugatra, hogy teszteljék a laboratóriumokban. A tummot, ami egy légzőgyakorlat, egyre több ember megtanulta, és hatásosságához kétség sem férhet. A gyakorlat eredete Nárópa (956-1041) jógi és misztikus nevéhez köthető, aki buddhista iskolákat alapított, és a tummo technikáját is tanította. Célja az volt, hogy a test folyamatai felett átvegye az irányítást, és kitanulja a jógát. A gyakorlat során a tanulóknak el kellett képzelnie a csakra központjait, azaz a test energiacsatornáit, és a légzésvisszartartások által generált hő miatt a csakrák kitisztulnak. Ha a technika jól működött, akkor

nem csak belső melegséget lehetett érzékelni, hanem boldogságállapotot és tisztaságot is egyben. A gyakorlatok sokféle lehetnek, de mindegyik célja ugyanaz: a belső hő és a megvilágosodás elérése. Nemcsak a tibeti szerzetesek, de az átlag hétköznapi emberek előtt is nyitva áll a lehetőség.

jég alatt úszik egy szál nadrágban, havon fut, mint egy profi sportember, vagy jeges fürdőt vesz. Hof számos Guinness-rekordot megdöntött, és elmondása szerint maga is használja a tummo technikáját. Szerinte nem csak a testünk kondicionálása számít, hanem a légzőgyakorlatok és a meditációk is, hogy kibírjuk az extrém hideget. A titok végül is abban rejlik, hogy az elme

A tudományos kutatások megállapították, hogy néhány nap vagy hét alatt az alapvető gyakorlatok elsajátíthatók, és akár hét fokkal emelkedhet az ember testhőmérséklete. Természetesen vannak olyan tibeti mesterek, akik ennél sokkal többet is elértek, mert már több éve gyakorolnak. Sokan meztelenül ülnek a kinti fagyban, a hátukra terítenek egy nedves törülközőt és az elmélyülés során a tummot alkalmazva felmelegítik magukat és környezetüket. A víz látványosan gőzölni kezd, és mind a test, mind a textil forrósodik. A tummo egyik lelkes nyugati népszerűsítője Wim Hof, akit Jégembernek is neveznek. A holland férfi

felülírhatja a testi érzeteket. A tummo tehát bizonyítottá vált, de mi a helyzet a többi adottsággal?

### Szuperfutók a hegyekben

A lámaisták szerint vannak olyan fizikai gyakorlatok, amelyek a szellemi koncentrációt is edzik, mert mindkettő kéz a kézben jár. Ezek egyike a lung gom pa futás, amikor az adott személy szinte emberfeletti gyorsaságra tehet szert. Milarepa (1052-1135), aki a tibeti buddhizmus egyik legfontosabb alakja volt, szintén bírt ezzel a képességgel. Önletrajzában leírta, hogy a légzés fölötti uralomnak tulajdonította erejét, és hogy az egy

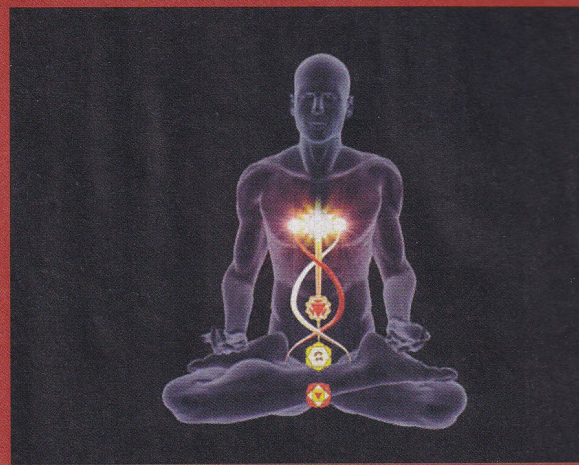


hónapos gyalogutat mindössze pár nap alatt is megtehetünk, ha kitanuljuk a technikát. Milarepa nem volt egyedül, mert a házában éltek olyan szerzetesek, akik napokon keresztül olyan gyorsan tudtak futni, mint egy ló. A lényeg tehát nem az, hogy valaki rövid távon tudjon gyorsan szaladni – mint a távfutásnál –, hanem az, hogy éjjel-nappal megállás nélkül gyors léptekkel haladjon. Újra Alexandra David-Néelre kell hagyatkoznunk, aki kétszer is látott lung gom pa futót.

Az első alkalommal Észak-Tibetben, Csang-Tangban volt, ami egy magas fekvő füves terület, ahol szinte csak nomádok élnek. A nő először egy távcsővel figyelte meg a rohanó férfit, ráadásul a karavánjának többi tagjával együtt látta. A futó láma rendkívül gyors volt, és végig meditatív állapotban tartotta magát. Ha ebből hirtelen kilépett volna, mert valami megzavarja, akkor az a halálát is okozhatta volna – legalábbis így vélték a tibetiek. Amikor a láma elhaladt előttük, megfigyelték, hogy inkább olyan volt, mintha ugrálva lépkedne. Egy másik alkalommal a Deo-hágón láttak egy futót, aki a térdig érő hóban rohant. Ezek a lámák elég vékony testalkatúak voltak, és nem is tűntek túl izmosnak. A rendkívüli meneteléshez tehát nem feltétlenül fizikai adottságok kellene, hanem olyan pszichikai állapot kifejlesztése, ami lehetővé teszi. A lung gom pa futók képzési gyakorlata abból áll, hogy három évre el kell zárkózniuk egy barlangba, ahol az idő nagy részét légzési gyakorlatokkal töltik és buddhista mantrákat énekelnek. A legtöbbször keresztbe tett lábbal ülnek, és ebből a testhelyzetből kell nekik felugraniuk anélkül, hogy bármilyen segédeszközt használnának. A három év alatt ezt úgy begyakorolják, hogy innen ered a szökkenő mozgásuk. *Ernst Lothar Hoffmann* (1898–1985) német szerzetes, aki maga is lámává vált, emlékirataiban megemlíti, hogy

## A kundanlini kígyóerő

A kundalini elvileg minden emberben létezik, és ha felébred a testben, akkor az igencsak erőteljes energetikai hatással van rá. A kígyóerőnek is nevezett spirális tekercs az alsó csakrából indul, és végighalad a gerincen a koronacsakráig, így azok megtisztulnak az aurával együtt. A jógik célja, hogy a gyakorlatok által felébresszék ezt az erőt, amihez teljes testi és lelki megtisztulás szükségeltetik. Ha ez nincs meg, de az avatatlanok mégis felszínre hozzák valahogyan, akkor még kárt is tehet az ember fizikai testében.



tibeti útja során több információt is szerzett a futókról. „A lung gom pa gyakorlóinak az elzárkózás alatt tilos emberekkel érintkezniük. A gyakorlatokat újra és újra megismélik, majd az idő múlásával képesek lesznek mélyen szintetizálni a légzésüket és a mozgásukat. Amikor kiszabadulnak az elszigeteltségből, olyan könnyűvé válnak, hogy egy vágózó ló sebességével tudnak futni, és alig érintik a talajt.” – írta emlékirataiban. Manapság kevesebb ilyen futót látnak, és a tudósok túlzásnak tartják a beszámolókat. A tibetiek viszont megmosolyogják őket, mert a tudósok azt hiszik, hogy ők már mindent tudnak, miközben a tibetiek számára a lung gom pa valódi tény.



A lung gom pa futás lényege nem az, hogy valaki rövid távon tudjon gyorsan szaladni, hanem, hogy éjjel-nappal megállás nélkül gyors léptekkel haladjon

## Gondatküldés és telepátia

A tibetiek kevésbé beszélgetnek, mint a nyugati emberek, és még a mesterek is keveset magyaráznak a tanítványoknak. Sokan elzárt helyeken élnek, elvonulnak, és nem érintkeznek az embertársaikkal sem. Persze ha nagyon akarják, még tudnak kommunikálni egymással. A Hó Országában ugyanis alapvető dolog a telepátia és a „szél szárnyán küldött üzenetek”. Míg a nyugati tudomány a mai napig nem ismeri el a gondatküldés- és olvasás képességét, addig a tibetieknek ez egy teljesen hétköznapi dolog. Sőt, olyannyira elsajátítható, mint az írás és az olvasás, mert szerintük

ez is gyakorlat kérdése. A beavatottak ezt a jelenséget a gondolatok intenzív koncentrációjának tulajdonítják, ami által energetikailag rá tudunk kapcsolódni mások hullámaira. A gyakorlatok során teljesen ki kell üríteni az elmét, majd egy mentális képet kell alkotni, amit meg kell próbálni továbbítani egy másik félnek. A képek mellett komplexebb gondolatok is küldhetők, de ez már nehezebb feladat. A mesterek állítása szerint, ha valaki eljutott a megvilágosodásig, akkor a saját és mások énjét már nem különállónak tartja, hanem egy nagy Egységnek, s akkor a telepátia könnyen végbe mehet. Éppen ezért nem csak az emberekkel, hanem az állatokkal, a növényekkel, sőt, még az elhunytakkal és más szellemi lényekkel is folytatható telepátikus kommunikáció. A tibetiek viszont még egy előnyben vannak a nyugatiakhoz képest, ami miatt könnyebben megy nekik a gondatküldés: a rendkívüli csend. Elméjük kevésbé gondterhelt, mint a miénk, és rendkívüli némaság honol az egész vidékükön, így a gondolatáramlások sokkal aktívabban. Úgy tűnik, hogy ezeket a pszichikus képességeket már évszázadok óta ismerik a tibetiek, és szinte sportot űznek a használatukból. A nyugati tudomány pedig a mai napig azon vitatkozik, hogy egyáltalán léteznek-e...

MISKOLCI LÁSZLÓ