



TARTALOM

Belépő	7
Ki vagyok én?	13
Hogyan legyek boldogabb?	27
Hogyan bízzak magamban?	37
Miért nehéz változ(tat)ni?	51
Hogy engedjem el?	61
Számítok én egyáltalán?	71
Hogyan lehetnék a saját barátom is?	87
Hogyan érhetem el a céljaimat?	99
Hogyan álljak el a saját utamból?	113
Hogyan legyek hálásabb azért, amim van?	129
Hogyan létezzek a kapcsolataimban?	147
Mit tegyek, amikor nehéz?	163
Hogyan találom meg az egyensúlyt?	179
Kell ezt erőltetni?	189
Hogyan lássak tisztán a káoszban?	201
Mit tegyek, ha hibáztam?	213
Mit csináljak, ha nem tudom, mit csináljak?	223
Mi az élet értelme?	235
Akkor most vége?	249

Igazán köszí	251
Akível a jóga kísétált az életbe	253
Egy összeszedett jógaszószedet	255
A jóga megsúgta, és a tudomány is utánajárt	263



BELÉPŐ

A jógyakorlás megmentette az életem.

No, nem abban a filmes, drámaian hangosodó zenés értelembe, sokkal inkább a hétköznapi, sokszor elfelejtett módon. Megmentett attól, hogy a stressz szorításában ártsak magamnak, hogy tehetetlenségemben akaratlanul bántsam azokat, akiket szeretek, hogy otthontalannak érezzem magam a testemben vagy hogy méltatlan helyzetekben maradjak.

A jóga fogta magát, és kérés nélkül lesétált a jógaszőnyegemről a gyakorlataival, a filozófiájával, a bölcsességével, és bekúszott az életem minden eldugott sarkába, helyet csinált magának két lélegzetvétel között, úgy bukkant fel a legborúsabb gondolatok hullámvásában, ahogy a barátod arca feltűnik a villamoson, és minden sokkal jobb lesz attól, hogy ő ott van. Közben pedig mindig odasúgja, hogy valójában én mentem meg saját magamat.

Amikor azt mondom, jóga, talán neked is egy divatos, színben összeillő sportruhát viselő illető jut eszedbe valamilyen kicsavart pózban. Ez azonban csupán egy kis szelete ennek a filozófiának, tudománynak, hagyománynak. Te most sok más olyan dolgot fogsz tanulni, ami nem mindig a jógaszőnyegen megy végbe, és a legritkább esetben történik színben passzoltszben.

A következő oldalakon olyan kérdésekre keresem a választ a jóga tudományán, mesterein, a közös gyakorlásunkon és a saját tapasztalataimon keresztül, amelyek mindannyiunknak eszébe jutnak időnként: amikor egy krízisen megyünk keresztül, vagy éppen váratlanul sokat kell várunk a sorban, és a telefonunk lemerülőfélben van, úgyhogy muszáj a saját gondolatainkkal találkozunk. Például ilyenekkel:

Ki vagyok én?

Hogyan legyek boldogabb?

Mit tegyek, ha valaki bánt?

Mit tegyek, ha én bántottam valakit?

Miért nehéz megtenni azokat a dolgokat, amelyekről tudom, hogy segítenek nekem?

Mi az élet értelme?

Fontos tudnod, hogy ez a könyv nem fogja megválaszolni helyetted a fenti kérdéseket. A válaszokat ugyanis senki sem tudja biztosan. A következőkben olvasható gondolatok, tradíciók és sokszor a modern tudomány által inspirált gyakorlatok irányt mutatnak, merre indulj el, és ha kinyújtod a kezed, mindig ott lesznek az út során kapaszkodóként. Aztán, ahogyan nyúlunk értük, néha összeér a kezünk. Ahogyan most is.



Mielőtt belevágunk

Minden szót szeretettel írok le neked. Nem akarlak megjavítani, nem hiszek abban, hogy el vagy rontva. Mégis előfordulhat, hogy valamivel majd nem értesz egyet, te máshogy tanultad, értetted, vagy csak nem arra van szükséged, amit itt találsz. Ha így van, azt kívánom, találj támogatást az utadon.

Ez a könyv nem gyógyszer, nem terápia, nem váltja ki a szerető kapcsolatokat vagy az enyémtől eltérő szakmai segítséget. Tele van viszont ősi bölcsességekkel, modern tudománnyal, a szavak közé rejtett mosolyokkal. Tekintetekkel, amelyekben találkozunk, amikor felpillantasz az olvasásból.

Mi vár rád?

Minden nagy kérdést két oldalról vizsgállok meg: először a jóga világából merítek gondolatokat, majd a tudományos kutatások terepére kalandozom. Aztán minden kérdéshez nyitok egy próbatermet, ahol gyakorolhatsz, és megkeresheted a saját válaszod a kiindulópontként szolgáló nagy kérdésre. Azért is hívom próbateremnek, mert ezek a gyakorlatok legtöbbször akkor dolgoznak neked igazán, ha te rendszeresen dolgozol velük. Ismételd meg tehát őket a jó napokon, a legjobb napo-

kon és az igazán nehezezen is, emeld őket magadhoz reggel, kísérletezz velük este.

Sosem kapsz kész megoldásokat. Nem azért, mert nem akarok segíteni neked, hanem mert a te bőröd, megéléseid és vágyaid alatt bujkálnak a válaszok. Nem tudom és nem is szeretném elvenni tőled azt a lehetőséget, hogy találkozz velük.

Ki beszél?

Eszter vagyok, a Mat on the Moon alapítója. Egészség- és wellnesscoachként dolgozom orvosokkal; jógát, meditációt és mindfulnessot oktatok embereknek, akik néha a szabadban vannak, máskor egy jógaúdióban, gyakran pedig a munkahelyükön.

Eszközöket adok ahhoz, hogy jobban legyenek az életükben, közelebb kerüljenek a céljaikhoz, de itt és most talán a legfontosabb, hogy gyakran én is a felhőket nézve merengek a könyvben felbukkanó kérdéseken.