

## A BÉKE SZI GETE

[http://www.vasnepe.hu/fooldal-nap\\_temaja/20070726\\_a\\_beke\\_szigete](http://www.vasnepe.hu/fooldal-nap_temaja/20070726_a_beke_szigete)

Vép - Két hétre a harmónia, a lelki béke, egészség és nyugalom szigetévé vált a helyi szakközépiskola, ugyanis egy Guru, Paramhans Swami Maheshwarananda, a Jóga és a Jóga a mindennapi életben című könyv írója tart itt nemzetközi szemináriumot.

A szemináriumra a világ minden pontjáról közel kétezeröttszáz résztvevő érkezett, heti turnusokban vesznek részt a gyakorlati és elméleti foglalkozásokon. A résztvevők között ausztrálok, észak- és dél-amerikaiak, kanadaiak, afrikaiak, brazilok, indiaiak, európaiak és így természetesen magyarok is vannak. A nemzetiségi hovatartozás mellett a polgári foglalkozásra, vallásra, életkorra tekintve is vegyes képet kapunk, de ami közös az itt összegyűlt emberekben az a vegetárius étkezés, a jóga szeretete, a Mester (a Guru) irányzatának követése. Az 54 hektáros, gyönyörű vépi park és az itt élő emberek szeretete már tizenöt éve húzza vissza az egyre bővülő társaságot, akik évente többször eljönnek, hogy a Guru tanítását meghallgassák, szívükbe véssék. A résztvevők szerint Vépen minden adott: a béke, a nyugalom, ideálisak gyakorlóléhelyek és a szállás is, hogy néhány napra ez lehessen - ahogy ők mondják- a világ közepe.

Ottjártunkkor az árnyas fák alatt hallgatták a résztvevők a Guru tanítását, melyet közös gyakorlás követett. Kovács Károly, a jógatábor főszervezője siet segítségünkre s kalauzol el minket, mivel az itt töltött idő alatt a résztvevők napirendje kötött. A hajnali kelést gyakorlás, majd elméleti foglalkozások, előadások s újabb gyakorlás követi. Ezt a napirendet azonban nem tartja mindenki, ugyanis a gyakorlottabb tanítványok napi 12-14 órát meditálnak, s csak utána csatlakoznak a csoporthoz. Az idei kéthetes szemináriumi időszakban legtöbbször a Guru napján (a Guru-Purnimán) látogattak el Vépre, de a mai záróestire is sokan érkeznek még. Egyébként, aki csak teheti a Guru-napját vele, a jógamesterrel tölti, vagy rá gondol. Alkalmi idegenvezetőnkől azt is megtudjuk, hogy a guru szanszkrit eredetű szó, mely két szavacskából tevődik össze a gu a sötétséget jelent, a ru szavacska pedig világosságot. A szóösszetétel jelentése tehát: a sötétségből a világosságba vezető út. Ez azt mutatja, hogy a jóga messze túlmutat a mozgástechnikán: a jóga ugyanis egy komplex eszmerendszer is, mely megmutatja, hogy hogyan lehetünk boldogok, hogy élhetünk teljes életet, hogy őrizhetjük meg a test-lelki egészségünket. Paramhans Swami Maheshwarananda jógamester első magyar nyelvű könyve, a Jóga 1984-ben látott napvilágot, legutóbb a jógamester teljesen átfogó, Jóga a mindennapi életben című kötet jelent meg, melyet számos nyelvre lefordították, milliókhoz jutott el az általa kidolgozott eszme- és tanításrendszer.

A Bécsben élő Paramhans Swami Maheshwarananda több évtizede látogat el rendszeresen hazánkba. Mint mondta, a vépi környezetet őt is lenyűgözi. A természeti adottságok pedig ideálisak ahhoz, hogy a jóga tanításait gyakorolják, eszmerendszerét elsajátítsák. Az általa kidolgozott tanterv több elemből tevődik össze és lépésről lépésre, a kezdőtől a haladóig építi fel rendszerét, ad mindenkinek gyakorolnivalót. A rendszer célja, hogy mind a négy egészségfajta elérje: a fizikai, a mentális, a társadalmi, valamint a spirituális egészséget.

A Jóga a mindennapi életben egyébként már az egész világot behálózó szervezetté nőtte ki magát, mely együttműködik többek között az ENSZ-szel is, s számos társadalmi feladatot vállal fel és segít világszerte.

A szervezők elmondták, hogy a szemináriumaik nyitottak: a foglalkozásokon a gyakorlott jógázókat és a kezdőket is egyaránt szívesen látják.