

- Volt magyar vállalkozó, New York-i limuzinsofőr és ausztrál fegyenc
- Tíz éve megtalálta élete küldetését: a Bikramot
- Mára ő az egyik legnépszerűbb hazai jógaoktató

Füleket lábhoz

KERTÉSZ ANNA

Az iszonyatos hőségbe érkező hűvös fuvallatot egy poloskának köszönhetjük, a poloska az életét pedig Lászlónak, a jógaoktátónak, aki a mindig pontos menetrendet követő Bikram-órát a kis élőlény megmenetése érdekében kivételesen megakasztja – kinyitja az ablakot és kidobja a rovar –, ez az apró mozdulat több száz oldalas regényt rejt magában: Nagy László Zoltán 50 évnyi utazásait a világban és önmagában.

A Bikram-jóga szerelmeseinek és az ezotériára fogékony közönség számára Nagy László Zoltán neve nem ismeretlen. Én az előbbi körökben hallottam a „megszállott vegán pasiról”, a „kőkemény, de szórakoztató oktatóról”, és – kár lenne tagadni, hogy erre kapja fel a fejét az ember – az „ausztrál börtönt megjárta világutazóról”. Nem én vagyok az egyetlen, aki keresztülverekedte magát a péntek délutáni csúcsforgalmon, merthogy László mostanság Rákosszentmihályon tart órákat. Időben kell érkezni, hogy lerázzuk magunkról a kinti világ lerakódásait, ide nem lehet csak úgy „beesni” meló után, közért előtt.

A jógateremben tomboló trópusi klímát László vidám érkezése teszi elviselhetővé: mindössze egyetlen kis fürdőnadrágot visel, haja copfban, bőre barna, fogai vakítóan fehérek – karibi hangulat. Másfél órán át hallgatjuk, mondja a 26 gyakorlatot kísérő dialógust. Az izzadság literekben mérhető. Mindenki magára figyel, de nem fordulhat befele, „ez egy nyitott szemű meditáció”. Minden gyakorlatot pontosan kell megvalósítani, László az elcsúszott mutatóujjat is észreveszi. Testünk összes ina megfeszül. Mindeközben az agy is „méregtelenít”, van, aki spontán (nem hisztérikusan) elbőgi magát az óra végén.

László első találkozása a Bikrammal extatikus élmény volt. Akkori barátnője vitte el egy San Diegó-i központba. Az óra végére rosszul lett, az ájulás kerülgette, utána órákig feküdt önkívületi állapotban a motelszobájában. László ismeri magát, addiktív típus, könnyen „rákattan” valamire, de akkortájt más megismerés töltötte ki az életét: épp a vegán (nyers zöldség és gyümölcs alapú) életmód elsajátításába vetette bele magát. A Bikram pár évvel később egy börtön falai között talált rá újra – és többé nem is engedte el.

László egyszerű családba született Budapesten, 50 évvel ezelőtt. „A munkás-paraszt érdemérem kincsnek számított a családban, és megbecsülték az évenként vágatott disznót” – meséli smoothie-t kortyolgatva, törökülésben. Tipikus a folytatás is: átlagos gyermekév, majd a '80-as évek vállalkozóként kószolgatta a férfit. Taxizott, volt cipőjavító műhelye is, aztán 1990-ben megelégedte a reménytelen hazai állapotokat, és két bőrönddel Amerikába utazott – ahol két éven át teljes illegálisban próbált túlélni New Yorkban.

Az ateista férfi barátnőjével egy templomba tévedve 1-1 dollárt dobott Szűz Mária perselyébe, és megfogadta, ha segít a szent az előrejutásban, hitével meghálálja majd. A következő zöldkártya-lottón 19 millió kérelmezőből az ő nevét húzták ki, rá két hétre pedig a párját. Ekkor megkeresztelkedtek, és egy ideig jártak is misére. Az ekkortájt limuzinsofőrként dolgozó férfinak sok ideje volt: amíg a szaúdi hercegre vagy éppen Philip „Nike” Knightra várakozott, elolvasta a Bibliát, majd sorra a vallási alapműveket – de egyik sem adott válaszokat egyre sorakozó kérdéseire. Így érkezett el az ezoterikus irodalomhoz, amely beszippantotta, ezzel párhuzamosan pedig egy egészségügyi



FOTÓ: NÉMETH ANDRÁS PÉTER

Az izzadás művészete

A Bikram-jóga az ősi hatha jóga egy változata, 26 gyakorlat egymásra épülő sorozata, az ászanákat Bikram Choudhury állította sorrendbe. Minden óra 90 perces, és 38-40 fokra felfűtött teremben végzendő. Ennél a hőmérsékletnél az izmok, szalagok lazábbak, könnyebben nyújthatók, így a sérülésveszély kockázata lényegesen kisebb. A meleg hatására az izzadás fokozottabb, így a „méreganyagok” kiválasztása jóval hatékonyabb. A Bikram-jóga a szellemre és lélekre is pozitív hatást gyakorol, általa gyakorolható az önuralom, mindemellett fejleszti a koncentrációképességet, csökkenti a stresszt. Minden korban és számos betegség ellenére is ajánlott, bár akadnak ellenzői, az előírások betartása (pl. megfelelő folyadékpótlás) mellett nincs egészségügyi kockázata – ezt bizonyítják az „áldozatmentes” évtizedek. Bikram-órát csak olyan oktató tarthat, aki sikeresen elvégzi a Bikram's Yoga College of India 9 hetes felkészítő tanfolyamát Amerikában. A Bikram-stúdiók világszerte azonos feltételekkel üzemelnek.

probléma miatt vegetáriánus lett. Időközben áttette a székhelyét Floridába, ahol egy ismert életmódközpontban két sorsfordító esemény történt vele: első magyarként életmód-tanácsadó képesítést szerzett, és találkozott egy ott „tisztuló” fiatalemberrel – aki történetesen Kanada egyik drogkirálya volt. Ő szervezte be kábítószerfutárnak. Két éven át szállította testére ragasztva az ecstasytablettákat Amszterdamból Kanadába. „Karrierjének” egy útvonal-módosítás vetett véget: Ausztráliában próbálkozott, ahol az olimpia miatt felszerelt repülőtéri hőkamerák egyből kiszúrták a csomagocskákat a ruhái alatt. László szellemen „elvonulásként” emlegeti azt a négy és fél

évet, amelyet ausztrál börtönökben töltött, de a nemzetközi viszonyokhoz képest bármennyire korrekt volt is a helyi büntetés-végrehajtási rendszer, megviselték a bent töltött évek – a Bikram „hozta ki” onnan.

A lány, akivel együtt kapcsolták le, a női börtönből a lelkészekkel átküldette neki Bikram Choudhury könyvét, amelyet a férfi szinte falva olvasott. Két hónapon át végezte a leírt gyakorlatsort a börtönudvaron, tűző napon, melegítőben, 40 fokban, legyek között – alternatív módon biztosítva a Bikram alapfeltételét, a meleget. A hátralévő két évben egyre többen csatlakoztak hozzá a börtönökben, telente a lelkész odaadta nekik a kápolnát, ahol hőszugárzó előtt végezték a gyakorlatokat.

Mégis, amikor véget ért a büntetése, légiűres térbe került. Az egyensúlyra egy brazíliai elvonuláson talált rá: Brazíliában sámáni rituálékon, egy kolumbiai sámán segítője volt az Ayahuasca gyógyító szertartásokon. László a következő években számtalan előadáson, tanfolyamon, spirituális alkalmon vett részt a világ minden táján. Szinte minden meghatározó ezoterikus guruval találkozott, majd eljutott kérdésének válaszához: mi tenné igazán boldoggá, mit akarna, ha mindentől függetlenül élhetne? A Bikram. Elvégezte a kilenches kőkemény és költséges oktatói tanfolyamot, így öt éve már tényleg csak azzal foglalkozik, ami boldoggá teszi. Az is fontos számára, hogy a kezdeti túlzott lelkesedés után ma már kevesebb órát tart, mint amennyin maga részt vesz, élvezi teste korlátatlanságát, amelyet 80/10/10-es táplálkozás (szénhidrát, fehérje és zsír aránya nyers gyümölcsből és zöldségből), a számos pozitív gondolat és a Bikram biztosít. Tudását másoknak is átadja – nemcsak jógaoktatóként, hanem nyersétel-szakértőként és az Elet Virága energiaáramoltatási tanfolyam vezetőjeként. „Szeretem megosztani ezt a csodát másokkal is, nem haszonszerzésből teszem” – mondja László széles mosollyal, miközben könnyedén húzza füle mellé ki egyenesített lábát. A csodát pedig minden pillanatban osztogatja – búcsúzásunk pillanataiban például a stúdióba tévedt két rendőrt próbálja meg rávenni: jöjjenek vele másfél órára az 50 fokba kicsit jógázni.