

# A jóga mentette meg a börtönben



*Nagy László Zoltán ma életmód-tanácsadóként és jógaoktatóként dolgozik. Kalandos éveket tudhat maga mögött: anno nekivágott Amerikának, később ezoterikus könyveket adott ki, majd pár évre megfosztották a szabadságától...*

László büszkén vezet körbe az otthonában, ahol a tanfolyamait is tartja. Végül a kertben telepszünk le.

– 26 évesen ráébredtem, hogy itthon nem vár rám fényes jövő – kezdi a történetét –, ezért mindenemet eladtam, és az akkori barát-nőmmel kimentünk New Yorkba. Oktattam autózvezetést, voltam tetőfedő és bútorestaurátor, de jó ideig nem tudtuk legálissá tenni az otlétünket. Elkeseredésünkben egy katedrálisban heccből adakoztunk egy dollárt Szűz Máriának, és azt mondtuk: ha kihúznak minket a zöldkártyalottón (az USA-ba való betelepülésre, munkavállalásra jogosító vízumot sorsolnak ki – a szerk.), megkeresztelkedünk. Hihetetlen, de 19 millió ember közül mindketten nyertünk! Ígéretünkhöz híven megkeresztelkedtünk, de a punk gondolataival nem tudtam azonosulni. Ám

a szívemet annyira megnyitotta, hogy elkezdtem más vallások szent könyveit olvasni, majd ezoterikus irodalmat. Így találtam el Az élet virágának ősi titka írójának a tanfolyamára.

## „Összedőlt a világom”

László nyugati spirituális tanítóktól tanult, és

ezoterikus könyveket adott ki.

– Akkoriban tagja voltam egy csoportnak, amely illegális szereket szállított a világ minden részére. 36 évesen lebuktam Sydney repülőterén, és négy és fél év börtönre ítélték. Az egész világom összedőlt! Később sokat dolgoztam, és elhatároztam: átültetem a gyakorlatba mindazt az ezoterikus tudást, ami korábban rám ragadt. Ám ezek csak üres szavak voltak.

Az áttérés akkor következett be, amikor beküldték nekem Bikram mester könyvét. Miután elolvastam, min-



dennap jógáztam. Ez segített, hogy ne örüljek meg.

## Szívből, örömmel...

– A szabadsággal visszakaptam az élet lényegét, a szabadságot. Egy barátom így fogalmazott: az emberek időnként elrohannak kipihenni az életüket, ő viszont úgy szeretne élni, hogy ne kelljen kipihennie azt. Erre törekszem én is. Szeretném megmutatni, hogyan kell egészségesen, szívből élni...

## + A rabtársai is követték

■ „Azáltal, hogy aláztas lettem, elkezdtek hallgatni rám az emberek – emlékszik vissza László. – A rabtársaim maguk kérték, hogy hadd jógázzanak velem. Volt, hogy hatan végeztük a gyakorlatokat melegítőben a tűző napon, legyek garmadával a testünkön... Óriási élmény volt felfedezni a többiekben a jógnak köszönhető változásokat!”