

Szergej Cserkasszkij

Sztanyiszlavszkij és a jóga

1930. december 23-án Sztanyiszlavszkij a következőket írta L. J. Gurevicznek befejezés küszöbén álló könyvéről, *A színész munkájáról*: „Véleményem szerint könyvemben »az emberi szellem életének megteremtése« rejti a legfőbb veszélyt, nem szabad ugyanis szellemről beszélni. Veszélyesek lehetnek még a tudatalatti, az emanáció, az imanáció, a lélek szavak. Mi lesz, ha emiatt tiltják be a könyvet?»¹

Sztanyiszlavszkijnak minden oka megvolt rá, hogy féljen. A húszas évek végén az országos fellendülést nyomatékosító intézkedések részeként megindult a Moszkvai Művész Színház kényszerátalakítása modellértékű színházzá; Sztálin ideológusai a „szocialista realizmus” fellegvárát kívánták megteremteni az intézményből. Egész bizottság gyűlt össze, hogy végigolvassa Sztanyiszlavszkij könyvét: a kéziratból ki kellett irtani mindent, ami a materialista filozófiával, a dialektikus materializmussal ellenkezett.

Sztanyiszlavszkij öncenzúrára kényszerült. Meg kellett például szabadulnia az „affektív” emlékeztetől. „Ezt a kifejezést elvetették, és nincs mivel pótolni” – szögezi le a Módszer alkotója *A színész munkájában*, majd szinte panaszosan fakad ki: „De mégiscsak muszáj definiálnunk valamivel!”² Így lesz az „affektív” emlékeztetőből „érzelmi” emlékeztető. Sztanyiszlavszkij még arra is módot talált jegyzetfüzetében, hogyan „fordítsa le” a színművészet céljának fő meghatározását a cenzúrától fenyegetett „szellem” szó mellőzésével: „az emberi szellem életének megteremtése” helyett „a színpadon játszó személyek belső világának megteremtése, s e világról alkotott képzet közvetítése a művészi formán keresztül”.³ Sztanyiszlavszkij számtalan ehhez hasonló kompromisszumra kényszerült, hogy legfontosabb gondolatait a cenzúra jóváhagyásával juttassa kifejezésre.

Ezzel egyidejűleg az Összoroszk Kommunista Párt Központi Bizottságának illetékes tisztviselője, A. I. Angarov udvarias, de kérlelhetetlen „utasításokkal” látta el a Módszer szerzőjét: „Minél tovább olvasom az ön megjelent munkáit és kéziratait, annál inkább arra a meggyőződésre jutok, hogy »intuíción« ön művészi ösztönt ért... Az olyasféle homályos fogalmak, mint »intuíción« vagy »tudatalatti«, magyarázatra szorulnak, meg kell mutatni valóságos tartalmukat, világossá kell tenni az emberek számára, pontosan mit takar ez

a művészi ösztön, hogyan jut kifejezésre. Egyebek közt ez a feladat hárul azokra, akik elméleti síkon kutatják a művészet kérdéseit”⁴ – világosítja fel Angarov a színészet természetrajzának szentelt tudomány megteremtőjét. Sztanyiszlavszkij alázatosan megköszöni A. I. Angarov „baráti” jó tanácsát, és mindent meg is tesz, hogy kövesse, amint ez 1937. február 11-én keltezett leveléből kiderül: „Előre sejtve, hogy találkozunk alkalmával ön részletes magyarázattal fog szolgálni az intuíción illetően, szándékosan kihúztam ezt a szót művem első kiadásából. [...] Egyetértek, hogy semmi sem rejtélyesebb vagy titokzatosabb az alkotás folyamatánál, és hogy beszélünk kell mindezekről a kérdésekről.”⁵

A húszas évek végétől kezdődően a jóga filozófiájának vagy gyakorlatának szinte mindennemű említése kikopott Sztanyiszlavszkij kézírataiból és publikált műveiből. Sztálin ideológusainak hite szerint a szocialista realizmus színházának meghatározó alakja nem meríthet ihletet az indiai remeték misztikus bölcséletéből. Így kezdték el szisztematikusan véka alá rejteni a Módszer egyik legfontosabb forrását. Az *Életem a művészetben* (1926) lapjain már nyoma sincs a „jóga” szónak, és *A színész munkája* 1938-as orosz kiadásában is hiába keressük.

Először az 1955-ös, nyolckötetes Sztanyiszlavszkij-összkiadás harmadik kötetében bukkan fel újra, ott is csak egy elejtett megjegyzésben, amely elmagyarázza, hogy „a hindu jógik filozófiájából kölcsönzött »prána« fogalmát a világosabb és tudományosabb »izomenergia«, még egyszerűbben »energia« kifejezéssel helyettesítjük”.⁶

Sztanyiszlavszkij összegyűjtött műveinek negyedik kötete, az *Egy színész felkészül* (1957) viszont gazdag bizonyítékokkal szolgál a Sztanyiszlavszkij-módszer és a jóga közti összefüggésekre, amelyek valamiképpen elkerülték a cenzúra figyelmét. A kötet három ízben utal a jógára: egyrészt azzal a megállapítással, hogy „a tudatalattihoz a tudatosságon keresztül vezet az út”,⁷ másrészt két, kifejezetten a jógából kölcsönzött példával: egyik „a tudatalatti zsákjába” dobott gondolatfürtök rejtett munkáját taglalja, a másik annak a bányász gyermeknek a példájával él, „aki, a magot elvetve, félóránként kihúzza azt a földből, hogy megnézze, gyökeret eresztett-e már”.⁸

¹ Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenyij*. In 8 vol. M., 1961, V. 8. 277–278.

² Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenyij*. In 9 vol. M., 1989, V. 2. 164.

³ Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Iz zapisnih knyizsek*. In 2 vol. M., 1986, V. 2. 323.

⁴ Idézi Dibovszkij, V. V.: V plenu predlagajemih obsztojatjelsztv //

Minuvsije. *Isztoricseszki almanah*, 10. M.–SPb., 1992, 312–313.

⁵ Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenyij*. In 8 vol. V. 8. 432–433.

⁶ Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenyij*. In 8 vol. V. 3. 459.

⁷ Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenyij*. In 8 vol. V. 4. 156.

⁸ Uo. 158–159.

Az ilyesfajta hivatkozások inkább hatnak valami keleti tündérmeséből kölcsönzött részletként, mintsem a jóga filozófiáján és gyakorlatán alapuló, megalapozott módszertanként. Így hát annak a hatásnak a jelen-



FENT: Próbán 1935-ben
LENT: Csehov felolvassa a *Sirályt*, mögötte jobbra Sztanyiszlavszkij (1899)



tősége, amit az emberi természetről évszázadokon át felhalmozott jógikus bölcsélet gyakorolt Sztanyiszlavszkij módszerére a szovjet színházak stúdióiban, fokozatosan elhalványult, sőt, mindent meg is tettek annak érdekében, hogy eltítkolják. Joggal mutat rá Valerij Nyikolajevics Galengejev: „Főleg az ötvenes-hatvanas években emlegették előszeretettel Sztanyisz-

lavszkijról, hogy a XX. század fordulóján és a rákövetkező (»dekadens«) évtizedben futó, nem túl mély érdeklődést tanúsított az indiai jógik filozófiája iránt, különös tekintettel mindarra, ami a pránával függött össze – a lélek titokzatos belső lényegével, amely arra szolgál, hogy kapcsolatot teremtsen az emberi lélek és a tér (vagy, a korai Moszkvai Művész Színház gyakorlatának megfelelő nyelvre lefordítva, a Világlélek) között. A közvélekedés szerint Sztanyiszlavszkij gyorsan és sikeresen túltette magát a távoli hinduk filozófiájának befolyásán, és mindezt a materialista értelmében vett cselekvésbe ültette át, ahol nincs hely semmiféle »miszticizmus« számára.”⁹

Jelen tanulmányban éppen ennek az ellenkezőjét szeretnénk bizonyítani.

1967-ben Sz. V. Gippiusz megjelenteti Sztanyiszlavszkij technikáján alapuló híres gyakorlatgyűjteményét, *Az érzések gimnasztikáját*. Miközben több gyakorlatot emel át a jógából – ahogyan erre ki is tér könyve bevezető részében –, *Az érzések gimnasztikája* egyáltalán nem foglalkozik annak a Sztanyiszlavszkij-módszerre gyakorolt hatásával. A jógát „vallásos és idealisztikus filozófiai rendszerként” aposztrofálva kényszeredetten negatív, helyenként szinte vállvere-

⁹ Galengejev, V. N.: *Ucsenyije Sztanyiszlavszkogo o szcenyicseszkom szlove*. L., 1990, 105.

¹⁰ Gippiusz, Sz. V.: *Gimnasztika csuvsztv. Trenyng tvorcseszkoj pszihotyehnyiki*. L.–M., 1967, 26.

¹¹ Gippiusz, Sz. V.: i. m. 282–283.

getően ironikus hangot üt meg. A szerző gúnyt űz abból a feltételezésből, hogy az emberi lénynek aurája volna, a prána fogalmát pedig a leszűkíti a „kinesztéziára”.¹⁰ A „kisugárzás” vagy „átsugárzás” jelenségét például, P. V. Szimonovot idézve, tévesen próbálja meg „mikromimikává” egyszerűsíteni.¹¹ A második kiadásban, amelyet a pedagógus 1981-ben bekövetkezett halála után kezdtek előkészíteni, de végül csak 2003-ban jelent meg, a legszegyenletesebb kitételeket már mellőzték, és külön fejezetecske tárgyalja röviden a jógát (*T. Ribot: Jóga – Az orosz realizmus hagyományai*). Ez azzal a beismeréssel kezdődik, hogy

„némely gyakorlatok megalkotásakor ösztönzőleg hatott a jóga, ez az ősi, Indiából származó filozófiai rendszer”,¹² és a szöveg további része a források feltüntetésével tartalmaz néhány jógikus alapvetést és gyakorlatot. De még itt is szükségesnek tartják az olvasó tudtára adni, hogy „Sztanyiszlavszkij utolsó, színészképzéssel kapcsolatos jegyzeteiből ítélve gyakorlatai a harmincas évekre már mentesek voltak [...] a jóga miszticizmusától”.¹³

Így hát még e javarészt jógikus képzésre épülő kötet sem vizsgálja mélyebben a Sztanyiszlavszkij-módszer és a jógaoktatás közötti összefüggéseket. Véleményem szerint a modern orosz színháztudomány is elsiklik fölöttük. Közben minden második jógával foglalkozó weboldal szerkesztője (a hatha jógát aktívan művelő hírességek feletti büszkeségében) siet megemlíteni mások mellett Sztanyiszlavszkijt, „akinek módszere köztudottan a jóga épül [kiemelés tőlem – Sz. Cs.]”.¹⁴ Ki által köztudottan? És mire alapozza ezt? Az ilyen megállapítás nem több pusztán reklámnál, nincs mögötte modern színházi kutatómunkára épülő, valódi tudás.

A Sztanyiszlavszkij-módszer és a jógikus tanítások közötti összefüggések felismerésének hiánya egy sor komoly színházpedagógiai problémához vezet. L. V. Gracseva professzor, a színészképzés szakavatott értője jogosan hívja föl a figyelmet arra, hogy bizonyos gyakorlatok esetében, amennyiben nem ismerjük a mélyükben rejlő jógikus alapokat, a gyakorlat célja leegyszerűsödik, tartalma pedig sekélyessé válik. A következő példával szolgál: „A »hangokra figyelés« gyakorlatára szinte minden évfolyam első szemeszterében sor kerül. Lebonyolítását azonban a legtöbbször félreértik: »szegény« növendéktől azt kérik, hogy figyelje meg a szobában és a szobán kívül hallható zajokat, s aki többet tud felsorolni a gyakorlat végén, mint társai, az állítólag nyitottabb náluk. E gyakorlat ősi zen gyökerekre tekint vissza, a hangokra épülő meditációból fejlődött ki, s lényege természetesen nem abban a képességben rejlik, hogy minél több hangra emlékezzünk vissza, hanem a nagyfokú koncentrációban: a megváltozott tudatállapotban, ahol a hangok betöltik a tudatot; nem pusztán meghallani kell a zajokat, de a köztük lévő távolságot is meg kell állapítani. Igen bonyolult gyakorlatról van tehát szó, amely bizonyos fokú felkészültséget igényel, mi pedig újoncokra bízunk, akik tanulmányaik első évében járnak. A gyakorlat természetesen nagyon hamar unal-

mas játékká silányul, amelyet föl sem fognak, de legfőképpen semmiféle eredménnyel nem szolgál.”¹⁵

Ez és számos egyéb példa is azt bizonyítja, hogy mára, amikor száz év is eltelt azóta, hogy a jógában föllett alapvetések megtermékenyítették Sztanyiszlavszkij módszerét, szükségessé vált megvizsgálnunk, valójában mi mindent köszönhet a módszer az ősi indiai filozófiának és gyakorlatoknak.

Bár a jóga Sztanyiszlavszkijra gyakorolt, lényegi és hosszan tartó befolyását érintő megállapítások viszonylag régóta¹⁶ jelen vannak színházi szakirodalmunkban, a témához kötődő kutatásokat sajnálatos módon javarészt külföldi szerzők végezték el. A legfontosabb munkák közt kell említenünk William Wegner,¹⁷ Andrew White¹⁸ tanulmányait, továbbá Mel Gordon,¹⁹ Sharon Carnicke²⁰ és Rose Whyman²¹ könyveinek egyes fejezeteit. Jelen értekezés elkészítése során Carnicke, White és Whyman számos tézisét felhasználtam. Legfőbb forrásom azonban természetesen K. Sz. Sztanyiszlavszkij irodalmi öröksége és gyakorlati munkássága volt.

A jóga Sztanyiszlavszkij gyakorlatában

Sztanyiszlavszkij 1911-ben találkozott először a jógik tanításaival. Életének krónikája részletesen feljegyezi ezt a pillanatot.

Lapozzuk fel N. A. Szmirmovna színésznő visszaemlékezéseit a Sztanyiszlavszkij családdal közösen töltött nyaralásáról Saint-Lunaire-ben, 1911 nyarán! Mint írja, „a mélykék hullámok” mellett folytatott napi beszélgetésekben – amelyek során Sztanyiszlavszkij mintegy a hallgatóságán tesztelte a módszerrel kapcsolatos gondolatait – gyakorta részt vett bizonyos N. V. Gyemidov, Sztanyiszlavszkij fiának nevelője. E fiatalember, a Moszkvai Egyetem orvostanhallgatója, aki a tibeti gyógyászatot is tanulmányozta Szentpétervárott P. A. Badmajev orosz-burját iskolájában (Badmajev volt a cári család orvosa), egy alkalommal csöppet sem meglepő módon „így szólt Konsztantyin Szergejevicshez, miután végighallgatta: »Miért akar új gyakorlatokat kiötlölni, és miért próbál olyan dolgoknak nevet adni, amiket réges-régen elneveztek már? Adok magának két könyvet. Olvassa el a *Hatha jógát* és a *Rádzsa jógát*! Érdekelni fogják, mert sok elképzelése összecseng az abban foglaltakkal.« Konsztantyin Szergejevics érdeklődését valóban sikerült

¹² Gippiusz, Sz. V.: *Aktyorszkij trenyng. Gimnasztjika csuvsztv.* SPb., 2007, 290.

¹³ Uo. 292.

¹⁴ A <<http://yogaclassic.ru/post/2128>> weboldalon a következőket olvashatjuk: „Nem csupán Mahatma Gandhi és Dzsavaharlal Nehru gyakorolta a hatha jógát, de John Kennedy is, az USA volt elnöke, a Szovjetunióban pedig – többek között – Konsztantyin Sztanyiszlavszkij. A Nobel-díjra jelölt akadémikus, Ivan Pavlov is kedvezően vélekedett a jógaról.”

¹⁵ Gracseva, L. V.: *Pszihotyechnyja aktyora v processze obucsenyija: tyeorija i praktjika.* Gyísszertacija na iszkanyije ucsonoj sztyepenij doktora iszkukszttvovegyenyija. SPb., 2005, 34–35.

¹⁶ Poljakova, E. I.: *Sztanyiszlavszkij. M.*, 1977; Csernaja, E. I.: *Kursz trenyngu fonacionnogo dihanijija i fonacii na osznove uprazsnyenyij Vosztoka.* SPb., 1997; Szilantjeva, I., Klimenko, J.: *Aktyor i jego Alter Ego.* M., Graal, 2000. A szerző szeretné háláját kifejezni L. D. Alferovának, amiért felhívta figyelmét az említett könyvre, illetőleg elolvasta és véleményezte jelen tanulmány első változatát.

¹⁷ Wegner, William H.: *The Creative Circle: Stanislavsky and Yoga.* *Educational Theater Journal*, 28:1, 1976, 85–89.

¹⁸ White, Andrew: *Stanislavsky and Ramacharaka: The Influence of Yoga and Turn-of-the-Century Occultism on the System.* *Theater Survey*, 47:1, 2006 May, 73–88. Jelen tanulmány szerzője örömmel mond köszönetet Andrew White-nak, amiért tanulmányát rendelkezésére bocsátotta.

¹⁹ Gordon, Mel: *The Stanislavsky Technique: Russia.* New York, 1987, 30–37.

²⁰ Carnicke, Sharon: *Stanislavsky in Focus: An Acting Master for the Twenty-First Century.* 2nd Edition. Routledge, 2008, 167–184. Jelen tanulmány szerzőjének alkalma nyílt meghallgatni Sharon Carnicke előadását a 2009 áprilisában tartott finnországi Sztanyiszlavszkij-szimpoziumon, amelyen mindketten felolvastuk tanulmányainkat. Örömmel mondok köszönetet a végtelenül izgalmas tudományos diskurzusért, amely a felolvasás után következett.

²¹ Whyman, Rose.: *The Stanislavsky system of acting: legacy and influence in modern performance.* Cambridge University Press, 2008, 78–88.



Szatyin szerepében (1902)

fölkelteti, és úgy látszik, sok mindenre, amit a színpadi alkotómunka pszichológiájával kapcsolatban korábban fölismert már, éppen ezekben a könyvekben találta meg a bizonyítékot és a magyarázatot.”²²

N. A. Szmirnova következtetése helytálló. Moszkvába visszatérve Sztanyiszlavszkij megszerezte Ramacharaka *Hatha jóga – Az ember fizikai jóllétének jógikus filozófiája* című könyvét (Szentpétervár, 1909, fordította és szerkesztette V. Szingh); a példányon, amelyet azóta a Moszkvai Művész Színház múzeuma őriz, meglátszik, milyen alaposan tanulmányozta.

Más források szerint Sztanyiszlavszkij talán már korábban ismerte az indiai filozófusok gondolatait. Ha A. L. Fovickijnek hihetünk, Sztanyiszlavszkij már 1906 elején felfigyelt a jógagyakorlatokra, és némelyiket használta is, hogy figyelemkoncentrációját növelje, miközben Asztrovot jászotta a *Ványa bácsi* hamburgi turnéja során. Ekkor történt, hogy Sztanyiszlavszkij „egy buddhista vallású, bölcs férfiú gyakorlataiban lelt útmutatásra, s ettől kezdve hosszadalmas pszichofizikai tréningeknek vetette alá színészeit, hogy figyelmük koncentrációját fejlessze... Követői a keleti metafizika iránymutatásai nyomán vizualizálni próbálták a megfoghatatlan »ént« – hogy a szellem életét élhessék a színpadon, megtapasztalják a spirituális létezés ismeretlen állapotait.”²³

Sztanyiszlavszkij hindu filozófiával való találkozásában kétségtelen szerepet játszott Leopold Antonovics Szulerzsickij is, aki sok mindent tudott a keleti spiritualizmusról, részben annak köszönhetően, hogy jól ismerte a duhobor vallási szekta szokásait. Miután végigolvasta jegyzeteit a duhoborok két esztendőn át zajló, hőskölteménybe illő kivándorlásáról Kanadába, Sztanyiszlavszkij felkérte „Szulert”, hogy legyen az asszisztense.

Egyes vélekedések szerint Szulerzsickij ismertette meg Sztanyiszlavszkij a napi feladatokon való reggeli meditációval, amely a duhoborok lelki gyakorlatainak része: ellazult testhelyzetben ülnek, s gondolatban lépésről lépésre elképzelik és vizualizálják, hogyan fogják elvégezni az összes rájuk váró aznapi feladatot.²⁴ Az ilyesfajta meditáció persze nem feltétlenül függ össze a jógatechnikákkal. Mégis érdemes megjegyeznünk, hogy Sztanyiszlavszkij nagyon hasonlóan írja le azt a szellemi utat, amelyet a színész „szerepének megértése” során jár be. A *szerepen való munka – Az ész bajjal jár* lapjain egy színész elképzeli az általa játszott szerep környezetét és a rá váró feladatokat, s „a szerepről álmodva” be is lép Famuszov házába, ahol különféle emberekkel találkozik, még beszélgetésbe is elegyedik velük.²⁵



Jelenet a Ványa bácsiból (1899)

Ami Sztanyiszlavszkij korai érdeklődését illeti a jóga iránt, bizonyítékaink töredékesek, és részben találgatásokon alapulnak – az viszont kétségtelen tény, hogy 1911-től kezdődően (miután Ramacharaka könyvét elolvasta) rendszeresen jógázott. Az ősi indiai gyakorlatrendszer az Első Stúdióban emelték be a színészképzésbe, ahol Jelena Poljakova beszámolója szerint „az improvizációk a *Hatha jógából* vett részletek felolvasásával váltakoztak”.²⁶

A könyv kézről kézre járt a Stúdióban, és kötelező olvasmány lett. E. B. Vahtangov egy 1915 májusában keltezett levelében szokatlan kérést intéz hallgatóihoz: „Még valami. Vegyenek ki a pénztárból egy rubelt, hivatkozzanak rám. Vásárolják meg Ramacharaka könyvét, a *Hatha jógát*, és adják oda a nevemben Egzempljarszkájának. [Vera Egzempljarszkaja az Első Stúdió növendéke volt – Sz. Cs.] Olvassa el figyelmesen, és nyáron a légzésre és a »pránára« vonatkozó szakasztól kezdődően kötelező jelleggel végezze el az összes gyakorlatot.”²⁷ Vahtangov még Egzempljarszkájától is beszámolót kért: „Ha befejezte a *Hatha jógát*, írjon nekem. Kérem.”²⁸

Borisz Szuskevics, a Stúdió akkori növendéke visszaemlékezéseiben kitér egy 1912-ben tartott próbára (Csehov novelláján, *A boszorkányon*

²² Grekova, T.: Tibetszkaja megycina v Rosszii. *Nauka i religija*, 1988, No. 8, 11.

²³ Idézi Vinogradszkaja, I. N.: *Zsizny i tvorcsesztvo K. Sz. Sztanyiszlavszkogo*. Letopisz v csetireh tomah. M., 2003, V. 2. 291–292.

²⁴ Fovickij, A.: *The Moscow Art Theatre and Its Distinguishing Characteristics*. New York, 1923, 42.

²⁵ Gordon, Mel: i. m. 31–32.

²⁶ Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenyij*. In 9 vol. V. 9. 72–85.

²⁷ Poljakova, J. I.: *Tyeatr Szulerzsickogo: Etyika. Esztyetyika. Rezsisszura*. M., 2006, 184.

²⁸ Vahtangov, F. B.: *Szbornik*. M., 1984, 211.

dolgoztak), s ebből valamelyes képet nyerhetünk arról, hogyan ültették át gyakorlatba a könyvben foglaltakat: „A Tverszkaján lévő stúdió színpadán, ebben az igazán aprócska térben, hat öltözőfülkét helyeztek el – szó szerint öltözőfülkét, mint a strandon. Mindegyikben két ember ül: egy pap és egy boszorkány. Mindnyájan párhuzamosan próbálnak, és nem érintkeznek egymással. Beszélni tilos. Akinek hang elhagyja a száját, hibázott. Csak egymásra néznek, és suttognak valamit... még a legkisebb hangot sem szabad kiadni.”²⁹ Szuskevics, noha nem mondhatja ki nyíltan (emlékiratai 1933-ban jelentek meg), nem mást ír le, mint a pránaemanáció egyik gyakorlatát.

Szabadabb szóhasználattal élhetett Vera Szolovjova (1892–1986), aki szintén az Első Stúdióban játszott, de már az Egyesült Államokban írta meg visszaemlékezéseit: „Nagyon sokat dolgoztunk a koncentráción. Úgy neveztük a gyakorlatot, hogy »Kerülj a körbe!«. Elképzeltünk egy kört, amely körülvesz bennünket, és közösen »pránasugarakat« küldtünk a térbe meg egymásnak. »Továbbítsátok a pránát – mondta Sztanyiszlavszkij –, azt akarom, hogy az ujjaim hegyén keresztül áradjon... Istenhez... az égbe... vagy később a partneremhez. Hiszek a belső energiámban, és átadom, kiterjesztem.”³⁰

Mihail Csehov, a Rudolf Steiner-féle teozófia majdani követője azt állította: „Szinte tárgyilagosan... mindenféle belső ellenállás nélkül szívtam magamba a jóga filozófiáját.”³¹ Az emanációt (a prána kiáramlását) például a színészi pszichotechnika egyik legfontosabb eszközének tekintette. Idézzük föl egyik gyakorlatának részletét; *Színésztechnika* című könyvéből kölcsönöztük, és csaknem megegyezik V. Szolovjova memoárjának azzal a részével, amelyben a színésznő Sztanyiszlavszkij Első Stúdióban tartott óráira emlékszik vissza: „Cselekvésed energiája először a mellkasodból áradjon ki, aztán kitért kezedből, végül pedig egész lényedből. Sugározd szét különböző irányokba...”³² Mihail Csehov nagy figyelmet szentelt a pránaemanációval való munkának; Beatrice Straight, akit már Amerikában tanított, úgy írja le ezeket a gyakorlatokat, mint „az aura... szinte misztikus értelemben vett kisugárzását”.³³

Miután fölfedezték „tudat, test és lélek” hármas egységének szerepét a színészi alkotás folyamatában, a spirituális megközelítés került a képzés középpontjába az Első Stúdióban. A szellemi útmutatás elsőbbsége a tisztán technikai oktatással szemben Leopold Szulercsickij személyiségével fonódott össze. Nem véletlenül jegyezte meg róla Alekszej Gyikij, a Stúdió egyik növendéke, hogy „nem a szó hagyományos értelmében vett rendező”, s az „előadásokra gyakorolt befolyása inkább egyfajta spirituális »súgóé« volt”.³⁴ Sztanyiszlavszkij később földidézte, hogy asszisztense arról álmodozott, ketten együtt „egyfajta szellemi renddé fogják kovácsolni a színészeket”.³⁵

És amikor eljött az idő, hogy a Stúdió egykori növendékei maguk is tanítani kezdtek, nem feledték el „Szuler” leckéit. Richard Boleslavsky (1889–1937) például, aki az Első Stúdió egy másik egykori növendékével, Marija Uszpenszkajával közösen megalapította az amerikai Laboratórium Színházat („The Lab”), pedagógiai rendszerében „a színész spirituális felkészítését vélte a munka lehangsúlyosabb elemének, és [...] kifejlesztett egy feladatsort, amit ő »szellemi gyakorlatoknak« nevezett”.³⁶ Ami pedig Uszpenszkaját illeti, ő élete további részében sem hagyott fel a jógával, és tagja lett az Ébredtek Társaságának, amelyet az *Egy jögi önéletrajza* című könyv szerzője, Jogánanda (1893–1952) alapított 1920-ban – a nyugati világban sokan az ő erőfeszítéseinek köszönhetik, hogy megismerkedtek a jógával.³⁷



BALRA: A Három nővérben Versinyin szerepében, 1901.
JOBBRA: A Cseresznyés kertben, mint Gajev, 1923.

A stúdió egy másik növendéke, Mihail Csehov barátja, Valentyin Szmisljajev (1891–1936), a második Moszkvai Művész Színház *Hamlet*-előadásának rendezője, templomos lovag és az Illuminátusok Rendjének tagja, alkotó élete során mindvégig megőrizte a keleti ezotéria iránti érdeklődését. Jelen tanulmány szerzőjének megadatott, hogy írhasson e különleges életútról V. V. Szmisljajev – *Tanítóm tanítója* című kötetében; mestere, Mar Vlagyimirovics Szulimov ugyanis, a Lenin-grádi Állami Színházi, Zenei és Filmintézet rendezőtanára, éppen Szmisljajev színházrendező stúdiójában végezte tanulmányait az Állami Színházművészeti Intézetben.³⁸ Röviden szólva, a jógával való megismerkedés élménye az Első Stúdió számos növendékét egész életében végigkísérte, és valószínűleg elkerülhetetlen volt, hogy ezt saját tanítványaikra is átörökítsék.

Miután a jóga utat talált Sztanyiszlavszkij és Szulercsickij az Első Stúdió számára megalkotott peda-

²⁹ Uo. 212.

³⁰ Szuskevics, B. M.: *Szem momentov raboti nad rolju*. L., 1933, 11.

³¹ Gray, Paul: *The Reality of Doing: Interviews with Vera Solovjova, Stella Adler, and Sanford Meisner*. In Munk, Erica (ed.): *Stanislavski and America*. New York, 1964, 211.

³² Csehov, M. A.: *Lityeraturnoje naszlegijje*. In 2 vol. M., 1986, V. 1. 107.
³³ Uo. 260.

³⁴ Idézi Hirsch, Foster: *A Method to their Madness: The History of the Actors Studio*. Cambridge, 2002, 347.

³⁵ Gyikij, A. D.: *Poveszty o tyeatralnoj junosztyi*. M., 1957, 214.

³⁶ Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenyij*. In 9 vol. V. 1. 437.

³⁷ Hirsch, Foster: i. m. 63–64.

³⁸ White, Andrew: i. m. 80

gógiai rendszerébe, Sztanyiszlavszkij a későbbiekben is sikerrel alkalmazta, az 1916-ban létrehozott Második Stúdió és az 1918-ban létrehozott Operastúdió növendékeinek oktatásában éppúgy, mint a Moszkvai Művész Színház művészeivel. Sztanyiszlavszkij 1919–1920-as évből származó jegyzetfüzetei több ponton tanúsítják, hogy a hatha jógát ugyanazon a szinten gyakorolták stúdiumaik során, mint a svéd gimnasztikát, a ritmusgyakorlatokat, a Duncan-féle görögtornát, a beszédgyakorlatokat vagy az izomlazító tréninget. A különféle, kívülről hozott technikákat Sztanyiszlavszkij szigorú egyensúlyban tartotta: „*Nota bene*, egyszer és mindenkorra. Minden egyes fizikai gyakorlatot belső pszichológiai cselekvéssel vagy céllal kell igazolni, vagy még előtte világossá tenni az okát.”³⁹

Tervezet további operagyakorlatokhoz (1920. október) című írásában a következő, izomlazításra vonatkozó utasításokat találjuk: „Teremts (magadban) egy szabad, tudattalan megfigyelőt. Először ülve, fekve (hatha jóga), azután állva.”⁴⁰ Néhány oldallal később: „Az izomlazítás két fázisa: *a*) kiengedni (ismét behívni) a pránát, és *b*) továbbítani. A prána (hindi »szív«) kiáramlik (mi magunk engedjük ki) ahhoz, hogy a cselekvés létrejöhessen, s az ebből fakadó energiát használjuk fel. Hogyan, mire? Először is, hogy megtámassza a test gravitációs középpontját különféle helyzetekben; másodsor, hogy ne pusztán a testtel játsszunk, az izmokkal, szemekkel, fülekkel, az öt érzékkel, de a lélekkel is.”⁴¹

De mindennél részletesebb képet nyújtanak a jógához fűződő kapcsolatról a Moszkvai Művész Színház társulata számára készített órajegyzetek. Sztanyiszlavszkij 1919. október 13-tól keltezett óravázlatait tanulmányozva Rose Whyman felfigyelt rá, hogy a jegyzet valójában a *Hatha jóga* rejtett összefoglalása.⁴² A most következő terjedelmes idézetben az angol tudós nyomdokain haladva szögletes zárójellel és dőlt betűvel jelezzük a párhuzamokat Ramacharaka könyvének fejezetei és a Sztanyiszlavszkij-szöveg között – Sztanyiszlavszkij ebből a kötetből merítette a jóga elméletével és gyakorlatával kapcsolatos ismeretei nagy részét.⁴³

Sztanyiszlavszkij a következőket írja:

„A tapasztalás művészetével foglalkozunk majd. [...] Mi szükséges ehhez az alkotó állapothoz? *a*) A test (az izmok) szabadsága, *b*) koncentráció és *c*) hatékonyság.

Az izomlazítással kezdem. Tanítások a pránáról. *a*) Prána: életenergia, a levegőből nyerjük [20. fejezet, *Pránikus energia*], továbbá az ételből [10. fejezet, *Prána befogadása az ételből*], a Napból [26. fejezet, *A Nap energiája*], a vízből [12. fejezet, *A szervezet átfürdetése*] és az emberi emanciókból. *b*) Mikor az ember meghal, a prána a föld alá kerül, a férgekhez, a mikroorganizmusokba [17. fejezet, *A test apró életei*]. *c*) Én – én vagyok: nem prána. Ez olvasztja egyggyé a különféle pránákat. *d*) Hogyan lép be a prána a vérkeringésbe és az idegrendszerbe a fogakon, az étel elrágásán keresztül? Átszellőztetés, forralatlan víz és a napsugarak befogadása. Megfelelően rágni és lélegezni ahhoz, hogy több pránát vegyünk magunkhoz (úgy elrágni az ételt, mintha innánk, nem pedig ennénk) [10. fejezet, *Prána befogadása az ételből*]. Légzés; hat szívverés – belégzés; három szívverés – bent tart; hat szívverés – kilégzés. Ezzel eljutni tizenöt szívverésig. [...] [21. fejezet, *Pránikus gyakorlatok*].

Ülőgyakorlatok. *a*) Ül le, és állapítsd meg, a test mely pontjára esik a terhelés. *b*) Addig lazíts, ameddig szabadon tudod mozgatni a nyakad stb. *c*) Ne merevedj bele a mozdulatlanságba. Figyeld a prána mozgását. *d*) A prána mozog, cikázik, mint a higany, mint egy kígyó, a kézfejtől az ujjakig, csípőtől a lábujjakig stb. *e*) A lábujjak szerepe a járásban. Megemelni a csípőt; a gerincoszlop szerepe. Gyakorlat: szabadon lengeni,

mint az ostorszój, lábtól csípőig, ezzel párhuzamosan lábujjhegyre állni és visszaereszkedni. Ugyanezt a kézzel, ugyanezt a gerincoszloppal. *f*) A prána áramlását véleményem szerint a belső ritmus termeli [21. fejezet, *Pránikus gyakorlatok*].”⁴⁴

A szövegek kétségkívül összecsengenek, sőt néhol teljes mértékben azonosak, mint például a belégzés – benn tartás – kilégzés gyakorlatához javasolt belső számlálás (hat – három – hat – tizenöt) esetében.



Az Egy hónap falun című Turgenyev-színműben (1909)

Jóllehet Sztanyiszlavszkij nem beszél nyíltan a *pránajámáról*, a jóga azon ágáról, amely a prána feletti kontroll technikáival foglalkozik, és persze nem használja magát a kifejezést sem, jegyzetei világossá teszik, hogy alaposan elmélyült a jógagyakorlatok mögött meghúzódó fogalomrendszer tanulmányozásában. Ugyanakkor bátran folya-modik a *pránajama*-gyakorlatokhoz azért, hogy maximálisra hangolja a színész alkotó állapotát és hiteles kapcsolatteremtésre irányuló képességét.

Sztanyiszlavszkij jóga iránti lelkesedése csak nőtt a forradalom utáni első években, amikor kutatásai a *kifelé irányuló* színészi technikák felé fordultak, s az alkotó színész *pszichéje és fizikalitása* között

³⁹ Lásd Cserkasszkij, Sz. D.: *Valentyin Szmisljajev – aktyor, rezisszer, pedagog*. SPb., 2004.

⁴⁰ Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Iz zapisnih knyizsek*. In 2 vol. M., 1986, Vol. 2. 209.

⁴¹ Uo. 209–210.

⁴² Uo. 213–214.

⁴³ Whyman, Rose: i. m. 83.

⁴⁴ Az általunk használt kiadás – Ramacsaraka: *Hatha Yoga: jogijszkaja filozsofija fizicseszko go bla goszosztojanijja cseloveka*. Második kiadás. M., 2007 – helyenként meglehetősen különösen fogalmaz (a fordító neve nincs feltüntetve), ezekre az esetekre a weben található forrást is megjelöljük: Ramacharaka: Hatha Yoga [Elektronikus példány] – <<http://readr.ru/yog-ramacharaka-hatha-yoga.html#page=1>>.

meghúzódo mély összefüggést vizsgálta. Ebben az időszakban főleg a Moszkvai Nagyszínház Operastúdiójának énekes-színészeivel való munkája során tanulmányozta a jógát.

Mint tudjuk, a módszer alkotójának opera iránti érdeklődése nem a véletlen műve. Sztanyiszlavszkij ifjúkora óta vonzódott az operához. Fogékonyságát tovább szították a fiatalabb és idősebb korában egyaránt látogatott énekórák. Azt is tudjuk, hogy kutatásra érdemesnek tartotta Saljapin munkamódszerét, mert a drámai színész egyik lehetséges modelljét is meglátta az énekesben. Szándékának (az operaszínész-képzés új alapokra helyezésének) megvalósítása viszont találkozott a ritmikus jóga-légzést érintő tanulmányaival – ez utóbbi a jógi prána feletti technikájának kulcsa. Nem meglepő, hogy 1920-ban, amikor énekesekkel végzett munkája nyomán érdeklődése a figyelem – interakció – kapcsolatteremtés (és tágabb értelemben a színpadi alkotó állapot) folyamata és a ritmikus légzés közti összefüggésekre terelődött, jegyzeteket készített Olga Lobanova szintén jógára épülő könyvéből (*A helyes légzés kulcsa*).⁴⁵

Sztanyiszlavszkij Operastúdióban folytatott beszélgetései (1918–1920) újabb párhuzamokra világítanak rá módszere és a jóga alapelvei között. A beszélgetéseket Konkorgyija Antarova (1886–1959) rögzítette, egy fiatal énekes, aki előzőleg (talán nem véletlenül) elmélyülten tanulmányozta az ezoterikus technikákat, és regényt írt *Két élet* címmel; könyve már önmagában is a jógi bölcsélet tárháza.⁴⁶ Gondos hallgatói jegyzeteiben felbukkan „egy hindu bölcselőnek” tulajdonított, rövid tanmese (amely egy részeg majom mozdulataihoz hasonlítja a fegyelmetlen elmét),⁴⁷ egy „hindu szólás” (ez a lecke voltaképp egy alkotói problémáira megoldást kereső diáknak adott válasz, és arra szólít föl, hogy a tudatalattira támaszkodjunk; itt kerül elő egy újabb fogalom, „a tudatalatti zsákja”, amit Sztanyiszlavszkij sokszor használt a későbbiekben).⁴⁸ Antarova 1952-ben publikálta jegyzeteit, és okkal feltételezhetjük, hogy Sztanyiszlavszkij húszas években adott órái során a „jóga” szó jelentősen gyakrabban fordult elő, mint a könyv lapjain. De még ha a „prána” említését kikerüli is, akkor is világos, hogy a legelső gyakorlat – lassú „átlélegzés” az ujjbegyeken keresztül, amelyet az ujjak összeszorítása és kiengedése kísér, amely a légzés ritmusa és a koncentráció közti kapcsolatot alapozza meg – összefügg a „prána” áramlásával.⁴⁹ Sztanyiszlavszkij hallgatóihoz intézett felszólítása hasonló üzenetet rejt: meg kell tanulniuk „gondolataikat egyfajta tűzgolyóvá formálni”.⁵⁰

A jógi megértették, hogy az élet alapja a légzés, s e felismerés az Operastúdióban találkozott Sztanyiszlavszkij megfigyelésével, amely szerint a színházi alkotómunka alapja a ritmus. Operaénekesekhez címzett előadásában Sztanyiszlavszkij kijelentette: „Amennyiben a zene összhangban van légzésük ritmusával, amely minden földi élet alapja, koncentrációjuk megnő, egész létezésük harmóniába kerül. A zenének a maga ritmusában kell egyesítenie gondolataikat és érzéseiket, és hozzásegítenie önmagukat ahhoz az állapothoz, amelyet valódi inspirációnak nevezünk: ösztöneik és tudatalattijuk felébredéséhez.”⁵¹

Sztanyiszlavszkij azt várta el az operaénekestől, hogy „fizikai és pszichológiai sajátosságait a zeneszerző által megszabott ritmushoz igazítsa”,

míg a drámai színészt arra szólította fel, hogy „önmagában hordjon egy zeneszerzőt”, „önmaga számára teremtsen ritmust”, amely nélkül „a szerep semmit sem ér”.⁵²

A művész színpadi élet- s még inkább légzésritmusa mindkét esetben kiemelkedően fontos. Sztanyiszlavszkij sok időt szentelt annak, hogy elmagyarázza a légzés alapelveit, világossá tegye a helyes légzés és a koncentráció, a helyes légzés és a színész testkultúrája közti összefüggéseket. „A fizikai cselekvés legegyszerűbb példáit véve alapul, a következő örök párhuzamot kell [a hallgató – Sz. Cs.] eszébe vésnünk: higgadt légzés = egészséges gondolatok, egészséges test, egészséges érzések, akadálytalan koncentráció; helytelen ritmusú légzés = zavart psziché, fájdalomérzet, teljes figyelemvesztés.”⁵³ E gondolatmenet kétségtelen hasonlóságot mutat Ramacharaka azon megállapításával, hogy tudat, test és érzélem a légzésben fonódik össze, s a helyes légzés gyakorlásának egyszerű fizikai előnyeinek túl „az ember lelkiereje, boldogsága, önkontrollja, elméjének tisztasága, erkölcsisége, sőt spirituális fejlődése is jelentősen növekedhet *A légzés tudományának ésszerű alkalmazásától*”.⁵⁴

A jógatechnikák Sztanyiszlavszkij-módszerre gyakorolt hatásának felismerése új fényt vet Sztanyiszlavszkij operával kapcsolatos kutatásaira, és újabb magyarázattal szolgál arra, miért vélte szükségesnek a színészi létezés alaptörvényeinek tanulmányozását mind az opera, mind a dráma területén, s mi okból feltételezte, hogy a drámai és énekes színészek közös képzése gyümölcsözőnek bizonyulhat. Elképzeléseit a harmincas évek közepén, az Opera- és Dramastúdióval végzett munka során finomította tovább.

Jóllehet Sztanyiszlavszkij leginkább a Módszer kialakításának kezdeti szakaszában tanulmányozta és alkalmazta a jógát, a gyakorlatokkal egész életében nem hagyott fel. Ahogy a „prána” kifejezés ideológiailag mindinkább elfogadhatatlanná vált, a harmincas évektől kezdve Sztanyiszlavszkij az „energia” szóval helyettesítette – gyakorlati munkája során azonban ragaszkodott a „pránához”, és ami még

⁴⁵ Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Iz zapisnih knyizsek*. In 2 vol. M., 1986, Vol. 2, 220–221.

⁴⁶ Vinogradszkaja, I. N.: i. m. V. 3, 135.

⁴⁷ M. Sztrizsenova a következőket írja K. E. Antarova *Két élet* c. ezoterikus regényéről (*Dve zisznyi*, M., 1993–1994): „Indianológusként mély benyomást tettek rám a szerző kifinomult és elmélyült ismeretei e hatalmas keleti ország különös életéről, ősi bölcsességéről, a jógáról és a himalájai Shambala titkos ezoterikus társaságainak gyűléseiről.” Lásd Sztrizsenova, M.: Konkorgyija Antarova. In *Enciklopedyija szovremennoj ezoteriki* (Elektronnij reszursz). <<http://ariom.ru/wiki/KonkordijaAntarova>>.

⁴⁸ Antarova, K. E.: *Beszédi K. Sz. Sztanyiszlavszkogo v Sztugyui Bolsogo Tyeatra v 1918–1922 gg.* M., 1952, 73.

⁴⁹ Uo. 100.

⁵⁰ Uo. 73–74.

⁵¹ Uo. 74.

⁵² Uo.

⁵³ Uo.

⁵⁴ Uo. 58.

fontosabb, a jogából merített alapvetésekhez. Így tett az Operastúdióban bemutatott *Borisz Godunov* próbáin is. P. I. Rumjancev szerint a már kész előadáson dolgozva (Marina Mnyisek és Rangoni jeleneteinek felújításakor, 1934 novemberében) Sztanyiszlavszkij sokat beszélt a színész plasztikussága és a prána „áramlása” közti összefüggésről. Az énekesnőhöz például a következő utasításokat intézte: „Ahhoz, hogy úgy nézzen ki, mint egy cárnő, szüksége lesz a gyakorlatra, amelyet mindjárt elmagyarázok. Semmiféle félgesztus nem megengedett. A karja tövétől (a könyökétől) indítva engedje végigáradni a pránát (izomenergiát) a kar teljes hosszán. Fordítsa meg a karját, és az ujjbegyeitől indítva fokozatosan engedje ki a feszültséget. Emlékezzék: a lényeg az ujjaiiban rejlik. Ha érzi, ahogyan a »higany«-prána »áramlik« a kezén, lábán át, mindig plasztikus lesz. A tánc vagy a torna gyakorlatok nem biztosítják, hogy plasztikus legyen,

lyeket Sztanyiszlavszkij csaknem tizenöt évvel korábban végeztetett a stúdió növendékeivel. *Újra meg újra ezeket a követeléseket támasztotta* minden énekessel és színésszel szemben, függetlenül attól, miféle szerepet alakítottak...” [Kiemelés tőlem – Sz. Cs.]⁵⁶

1935. május 4-én, Bulgakov *Képmutatók cselzövése* című drámájának próbáján, részletesen és élénk színekkel ecsetelve Molière korának tipikus meghajlását, Sztanyiszlavszkij leszögezte: „Tartsák szem előtt, hogy a meghajlás soha nem lesz megfelelő addig, ameddig minden mozdulatot nem kísér a prána kiáramlása. A plasztikus mozgás nem lehetséges a prána nélkül. Muszáj, hogy kiengedjék a felgyülemlt pránát. [...] A szívben találják e prána forrását, és áraszák szét.”⁵⁷

Két, harmincas évek közepén keltezett Sztanyiszlavszkij-szöveget összevetve Andrew White szolgáltatja a legfontosabb bizonyítékot arra, hogy a jóga alap-



1. A Művész Színház színészeivel 2. Belasco, Sztanyiszlavszkij és Reinhardt (1923) 3. Sztanyiszlavszkij, Lunacsarszkij és George Bernard Shaw (1931) 4. Sztanyiszlavszkij és Nyezsdanova (1937)

ha nem érzékeli belülről a mozgást. Muszáj, hogy járás közben az energia a gerincén keresztül egyenesen a lábába áradjon. Makacsul erre kell törekednie. Akkor lesz plasztikus... Gyakoroljon a kezével, az ujjai-val. Az ujjak a test szeme... Próbáljon meg úgy mozogni, úgy ülni, hogy a prána mindvégig keresztüljárja a testét. Úgy sétáljon, mintha lábujjhegyen járna. A teste többi része tökéletesen szabad. Emlékezzék, hogy a hát fontos szerepet játszik a plasztikusságban. A »prána áramlásának« a gerincoszlopban is meg kell történnie...”⁵⁵

P. I. Rumjancev idézetei világossá teszik, hogy a jóga elemei több éven keresztül végigkísérték Sztanyiszlavszkij munkáját, próbáin és stúdiumaiban egyaránt: „Mi több, ezek az instrukciók azokra a kezdeti, plasztikusságot célzó gyakorlatokra emlékeztetnek, ame-

lvei ebben az időszakban is a módszer szerves részét képezték. Az egyik szöveg *A színész munkájának* már ismerős, 1937-ben nyomdába küldött orosz kiadása – a másik ugyanennek a műnek a kézírata, amelyet „az amerikai változat tisztázata” megjegyzés kíséretében kapott kézhez E. Hapgood, a leendő fordító; a kéziratot jelenleg a New York-i Közkönyvtár előadó-művészetekkel foglalkozó részében őrzik.

Az orosz kiadás „Kapcsolat” című fejezetében a következőket olvashatjuk: „Milyen névvel illessük e lát-hatatlan ösvényt, a kapcsolatteremtés folyamatát? Kisugárzás, átsugárzás? Kiáramlás, befogadás? Minthogy nincsen rá egyéb terminológiánk, maradjunk ezeknél a kifejezéseknél, hiszen képszerűen ábrázolják a kommunikáció folyamatát, amelyről beszélni szeretnénk.

Nincs messze az az idő, amikor mindezeket a lát-hatatlan áramlatokat, amelyek mostani érdeklődésünk homlokerében állnak, a tudomány fogja vizsgálni, és megfelelő terminológiát alkot majd számukra. Addig hagyatkozzunk csak a színészeink által megalkotott zsargonra.”⁵⁸

⁵⁵ Ramacsaraka: *Hatha Yoga*. Második kiadás. M., 2007, 77.

⁵⁶ Rumjancev, P. I.: *Sztanyiszlavszkij i opera*. M., 1969, 407.

⁵⁷ Uo. 407.

⁵⁸ *Sztanyiszlavszkij repetyirujet: Zapiszi i sztenogrammi repetyicij*. Soszt. i red. I. N. Vinogradszkaja. M., 1987, 427.

Az 1935-ös, Amerikának szánt kézirat idevágó fejezetében Sztanyiszlavszkij világosabban fogalmaz: „Olvastam a hinduk vélekedését ugyanerről a kérdérről. Ők hisznek az ún. prána, életenergia létezésében, egy olyan erőben, amely mindnyájunk testének életet ad. Elképzelésük szerint a prána fő forrása a solar plexusban rejlik, onnan áramlik tovább a többi szervbe.”⁵⁹ A továbbiakra nézve fontos megjegyeznünk, hogy Sztanyiszlavszkij, hozzátétőlegesen ugyan, de Ramacharaka könyvéből idézett.

Jóllehet az első Sztanyiszlavszkij-összkiadás harmadik és negyedik kötetéhez írott jegyzetekből megtudjuk, hogy a módszer alkotója élete alkonyán leszámolt a prána „burzsoá filozófiából kritikátlanul átvett” fogalmával (ezzel Ribot, a francia filozófus is megkapja a magáét), s a jógát megtagadván a tudományos terminológia és világnézet felé fordult, az a következőt, hogy Sztanyiszlavszkij – a módszer megalkotásának kezdeti szakaszában tanúsított lelkesedése után – elfordult volna a jógától, igencsak megalapozatlan.

Pusztán az a körülmény is, hogy 1935-ben – húsz évvel az Első Stúdióban végzett kísérletek után! – Sztanyiszlavszkij még mindig ír és beszél a pránáról, arra utal, hogy a jóga tanításait továbbra is a módszer és a színészi alkotó állapot lényeges elemének tekintette.

Emlékezetes bizonyítékkal szolgálnak minderre B. V. Zon rendező visszaemlékezései Sztanyiszlavszkij 1933-as próbáiról. Rimszkij-Korszakov *A pszkovi lány* című daljátékának előkészületei zajlottak a Sztanyiszlavszkij Operaszínházban, és Zon a következőket jegyezte föl: „Konsztantyin Szergejevics igen érdekes javaslattal állt elő a Mihajlót alakító énekes számára. Nyújtsd ki a kezéd Olga felé. Teljes hosszában. Mintha a kéz hívna, sugározná a hívást. (Ekkor felém fordult.) Annak idején ezt nemes egyszerűséggel úgy hívtuk, hogy »prána.«”⁶⁰

Vajon mi készítette Sztanyiszlavszkijt arra, hogy „odavesse” ezt az utolsó megjegyzést a fiatal lenin-grádi rendezőnek, aki első ízben vett részt a próbán (de megbízható emberek ajánlására, és valóban a módszerre volt kíváncsi)? Talán égető szükségét érezte, hogy munkájának legfontosabb alapelvei utat találjanak a Leontyev utcai lakás dicső száműzetéséből? (A külvilágnak? Az utókornak?)

Valerij Nyikolajevics Galengyjevnek igaza van: „Az ember a halál küszöbén, főleg ha jelentős személyiség, önkéntelenül vagy szándékosan, de a legfontosabb dolgokra gondol, mindazokra a dolgokra, amelyek a lelke sugall, mert még nem fáradt ki egészen, és azokhoz az eszmékhez fordul vissza, amelyek korábban a legmélyebben megragadták. Még inkább így van, ha mindezeket a gondolatokat és eszméket még nem sikerült harmonikus egészé, szellemi

hagyatékká összekovácsolni. Élete utolsó éveiben Sztanyiszlavszkij egyre többet foglalkozott *a színész szavaiban, mozgásában, csendjében rejlő spiritualitással.*”⁶¹ [Kiemelés tőlem – Sz. Cs.] Galengyjev mindezeket a tárgyköröket (sajnálatos módon anélkül, hogy néven nevezné őket) a beszédhangon keresztül kiáramló „lélekrészecskék” (azaz prána) jógikus képzetével kapcsolja össze. Sztanyiszlavszkij könyvének erre vonatkozó bekezdése azonban, amelyre Galengyjev utal, világosabban fogalmaz: „Nem érzékelik – kérde Torcov a tanítványaitól –, ahogy hangjuk hullámain tulajdon lelkük részecskéi járnak ki-be? Ezek nem üres hangok, hanem spirituálisan telített magánhangzók, ez pedig feljogosít arra, hogy kimondjam: legbelül, a magjukban, igenis az emberi lélek egy darabkája rejlik!”⁶² Sztanyiszlavszkij végső soron arra lyukad ki, hogy a beszéd parányi részecskéi az emberi lélek részecskéit tartalmazzák!

Láthatjuk, hogy „a hang lelkéről”, annak kiáramlásáról (emanációjáról), a mozgás plasztikusságáról („nem létezhet a prána nélkül”) való töprengései közepette Sztanyiszlavszkij még élete alkonyán sem szakította meg a párbeszédet a jóga testről és lélekről felhalmozott, ősi és örök tudásával.

Alaposan áttekintve, hányféleképpen folyamodott Sztanyiszlavszkij a jógához munkája során, úgy tűnik, megalapozott következtetést vonhatunk le arra vonatkozóan, milyen kitüntetett szerepet töltött be a jóga elmélete és gyakorlata módszerének megalkotásában és fejlődésében.

A jóga Sztanyiszlavszkij irodalmi hagyatékában

Most, hogy kimutattuk, a módszer alkotójának gyakorlatában mindvégig jelen volt a jóga, lehetőségünk nyílik friss szemmel újraolvasni Sztanyiszlavszkij legfontosabb műveit, és egy pillantást vetnünk az irodalmi hagyatéka mögött fölsejlő „jógikus háttérre”. Legtöbb könyvében – mint például *A színész munkájában* – nem történik említés a jógáról, mégis látni fogjuk, hogy lapjait voltaképp át- meg átszövi a jóga által közvetített tudás.

Ehhez pedig éppen az első, cenzúrázott Sztanyiszlavszkij-összkiadás harmadik és negyedik kötetéhez készült jegyzetek szerzői, G. Christie és V. Prokofjev sietnek a segítségünkre. Mai szemmel olvasva e kommentárok első pillantásra csaknem bosszantónak tűnnek a dialektikus materializmus jegyében fogant szűklátókörűségükkel. De figyeljük meg a jógikus tanításait kommentáló jegyzetek ezópusi nyelvét! Közben a hivatalos álláspont fenntartásait hangsúlyozva nyugtázzák, hogy jóllehet Sztanyiszlavszkij kritikátlanul szívta magába a jógikus idealista tanításait, idősebb korára megtért a materialista szemlélethez, kivételesen értékes adalékokkal szolgálnak a módszert megalapozó kézirat egyes részleteinek eredetéről, még olyan esetekben is, ahol Sztanyiszlavszkij óvatosságából nem jelölte meg forrását: Ramacharaka könyveit.

Akinek füle van, hallja! Így hát a Sztanyiszlavszkij-komentátorok által elejtett nyomon elindulva az egész folyamat felgöngyöltése lehetségessé válik.

Mindenekelőtt azonban ejtsünk részletesebben szót Ramacharaka jógikus könyveiről. Sztanyiszlavszkij

⁵⁹ Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenyij*. In 9 vol. V. 2, 338–339.

⁶⁰ Sztanyiszlavszkij kézírata: *Rabota aktyora nad szoboj*. Csaszty I, Okoncsatyelnyij dlja Ameriki [A színész munkája önmagán, Első rész, az Amerikába szánt változat tisztázata]. Elizabeth Reynolds Hapgood Papers, T-Mss 1992-039, Billy Rose Theatre Collection, New York Public Library for the Performing Arts, Series II: Translations, 1930–1973, Box 7, Folder 6, chap. 10.9.

⁶¹ Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Matyeriáli. Piszma. Isszledovanyija*. M., 1955, 445.

⁶² Galengyjev, V. N.: i. m. 105.

magánkönyvtárában és gyűjteményében két műve le-
 hető fel: a *Hatha jóga – Az ember fizikai jóllétének jógi-
 kus filozófiája* és a *Rádzsa jóga – A jógi tanításai az
 ember szellemi világáról*.⁶³

Ami azt illeti, e két könyv, amelyet 1909-ben, ille-
 ve 1914-ben fordítottak oroszra, nem valami félreeső
 buddhista kolostorban vagy egy indiai remetejogi
 kunyhójában fogant, hanem 1904-ben és 1906-ban, a
 zajos Chicagóban, amely az 1893-as Vallások Parla-
 mentjét követően a jóga megismerésének központjá-
 vá vált a nyugati világ számára. Egy amerikai szerző
 írta őket, bizonyos William Atkinson (1862–1932),
 akinek nevét és életének folyását – visszahúzódó alka-
 tának és számos (nem kevesebb, mint tíz!) álnevének
 köszönhetően – mára jószerivel feledés borítja. A XX.
 század fordulóján Atkinson (aki egyszerre dolgozott
 jogászként, íróként, ügyvédként, üzletemberként és
 könyvkiadóként) az Új Gondolat nevű mozgalom kez-
 deti éveinek legbefolyásosabb személyiségei közé tar-
 tozott. Ő maga 1890 elején, csodával határos gyógyu-
 lását követően indult el az ezoterikus bölcsélet ösvé-
 nyén, és a következő harminc év során több mint száz
 könyvet írt, a legtöbbet különféle álneveken, amelyek
 közül a *Ramacharaka jógi* csupán az egyik. A Jogi
 Könyvkiadó Társaság annotációiból kiderül, hogy a
 könyvsorozat Atkinson és Baba Barat brahmin közös
 munkájának eredménye, és hogy a tisztelet jeléül tűn-
 tettek föl szerzőként az utóbbi guruját – Ramacharaka
 jógit. A feljegyzés még a hindu bölcs (1799–1893)
 életrajzi adalékaira is kitér. Ugyanakkor semmiféle
 bizonyítékunk nincs arra, hogy akár Baba Barat, akár
 Ramacharaka valóban létezett volna. Szintúgy rejtély
 marad, ki avatta be Atkintont, s hogy vajon hivatalo-
 san is áttért-e a hinduizmusra. Az 1903 utáni tíz
 évben mindenesetre több mint egy tucat könyv látott
 napvilágot „Ramacharaka jógi” szerzősége alatt, ame-
 lyeket a mai napig rendszeresen újra kiadnak angolul
 és oroszul, és számos, jógáról szóló irodalomjegyzék-
 ben mindmáig a legelső helyen állnak. Sokak számá-
 ra tehát – ahogy száz évvel ezelőtt Sztanyiszlavszkij-
 nak is – az első lépést jelentik a jóga rendszerbe fog-
 lalt tudástárhoz.

A klasszikus jóga felépítése alapítójának, Patandzsali-
 nak Jóga-szútráira tekint vissza; ezeket Indiában, a
 Kr. e. II. században jegyezte le szerzőjük (pontosab-
 ban szólva összegyűjtötte a korábbi tanításokat, és
 lefektette a filozófiai alapvetéseket). E klasszikus struk-
 túra nyolc lépésből áll:

- *jáma* (önuralom és erkölcsi önfegyelem);
- *nijáma* (önmagunk megtisztítására irányuló gyakor-
 latok sorozata; vallásos szabályok és előírások be-
 tartása);
- *ászana* (testhelyzetek, amelyek fizikai gyakorlato-
 kon keresztül egyesítik a testet és a lelket);
- *pránajáma* (a prána – életenergia – feletti kontroll
 megszerzése ritmikus légzésen és „az elme nyugta-
 lan tevékenységeinek” ideiglenes felfüggesztésén
 keresztül);
- *pratyahára* (belső szellemi erővel ruház fel, lehetővé
 teszi az elme koncentrációját, növeli az akaraterőt;
 eltávolít a vágy tárgyára irányuló érzésektől);
- *dáraná* (a figyelem fókuszálása, célirányos szellemi
 koncentráció, amely meditációban oldódik fel);

- *dzsána* (meditáció, belső tevékenység, amely foko-
 zatosan elvezet a *szamádh*hoz); végezetül
- *szamádh* (az *Om* mantra feletti meditáció, csendes
 és szupertudatos állapot, melynek során az egyén
 megérti önnön igazi valóját, nirvána).

E nyolc fokozatot olykor négy alsó és négy felső lép-
 csőfokra osztják, amelyekből az alsó négy a hatha
 jóga, a felső négy a rádzsa jóga körébe tartozik. Ebből
 fakadóan a hatha jóga gyakorlatainak az a céljuk, hogy
 a rádzsa jóga meditációs gyakorlataihoz szükséges
 fejlett kondícióba hozzák a testet.

Sztanyiszlavszkijnek bizonyos értelemben szeren-
 cséje volt azzal, hogy Atkinson-Ramacharaka könyve-
 in keresztül ismerkedett meg a jóga alapeszméivel.
 Nem kétséges ugyanis, hogy ezt a jógafelfogást a nyu-
 gati olvasóhoz alakították. Őket célozza meg az ame-
 rikai jógi XIX. és XX. századi, európai és amerikai
 tudósoktól kölcsönzött bőséges idézeteivel, miközben
 szándékosan nem terheli olvasóját a hindu jóga kü-
 lönféle ágainak és iskoláinak sajátosságaival. Egyfajta
 általános jógatradiációt vázol fel, anélkül, hogy „a jóga
 egy kitüntetett iskolájának vagy filozófiájának kedvez-
 ne, ahogy talán egy valódi jógi tenné”.⁶⁴

Egyet kell értenünk S. Carnicke-vel abban, hogy
 amikor Jerzy Grotowski (Sztanyiszlavszkij nyomdo-
 kain haladva) *eredeti* hindu szövegekre alapozva pró-
 bálta beemelni a jógát színházi munkájába, zsákcá-
 ban találta magát. Tetszik vagy sem, a jógagyakorlatok
 célja abban rejlik, hogy a Szenvedés Kerekéből meg-
 szabaduljunk, s figyelmünket a minket körülvevő
 halandó világról elfordítva az örök abszolútum felé
 irányítsuk. Ez pedig, egy adott ponton túl, természet-
 szerűleg ellentmondott a színház és a színpadi kifeje-
 zésmód céljainak, a valódi jógikus „koncentráció ugyan-
 is mindennemű kifejezésmódot megszüntet: nem
 más, mint mély belső alvás, kifejezés nélküli egyen-
 súly, mély pihenés, amely minden cselekvésnek véget
 vet. Ennek nyilvánvalónak kellett volna lennie, hiszen
 a jóga célja az, hogy pontot tegyen [...] minden élet-
 működésre, és a tudatos halálban találja meg a teljes-
 séget és a beteljesülést.”⁶⁵

Sztanyiszlavszkijnek könnyebb dolga volt a jóga bir-
 tokbavételével: Ramacharaka, miközben bevezeti
 nyugati olvasóit a keleti bölcséletbe, az önkontroll
 képességének, az önuralom művészetének funda-
 mentumára fűzi fel a jóga alapelveit, anélkül, hogy a
 tényleges végcél, a nirvána elérését körvonalazná.
 És bár Ramacharaka annak eszközeként látta a jógát,
 hogy az ember önmagába fordítsa vissza a tudatossá-
 got, ami ellentmond a Sztanyiszlavszkij-módszer fő
 céljának (megtalálni a módját, hogy a belső érzések a
 külvilág számára kifejezhetőek legyenek), Sztanyisz-
 lavszkijnek sikerült „a visszatartó érzetektől való meg-
 szabadulás” jógikus alapvetését átfogalmaznia az
 előadás során való koncentráció és figyelem termé-
 keny állapotává. Pontosan tudta, hogy a színész szá-
 mára a legfőbb „visszatartó érzet”, amely ellen ő maga
 is oly nagy szenvedéllyel harcolt, nem máshonnan

⁶³ Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenyij*. In 9 vol. V. 3, 61.

⁶⁴ Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenyij*. In 8 vol. V. 4, 496.

⁶⁵ White, Andrew: i. m. 82.

ered, mint a rémületes fekete lyukból, a nézőtérről. És ebben az értelemben a híres „negyedik fal” mögötti létezés mintha csak a földi kísértésektől való jógikus elszakadásra rimelne.

Sztanyiszlavszkij ugyanakkor tudatában volt a saját, gyakorlati céljai és a jóga végső célkitűzése közt feszülő ellentétnek. 1919 novemberében, a Moszkvai Művész Színház színészeinek tartott előadás-sorozatában leszögezte: „Fölfedezhetjük, hogy ők [a jógik – Sz. Cs.] ezer évvel ezelőtt éppen azokat a dolgokat keresték, mint mi, csak hogy mi a művészet titkait fürkésszük, ők pedig a maguk túlvilágát.”⁶⁶

Idézzük föl még egyszer az Operastúdió Sztanyiszlavszkij-óráin készített jegyzeteket! Beszélgetései során Sztanyiszlavszkij végigvezeti tanít-



BALRA: Az ész bajjal jár című komédiában (1914)
JOBBRA: Argan A képzelt betegben (1913)

ványait „az alkotás lépcsőfokain [kiemelés tőlem – Sz. Cs.], amelyek mindenki számára azonosak, bármilyen korszakból jöttek, vagy bármilyen személyiségbeli sajátosságokkal rendelkeznek is”,⁶⁷ e lépcsőfokok pedig – amelyeket mindenkinek meg kell másznia, „aki életét a színházművészetnek kívánja szentelni” – inkább az ezoterikus, erkölcsi önfejlesztést juttatják eszünkbe, mintsem egy szakmai nyelven megfogalmazott követelményrendszert.

Az első lépés: a koncentráció; a második: az éberség; a harmadik: a félelem levetkőzése, az alkotó bátorság; a negyedik: a termékeny nyugalom. És ahhoz hasonlóan, ahogy a hatha jóga első négy lépcsőfoka után a rádza jóga magasztosabb területére lépünk, az „önmagunkon való munka” négy lépése után, amelyek a színész önmagával való belső egységéhez vezetnek, Sztanyiszlavszkij magasztos művészi célokat jelöl ki. A fejlődés az ötödik lépcsőfokban folytatódik, amikor is a színész „gondolatának és érzésének minden erejét, fizikai cselekvéssé alakítva, a lehető legnagyobb feszültségbe hozza”, ez „a hősi cselekvés tökéletessége”.⁶⁸

A hatodik lépés a színpadi jelenlét tökéletesítéséhez kapcsolódik, ahhoz a fajta emelkedett tudathoz, amellyel a színész áttetszővé teszi az ábrázolt szenvedélyeket.⁶⁹ Sztanyiszlavszkij mintha egészen buddhista szelvényben beszélne „arról a végső pillanatról, mikor az emberi lélek arra tör, hogy megszabadítsa magát a szenvedélytől”.⁷⁰

Végül pedig „az utolsó lépés, amely nélkül lehetetlen élni a művészetben. A boldogság.”⁷¹ E küzdelem az alkotásból fakadó boldogságért, ami megkoronázza a színésznevelés folyamatát, ez az eljövendő generációknak szánt legfontosabb lecke, és Sztanyiszlavszkij etikai álláspontjának lényege is ebben mutatkozik meg. Hetvenedik születésnapján papírra vetett, jól ismert szavai megerősítik, hogy a módszer alkotója maga is végigjárta a fent említett lépcsőfokokat, az önkínzó Salieri módjára kutatta önmagát, hogy végül a maga teljességében tudja élvezni a hetedik lépcsőfok boldogságát: „Hosszú életet éltem. Sok mindent láttam. Gazdag is voltam. Aztán szegény lettem. Láttam a világot. Jó családom volt, gyermekeim. Az élet szétszórta őket a világban. Hírnévre törtem. Megtaláltam. Megtapasztaltam a dicsőséget, fiatal voltam. Aztán megöregedtem. Közeledik a halál.

És vajon tudom-e, hol a boldogság a Földön?

A megismerés folyamatában. A művészetben és a munkában, a művészet újrafelfedezésében.

A művészetet megismerve magát a természetet ismered meg, a világ rendjét, az élet lényegét, a lelket – a tehetséget.

Nincs boldogság, ami ennél többet érne.”⁷²

Bizonyára nem véletlen, hogy a jóga fokozatainak száma eltér Sztanyiszlavszkij tanításától, hiszen a jóga nyolcadik lépése a nirvánához vezet, s ebben rejlik a jógagyakorlatok célja és a színjátszás rendszerre közötti különbség.

Közben azért jegyezzük meg azt is, hogy a jóga színházba való átültetésének már említett nehézségei dacára Grotowski nem vesztette el iránta az érdeklődését. Annak megállapítása, miféle hatást gyakorolt a jóga Grotowskira – aki eljövendő szakmáján töprengve a keleti tanulmányok, a pszichiátria és a rendezés közt ingadozott, aki leszögezte, hogy „ott kezd, ahol Sztanyiszlavszkij abbahagyta”, akinek megjelenése olyannyira megváltozott az 1970-ben Indiába tett zarándoklata után, hogy társulata, de még tulajdon bátyja sem ismert rá, s aki élete végén azt kívánta, hogy hamvait szórják szét India fölött,

⁶⁶ Schechner, Richard – Wolford, Lisa: *The Grotowski Sourcebook*. New York, 1997, 44. Idézi Carnicke: i. m. 176.

⁶⁷ Ragyiscseva, O. A.: *Sztanyiszlavszkij i Nyemirovics-Dancsenko: Isztorija tyeatralnih otnosenij, 1917–1938*. M., 1999, 60–61.

⁶⁸ Antarova, K. E.: i. m. 79.

⁶⁹ Uo. 90–91

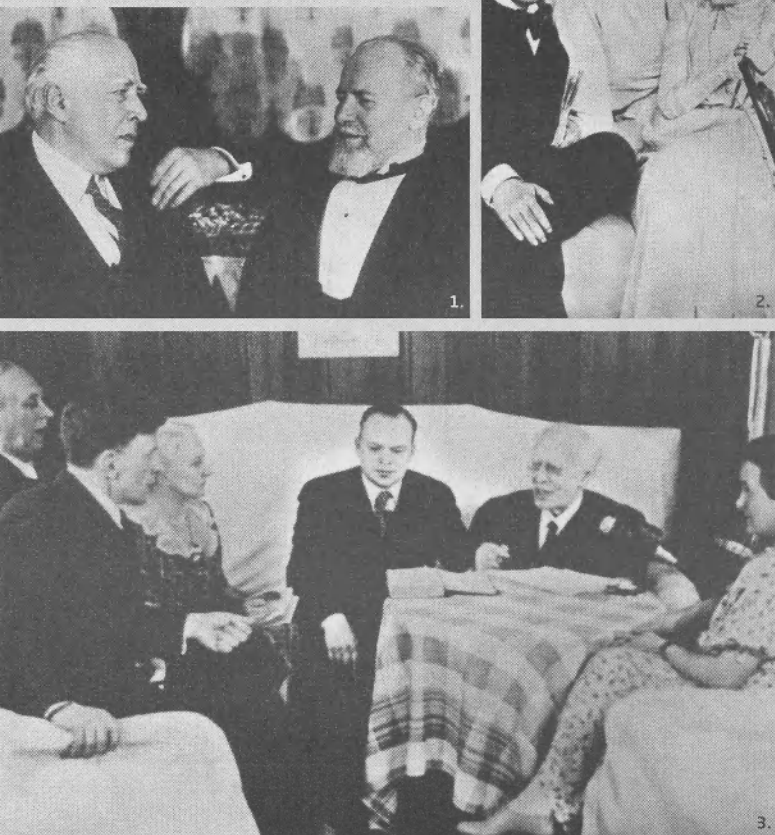
⁷⁰ Uo. 94.

⁷¹ Uo. 96.

⁷² Uo. 96.

amelyet egyszerre érzett közelinek és távolinak –, egy másik, komoly elemzés kereteit igényli.⁷³ Ettől függetlenül könnyű megérteni, hogyan vált lehetségessé a jóga világias „reorientálása”, ha csak abba belegondolunk, hányan gyakorolják szerte a világon a hatha jóga és a meditáció valamelyik változatát, rendszerint azért, hogy jó fizikai kondícióban tartsák magukat, és megszabaduljanak a stressztől.

1. Nyemirovics-Dancsenkóval (1925)
2. Gorkijjal és M. P. Lilinával (1900)
3. A Tartuffe próbáján otthonában (1937)



Sztanyiszlavszkij korábban hasonló reorientációt hajtott végre a befelé és a nirvána felé irányuló jóga-technikák színházi célra adaptálásával. A *Hatha jóga* Moszkvai Művész Színház gyűjteményében őrzött példányában ugyanakkor, a számos széljegyzet mellett, Sztanyiszlavszkij megjelölt egy bekezdést, amely óva inti mindazokat az olvasókat, akik a jogát kizárólag gimnasztikai mutatványok tárházának vagy egyszerűen csak a testkultúra egyik keleti válfajának vélnék. Sztanyiszlavszkij láthatóan igen pontosan megértette, hogy a jóga számára legértékesebb tulajdonsága abban a mély összefüggésben rejlik, amely a fizikumra irányuló testgyakorlatok és a spirituális nevelés közt húzódik, s az egymásba fonódó gyakorlatok sokoldalúságában, amelyet át- meg áthat az önfejlesztés töretlen iránya. Az örök tanulásra való szenvedélyes felszólítás persze lényegileg rokon Sztanyiszlavszkij eszméivel. Ezért tanulmányozta olyan elmélyülten Ramacharaka két művét, a *Hatha jogát* és a *Rádzsa jogát*, és ezért fogalmazta belőlük módszere sok lényegi alapvetését.

Sharon Carnicke számos izgalmas szövegbeli párhuzamra hívja fel a figyelmet Sztanyiszlavszkij és Ramacharaka munkáiban; alábbi elemzésünkben részben az ő gondolatmenetére támaszkodunk.

Kiderül, hogy a módszer jó néhány képi megfogalmazása közvetlenül az amerikai jogi szövegekből merít. Példának okáért mindkét szerző a „barátjának” nevezi a tudatalattit, amely lelkieben és alkotómunkájuk során egyaránt segítségükre szolgál.⁷⁴ Mindkettő azzal a ténnyel lepi meg olvasóját, hogy lelki folyamatainknak a tudatalatti nem kevesebb, mint kilencven százalékát teszi ki.⁷⁵ Sztanyiszlavszkij, anélkül, hogy feltüntetné a forrást, közvetlenül átveszi Ramacharaka utalásait két pszichológusra, Getsre és Modslýra.⁷⁶ Mindketten abban látják a nevelés és a tanulás kulcsát, hogy megtanuljuk kihasználni a (Ramacharaka szavaival élve) „tudat alatti gondolkodást, amely fölött a tudatos elme gyakorol ellenőrzést”, Sztanyiszlavszkijnál pedig „a gondolkodás tudat alatti szintjét, amelyért a tudatos szint által megszabott rend felel”.⁷⁷ Mindketten „raktárként” festik le a memóriát, ebből a raktárból vesszük elő tapasztalataink részecskéit.⁷⁸ Végül hasonlóképpen arra törekednek, hogy újfajta módon ragadják meg az igazságot: „nem pusztán a megjelenését, amely tökéletlen és félrevezető, de annak igazi valóját”,⁷⁹ míg „az élet igazsága olyan formát ölt a színpadon, amely tökéletesen különbözik a tényleges élet igazságától”.⁸⁰

Mai szemmel olvasva Ramacharaka könyveit óhatatlanul olyan kifejezésekbe, képzetekbe, különféle kulcsszavakba botlunk, amelyeket már jól ismerünk Sztanyiszlavszkij műveiből. Ramacharaka szövegei „a praktikus feladatsoroknál és fogalmi elképzeléseknél kétségkívül többet nyújtottak Sztanyiszlavszkij számára: olyan szerkezeti modellt, amely hozzásegítette őt ahhoz, amire mindig is áhítozott – sorvezetőt a színészi alkotó állapot kiaknázásához”.⁸¹ Összefoglalva, Sztanyiszlavszkij módszere ahhoz hasonlóan tanítja az alkotó állapot kiaknázását, ahogyan „a jóga tudománya tanítja, legfőbb elveként, gondolataink munkára fogását”,⁸² „megtanít arra, hogyan legyünk saját elménk urai”.⁸³

Ramacharaka összefüggő és következetes tanrendet javasol, amely (a módszert leíró könyvekhez hasonlóan) a magunkon végzett szellemi munkától a testre irányuló fizikai gyakorlatokig terjed. Mindkét nevelési rendszer arra az alapvetésre épül, hogy „az embernek, mielőtt az őt körülvevő univerzum titkait próbál-

73 Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenyij*. In 8 vol. V. 8, 324–325.

74 Basindzsagjan, N.: Konturi biografii. In Jerzy Grotowski. *Ot Bednogo tyeatra k Iszkussztvu-provodnyiku*. M., 2003, 24.

75 Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenyij*. In 9 vol. V. 2, 436.

76 Ramacharaka: *Radzsza-joga. Ucsenyijje jogi o psziholoicseszkom mire cseloveka*. Rosztov na Donu, 2004, 188.

77 Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenyij*. In 9 vol. V. 4, 140.

78 Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenyij*. In 9 vol. V. 2, 61, 427., 437.

79 Uo. 290.

80 Ramacharaka: *Radzsza-joga*, 93.

81 Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenyij*. In 9 vol. V. 4, 380.

82 Carnicke: i. m. 173.

83 Yogi Ramacharaka: *A Series of Lessons in Raja Yoga*. Project Gutenberg's (Серевой текст). – <<http://www.gutenberg.org/etext/13656>>

ná fürkészni, először saját belső világán kell úrrá lennie”.⁸⁴

Ehhez az önmagunkról alkotott tudáshoz érzelmi szinten kell eljutnunk. Ahogy Ramacharaka felvázolja: „A jógaoktató nem lehet elégedett, ha beavatást kereső tanítványa pusztán intellektuálisan közelítve érti meg saját identitását; ragaszkodnia kell ahhoz, hogy az illető megérezze a magáról alkotott képzet igazságát, felismerje, mi az ő valódi Énje.”⁸⁵ Ezen a ponton eszünkbe jut Sztanyiszlavszkij híres és gyakorta idézett megállapítása: „Nyelvünkön a »megérteni« annyit tesz, mint »megérezni«.”⁸⁶

Még a módszer foglalatát jelentő könyv fejezetcímei is a jóga belülről kifelé haladó, önfejlesztést célzó gyakorlatok sorára rímelnék: (a tapasztalás folyamán) magunkon végzett munka, majd (a megvalósítás során) a szerepen végzett munka. Sőt, a kulcsfontosságú „munka” szó is újra meg újra visszaköszön Ramacharaka írásaiban: „Nem szabad megfélemlenünk arról, hogy minden lehetséges értelemben »munkát végeztünk magunkon«. A lusta vagy nemtörődöm ember hiába vár bármire is”, tanítja növendékeinek.⁸⁷

Ez a fajta megközelítés természeténél fogva közel állt az első orosz művészszínház alapítójához, aki éppen az alacsony mércét állító magántársulatokkal szemben hozta létre színházát, e színház pedig abból a törekvésből nőtt ki, „hogy megtisztítsa a művészetet a rátapadt mocsoktól, és katedrálist építsen vásári bódé helyett”.⁸⁸ Nem véletlen, hogy az alkotófejelem szükségességére mind a Moszkvai Művész Színház napi működésében, mind a színház különféle periódusokban létrehozott stúdióiban nagy hangsúlyt fektettek. „Úgy érzem, akkora szigort kényszeríték magamra a közös munka során, mintha a hadseregben volnék” – mint mondták, Rahmanov volt a leginkább szívélyes; Torcov asszisztense, Szuler már kevésbé, s utána következett Sztanyiszlavszkij.⁸⁹

Ramacharaka egy másik kifejezése is visszatér a Sztanyiszlavszkij-módszerben, mégpedig a „cél”. A jógik szintén „spirituális célkitűzésekre” fűzik fel munkájukat.

Ramacharaka „egy feladatokra, gyakorlatokra stb. épülő rendszert” képzel el a *Rádzsa jóga*ban,⁹⁰ Sztanyiszlavszkij pedig megalkotja ezt a rendszert. Ramacharaka az *Ösvényt* mutatja meg tanítványainak, míg Sztanyiszlavszkij szerint „a »módszer« valójában útmutatás”.⁹¹ A „meggondolás és eszmecsere tárgyában” való elmélyülés,⁹² amely Ramacharaka szerint kulcsfontosságú a sikeres koncentrációhoz, „a figyelem tárgyaként” tér vissza a színész fegyvertárában. Az ember gondolatai között, ahogy egy dráma szövegében is, könnyebb eligazodni, ha külön „szletekre” tagoljuk őket. A repedésben növekvő fához hasonló-

an, amely – a jógikus „alkalmazkodási elv” jegyében – a repedés méretéhez igazítja formáját, a színész a darab és az előadás által nyújtott körülményekben találja meg a maga „eszközait”.

Ramacharaka és Sztanyiszlavszkij egybehangzóan állítják, hogy ha a „vágyakozás” nem elég erős, sem az ember, sem a figura nem éri el a célját. Számos egyéb példával találkozunk, ahol Sztanyiszlavszkij és Ramacharaka megállapításai összecsengenek. Egy kérdésben azonban nem értünk egyet Carnicke-kel. Miután alapos szövegkutatást végzett, és izgalmasnál izgalmasabb egyezésekre és párhuzamokra bukkant Sztanyiszlavszkij és Ramacharaka műveiben, Carnicke, némileg elragadtatva magát, olyan fényben állítja be Sztanyiszlavszkijt, mintha mindenben Ramacharakát követte volna. Azt írja, „a jógaoktatók szerepét magára öltve, akik lankadatlanul vezetik tanítványikat azok céljai felé, [...] előbb az egyik ösvényen, azután a másikon, [...] míg végül a növendék meg nem találja az alkatához leginkább illeszkedő ösvényt»,⁹³ Sztanyiszlavszkij, három hónappal halála előtt közölte rendezőhallgatóival, hogy »az embernek mindig többféle ösvényt kell biztosítania színészei számára. Ezek közül az egyik a [fizikai] cselekvés. De van egy másik ösvény is, amely az érzésből fakad.«⁹⁴

Sztanyiszlavszkij gondolatai, amelyeket (Carnicke-et pontosítva) a Színművészeti Akadémia végzős rendezőhallgatóival folytatott beszélgetés során foglalmazott meg 1938. május 15-én, nem azt tükrözik, hogy a jógik „szerepmodelljét” követné, vagy hogy Ramacharaka húsz évvel korábban olvasott könyvének megállapításait kívánná visszhangozni. Sztanyiszlavszkij sokkal inkább következtetéseket próbál levonni egy hosszadalmas kutatóút végeztével, amelynek során számos forrásával párbeszédet folytatott – és e források közül a jóga, noha csakugyan az egyik legfontosabb volt, de korántsem az egyetlen. Ezekben az utolsó években – és ebben rejlik a dolog lényege – Sztanyiszlavszkij arra törekedett, hogy túllépjen a nyugati gondolkodásban rejlő kettősségeken és sajátosságokon, és azt a módszertani megközelítést részesítette előnyben, amelyben elemzés és megvalósítás, belső és külső munka, az alkotó színész pszichéje és fizikuma holisztikus egységben forr össze.

Sztanyiszlavszkij természetesen nem kizárólag Ramacharaka könyveiből merítette a jógára és az ezoterikus tanokra vonatkozó ismereteit. 1916-ban a Moszkvai Művész Színház az 1913-ban Nobel-díjat nyert bengáli szerző, Rabindranath Tagore művét, *A sötét kamra királyát* kezdte próbálni. A szellemi megvilágosodásról szóló allegorikus darab közép-pontjában egy rejtélyes király áll, aki alattvalói előtt minduntalan homályba burkolózva jelenik meg, s azok legfeljebb találgatásokba bocsátkozhatnak valódi lényét illetően, létezését is pusztán a hitükön keresztül fogadhatják el.

Sztanyiszlavszkij lelkesen beszélt a darabról, s a színpadi fogalmazásmód és a színészi technika szélesítésének lehetőségét látta a „mély vallási misztérium” előadásában. „Rabindranath, Aiszkhülosz – ezek az igaziak! Nem bírjuk őket eljátszani, legfeljebb kísérletet tehetünk rá”,⁹⁵ írta V. I. Nyemirovics-Dancenkónak. És jöllehet az előadás végül csakugyan

⁸⁴ Ramacharaka: *Rádzsa-joga*, 92.

⁸⁵ Uo. 6.

⁸⁶ Uo. 8.

⁸⁷ Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenyij*. In 9 vol. V. 1, 373.

⁸⁸ Ramacharaka: *Rádzsa-joga*, 141.

⁸⁹ Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenyij*. In 9 vol. V. 1, 268.

⁹⁰ Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenyij*. In 9 vol. V. 2, 48.

⁹¹ Ramacharaka: *Rádzsa-joga*, 6.

⁹² Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenyij*. In 9 vol. V. 3, 371.

⁹³ Ramacharaka: *Rádzsa-joga*, 45.

⁹⁴ Uo. 71.

⁹⁵ Carnicke: i. m. 173.

nem készült el (a próbafolyamat azzal zárult, hogy 1918 decemberében bemutattak néhány töredéket a darabból), az anyaggal való munka tovább bővítette Sztanyiszlavszkij ismereteit a hinduizmusról és a Kelet spirituális kincseiről – nem véletlenül szervezte a munka során stúdiókat a hindu filozófiáról. Sztanyiszlavszkij 1919 márciusában beszélgetést folytatott a Moszkvai Művész Színház színészeivel az új színházi formákról, és újfent javaslatot tett a hindu előadó meghívására, ez pedig megerősíti azt a tényt, hogy e stúdiók elvégzését a Tagore-darabon túli munkához is szükségesnek vélte.⁹⁶

Sztanyiszlavszkij meghatározó forrásai a jógáról ugyanakkor Ramacharaka könyvei voltak – ezért támaszkodtunk leginkább az amerikai jogi műveinek és a módszert megalkotó Sztanyiszlavszkij munkáinak összehasonlítására.

Az emberi természetről felhalmozott ősi hindu tanítások vizsgálata (amelybe Sztanyiszlavszkij már 1911-ben belevetette magát, amikor a Moszkvai Művész Színház hivatalosan is a módszerre kezdte alapozni munkáját) többnek bizonyult, mint „Konsztantyin Szergejevics újabb lelkes felbuzdulása”. Ebből fakadt a jóga hosszú időn át tartó, megtermékenyítő hatása a módszer alkotójának és tanítványainak kutatásaira. Sztanyiszlavszkij élete során színészek generációi (az 1910-es évek Első Stúdiójának hallgatói, az Operastúdió növendékei a húszas években, s 1930 után az Opera- és Drámastúdió diákjai) nőttek föl a jógára épülő módszer alapgyakorlatain. És a Sztanyiszlavszkij követő színésznemzedékek is

az ő módszere alapján végzik mindennapi felkészüléseiket, így anélkül köszönhetnek sokat a jóga tanításainak, hogy (a művészet és kultúra területén kifejtett szovjet cenzúra miatt) erről bármit is gyanítanak. Lev Dogyin megállapítását átfogalmazva, aki szerint „a megfelelő módon játszó színész még akkor is Sztanyiszlavszkij követi, ha történetesen nem kedveli Sztanyiszlavszkijét”,⁹⁷ leszögezhetjük, hogy a felkészülése során Sztanyiszlavszkij-módszert követő színész akkor is a jóga évszázados tapasztalataira hagyatkozik, ha soha életében nem jógázott még.

Ramacharaka és Sztanyiszlavszkij műveinek párhuzamos olvasása, amit jelen tanulmányban éppen csak megkezdtünk, arra is lehetőséget nyújt, hogy új megvilágításban vizsgáljuk a színészi alkotó állapot összetevőit: a Sztanyiszlavszkij-módszer elemeit, amelyek közvetlenül a jóga tanításaira tekintenek vissza, köztük az izomlazítást, a kapcsolatteremtést, a ki- és átsugárzást, a figyelem és a vizualizáció képességét. Különös figyelmet kell fordítanunk Sztanyiszlavszkij tudattalan működéséről alkotott nézeteire, ideértve a tudatalatti és a magasabb tudatszintet. Sztanyiszlavszkij a *Rádzsa* jógában fedezte föl az alkotó állapot és a tudattalan közti összefüggést, és innen kölcsönözte az inspiráció, az alkotó ösztön és a transzcendens tudás forrásaként szolgáló magasabb tudatszint fogalmát is. A *színész munkája* bevezetőjében pedig felhívja a figyelmet *A tudatalatti szerepe a színész alkotó állapotában* című fejezet alapvető jelentőségére, amely számára „az alkotás és az egész »módszer« lényege”.

FORDÍTOTTA: KOLTAI M. GÁBOR

⁹⁶ Vinogradszkaja, I. N.: i. m. V. 2, 529.

⁹⁷ Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Szobranijje szocsinyenijj*. In 9 vol. V. 6., 488.

⁹⁸ Dogyin, L. A.: *Intyervju*. *Izvesztija*, 1997, 6 May, No. 88.

A fordítás az alábbi szöveg alapján készült: *Stanislavski studies*, 1. szám, www.stanislavskistudies.org. Oroszul megjelent: *Voproszi tyeatra*, 2009/3-4.

TÖRTÉNELMIDRÁMA-PÁLYÁZAT

A Székesfehérvár ünnepi éve 1938 – Székesfehérvár ünnepi éve 2013 eseménysorozata, a 75 éves jubileum alkalmából a székesfehérvári Vörösmarty Színház és a Vörösmarty Társaság nyílt drámapályázatot hirdet a **SZENT KIRÁLYI CSALÁD (SZENT ISTVÁN, SZENT IMRE, GIZELLA KIRÁLYNÉ)** élettörténetét bemutató történelmi színpadi mű elkészítésére.

A pályázatra kizárólag nyomtatásban, sem elektronikus formában meg nem jelent, színpadon be nem mutatott, korábbi drámapályázatokon díjat nem nyert, előadási vagy közlési joggal más intézménynél nem rendelkező magyar nyelvű színdarab nyújtható be. Ezen feltételeknek a pályázat elbírálási határidejéig folyamatosan fenn kell állniuk. Egy szerző (vagy szerzői társulás) egy művel indulhat.

A pályaműveket egy – írógéppel írt vagy számítógéppel nyomtatott – példányban kérjük „Vörösmarty drámapályázat” megjelöléssel a székesfehérvári Vörösmarty Színház postacímére (8000 Székesfehérvár, Fő utca 8.), kizárólag postai úton elküldeni. A pályázat jelíges, ezért a szerző nevét és címét külön lezárt borítékban a nyomtatott példányhoz kérjük mellékelni. Névvél, azonosítható szerzővel megjelölt pályamunkákat a zsűrinek nem áll módjában elbírálni.

A pályázatok postai beérkezésének határideje: 2013. március 5.
A színházi és irodalmi élet neves képviselőiből álló bírálóbizottság a következő pályadíjakat ítéli oda:

I. díj: nettó 1 500 000 Ft

II. díj: nettó 900 000 Ft

III. díj: nettó 600 000 Ft

A zsűri fenntartja annak jogát, hogy első díjat nem ad ki, továbbá indokolt esetben a további pályadíjakat több pályázó között is megoszthatja.

Az ünnepélyes eredményhirdetésre 2013. március 27-én, a Dráma Világnapján a székesfehérvári Vörösmarty Színházban kerül sor. A díjnyertes pályaművet a Vörösmarty Színház a *Székesfehérvár ünnepi éve 1938* hivatalos programjaként még a 2012/13-as színi évadban színre viszi. A tárgyévra a győztes dráma bemutatásának kizárólagos joga a székesfehérvári Vörösmarty Színházat illeti. A második és harmadik díjat nyert alkotásokat a Vörösmarty Társaság leközi a folyóiratában.

A pályamunkák kéziratát nem őrizzük meg, és nem küldjük vissza.

Székesfehérvár, 2012. szeptember 28.
Vörösmarty Társaság és a székesfehérvári Vörösmarty Színház igazgatósága