

A jóga értelmezései

Gaura Kṛṣṇa dāsa
(Tóth-Soma László)

I. Bevezetés

A jógával kapcsolatos oktatótevékenységek során számos olyan elméleti ismeret áll rendelkezésünkre, amelyek a jóga oktatását és gyakorlását (pl. az *āsana* és *prāṇāyāma* gyakorlást, vagy éppen a meditációt és az önmegvalósítás egyéb folyamatait) is támogatják, illetve megalapozzák. Mivel a jógahagyományok eleve sokfélék, ezek követői számára ugyanúgy másmást jelenthet a 'jóga' kifejezés, mint a laikus érdeklődőknek. A sokféle értelmezés között nehéz eligazodni, ha valaki nem ismeri a hagyományok által különböző oldalokról bemutatott és hangsúlyozott teljes folyamatot. Ez magában foglalja az alapvető ismereteket (*sambandha*), az elérendő cél bemutatását (*prayojana*), és természetesen kitér a jóga gyakorlati folyamataira is (*abhidheya*), amely az alapvető ismeretek birtokában végezhető s amelybe beleértünk minden olyan részletet, amely a jóga eszköztárában az elmúlt néhány ezer év során felgyülemlett.

Az áttekintendő témakör igen kiterjedt és részletgazdag, ez pedig arra ösztönöz bennünket, hogy a 'jóga' kifejezést megfelelően, a legteljesebben értelmezzük, s hogy a lehető legtisztább képet adjuk a jelentéséről. Mivel a különböző iskolák, hagyományok és a 20-21. században nyugaton is egyre jobban terjedő jógaoktatásra szakosodott intézmények más-más területeket hangsúlyoznak e folyamattal kapcsolatban, érdemes legalább a *definíció szintjén* a teljességre törekedni.

II. A 'jóga' szó jelentései

A *jóga* szanszkrit kifejezés, amelyet etimológiailag többféleképpen lehet magyarázni.¹ Ezek a magyarázatok együttesen adják meg azt a tényleges jelentést, amelyet a jógahagyományok valójában képviselnek, s amely a legteljesebben magában foglalja a jóganak mint életmódnak, életfelfogásnak, vallásnak, önmegvalósítási folyamatnak a tartalmi értékeit, s jellemzőit.

Etimológiai megközelítés

1. A *yoga* szó első és e témakörben leginkább használt jelentései a *kapcsolat*, az *összekapcsolódás*, az *érintkezés*, az *összeillesztés*, az *egyesülés*, az *együttállás* (például bolygóké). E jelentések értelmezése a különböző hagyományok szerint más és más lehet, igaz, halvány különbséggel. Ezen értelmezések mindegyike az élőlény egyfajta, a létezés alapvető transzcendentális forrásával történő összekapcsolódását,

¹ A szanszkrit *yoga* szót a *yuj* szótóból származtatják, és számtalan jelentéssel rendelkezik. Ezen jelentések közül taglalunk néhányat, amelyek különösen fontosak egy megfelelő definíció megfogalmazásához. Lásd: Monier – Williams 1995: 853.

egyesülését, tartós kapcsolatát, vagy a hozzá való visszatérést jelenítik meg valamilyen módon. Ebben az „összekapcsolódásban” a lelki gyakorlók a végső, anyagtalán forrást (Istent) megértésüknek megfelelően többféleképpen látják. Természetesen ez nem valami önkényes képzelgés, hanem egy olyan hiteles folyamat, amely a jóga-irodalom, illetve az ennek alapjául szolgáló védikus irodalom (*Vedák, upanišadok, purānák*) szigorú és részletes tanításai alapján történik.

Így a jógahagyományok egy része (pl. a Śaṅkara monisztikus vonalát követő imperszonalista iskolák, amelyek többsége a *śaiva* vonalba tartozó hagyomány²) egyféle személytelen energiaként, univerzális lélekként (*Brahman*) tekint erre a végső forrásra, s próbál vele ’összekapcsolódni’ azáltal, hogy a vele való eggyéválás lehetőségeit kutatja, s gyakorolja.

Más, főleg teisztikus iskolákban ezt a forrást a minden élőlény szívében és minden atomban is jelenlévő Felsőlélekként (*Paramātmā*), az élőlény tetteinek tanújaként tisztelik, amely (lévén az Abszolútumnak egy tulajdonságokkal rendelkező aspektusa), már alkalmas arra, hogy Vele a jógi személyes, esetleg egy bizonyos szinten odaadó kapcsolatba kerüljön.³ Az élőlény és a Felsőlélek kapcsolatát mutatja be például a *Kaṭha-upanišad* is, az anyagi test ’fáján’ lakozó két madár hasonlatán keresztül. Az egyik madár (a lélek) éli a világát, megfelejtkezve barátjáról (Istenről, a *Paramātmāról*), aki a másik madárként csak szemléli őt, próbálva tanácsokat adni neki.⁴

² A *śaivismus* a hinduizmus egyik vallási irányzata, amelynek követőit ’*śaiváknak*’ nevezzük. Lásd: Tóth-Soma 1997: 124.

³ A *Paramātmā* az evilágban mindent működtető, s az élőlény tetteinek tanújaként a szívükben létező Abszolútum, aki az egyéni lélek mellett önálló egyéniségként létező valóság.

⁴ *Kaṭha-upanišad* 1.2.20

A jóga-irányzatok kifejezetten teisztikus vonulataiban gyakori, hogy Istent, a végső forrást a Legfelsőbb Személyként (*Īśvara, Bhagavān*) értelmezik, aki mint végső forrás, minden létezőnek az eredete, akiben minden nyugszik, s aki természetesen személyiséggel és egyéniséggel is rendelkezik, transzcendentális, nem anyagi szinten. Örök lét, teljes tudás és soha nem szűnő boldogság jellemezte transzcendentális teste van (*sac-cid-ānanda-vigraha*)⁵. Mindemellett nincsenek rá hatással a[z Általa és mások által végzett] tettek, sem pedig azok visszahatásai. Őt nem érinti meg a szenvedés, sem pedig bármilyen [fizikai születésbe kényszerítő] hatás. Úgy mondják, hogy Benne a mindentudás magja felülmúlhatatlan. Ő a legelső bölcsek (az ősök) tanítómestere, akit nem korlátoz az idő.⁶

2. A jóga másik, széles körben használt jelentése például a *rögzítés, az összpontosítás, a megfegyvelmezés, a kontroll, a járom és az iga*. Ezeket a jelentéseket a jógahagyományok alapvetően az elmére és a gondolatokra vonatkoztatva használják. Az elme és a gondolatok megzabolázása által (*citta-vṛtti-nirodha*) a jógi képes az anyagi létbe kötő ragaszkodásait, sőt az ugyanilyen hatású ellenszenvet és irtózást is megszüntetni.⁷ Megtanulja a lényegtelen (fizikai) dolgok figyelmen kívül hagyását és a lényegesekre (transzcendentális) való odafigyelést, s képessé válik olyan dolgok érzékelésére, amelyek hétköznapi tudatállapotban nem érzékelhetők.⁸

⁵ *Brahma-sambitā* 5.1.

⁶ *Yoga-sūtra* I.24-26.

⁷ Lásd: *Yoga-sūtra* I.2, 12-16 és a II.3 *sūtráit*.

⁸ Lásd: Patañjali *Yoga-sūtrájának* harmadik fejezetét.

A szentírások (śāstra) és a szentéletű bölcsek (sādhu) véleménye

A bölcs Patañjali, aki a jógatanítások legismertebb rendszerezője⁹, *Yoga-sūtrájában* kijelenti, hogy a jóga nem más, mint *az anyagi tudat változásainak megfékezése*, amelynek tökéletessége az Isten iránti odaadás, s amelynek eredménye az is, hogy az ember megértheti és visszanyerheti eredeti lelki természetét és lelki formáját, önvalóját (*svarūpa*).¹⁰ Vyāsa az i.sz. 5. században megírt magyarázatában hasonló kijelentést tesz: a jóga a kiegyensúlyozott tudat és a lelki elmerülés.¹¹

A *Bhagavad-gītāban* azt olvashatjuk, hogy a jóga az elme sikerben és kudarcban való kiegyensúlyozottsága¹², a kötelességszerű munka¹³, a szenvedés eltüntetője és a fájdalom elpusztítója.¹⁴ Kṛṣṇa kijelenti, hogy a jóga az emberi élet legmagasabbrendű titka¹⁵, maga a nyugalom¹⁶ és a határtalan boldogság adományozója.¹⁷ A jóga ugyanakkor lemondás¹⁸ és a Legfelsőbb Úrról szóló gondolatokban való 'elmerülés'.¹⁹

A *Kaṭha-upaniṣad* szerint a jóga az érzékeknek a szilárd kontrollja²⁰, míg a *Śvetāśvatara-upaniṣad* kijelenti, hogy *A jóga által a jógai felismeri önvalóját, eredeti természetét, s ezzel a felvilágosult tudatállapottal, mint egy lámpással, meglátja a Legfelsőbb Urat is - aki születetlen, örökkévaló és mentes mindenféle anyagi szennyeződéstől. Ezáltal a megismerés által az ember megszabadul minden kötelektől.*²¹

Svāmī Rāma a *Yoga-sūtrákról* tartott egyik előadásában kijelentette²²: *A jóga az egyéni léleknek a kozmikus lélekkel való összeolvadása, egy másik összefüggésben a samādhi elérésének folyamata, vagy pedig éppen a prāṇa és az apāna összekapcsolódása.*²³ Svāmī Śivānanda szerint a 'jóga' szó a tudatnak egy olyan állapotára, valamint különböző módszerek összességére utal, amelyek segítenek az istenivel való összekapcsolódás céljának elérésében.²⁴

Bhaktivedanta Svāmī, a *vaiṣṇava bhakti-yoga* tradíció jeles tanítója és a Kṛṣṇa-tudat Nemzetközi Szervezetének alapítója szerint Isten-tudatúvá válni a jóga legmagasabb fokának elérését jelenti, hiszen ez jelenti az Abszolútummal való legtökéletesebb összekapcsolódást.²⁵

⁹ Patañjalit a hagyomány nem a jógatanok szerzőjének, megalkotójának tekinti, hanem egy rendszerezőnek, aki a hindu *śruti* szentírások *upaniṣad*jainak, illetve *asmṛti purānák*nak a tanításait rendszerbe foglalta, kiemelve azok gyakorlati aspektusait, az elérendő célt, megemlítve a lelki ösvényen előforduló akadályokat is.

¹⁰ *Yoga-sūtra* I.2-3, II.45.

¹¹ *Yoga samādhi* (Vyāsa *Bhāṣya* I.1.)

¹² *Bhagavad-gītā úgy, ahogy van* (továbbiakban: Bh.g.) 2.48.

¹³ Bh.g. 6.1.

¹⁴ Bh.g.6.17.

¹⁵ Bh.g.9.2.

¹⁶ Bh.g.6.7.

¹⁷ Bh.g.6.27-28.

¹⁸ Bh.g.6.2.

¹⁹ Bh.g.6.47.

²⁰ *Kaṭha-up.* 2.3.11.

²¹ *Śvet-up.* 2.15.

²² Svāmī Rāma a himalájai jógatradiáció ismert tagja, valamint a Himalayan Institute (Hrisikesh) alapítója. Az idézett kijelentések a *Yoga-sūtrákról* Hrisikeshben (1989) tartott előadásából származnak. (<http://www.youtube.com/watch?v=7RiT7IJ617g>)

²³ A *prāṇa* és az *apāna* életlevegők összekepcsolása a *kuṇḍalīni-yoga* módszerének egy része. Lásd: Śivānanda 1968: 36.

²⁴ <http://www.sivananda.org/teachings/yoga.html>

²⁵ Bh.g. 6.47. magyarázat

A definíció

A fentieket figyelmesen tanulmányozva megérthetjük, hogy a jóga fogalma mennyire összetett. Anélkül, hogy a jóga konkrét gyakorlati aspektusait és eszközeit figyelembe vennénk, a következő definíciót alkothatjuk: *A jóga kifejezés egy olyan folyamatra utal, amelyben az ember a teste és az elméje szabályozása, megzabolázása által megpróbálja megismerni saját eredeti önvalóját (svarūpa), valamint elérni a létezés végső forrását [az univerzális Önvalót (Brahman), a szívben lakozó Felsőlelket (Paramātmā), vagy a Legfelsőbb Személyt, Istent (Īsvara, Bhagavān)]. E végső forrással való összekapcsolódás a jóga legmagasabbrendű célja*²⁶

Természetesen e folyamat különböző szinteken valósul meg. Vannak olyan elemei, amelyek testi (durvafizikai) szinten, vannak, amelyek mentális (finomfizikai) és olyanok, amelyek transzcendentális (lelki, nem anyagi) szinten hatnak. Természetesen a létezés e három dimenziója folyamatosan hat egymásra. Így a fizikai test jógája az egészség fenntartásán túl elősegíti a finomfizikai sík tisztulását, a tudat megnyugvását, mindez pedig közelebb vihet a lelki dimenziók megértéséhez is. Látható, hogy a jóga elméleti aspektusain túl annak gyakorlati elemei is fontosak ahhoz, hogy a folyamat betöltse a funkcióját.

III. A jóga folyamatának gyakorlati megközelítése

A jóga teljes definícióját megalkotva és átgondolva láthatjuk, hogy jógáról csak akkor beszélhe-

tünk, ha az élet célját kutató ember az igazságot és az önmegvalósítást áhítozva valamilyen, a hiteles jógaírodalom által javasolt eszköz segítségével, rendszeres gyakorlás által, eltökélten halad az elérendő – nem anyagi – célja felé.

Ezek az eszközök a hagyományok szerint többfélék lehetnek. Nagy szerepe van például a lemondásnak (testi, tulajdonbeli, mentális, érzelmi stb.), amely segít az anyagi-testi önazonosításunkat háttérbe szorítani, s utat engedni önmagunk lelki lényként való megértésének. A transzcendentális tudás ezt a lelki önazonosítást táplálja, az önvalóról és Istenről tanítva a jógit. A tudással végzett önzetlen tettek, a meditáció, az Isten iránti odaadás stb., illetve az itt említettek valamely hiteles, tradicionális kombinációja egyaránt fontos szerepet kap a jógahagyományokban.²⁷

A jógában alkalmazott eszközök és a jóga-irányzatok

Aszerint, hogy egy jógit az önmegvalósítása során milyen eszközöket részesít előnyben, más-más jóga-irányzatokat különböztetünk meg. Alapvetően három (illetve négy) fő irányzat ismert: a *karma-yoga*, a *jñāna-yoga*, az *aṣṭāṅga-yoga* és a *bhakti-yoga*.²⁸

Az irányzatokra nemcsak az alkalmazott eszköz a jellemző, hanem az általuk elérendő cél is. Ez lehet az Abszolútumnak, Istennek személytelen *Brahman*-energiaként, vagy részlegesen személyes tulajdonságokkal rendelkező *Paramātmā*ként, esetleg személyes *Bhagavān*ként, *Īsvara*ként való elérése; vagy ezekre nem törekedve, csupán a fizikai

²⁶ Lásd a szerző *Bevezetés a jógahagyományokba* című főiskolai előadásorozatát. BHF. Budapest, 2009.

²⁷ Tóth-Soma 2010: 29–32.

²⁸ Baktai é.n., Eliade 1996, Fergustein 2001, Tóth-Soma 2009.

test egészségben való megőrzése, esetleg az elérhető misztikus képességek (*siddhik*) is jelenthetik a célt egyesek számára.²⁹ Így a *karma-yoga* a felszabadulást, a *jñāna-yoga* az anyagi szenvedések megszüntetését és a felszabadulást (*brahma-sāyujya-mukti*), az *aṣṭāṅga-yoga* a felszabadulást (*brahma-sāyujya-mukti* vagy *īśvara-sāyujya-mukti* formájában), a *bbakti-yoga* pedig Isten odaadó szolgálatát tűzi ki célul, amelyben a felszabadulás automatikusan jelentkezik az ún. *sāmīpya-mukti* formájában. Ebben az esetben a jógi, a lelki gyakorló Isten személyes társaságát nyeri el az anyagi létből való felszabadulást követően. A *brahma-sāyujya* a *Brahmanba*, az *īśvara-sāyujya* pedig a *Paramātmāba* való beleolvadást, a vele való tökéletes eggyéválást jelenti. Érthető, hogy a célok minősége meghatározó az egyes irányzatokban.³⁰

A folyamat során elfogadott eszközöket tekintve a *karma-yoga* a *karmát*, vagyis a tetteket használja fel az önmegvalósítás útján, úgynevezett önzetlen cselekedetek formájában, melyek során természetesen a lemondás is nagy szerepet kap. A *jñāna-yogában*, vagyis a transzcendentális tudás jóga-folyamatában a lelki tudás és a meditáció kap kiemelt jelentőséget. E jóga-irányzatba sorolható Patañjali nyolcfokú *aṣṭāṅga-yoga* rendszere is. A *bbakti-yoga*, vagyis a szunnyadó istenszeretet felébresztésének és Isten szolgálatának jógájában maga az Úrnak végzett szolgálat az eszköz, amelynek legfontosabb gyakorlata az Ő szent neveinek ismétlése (*mantra meditáció*), a Róla való hallás és a Réa történő emlékezés.

²⁹ *Asiddhik* olyan különleges anyagi képességek, amelyek a *yoga* gyakorlásának és az elme kontrollálásának tökéletesítése során jelentkeznek egy jógi életében. Ezekről Patañjali a *Yoga-sūtra* 3. fejezetében beszél részletesen.

³⁰ Tóth-Soma 1998: 56.

Bármelyik folyamatot tekintjük is, látni fogjuk, hogy az összes eszköz megtalálható mindegyik folyamatban, csak eltérő mértékben, más-más hangsúllyal és persze más elérendő cél érdekében.

Felhasznált irodalom

- Bhaktivedanta Swami, A.C.** 1995: *Bhagavad-gītā* ügy, *abogy van*. Budapest, BBT.
- Baktay Ervin é.n.:** *A diadalmas jóga. Rádzsa jóga, a megismerés és önuralom tana*. Szeged, Szukits Könyvkiadó.
- Bhaktisiddhanta, S.** 1987: *Translation and commentary on Brahma-sambitā*. Gaudīya Mātha.
- Eliade, Mircea** 1996: *A jóga. Halbatatlanság és szabadság*. Budapest, Európa Könyvkiadó.
- Feuerstein, Georg** 2001: *Yoga tradíció. Szakrális történelem, irodalom, filozófia és gyakorlati lélektan*. I-II. Budapest, Mandala Veda Könyvkiadó.
- Gambhirananda, S.** (ford.): *Eight Upaniṣads (Īśā-, Kena-, Katha-, Taittirīya-, Aitareya-, Muṇḍaka-, Māṇḍūkya- és Praśna Upaniṣad)*. With the Commentary of Śāṅkarācārya, Advaita Ashrama. Calcutta, Publication Department.
- Gopiparanadhana, D.** 1997: *Śvetāśvatara Upaniṣad and its echoes in Vedic literature*. Vṛndavana, VIHE.
- Gosh, Shyam** (ford.) 2004: *The Original Yoga as expounded in Sivasambita, Gherandasambita and Patanjala Yogasutra*. New Delhi, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd.
- Monier-Wiliams** 1995: *Sanskrit-English*

Dictionary. Motilal Banarsidass.

Patañjali 2002: *A jóga vezérfonala (Jóga-szútra)*. Fordította és a magyarázatokat írta Fórizs László. Budapest, GAIA Multimédia Stúdió.

Patañjali 1994: *Jóga-szútra – az igazás szöveteke*. Fordította Farkas Attila Márton és Tenigl-Takács László. Budapest, Tan Kapuja Buddhista Főiskola.

Sivananda, S.: *What is yoga?* International SivanandaYoga Vedanta Centres official web site. <http://www.sivananda.org/teachings/yoga.html>

Sivananda, S. 1968: *Kundalini Yoga*. Buenos Aires, Editorial Kier.

Tenigl-Takács László (ford.) 2000: *Upanisadok*. Budapest, Farkas Lőrinc Imre Kiadó.

Tóth-Soma László 1997: *Veda-rabasya – be-*

vezetés a hinduizmus vallásfilozófiájába. Somogyvámos, Lál Kiadó.

Tóth-Soma László 1998: *Gauḍīya Vaiṣṇava vedānta filozófia*. Torchlight Publishing Company.

Tóth-Soma László 2000: *Magyarázatok a Śvetāśvatara-upanīśadhoz*. Szeged, Kézirat.

Tóth-Soma László 2005: *Jóga tiszta forrásból*. Somogyvámos, Lál Kiadó.

Tóth-Soma László (ford. és magy.) 2010: *Fordítás és magyarázó jegyzetek Patañjali Yoga-sūtráihoz*. Oktatási segédanyag. Budapest, BHF.

Virarāghavācārya, U.T. 1955: *Śvetāśvatara Upanīśad (with commentaries of Raṅgarāmānuja)*. Vol.I-II. Tirupati, Tirupati Devasthanams Press. Śrī Venkateśvara Oriental Series No. 54.