A jógaoktató személyisége

Gaura Kṛṣṇa dāsa
(Dr. Tóth-Soma László)

Bevezetés

A jógaoktatásban az egyszerű információátadáson túl 1.) gyakorlati *āsana*-kivitelezést, 2.) jóga-életmódot, 3.) a hétköznapitól eltérő szemléletmódot és 4.) egyfajta holisztikus világnézetet is tanítunk. Egy ilyen összetett és a tanítványok karakterét mélyen érintő oktatási területen különösen nagy jelentősége van a jógaoktató személyiségének. A jógaoktató nem egyszerű tanár, hanem a tanítványa személyiségét, világnézetét és értékrendjét formáló tanító is egyben. A jógatradíció ezt a személyt a *guru* kifejezéssel illeti, amely arra utal, hogy a *guru* helyzetében lévő jógaoktató a puszta információátadáson túl a cselekedeteivel, a rá jellemző gondolkodásmódjával és életmódbeli példamutatásával is tanítja a rábízottakat. Saját példája és a tradíció követése ad *súlyt* tevékenységének.[1] *Guru* az a személy, aki nemcsak egyszerűen tanít, hanem változást hoz a tanítványa életébe, s az értékek szintjén hat a tanítványa gondolkodására.

[1] A *guru* szó jelentése *nagy, nehéz, súlyos, komoly, tiszteletre méltó*. Lásd: Monier–Williams 2002: 359.

I. A guruk két fajtája

A jógatradíció minden olyan oktatót *gurunak* tekint, aki megfelelő tudás és megvalósítás birtokában a hagyományokat, illetve saját tradícióját követve tanít és hat mások életére a korábban említett területeken[2]. Ezt nevezik *śikṣā-gurunak*, tanítást adó mesternek.[3] A tanítvány és a tanító közötti kapcsolat teljesen önkéntes, megegyezésen alapul, de a tanítás és tanulás megfelelő minőségének érdekében a tiszteleten és a megbecsülésen kell alapulnia mindkét fél részéről.

A *dīkṣā-guru* olyan *śikṣā-guru,* aki mindezeken kívül ún. avatásban részesíti a tanítványát, s ezzel bevezeti egy jógatradícióba, meghatározza a tanítványa számára végzendő *sādhanát* (gyakorlatrendszert), és egész életre szóló kapcsolatban vezeti nemcsak a jóga technikai, hanem elsősorban lelki dimenzióinak megismerésében.[4] Míg *śikṣā-guruja* több is lehet egy embernek, *dīkṣā-guruja* általában csak egy van.

Mindezek alapján nagyon szembetűnő, hogy a jógaoktató és a tanítvány viszonyában az oktató személyisége minden esetben példaként

[2] A „megfelelő tudás és megvalósítás" azt jelenti, hogy az oktató nemcsak tanítja, de éli is azt, amit tanít. Ez egy meditációt, lelki gyakorlatokat tanító oktatónál azt jelenti, hogy ő maga is rendszeres lelki gyakorlatot (*sādhanát*) végez; egy *hatha-yoga* oktató esetében pedig, aki az *āsanák* kivitelezésére fekteti a hangsúlyt, azt, hogy ő is rendszeresen gyakorol. Természetesen egy hiteles jógi életében a jóga fizikai és lelki aspektusának is jelen kell lennie valamilyen mértékben.

[3] Śivarāma 2006: 27–35.

[4] A *Bhagavad-gītā* 4.34. versében Kṛṣṇa a következőképpen fogalmazza meg egy lelki tanítómester jelentőségét: „Fordulj egy lelki tanítómesterhez, úgy próbáld megismerni az igazságot! Tudakozódj tőle alázatosan, és szolgáld őt! Az önmegvalósult lelkek képesek tudásban részesíteni téged, mert ők már látták az igazságot."

áll a tanítvány előtt, még akkor is, ha „csupán" egy *hatha-yoga* gyakorló órát vezet valaki. Attól a pillanattól kezdve, hogy valaki *āsana*-oktatásra vállalkozik, azonnal egy olyan tradíció képviselőjévé válik, amelynek szerves részét képezik bizonyos értékek, mint a tiszta életmód, az erkölcs, a gondolatok tisztasága stb., tehát mindaz, amit Patañjali a *Yoga-sūtráiban* a *yama* és a *niyama* elvei alatt fölsorol[5], vagy amit Kṛṣṇa a *Bhagavad-gītāban* Arjunának tanít.[6]

II. A példamutatás jelentősége (ācāra és pracāra)

Ezek alapján érthetővé válik, hogy az olyan szaktudáson kívüli tényezők, mint az oktató jellemének, életmódjának és a *sādhanához*, a rendszeres gyakorláshoz való viszonyának a figyelembevétele elengedhetetlen a minőségi oktatáshoz. Az ind jógatradíciónak azok az ágai, melyek a *Vedákra*, az *Upaniṣadokra*, a *Purāṇākra*, az *Itihāsākra* és más összegző művekre épülnek, hangsúlyozzák, hogy egy oktató életében az *ācárának* (amit tanít, illetve képvisel) összhangban kell lennie a *pracárával* (azzal, amit gyakorol, azzal, ahogy él). Ez a kulcsa integritásának, személyisége nyitott és rejtett területei egymáshoz való közeledésének, s ezen keresztül kulcsa az oktató szavai erejének is.[7]

III. A dharma mint „didaktikai elem"

A jógaoktatók sokszínű 'társadalmát' és a jelenlegi jógaoktatás heterogén természetét szemlélve megfogalmazódik annak az igénye, hogy körvonalazzuk, mit vár el maga a hagyomány a hitelesség fenntartása érdekében egy jógaoktatótól, a szakmai felkészültségen túl. Az óind hagyomány úgy tartja, hogy a legfontosabb elem e területen az oktatónak a *dharmához* (az erkölcshöz és az univerzális világrendhez) való viszonya. A *dharma* az az általánosan érvényes etikai norma, amely felhatalmazhat, képessé tehet egy embert az oktatásra. A *dharmának* minden élőlénnyel van kapcsolata. Olyan értékrendszer ez, amely az emberi élet minden területének az alapját képezi.[8] Egy általános értékrend, amely még az azt nem követő emberekben is tiszteletet, megbecsülést kelt, s amelyet a diákok is a leghamarabb számon kérnek az oktatótól. A jógaoktatók között természetszerűen a legkülönfélébb beállítottságú, eltökéltségű és elkötelezettségű emberek tevékenykednek. Teljesen nyilvánvaló, hogy nem várható el mindenkitől a *dharmának* tökéletesen megfelelő életvitel, viszont az erre való törekvés igen. Ettől a folyamatos törekvéstől válhat egy jógaoktató igazán példa értékűvé, s nem csak egy 'testet nevelő' tanárrá.

A *Bhagavad-gītāban* Kṛṣṇa a következő ideális attitűdöt állítja azon emberek elé, akik a jóga útjára lépnek. Úgy tartják, hogy ez az az ideál, amely felé egy jógaoktatónak teljes erejéből törekednie illik[9]:

---

5 Lásd a *Yoga-sūtra* II.30–32 az erkölcsi fegyelemmel kapcsolatos tiltásokról és a jógi viselkedésére és életmódjára vonatkozó előírásokról, és e tanulmány *A dharma négy alappillére és* Patañjali *yama és niyama elvei* című fejezetét.

6 *Bhagavad-gītā* 16.1–3.

7 Rudas 1990: 36.

8 Grimes 1996: 112.

9 *Bhagavad-gītā* 6.1–10.

"Aki *nem ragaszkodik munkája gyümölcséhez*, s *kötelessége szerint cselekszik*, az az élet lemondott rendjében él. Ő az igazi misztikus, nem a tüzet nem gyújtó és munkáját nem végző. Óh, Pāṇḍu fia! Tudnod kell, hogy *amit lemondásnak nevezünk, az nem más, mint yoga*, azaz összekapcsolódás a Legfelsőbbel, mert senki sem lehet *yogī* addig, *míg le nem mond az érzékek kielégítésének vágyáról*. Aki kezdő a nyolcfokú *yoga* gyakorlásában, annak a munkát ajánlják, annak pedig, aki már fejlett a *yogában*, az összes anyagi tettről való lemondást. Akkor számít valaki fejlettnek a yogában, amikor *anyagi vágyait feladva nem törekszik érzékei kielégítésére*, s *nem végez gyümölcsöző tetteket sem*. Az embernek *az elméje segítségével fel kell szabadulnia*, s nem szabad visszaesnie. Az elme a barátja és az ellensége is lehet a feltételekhez kötött léleknek. Az elme a legjobb barátja lesz annak, aki legyőzi őt, ám annak, aki nem képes felülkerekedni rajta, a legnagyobb ellenségévé válik. Aki legyőzte elméjét, az elérte már a Felsőlelket, mert nyugalom árasztja el. Az ilyen ember számára *boldogság vagy szenvedés, meleg vagy hideg, tisztelet vagy gyalázat nem különbözik egymástól*. Csak akkor szilárd valaki az önmegvalósításban, és csak akkor hívják *yogīnak* [vagy misztikusnak], ha teljesen elégedetté vált megszerzett tudása és annak megvalósítása által. Az ilyen ember transzcendentális szinten áll, s önfegyelmezett. *Mindent egyenlőnek lát*, legyen az kavics, kő vagy arany. Aki a becsületes jóakaróval, a gyengéd jótevővel, a pártatlannal, a közvetítővel, az iriggyel, a baráttal, az ellenséggel, a jámborral és *a bűnössel is egyenlően bánik*, az még fejlettebb. A transzcendentalistának testét, elméjét és lelkét *a Legfelsőbbel kapcsolatban kell használnia*. Egyedül, magányos helyen kell élnie, mindig figyelmesen szabályozva elméjét. Meg kell szabadulnia minden vágytól és birtoklásérzettől."

Kṛṣṇa a *Bhagavad-gītā* e soraiban természetesen egy jógi személyiségéről beszél, de a korábbi gondolatmenetünk alapján nyilvánvaló, hogy egy jógahagyományban senki sem lehet jógaoktató akkor, ha ő maga nem jógi.

IV. Egy jógaoktató dharmához való viszonyának jelentősége a tudás átadásában

Tekintve, hogy a *dharmikus* élet elengedhetetlen része a jógaoktató személyiségének, bármely jógafolyamatot gyakorolja és oktatja is valaki, az oktatás szempontjából kedvező, ha az illető tanár a *dharma* négy alappillérén áll. Ezek az alappillérek 1.) a **lemondás**, 2.) a **tisztaság**, 3.) a **kegyesség** és 4.) az **igazmondás**.[10] Bármely, a védikus irodalmat követő, hiteles jógahagyomány e négy pillérre építi gyakorlatait és ezek megtartására törekszik. E négy alappillér elősegíti az oktató személyiségfejlődését, didaktikai szempontból növeli a „példakép-értékét", ezzel együtt értelemszerűen növeli a tanítványok odaadását a tanár és a tananyag felé is.

Nem meglepő, hogy a Patañjali által felsorolt tíz elvárás (mint a jóga gyakorlásának, s nem az oktatásának a feltételei) is besorolható a négy *dharma*-terület valamelyikébe, sőt némelyik többel is kapcsolatba hozható.

[10] *Śrīmad-Bhāgavatam* 1.17.24.

V. A dharma négy alappillére és Patañjali yama és niyama elvei

A **lemondás** kategóriájába sorolható a szexuális önkontroll (*brahmacarya*), a gyűjtögetéstől való mentesség (*aparigrahaḥ*), a külső és belső tisztaság (*śauca*) állandó fenntartása, az elégedettség (*saṁtoṣa*), az anyagi javakról való szűkebb értelemben vett lemondás (*tapaḥ*) és az egónk háttérbehelyezésével is együtt járó Isten iránti odaadás (*Īśvara-praṇidhāna*).

Az **általánosságban vett tisztaság** pillére Patañjali rendszerében a lopástól való tartózkodásból (*asteya*), ismét a szexuális önkontrollból (*brahmacarya*), a külső és belső tisztaság (*śauca*) fenntartásából, az elégedettségből (*saṁtoṣa*), az anyagi javakról való szűkebb értelemben vett lemondásból (*tapaḥ*), az önvaló és az ezzel foglalkozó szentírások tanulmányozásából (*svādhyāya*) és az Isten iránti odaadásból (*Īśvara-praṇidhāna*) épül fel.

A kegyesség témakörét Patañjali alapelvei közül az élőlényekkel szemben tanúsított erőszaknélküliség (*ahiṁsā*), a lopástól való tartózkodás (*asteya*) és az igazmondás (*satyam*) érinti.

Ugyanígy segíti az **igazmondás** teljesebb megvalósulását a hétköznapok során gyakorolt igazmondás (*satyam*), a lopástól való tartózkodás (*asteya*), az önvaló és az ezzel foglalkozó szentírások tanulmányozása (*svādhyāya*) és az Isten iránti odaadás (*Īśvara-praṇidhāna*) is.

Láthatjuk, hogy Patañjali tíz előírása egyszerre több *dharmikus* alapelvet is támogat a négy közül. Ennek köszönhetően ha valaki gyakorolja e tíz tényező – képességei és helyzete szerinti – alkalmazását, biztos lehet benne, hogy a *dharma* egyre erősödő alapot nyújt számára mind saját gyakorlásához, mind pedig az oktatáshoz.

A *Bhagavad-gītāban* Kṛṣṇa még részletesebben leírja azokat a tulajdonságokat, amelyek egy jógi számára kívánatosak:

> *Alázatosság; büszkeségnélküliség; erőszakmentesség; béketűrés; egyszerűség; egy hiteles lelki tanítómester elfogadása; tisztaság; kitartás; önfegyelem; lemondás az érzékkielégítés tárgyairól; a hamis ego hiánya; a születés, halál, öregség és betegség okozta gyötrelem felismerése; lemondás; nem kötődés a gyermekekhez, a feleséghez, az otthonhoz és a többi hasonló dologhoz; kiegyensúlyozottság kellemes és kellemetlen körülmények között egyaránt; az Irántam érzett állandó és tiszta odaadás; magányos életre törekvés; elkülönülés az emberek általános tömegétől; az önmegvalósítás fontosságának felismerése; az Abszolút Igazság utáni filozófiai kutatás¨ – ¨mindezeket tudásnak nyilvánítom, s ezen kívül minden tudatlanság.*[11]

Más fejezetekben szinte ugyanazokkal az alapelvekkel találkozunk, mint Patañjali *Yogasūtrāiban*:

> *[…] Félelemnélküliség, a lét megtisztítása, a lelki tudás művelése, adományozás, önfegyelmezés, áldozatok végrehajtása, a Védák tanulmányozása, vezeklés, egyszerűség, erőszaknélküliség, igazmondás, mentesség a haragtól, lemondás, békesség, idegenkedés a hibakereséstől, könyörületesség minden élőlény iránt, mentesség a mohóságtól, kedvesség, szerénység, rendíthetetlen elszántság,*

[11] *Bhagavad-gītā* 13.8–12.

életerő, megbocsátás, kitartás, tisztaság, valamint mentesség az irigységtől és a becsvágytól¨ – ¨óh, Bharata fia, ezek a transzcendentális tulajdonságok az isteni természettel megáldott ember jellemzői.[12]

A felsorolt irányelvek alkalmazásának célja az, hogy egy jógi és ezzel együtt természetesen egy jógát oktató személy az életében szent erényekkel helyettesítse az alacsonyabb rendű késztetéseket. Ezek az előírások szabályozzák az ember szokásait és rendezik személyiségét, valamint lehetővé teszik, hogy fizikailag, mentálisan és lelkileg is erős legyen.[13]

A *Hatha-yoga-pradīpikā* (I.15.) a következőképpen fogalmazza meg a fenti gondolatokat:

A jóga minden elért eredménye megsemmisül, ha a jógi túlságosan belebonyolódik a következő hat cselekedetbe: (1) a szükségesnél több evés vagy a szükségesnél több anyagi dolog felhalmozása; (2) nehezen megszerezhető anyagi dolgok eléréséért végzett túlzott igyekezet; (3) a világi témákról szóló szükségtelen beszéd; (4) az írások szabályozó elveinek gyakorlása pusztán követésük, nem pedig a lelki fejlődés kedvéért; vagy az írások szabályozó elveinek elvetése és a tőlük független, szeszélyes cselekvés; (5) társulás olyan világi gondolkodású emberekkel, akiket nem érdekel a lelki út; (6) és az anyagi eredményekre irányuló mohó vágy.

[12] *Bhagavad-gītā* 16.1–3.

[13] Abhedānanda 1965: 36.

VI. Egy tanár tulajdonságai

A jógát gyakorló és azt tanító oktatók nagy valószínűséggel tapasztalták már, hogy a mai modern, s túlnyomórészt anyagelvű társadalomban nem könnyű a *dharma* elveit szem előtt tartva, s azt követve élni. Fontos azonban megérteni, hogy a védikus hagyomány úgy tartja, hogy ez, a megfelelő módszert követve, mégis lehetséges. A módszer mind a védikus szentírásokban, például a *Bhagavad-gītāban*, mind pedig az olyan későbbi összegző jógairodalomban, mint amilyen például a *Yoga-sūtra*, ugyanaz: a *megfelelő gyakorlással és a dharma követését akadályozó érzéktárgyaktól való elkülönüléssel* az elme ingatagsága és az irányú beállítottsága, hogy a lelkiség útjáról letérjen, megzabolázható. A *Gītā* ezt a következőképpen fogalmazza meg:

[…] A nyugtalan elmét legyőzni kétségtelenül nagyon nehéz, de a megfelelő gyakorlás és az elkülönülés célhoz vezet.[14]

Patañjali is hasonlóképpen fogalmaz:

[Az anyagi tudat kedvezőtlen változásai] rendszeres gyakorlással és [az érzéktárgyakról való] lemondással [a tőlük való elkülönüléssel] megfékezhetők.[15]

Rūpa Gosvāmī a 14. század végén és a 15. század elején élt misztikus, akit a *vaiṣṇava bhakti-yoga* hagyományok szent életű bölcseként ismernek, a következő kritériumokat

[14] *asaṁśayaṁ mahā-bāho mano durnigrahaṁ calam abhyāsena tu kaunteya vairāgyeṇa ca gṛhyate* (*Bhagavad-gītā* 6.35.)

[15] A *Yoga-sūtra* I.5–12 *sūtrái* alapján (*abhyāsa-vairāgyābhyāṁ tan-nirodhaḥ* I.12)

állítja fel egy olyan tanár számára, aki a lelki hagyományok területén fejt ki oktató-tanító tevékenységet:

Az a józan személy, aki képes eltűrni a 1.) beszéd késztetését, 2.) az elme ösztönzését, 3.) a düh tetteit, valamint 4.) a nyelv, 5.) a gyomor és 6.) a nemi szervek késztetését, alkalmas arra, hogy tanítványokat fogadjon el az egész világon.[16]

Ennek a hat késztetésnek a szabályozása, illetve az erre való törekvés automatikusan a *dharma* útján tartja, illetve arra vezeti a jógaoktatót. E hat késztetést (hogyha valakinek ez még nem természetes) a fent említett gyakorlással és a késztetések tárgyaitól való elkülönüléssel szabályozhatjuk. A folyamat bármely ponton elkezdhető, mert az automatikusan hatni fog a többi tényezőre is.

A **beszéd** késztetésének eltűrése, illetve szabályozása azt jelenti, hogy egy jógi nem beszél felesleges dolgokról, s lehetőleg az önmegvalósítással, mások spirituális életének segítésével foglalja le magát. A pletyka, mások kritizálása, lényegtelen dolgokról szóló beszélgetések szétszórttá teszik a tudatot, ami automatikusan más ösztönzések felerősödéséhez is vezet.

Az **elme** ösztönzésének szabályozását a jógi, illetve egy jógaoktató azáltal érheti el, hogy tudatát az anyagi világ helyett a saját lelki céljára és a Legfelsőbb Abszolútumra rögzíti. Nem ad teret az olyan késztetéseknek, mint a kéjvágy, a düh, a mohóság stb., 'résen van' ezek tettenérésében, és folyamatosan törekszik ezek átalakítására, illetve a szívből való kitisztítására.

Ha a tudatban már megjelent a düh, akkor törekednie kell **a düh közeledő tetteinek,** megnyilvánulásainak az irányítására, illetve megállítására, s ezzel együtt az indulat jelenlétének tolerálására. Egy jógaoktató a saját maga védelmében sohase legyen dühös, de nyíltan rosszalja a lelki értékek figyelmen kívül hagyását, illetve a más élőlények kárára végzett cselekedeteket.

A nyelv késztetései közül a legfontosabb az ízek tapasztalása. Természetesen az ízlelés normális és szükséges funkciója a nyelvnek, azonban tudnunk kell, hogy ezek minősége befolyásolja a tudatot, s ezen keresztül az életmódunkat is. A jógairodalom a jóság minőségében lévő laktovegetáriánus ételeket tekinti egy jógi számára elfogadhatónak.[17] Ezek olyan ételek, amelyek „meghosszabbítják az életet, megtisztítják az ember lét, erőt, egészséget, boldogságot és elégedettséget adnak. Az ilyen ételek lédúsak, zsírosak, táplálóak, és örömmel töltik el a szívet."[18] Mindezek mellett a szenvedély és az erőszaknélküliség elvét figyelmen kívül hagyó tudatlanság minőségébe (*guṇa*) tartozó ételek fogyasztása a kedvezőtlen tendenciák kialakításával akadályozhatják a *dharma* követését.

A túlságosan keserű, túl savanyú, sós, erős, csípős, száraz és égető ételt a szenvedély kötőerejében élők kedvelik. Az ilyen ételek boldogtalanságot, szenvedést és betegséget okoznak. A sötétség kötőerejében lévők az olyan ételeket szeretik, amit a fogyasztás előtt több mint három órával főztek, ami ízetlen, romlott és rothadó, valamint maradékokból és tisztátalan alapanyagokból készült.[19]

---

[16] *Śrī Upadeśāmṛta* 1. vers

[17] Lásd e témáról a *Bhagavad-gītā* 17.10. magyarázat, a *Geranda-saṁhitā* 5.23,30–31. verseit és a *Manu-saṁhitā* 5. fejezetét. (Bhaktivedanta 1990, Szatmári 1995, Buhler 1915.)

[18] *Bhagavad-gītā* 17.8.

[19] *Bhagavad-gītā* 17.9–10.

A **gyomor** késztetéseinek legfontosabbja a túlevés. Ennek elkerülése a vegetáriánus és lehetőleg az Istennek felajánlott ételek fogyasztásán kívül a táplálék mennyiségének józan kontrollján és az időnként beiktatott böjtnapokon keresztül valósítható meg. A védikus írások javasolják, hogy egy jógi kövesse az úgynevezett *Ekādaśī* böjtnapokat, amelyek kéthetente, az újhold és a telihold utáni tizenegyedik napon esedékesek. Ekkor a hagyományt követve tartózkodni szokás a gabonából és a hüvelyes zöldségekből készült ételektől.

A **nemi szervek késztetésének** eltűrése törekvést jelent e késztetés szabályozására. A védikus irodalom a családos társadalmi rendbe tartozók életében természetesnek tartja a nemiség jelenlétét, de szabályozott módon.[20] Az első lépés ezen az úton az, hogy a jógában fejlődni szándékozó személy csak a házastársával éljen nemi életet, s a házasságon belül is ügyeljen arra, hogy az anyagi kéj ne váljon életcéljává. Törekednie kell arra, hogy ne a nemiség legyen az evilági boldogságának alapja, mert ez könnyen eltérítheti őt a spirituális fejlődés útjáról.[21] Patañjali a jógahagyományok követőinek azt javasolja, hogy hosszú távon tekintsék elérendő célnak a nemi élettől való teljes visszavonulást.[22]

A fenti leírásról összefoglalóan elmondhatjuk, hogy az említett hat ösztönzés (a beszéd, az elme, a düh, a nyelv, a gyomor és a nemi szervek késztetései) eltűrése nem más, mint a test, az elme és a beszéd fegyelmezése, amelyek oly nagy jelentőségűek a jógahagyományokban, hogy a *Bhagavad-gītāban* Kṛṣṇa külön is kiemeli őket, megadva a fegyelmezés folyamatainak ajánlott módszereit is:

A test fegyelmezése a Legfelsőbb Úr, a brāhmaṇák, a lelki tanítómester, valamint az olyan feljebbvalók, mint az apa és az anya imádatából áll. A tisztaság, az egyszerűség, a cölibátus és az erőszaknélküliség szintén hozzá tartozik. A beszéd fegyelmezése abból áll, hogy az ember igazmondó, kedvesen, jóakaróan szól, másokat nem zaklat fel, és rendszeresen idézi a védikus irodalmat. Az elme vezeklését pedig az elégedettség, az egyszerűség, a komolyság, az önfegyelem és a lét tisztítása jelenti.[23]

Utóhang

Tanulmányomban szerettem volna rámutatni arra, hogy egy jógaoktatóra a jógahagyományok képviseletében és a jóga több ezer éves tanításainak átadása során milyen nagy felelősség hárul, s hogy az oktatási tevékenységének hatékonysága és hitelessége szempontjából mennyire elengedhetetlen számára a *dharma* elveinek követése, illetve az erre való törekvés. A Magyar Jógaoktatók Szövetsége elnökségének és etikai bizottságának tagjaként e tanulmány megírására a Szövetség Oktatási Szabályzata és Etikai Kódexe inspirált, melyek szerint „a Magyar Jógaoktatók Szövetsége egységesen a jóga fogalmát Indiából származó ősi, a gyakorlaton alapuló egyetemes bölcseleti rendszerként határozza meg, amely […]. Végső célja a megvilágosodás, az elme feletti tökéletes uralom elnyerése […]. A jóga a test és a lélek tudománya. Segít minden idők emberének visszatalálni a harmónia, az egészség és a boldogság útjára sok ezer éves gyakorlatai¨ és filozófiája segítségével. A Magyar Jógaoktatók Szövetsége Patañjali

[20] Tóth-Soma 2008: 120–121.

[21] *Bhagavad-gītā* 6.14.

[22] *Yoga-sūtra* 2.30.

[23] *Bhagavad-gītā* 17.14–16.

Yoga-sūtráinak és a *Bhagavad-gītā* verseinek szellemében értelmezi a jógát és annak gyakorlását [...] Etikai Kódexében pedig az országunkban elfogadott emberi együttélés általános normáira, valamint a Patañjali *Yoga-sūtráiban* lefektetett *yama* és *niyama* alapelvekre támaszkodik." [24]

Felhasznált irodalom

Abhedānanda, S. 1962: *How to be a Yogi*. Calcutta, Ramakrishna Vedanta Math.

Bhaktivedanta Swami, A. C. 1992: *A tanítások nektárja* (Rūpa Gosvāmī *Upadesāmṛta* című művének fordítása és magyarázata). Budapest, BBT.

Bhaktivedanta Swami, A. C. 1992: *Bhagavad-gītā*. The Bhaktivedanta Book Trust.

Bhaktivedanta Swami, A. C. 1992: *Śrīmad-Bhāgavatam*. 1. Ének. The Bhaktivedanta Book Trust.

Bhakti-vidyā-pūrna Swami 1998: *Daiva-varṇāśrama*. Somogyvámos, Lál Kiadó.

Büchler Pál (ford.) 1915: *Manu Törvényei*. Budapest, Erdélyi Múzeum-Egyesület Jog- és Társadalomtudományi Szakosztálya.

Chandra Vasu, R. B. S. (ford) 2004: *The Siva Samhita*. New Delhi, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd.

Grimes, J. 1996: *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*. State University of New York Press.

Lidell, L. é.n.: *Sivananda jóga kézikönyv*. Swami Vishnu Devananda bevezet jével. A Gaia Original, Simon & Schuster Inc. (fordította: Szabó Ágnes). Budapest, Spirituart Jógalapítvány belső használatra készült kiadványa.

Magyar Jógaoktatók Szövetsége Egyesület 2006: *Oktatási Szabályzat*. Budapest, MJSZE Közgyűlés.

Magyar Jógaoktatók Szövetsége Egyesület 2006: *Fegyelmi és Etikai Kódex*. Budapest, MJSZE Közgyűlés.

Monier–Williams 2002: *Sanskrit–English Dictionary*. Delhi, Motilal Banarsidass Publishers.

Radhakrisnan, S. 1995: *Indian Philosophy. Vol. 1-2*. Oxford, Oxford University Press.

Rudas, J. 1990: *Delfi örökösei – önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok*. Budapest, Gondolat.

Śīvarāma Svāmī 2006: *A śikṣā-guru – egy hagyomány életre keltése az ISKCON-ban*. Somogyvámos, Lál Kiadó.

Svaratma Muni 1915: *The yoga sastra Hatha yoga pradipika*. The Sacred Books of the Hindus, Translated by various sanskrit scholars edited by major Basu, I.M.S.(retired), VOL. XV, Part III. Published by Sudhindranatah Vasu from the Panini Office, Bhuvanesvari Asrama, Bahudurganj, Allahabad. Printed by Apurnva Krishna Bose at the Indian Press.

Szatmári Zsigmond 1995: *A tiszta jóga – a Gheranda-szamhitá fordítása és kommentárja*. Szolnok, a szerző magánkiadása.

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

Tóth-Soma László 2008: *A szabadság szabályozó elvei a lelki kultúrákban*. Budapest, Ratha-yatra fesztivál, BHF előadás.

Tóth-Soma László 2008: *Jóga-szútra és jógaéletmód*. I. Jógaszeminárium, Budapest, BHF.

[24] Magyar Jógaoktatók Szövetsége Egyesület Oktatási Szabályzatának 1. pontja, valamint a Fegyelmi és Etikai Kódex I.3. pontja alapján.

Tóth-Soma László 2005: *Személyiségfejlesztés felsőfokon*. Somogyvámos, Lál Kiadó.

Tóth-Soma László (ford.) 2010: *Patañjali Muni: Yoga-sūtra*. Oktatási segédanyag. Bhaktivedanda Hittudományi Főiskola.