

## A belső béke és harmónia elérésének módszere: a jóga

**Medvegy Gergely**

A lélek<sup>1</sup> eredeti természete szerint békés és harmonikus,<sup>2</sup> így minden ember olyan módszer után kutat, amelynek segítségével folyamatosan átélheti ezt a nagyszerű állapotot.

Jelen tanulmány a jógát<sup>3</sup> helyezi a fókuszba, de bevezetésként elemzi a béke és a harmónia szavakat is. A fogalmakat nyugati<sup>4</sup> és védikus<sup>5</sup> szemszögből egyaránt meghatározzuk.

Nyugati megközelítésben a „harmónia” szó jelentése rend, összhang, összhatás,

egybeilleszkedés. További értelmezései: a külső és a belső béke összhangja, a testi és a mentális egészség megléte.<sup>6</sup> Védikus szemszögből a harmónia a lélek természetes helyzetére utal, és a kapcsolatára a forrásával, Istennel, valamint arra, hogy Vele, illetve az Átala teremtett világgal összhangban cselekedjen.<sup>7</sup> Mind a két fogalom a test és a lélek, valamint az ember és a természet egyensúlyát emeli ki.

Kétféle békéről beszélhetünk, külsőről és belsőről. A nyugati meghatározás alapján a külső béke a háborúk, a konfliktusok és az erőszak nélküli állapotot jelenti, míg a belső béke a nyugalom, a tiszta lelkiismeret és a boldogság állapotára utal.<sup>8</sup> A kettő együtt értelmezhető úgy, hogy jelen van a jólét és az egészség, illetve fennáll az egyensúly önmagunk és a külvilág között. A védikus megközelítés szerint a külső béke az *ahimsā* (erőszaknélküliség) elvének követése, vagyis nem ártunk senkinek sem gondolatban, sem szóban, sem tettben.<sup>9</sup> A belső béke az elme hullámműködésének elcsendesítése.<sup>10</sup> A nyugati és a védikus meghatározás nagyon hasonló: erőszak nélküli állapot – *ahimsā*, nyugalom – az elme elcsendesítése.

<sup>1</sup> A lélek az élőlény önvalója, tudatának és életének forrása. A lélek *sat-cit-ānanda-vigraha*, vagyis öröklétű, abszolút tudással és boldogsággal teljes önálló forma.

<sup>2</sup> A *Bhagavad-gītā* 2.13-27 és a vershez fűzött magyarázat ír erről az állapotról részletesen. (Későbbiekben: *Bhg.*)

<sup>3</sup> A jóga az önmegvalósítás folyamatát jelenti, amely során az élőlény megismeri eredeti lelki természetét és kapcsolatát Istennel.

<sup>4</sup> Nyugati alatt értendőek az európai filozófiai rendszerek, valamint a modern és újkori tanulmányok.

<sup>5</sup> Védikus alatt értendőek a védikus szentírások (Védák, *upanišadok*, *purāṇák*).

<sup>6</sup> Tudományos és Köznyelvi Szavak Magyar Értelmező Szótára. <http://meszotar.hu/keres-harmonikus>. Letöltés ideje: 2013. június 27.; Idegen szavak gyűjteménye. <http://idegen-szavak.hu/harm%C3%B3nia>. Letöltés ideje: 2013. június 27.

<sup>7</sup> Joshi: 1999.

<sup>8</sup> Wikipédia. <http://hu.wikipedia.org/wiki/B%C3%A9ke>. Letöltés ideje: 2013. június 27.

<sup>9</sup> Tóth-Soma 2012: 49-51.

<sup>10</sup> Tóth-Soma 2012: 16.

A „harmónia” és a „béke” fogalmak meghatározása során megfigyelhető, hogy mind a két jelentésben felbukkan az egészség fogalma is. Természetes, hogy az egészség előkerül, hiszen a harmónia, a béke és az egészség összekapcsolódnak egymással, egyik nélkül sem létezik a másik.

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization, WHO) definíciója alapján: „Az egészség nem csupán a betegségek hiánya, hanem a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota.” Az *āyurveda* szerint: „Az egészség nem más, mint a test, az érzékszervek, az elme és a lélek megfelelő használata és az egymással való kapcsolatuk összhangja.”<sup>11</sup> A híres latin közmondás pedig azt mondja: „Ép testben ép lélek.”

Az elemzés során minduntalan előkerül a test-szellem-lélek hármasa. Ez nem véletlen, hiszen a belső béke és a harmónia eléréséhez is ezen a három szinten keresztül vezet az út. Testi szinten a megoldás a test egészségesen tartása, szellemi síkon célszerű az elmét békessé és elégedetté tenni, míg lelki szinten a feladat az önvalót kapcsolatba hozni Istennel és az általa teremtett világgal.<sup>12</sup>

Az előbb említett három szint az anyagi világban lévő élőlények felépítésére utal, amely felépítést a továbbiakban a jóga-hagyományok szemszögéből ismertetjük. A test a durva fizikai testre utal, amely a szervezetünket alkotja. A szellem a finom fizikai testet jelenti, amely a tudat műkö-

dését irányítja. A lélek, azaz az önvaló a tudat és az élet forrása.<sup>13</sup>

A durva fizikai testet az öt őselem alkotja, amelyek a következők: éter, levegő, tűz, víz, föld. Ezekhez az őselemekhez kapcsolódnak bizonyos érzékelések (a hallás, a tapintás, a látás, az ízlelés és a szaglás), érzéktárgyak (a hang, a forma, a szín, az íz és az illat) és érzékszervek (a fül, a bőr, a szem, a nyelv és az orr). Például a tűz fényének köszönhetően és a látás segítségével a szemünk érzékeli a formát.<sup>14</sup> Az öt őselemből és a magukban hordozott tulajdonságok (pl.: könnyedség, mozgékonyság, hő, folyékony-ság, szilárdság) kombinációjából jönnek létre a szervezetet alkotó sejtek, szövetek, anyagok és az azt működtető energiák. A föld szilárd és kemény, a test vázát biztosítja. A víz folyékony és nedves, a testben a párasítást és az olajozást végzi. A tűz energiát, hőt ad és átalakít, a testben is hőt és energiát termel, valamint végzi az emésztést. A levegő mozgékony, így a szervezetben a szállításért felelős. Az éternek pedig térkitöltő szerepe van a testben.<sup>15</sup>

A finom fizikai testet, vagyis az anyagi tudatot az elme, az intelligencia és a hamis egó alkotja.<sup>16</sup>

Az elme (*manas*) összehangolja az érzékszervek működését és feldolgozza a külvilágból jövő információkat. Fő fel-

<sup>11</sup> Sundari – Gitanjali 2009: 8.

<sup>12</sup> Joshi 1999: 32-35 és 20-23; Sundari – Gitanjali 2009: 8-9.

<sup>13</sup> *Bhg.* 2.13 és a 2.16-20 vers magyarázata.

<sup>14</sup> Sundari – Gitanjali 2009: 9-10., valamint Joshi: 1999:32-35. és 45-72.

<sup>15</sup> Sundari – Gitanjali 2009: 10-11., valamint Joshi: 1999: 32-35. és 72-85.

<sup>16</sup> Tóth-Soma 2005: 26.

adata a gondolkodás, az érzés és az akarat funkcióinak gyakorlása. Elemez, majd tettekre utasítja a testet.<sup>17</sup> Ha az utcán sétálva egy cukrászda előtt meglátunk egy tortát, érezzük édes illatát. Az elménk, felfogva ezeket az ingereket, mellénk tárítja azt a kellemes érzést, hogy a torta finom. Az elme élvezni akar, ezért utasítja a testet, hogy menjen be, és a száj segítségével egye meg az egész tortát. Szerencsére ott az intelligencia, amely elemzi a helyzetet, és tanácsot ad az elmének, hogy valóban megegyük-e a tortát, vagy sem.

Az intelligencia (*buddhi*) az elme irányítója. Fő funkciói a megítélés, a felmérés, a megértés, a kétkedés, az értékelés és a döntéshozás. Megfelelő használatával a tudatunk kitérülhet, és képessé válunk igazi énünk felfedezésére. Tanulás által képezhető, és ha megfelelő tudással rendelkezünk, akkor helyes döntéseket hozunk.<sup>18</sup> A példára visszatérve, ha az utcán sétáló ember tudja, hogy egy egész torta elfogyasztása egészségtelen és csak emésztési problémát fog okozni, akkor nem követi az elméje szavát, hanem az intelligenciára támaszkodva kontrollálja azt, és csak egy kis szelet tortát eszik.

A jógaiban az elme kontrollálása nagy hangsúlyt kap, mert az érzékszervek nem megfelelő (elégtelen vagy túlzott) használata minden esetben problémát okoz. A szem a tájékozódásra van, nem arra, hogy egész nap mozifilmeket nézzen. A nyelv és a száj a táplálék elfogyasztására alkalmas, nem pedig arra, hogy mámorító és

mérgező szereket fogyasszon. Ha nem rendeltetésszerűen használjuk az érzékszerveket, akkor testi és mentális betegségek keletkeznek, az egészségünk kibillen, és létrejön a diszharmónia, amely boldogtalanságot okoz.<sup>19</sup> A jógaiban ennek az ellenkezője a cél: a test és az érzékszervek megfelelő használatával megteremteni az egyensúlyt.<sup>20</sup>

A hamis egó (*ahankāra*) az ember saját hamis önazonosítására utal, amely meghatározza az énképet. Erős ragaszkodást hoz létre a lélek és a test között, ragaszkodik mindenhez, ami a testtel kapcsolatos (rokonok, vagyon, ideálok), és ez a kötődés okozza a szenvedést és a fájdalomérzetet.<sup>21</sup> Ismét a tortás példával élve, kialakul az adott személyben az a felfogás, hogy ő szereti a tortát. Elkezd a tortához ragaszkodni, és ha nem kap, akkor szenved.

A jógaiban az egyik cél a hamis egó feladása, vagyis elfogadni azt a tényt, hogy valójában az ember nem egy tortát szerető személy, akinek elválaszthatatlan viszonya van az édességgel, hanem egy lélek, akinek Istennel van örökké létező kapcsolata.<sup>22</sup>

Az élőlény legalapvetőbb azonossága, hogy lélek (*ātmā*), amelyet a finom és a durva fizikai test különböző rétegei borítanak be. A lélek örök, míg a másik két test ideiglenes, az anyagi világban való működésre szolgálnak. A test és annak

<sup>17</sup> Tóth-Soma 2005: 26.

<sup>18</sup> Tóth-Soma 2005: 26-27.

<sup>19</sup> Joshi: 1999: 32-35 és 45-50.

<sup>20</sup> Veda Bharati, 2006. 15-16; Satyananda: 2006: 13-14.

<sup>21</sup> Tóth-Soma 2005: 27.

<sup>22</sup> *Bhg.* Bevezetés, ill. 32-34.

mentális működései az önvaló eszközei a környezet érzékelésére. A lélek az Úr szerves része, öröklétű, teljes tudással és boldogsággal teli, jelenlétének bizonyítéka a tudat.<sup>23</sup> Ahogyan a Nap a sugarai-val beragyogja az univerzumot és fenn tartja azt, úgy ragyogja be a lélek a testet a tudás által.<sup>24</sup>

A testet és a személyiséget alkotó elemek között hierarchia áll fenn. Az elme felsőbb helyzetben van az érzékekhez képest, az intelligencia pedig magasabb rendű az elménél. Tehát az elme irányítja az érzékeket, a megfelelően képzett intelligencia az elmét, az önvaló (a lélek) pedig az intelligencia felett áll (lélek → intelligencia → elme → érzékek → test). A rangsor alapján látható, hogy a lélek és az elme között az intelligencia a híd. A megfelelő tudás megszerzésével, azaz intelligenciával juthatunk el az önvalóhoz.<sup>25</sup> Többek között ebben a tudásszerzésben lehet a segítségünkre a jóga.

A következőkben áttekintjük a jóga fogalmát, céljait és elemeit. A „jóga” szó két jelentése: összekapcsolódni (egyesítés a forrással) és igába fogni (a test és az elme szabályozása). A fordítások együttes jelentésén keresztül értelmezhető, hogy a jóga a test és az elme kiegyensúlyozása révén kapcsolja össze a lelket a Legfelsőbb Forrással, Istennel.<sup>26</sup>

A jóga, céljának elérése érdekében, több technikai elemet is használ, többek között a testgyakorlást (*āsana*), a légzés-

szabályzást (*prāṇāyāma*) és a meditációt (*dhyāna*). Természetesen a jóga sokkal több elemet is tartalmaz, de a könnyebb megértés miatt erről a háromról szól a cikk, mert ezek mind a három szintet lefedik: az *āsana* elsődlegesen testi, a *prāṇāyāma* mentális, a meditáció pedig lelki szinten fejt ki áldásos hatását.<sup>27</sup>

Az *āsana* kifejezés ülést és testtartást jelent, amely szilárdan megtartott, kényelmes, és kivitelezése erőlködés nélküli.<sup>28</sup> Annak függvényében, hogy milyen módon helyezkedik el a gyakorló az *āsanában*, illetve milyen módon mozgatja át a testét, többfajta póz különböztethető meg. Térbeli helyzetét tekintve: álló, térdelő, kéztámaszos, fekvő (hason, hát, oldalt), ülő, fordított testhelyzetű *āsana* létezik. Az ízületek mozgását tekintve: előredöntő, oldalra döntő, törzsnújtó, hátrahajló, mellkasnyitó, gerincsavaró, csípőnyitó testtartások vannak.<sup>29</sup>

A különböző pózok más-más módon hatnak a testre. Az előredöntő *āsanák* a test hátulsó felét nyújtják meg, és a hasúri szerveket masszírozzák. Az oldalra döntő *āsanák* a törzs oldalát nyújtják meg, és a májat, lépét, vesét aktivizálják. A törzsnújtó/erősítő testhelyzetek a gerincsziloptot nyújtják, és a törzs izmait erősítik. A hátrahajló és mellkasnyitó pózok a test el-

<sup>23</sup> Tóth-Soma 2005: 25. és 27.

<sup>24</sup> *Bhg.* 17. vers magyarázat.

<sup>25</sup> Tóth-Soma 2005: 28-29.

<sup>26</sup> Tóth-Soma 2008: 17-18.

<sup>27</sup> Tóth-Soma 2008: 47.

<sup>28</sup> Tóth-Soma 2012: 54., valamint Tóth-Soma László 2012-ben a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán tartott *Jóga-szútra* szemináriuma.

<sup>29</sup> Medveggy – Thimárné: 2012: 9-11., valamint Medveggy Gergely 2012-ben a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán tartott *Āsanák és prāṇāyāmák oktatásmódszertani elmélete* szemináriuma.

ülső felét nyújtják meg és a mellkasi szerveket tonizálják. A gerincoszlop csavarják, és a gerincvelőt, a kilépő idegeket masszírozzák át. A csípőnyitó gyakorlatok a csípő körüli izmokra hatnak, és a medence, alhas szerveinek funkcióját javítják. A fordított testhelyzetek a vér- és nyirokkeringést fokozzák, felfrissítik az egész testet.<sup>30</sup>

A testgyakorlatok által minden módon és minden irányba átmozgatjuk a testet, kívül-belül átmasszírozzuk, így a szervezetünk erősebb, ellenállóbb és egészségesebb lesz. A hosszabb kitartás miatt az izmaink megerősödnek, a testtartásunk javul. A nyújtások hatására az izmaink rugalmassá, az ízületeink mozgékonyá válnak. A mozgás erősíti a szívet, valamint fokozza a vér- és nyirokkeringést. A gerinc átmozgatásával az idegrendszer működése optimalizálódik. A belső szervek masszázsa javulnak az élettani folyamatok, a kiválasztás (vese), a méregtelenítés (máj), az emésztés (gyomor, hasnyálmirigy), az anyagcsere (belek), a vérképzés (lép) és a hormonháztartás (belső elválasztású mirigyek).<sup>31</sup>

A következő jógaelem a *prāṇāyāma*. A *prāṇāyāma* az életerő (*prāṇa*) légzés által történő szabályozását (*yāma*) jelenti. A légzés szabályozása felhalmozza a testben a *prāṇát* és elősegíti annak áramlását.<sup>32</sup>

A *prāṇa* (életerő, életlevegő) egy mindent átható energia, melynek fő alkotó-

elemei az éter és a levegő. A *prāṇa* legfőbb forrásai: a föld, a víz, a Nap sugarai és a levegő. Ezek hordozzák az élet-erőt, így ezeken keresztül vagyunk képesek felvenni és megkapni azt, a táplálék- és folyadékbevitel, a szabadban való tartózkodás és a légzés segítségével. A *prāṇa* közvetlenül fenntartja és aktivizálja a testet és az elmét.<sup>33</sup> Ahogy az elektromos áram működteti a gépeket, úgy működteti a *prāṇa* a testünket és elménket.

Az életerő szabályozása a légzés irányításán keresztül valósul meg. A légzőgyakorlatok három részből állnak: a kilégzés (*recaka*), a belégzés (*pūraka*) és a légzésvisszatartás (*kumbhaka*). Annak megfelelően, hogy a légzés során a tüdő mely részét használjuk, technikailag három légzéstípus különböztethető meg: a mély hasi légzést, a mellkasi légzést és a kulcsfonti légzést. A három részlégzés egyesítése a teljes jógalégzés.<sup>34</sup>

A jógalégzést alkalmazva a légzés puhává, egyenletessé és mélyé válik. A kilégzés során elengedjük a feszültséget, a zavaró érzéseket és gondolatokat, míg belégzéssel a nyugalom és az energia áramlik szét a testünkben. Ez ahhoz hasonló, mint amikor egy akkumulátor feltöltődik árammal. Feltöltött állapotban sokkal ellenállóbb a szervezet és a tudat a külső behatásokkal szemben, mint legyengült állapotában.<sup>35</sup>

A *prāṇa* a levegő minőségéből adódóan irányít minden mozgást a szervezetben. Az idegrendszeren belül az ingerüle-

<sup>30</sup> Thimárné 2012: 8-16.

<sup>31</sup> Thimárné 2012: 7.

<sup>32</sup> Tóth-Soma 2008: 50., valamint Satyananda 2006: 375.

<sup>33</sup> Tóth-Soma 2008: 51.

<sup>34</sup> Tóth-Soma 2008: 53.

<sup>35</sup> Satyananda 2006: 375-381.

tet szállítja, a tudatban pedig az érzéseket és gondolatokat áramoltatja. Ha a *prāṇa* megfelelően áramlik, akkor általa az érzéseinket is tudjuk szabályozni. A nem megfelelően áramló életlevegő olyan az elmében, mint egy nagy vihar, minden összezavarodik, de ha megfelelően áramoltatjuk az életlevegőt, akkor az olyan, mint a finom nyári szellő, tápláló és nyugtató. A légzés irányítása tehát szabályozza az elme működését, az elme pedig az érzékszerveket szabályozza. A kontrollált érzékszervek elégedettséget adnak, az elme nyugodttá válik, és létrejön a belső béke állapota.<sup>36</sup>

A harmadik technikai elem, amit a jóga használ a gyakorlata során, a meditáció. A meditáció folyamatában a *jogī* (jógát végző személy) megtanulja uralni az elméjét, egy pontra rögzíti azt.<sup>37</sup> Az elme fókuszának a tárgya több minden lehet: anyagi tárgy, gondolat, természeti jelenség, vagy lehet lelki tartalom is. Az anyagi fókuszpontú meditációnak az a hátránya, hogy eredménye ideiglenes, ellentétben a lelki tartalmú meditációval, amelynek az eredménye tartós.<sup>38</sup> A jóga a lelki *mantrákon* való meditációt ajánlja.

A *mantra* szó jelentése a szanszkrit *manas* (elme) és a *trāyate* (felszabadítás) szavak együttes jelentéséből érthető meg. A *mantra* olyan hangvibráció, amely az elmét megszabadítja a zavaró érzésektől és gondolatoktól. A meditáció tárgyává téve a *mantrát*, az elme hullámzása és nyughatatlan természete lecsilla-

pítható. A megfelelő lelki *mantra* esetén az elme nemcsak rögzíthetővé válik, hanem megtisztítható az anyagi szennyeződésektől is.<sup>39</sup>

Ez a folyamat olyan, mint amikor egy poros tükröt rögzítünk a falon, és megtisztítjuk egy kendő segítségével. Poros állapotban a tükörben saját magunknak és környezetünknek csupán homályos, elmosódott képét láthatjuk (ilyen képünk van most saját magunkról és a környező világról), míg tiszta állapotban nem akadályozza semmilyen fedő réteg az érzékelésünket.<sup>40</sup>

A *mantra*-meditáció gyakorlatában elengedünk minden külső tényezőt és benső gondolatot, így válva függetlenné azoktól. Az elmében rögzül a *mantra*, és csakis azon van a fókusz. Az elmét áthatja a *mantra*, és transzcendentális természetéből fakadóan a tudatot feltölti lelki energiával.<sup>41</sup> A *mantrával* való társulás hatására a tudat lelkivé válik, hasonlóan a tűzbe mártott vas példájához. A vas eredetileg fénytelen, kemény és hideg, de ha a tűzbe helyezzük, akkor magára ölti a tűz tulajdonságait, elkezd izzani, hőt és fényt áraszt magából. Ha az anyagi tudatot átítatjuk lelki *mantrával*, akkor felveszi annak tulajdonságát, és lelkivé válik.

A lelki *mantrák* nem különböznek Istentől, így ha azokat vibrálja a *jogī*, olyan, mintha Istennel társulna. A tudat az anyagi színtről lelki tudatszintre emelkedik, a figyelem a transzcendens felé irányul,

<sup>36</sup> Tóth-Soma 2008: 50-53., valamint Satyananda 2006: 375-381.

<sup>37</sup> Tóth-Soma 2008: 82.

<sup>38</sup> Tóth-Soma 2008: 85-86.

<sup>39</sup> Tóth-Soma 2008: 87.

<sup>40</sup> Tóth-Soma 2008: 38.

<sup>41</sup> Tóth-Soma 2008: 87, 90, 113.

amely kapcsolatot teremt a lélek és Isten között.<sup>42</sup>

A jóga az *āsana*k segítségével egészségesen tartja a testet, a *prāṇāyāma* által szellemi síkon az elmét békessé és elégedetté teszi, és a meditációval lelki szinten az önvalót kapcsolatba hozza Istennel.

A jóga a három szintet (test-szellem-lélek) külön-külön is egyensúlyba hozza, de az egymással való összhangot is megteremti, amelynek következtében létrejön a belső béke és harmónia állapota.

## Felhasznált irodalom:

**Bhaktivedanta Swami, A.C.:** *A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van.* The Bhaktivedanta Book Trust, Budapest, 2008.

**Medvegy Gergely – Thimárné Ozorák Zsuzsanna:** *Oktatásmódszertan (Oktatási segédanyag).* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2012.

**Satyananda Saraswati:** *Ászana, Pránájāma, Mudrá, Bandha.* Satyananda Yoga Magyarországon Alapítvány, Budapest, 2006.

**Sundari D. D. – Gítanjali D. D.:** *Ayurveda (Oktatási segédanyag).* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2009.

**Joshi, Sunik V.:** *Ājurvéda és pañcsakarman.* Édesvíz Kiadó, Budapest, 1999.

**Thimárné Ozorák Zsuzsanna:** *Jógaélettan (Oktatási segédanyag).* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2012.

**Tóth-Soma László:** *Jóga tiszta forrásból.* Lál Kiadó, Budapest, 2008.

**Tóth-Soma László:** *Kezdő jógatanfolyam hallgatói jegyzet.* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2008.

**Tóth-Soma László:** *Patañjali – Yogasūtra I-II. fejezet (Oktatási segédanyag).* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2012.

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

**Véda Bhárati, Szvámi:** *A hatha-jóga filozófiája.* Filosz Kiadó, Budapest, 2006.

<sup>42</sup> Tóth-Soma 2008: 89-99.