# A haṭha-yoga helye a yoga-irányzatokban

Képes Andrea

„*A test összekapcsolása a természettel a* haṭha-yoga. *Az elme és a test összehangolása a* prāṇāyāma. *Az elme és a lélek összehangolása a* jñāna. *A lélek és Isten összehangolása a* bhakti. *Ez a teljes jógarendszer: a harmónia megteremtése.*"

(Rādhānātha Swami)

## 1. Mi a yoga?

A szanszkrit *yoga* szó összekapcsolódást, kapcsolatot jelent,[1] s a *gauḍīya-vaiṣṇava* tradíció szerint a *yoga* gyakorlásának végső célja az ember Isten személyes formájával való örök, szeretetteljes szolgai kapcsolatának felelevenítése, és az Istennek végzett odaadó szolgálat gyakorlása.[2] A *yoga* fogalmát a *Bhagavad-gītában* Kṛṣṇa így definiálja:

***yoga-sthaḥ kuru karmāṇi***
***saṅgaṁ tyaktvā dhanañjaya***
***siddhy-asiddhyoḥ samo bhūtvā***
***samatvaṁ yoga ucyate***

„*Végezd kötelességed megingathatatlanul, óh, Arjuna, s ne ragaszkodj se a sikerhez, se a kudarchoz! Az ilyen kiegyensúlyozottságot hívják* yogának.*"*[3]

A vers magyarázatában Bhaktivedanta Swami értelmezi ezt a kijelentést: „*Mi a* yoga*? A* yoga *azt jelenti, hogy az elmét az örökké zavart okozó érzékek szabályozásával a Legfelsőbbre irányítjuk. És ki a Legfelsőbb? Az Úr.*" A *yoga* fogalma elválaszthatatlan az érzékszabályozás fogalmától. Erre utal Bhaktivedanta Swami más *Bhagavad-gītā* és *Śrīmad-Bhāgavatam* magyarázataiban is.[4]

Patañjali *Yoga-sūtrája* szintén definiálja a *yoga* fogalmát: „*yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*", vagyis a *yoga* az anyagi tudatfolyamatok megfékezése.[5] Ennek ered-

---

[1] A szanszkrit terminusok jelentését a Monier-Williams 2002. alapján határozom meg, amennyiben nem tüntetek fel más forrást. A *yoga* szó értelmezése és a *yoga* céljának meghatározása megjelenik a *Bhagavad-gītā* több magyarázatában is: 2.39, 2.48, 2.61, 4.30, 6.3, 6.5, 6.13-14, a teljesség igénye nélkül.

[2] *Bhagavad-gītā* 2.61, magyarázat. (Bhaktivedanta Swami 2008, későbbiekben: *Bhg.*)

[3] *Bhg.* 2.48.

[4] „*A* yoga *az érzékek szabályozását (leigázását) foglalja magába.*" (*Bhg.* 2.39 magyarázat); „*A* yogī, *a* bhakta, *vagyis az önmegvalósítást elért lélek ismertetőjele, hogy saját akaratának megfelelően képes uralkodni érzékszervein.*" (*Bhg.* 2.58, magyarázat); „Yoga indriya-saṁyamaḥ*: az igazi yoga azt jelenti, hogy szabályozzuk az érzékeket.*" (*Śrīmad-Bhāgavatam* 5.2.5, magyarázat; Bhaktivedanta Swami 1992-1995, későbbiekben: *ŚBh.*)

[5] Tóth-Soma 2012: 1.2.

ményét pedig a *tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam* szavakkal írja le: „*Ekkor a látó* [*az egyéni lélek*] *a* svarūpájában *helyezkedik el.*"[6] Az élőlény *svarūpáját* Kṛṣṇadāsa Kavirāja Gosvāmī a *Śrī Caitanya-caritāmṛtában* pedig így definiálja: *jīvera svarūpa' haya — kṛṣṇera 'nitya-dāsa'*, az élőlény *svarūpája*, ontológiai helyzete, hogy Kṛṣṇa örök szolgája.[7] Az érzékszabályozás tehát nem meríti ki a *yoga* fogalmát. Tökéletességét a gyakorló akkor éri el, amikor odaadó szolgálatot végez az Istenség Legfelsőbb Személyiségének:

***yogināṁ api sarveṣāṁ***
***mad-gatenāntar-ātmanā***
***śraddhāvān bhajate yo māṁ***
***sa me yuktatamo mataḥ***

„*Aki nagy hittel mindig Bennem lakozik, magában Énrám gondol,* és transzcendentális *szerető szolgálatot végez Nekem, az a legmeghittebben egyesül Velem a* yogában, *s minden* yogī közül ő a legkiválóbb. Ez az Én véleményem."[8]

A *Bhagavad-gītā*, a legfontosabb *yoga*-irodalom, amit a *yoga* valamennyi tradicionális irányzata örökérvényűnek és tanításait tekintve irányadónak fogad el. Áttekinti az élőlény és a Legfelsőbb örök kapcsolatának felelevenítését segítő különböző *yoga*-folyamatokat, melyeket a lelki megvalósítás legfelsőbb szintjére vezető létra fokaihoz hasonlít. A létra az ember legalacsonyabb rendű állapotánál kezdődik, és az eredeti, örök önazonosság felismeréséig, az önazonosság szerinti cselekvésig vezet. A különféle tudatállapotokkal jellemezhető szinteket jelölő fokoknak különböző nevei vannak. Magát a teljes létrát hívják *yogának*, melynek fő részei a *jñāna-yoga*, a *dhyāna-yoga* és a *bhakti-yoga*.[9] Śrīla Viśvanātha Cakravartī Ṭhākura megkülönbözteti a *karma-yogát* és a *bhakti-yogát*, míg Baladeva Vidyābhūṣaṇa szerint a kettő nem különbözik, mivel a *karma-yoga* a *bhaktihoz* vezet.[10] Bhaktivedanta Swami a *karma-yogát* általában *bhakti-yogának* fordítja, mivel bizonyos szempontból nincs különbség közöttük: „*Az Úrért végzett szolgálatot* karma-yogának *vagy* buddhi-yogának, *egyszerűbb szavakkal az Úr odaadó szolgálatának* [bhakti-yoga] hívják."[11] Az is előfordul, hogy megkülönbözteti a kettőt: „Yoga *alatt azt értjük, amikor tudatunk összekapcsolódik a Legfelsőbb Abszolút Igazsággal. Az ennek elérését szolgáló folyamatokat azok gyakorlói sajátságos módszerüknek megfelelően különféle nevekkel illetik. Ha az összekapcsoló folyamatot legfőképpen a gyümölcsöző cselekedetek jellemzik, akkor* karma-yogának, *ha inkább az empirikus tudásra épül, akkor* jñāna-yogának, *s ha leginkább a Legfelsőbb Úrral való odaadó kapcsolat jellemzi, akkor* bhakti-yogának *nevezik. Ahogyan azt a következő vers elmagyarázza, valamennyi* yoga

[6] Tóth-Soma 2012: 1.3.
[7] *Śrī Caitanya-caritāmṛta,* Madhya-līlā 20.108 (Bhaktivedanta Swami 2004).
[8] *Bhg.* 6.47.
[9] *Bhg.* 6.3, magyarázat; *A tökéletesség útja* 2. fejezet (Bhaktivedanta Swami 1996: 13-24).
[10] Bhūrijana 1997: xxiii.
[11] *Bhg.* 2.51, magyarázat.

*végső tökéletessége a Kṛṣṇa-tudat, a* bhakti-yoga."[12]

A különböző *yoga*-folyamatok mind kapcsolatban állnak Istennel, Kṛṣṇával, ahogy az egész létra összeköttetésben áll a legfelső szinttel. Az élőlények Istennel való kapcsolata valójában állandó, hiszen Kṛṣṇa kijelenti a *Bhagavad-gītāban*, hogy megnyilvánulatlan formájában az egész univerzumot áthatja,[13] azonban anyagi tudatállapotban az ember mindent, ami körülveszi, a saját céljaira kívánja használni. A *yoga-śāstrák* azt az egyensúlyt magyarázzák, amely a Teremtő és az egyén érdekeinek összehangolását biztosítja. A *yoga*-létra fokai közötti fő különbség az, hogy ennek megvalósítása során mire kerül a hangsúly: a fizikai, a mentális, az intellektuális vagy a lelki szintre, illetve hogy a gyakorló milyen mély tudással rendelkezik.

## 2. A yoga-folyamatok összefoglaló áttekintése

### 2.1. A karma-yoga

A *karma* szó cselekvést jelent. Az anyagi világban szeszélyesen, a szentírások útmutatásait figyelmen kívül hagyva, az érzéki élvezet reményében cselekvőket a *śāstra*[14] a *kāma-kārataḥ* szavakkal illeti.[15] Ez a fajta cselekvés lehetetlenné teszi a léttisztítást.[16] Náluk fejlettebb a tudatállapota azoknak, akik a saját anyagi érdekeiket az írások útmutatásait követve, áldozatokat végrehajtva próbálják beteljesíteni. Ők a *karma-kāṇḍīk*. Amikor a védikus rendszert követve valaki már nem pusztán anyagi célokat tűz maga elé, hanem azokat felváltja örök, transzcendentális célokkal, akkor *karma-yogīnak* minősül. A *karma-yogīk* tudatában vannak a lélek örökkévalóságának, annak, hogy az élőlény nem azonos az anyagi testével,[17] ugyanakkor „*inkább eszközként tekintenek Istenre, mint célként.* [...] *A tettek helyes végrehajtásáért elkövetőjük az élet jövőbeni élvezetét reméli.*"[18]

A *karma-yoga* első lépcsője a *sakāma-karma-yoga*, amikor bár a gyakorló célja a transzcendens, még anyagi vágyak ösztönzik, és ragaszkodik tettei eredményeihez. Mivel a munka gyümölcse fontos számára, hajlamos anyagi, jámbor tettekbe merülni, mint például kutakat ásni, utakat építeni, kórházakat nyitni stb. A *karma-yoga* fejlettebb szintjén az ember mentes az anyagi vágyaktól, a tettek gyümölcseihez való ragaszkodástól: *niṣkāma-karma-yogī*. Kötelességből, ragaszkodástól mentesen cselekszik, és ez a fajta cselekvés biztosítja számára az önmegvalósításban való fejlődést.[19] A transzcendenst célzó *niṣkāma-karma-yogīknak* két csoportját különböztethetjük meg: a *brahmavādīkat* és a *bhaktákat,* akik a transzcendentális tudást eltérő mértékben sajátították el. Ennek köszönhetően eltérő a motivációjuk. A cselekvés indíttatása azonban egyik esetben sem a tettek gyümölcsére való vágy.

[12] *Bhg.* 6.46, magyarázat.
[13] *Bhg.* 9.4.
[14] Szentírás.
[15] *Bhg.* 16.23.
[16] *Bhg.* 16.23, magyarázat.
[17] Bhūrijana 1997: 66.
[18] Tasi 2003: 87.
[19] *Bhg.* 3.19.

Amikor Bhaktivedanta Swami párhuzamot von a későbbiekben ismertetendő *bhakti-yoga* és a *karma-yoga* között, akkor a *bhakták* által, a Legfelsőbb Úr iránti szeretet elérésének céljából végzett cselekvést érti *karma-yoga* alatt, amely még ha szigorú értelemben nem is minősül *bhakti-yogának*, hiszen a gyakorló tudatállapotát még a szenvedély kötőereje (gyümölcsre vágyás) vagy a jóság kötőereje (ragaszkodás nélküli cselekvés) hatja át, s még nem éri el a transzcendentális szintet (a kizárólag Kṛṣṇa örömére való cselekvést), de ahhoz vezet.

## 2.2. A jñāna-yoga

A transzcendentális tudás *yogája* az anyagi világ, a lélek és a transzcendens jellemzőit tanulmányozza, a mulandó és az örök dolgok megkülönböztetésére törekszik, s a *jñāna-yogī* e tudás segítségével igyekszik kiszabadulni az anyagi világ kötelékei közül. Gyakorlatában nem a cselekvés dominál, sőt, a tetteket akadálynak tekinti a fejlődésben, és mivel azok visszahatásai az embert az anyagi világhoz kötik, ezért a tétlenséget hangsúlyozza. A *jñāna-yogī* célja az anyagi világból való felszabadulás, a kiszakadás az ismétlődő születés és halál körforgásából, az elmebeli spekuláció segítségével.[20] A *jñāna-yoga* a *yoga*-létra magasabb szintjét képviseli, mint a *karma-yoga*, mert a *jñāna-yogī* fejlettebb tudással rendelkezik a világról és a transzcendensről, mint a *karma-yogī*. Kṛṣṇa a *Bhagavad-gītāban* a *jñāna-yogīk* három fajtáját különbözteti meg: „*Mások, akik a tudás művelésével hajtanak végre áldozatot, a Legfelsőbb Urat mint az egyetlent* [ekatvena], *a sokban jelenlévőt* [pṛthaktvena bahudhā] *és az univerzális formát* [viśvato-mukham] *imádják.*”[21] Bhaktivedanta Swami magyarázatából megtudjuk, hogy az *ekatva* vallója önmagát imádja, egynek tekintve magát a Legfelsőbbel. A *pṛthaktvena bahudhā* szavak azokra utalnak, akik egy bizonyos félistent tekintenek a Legfelsőbbnek, a *viśvato-mukham* szavak pedig azokra vonatkoznak, akik az Úr univerzális formáját tisztelik. A *jñāna-yogīk* többségükben a Legfelsőbb Úr felfoghatatlan, megnyilvánulatlan és személytelen arculatához vonzódnak, s az általuk követett lelki gyakorlat segítségével történő előrehaladás nagyon nehéz.[22]

## 2.3. A dhyāna-yoga

A *dhyāna-yoga* folyamatát *aṣṭāṅga-yogának*[23] vagy *rāja-yogának* is nevezik. A *dhyāna* szó meditációt, az *aṣṭāṅga* nyolc részből állót, a *rāja* pedig királyt jelent. Kṛṣṇa a *Bhagavad-gītā* hatodik fejezetében beszél részletesen erről a *yoga*-folyamatról, melynek nyolc szintje különül el. Az *aṣṭāṅga-yogī* célja a Felsőlélek megvalósítása. A *yoga* elméleti és gyakorlati oldalait rendszerező és továbbfejlesztő művek közül Patañjali *Yoga-sūtrája* felsorolja, majd részletesen kifejti e *yoga*-folyamat nyolc szintjét.[24]

---

[20] Tasi 2003: 87.

[21] *Bhg.* 9.15.

[22] *Bhg.* 12.5.

[23] *Bhg.* 6.47, magyarázat: „*Amikor az ember a* jñāna-yogában *a különböző testi gyakorlatokkal a Felsőlelken meditál, s elméjét Rá szögezi, azt* aṣṭāṅga-yogának *hívják.*”

[24] Tóth-Soma 2012: 2.29-55. és 3. fejezet.

1. Erkölcsi fegyelemmel kapcsolatos irányelvek követése (*yama*):
   a.) az erőszaknélküliség
   b.) az igazsághoz való hűség
   c.) a lopástól való tartózkodás
   d.) a cölibátus (szexuális önkontroll)
   e.) az anyagi gyűjtögetéstől való mentesség
2. A *yogī* magatartására vonatkozó szabályok követése (*niyama*):
   a.) tisztaság
   b.) megelégedettség
   c.) lemondás
   d.) az önvaló Védákon keresztül történő tanulmányozása
   e.) a tettek és az akarat Isten vágyának való alárendelése, Isten iránti odaadás

A *yama* és *niyama* gyakorlatba ültetésével a *yogi* a jóság minősége felé halad, és ott kíván megállapodni. A tisztaság adja meg számára azt a kiegyensúlyozott életmódot, amely felkészíti a következő szintre, az *āsanák* végzésére.

3. Testhelyzet (*āsana*):

Az *āsanák* olyan ülőhelyzetek és fizikai gyakorlatok, kitartott testhelyzetek, amelyek segítségével az ember megtanulja uralni a testét. Csökkentik a fáradtságot, megnyugtatják az idegeket, és fegyelmezettségre szoktatják az elmét.

4. A légzés szabályozása (*prāṇāyāma*):

A *prāṇāyāma* az ún. életlevegő vagy életerő (*prāṇa*) légzés által történő felhalmozása, és a testben való áramlásának irányítása (*āyāma:* kiterjesztés, tágítás, növelés). Az anyagi elemek finomabb szintjének megértését eredményezi, amelybe a *prāṇa* is tartozik.[25] Testünket elsősorban a légzés szabályozása, a megfelelő táplálkozás, az *āsanák* és *bandhák* gyakorlása segítségével töltjük fel az éltető *prāṇával,* amely a *nāḍīkon* keresztül áramlik. A légzés szabályozásának célja a *prāṇa* felvételén túl az, hogy visszatartsa az elmét és az érzékeket a gyümölcsöző, öncélú cselekedetek végzésétől, s a lélek megtisztuljon az anyagi ragaszkodástól.[26] Az *āsana-* és *prāṇāyāma*-gyakorlást együtt nevezik *haṭha-yogának.*

5. Az érzékek visszavonása az érzéktárgyakról, azok irányítása (*pratyāhāra*):

Az anyagi tevékenységek során az elme az öt érzéken keresztül kapcsolódik az érzéktárgyakhoz. Az érzékek visszavonásával a törekvő *yogī* elsajátítja azt a képességet, hogy befelé irányítsa figyelmét, s a valódi énjére összpontosítva elméjét féken tartsa.[27]

---

[25] A *prāṇa* szó a *pra-*, „előre, ki" jelentésű igekötő és az *ana*, „lélegzet" jelentésű szavak összetétele. (Monier-Williams 2002: 652. és 24.)

[26] „*A Patañjali-féle* yoga-*rendszer a testlevegő működésének gyakorlati úton történő szabályozását tanítja. Ennek célja, hogy a belső levegő működése végül elősegítse a lélek megtisztulását az anyagi ragaszkodástól.*" (*Bhg*. 4.27, magyarázat.)

[27] Erről Bhaktivedanta Swami a *Bhagavad-gītában* így ír: „*Patañjali* Yoga-sūtrája pratyag-ātmānak *és* parāg-ātmānak *nevezi a lelket. Amíg ragaszkodik az érzéki élvezethez, addig* parāg-ātmānak *nevezik, de amint lemond az érzéki élvezetről,* pratyag-ātmānak hívják. […] *E* yoga-*rendszer szerint a végső cél a* pratyag-ātmā. *Ez a*

6. A koncentráció (*dhāraṇā*):

Az elme összpontosításának ezen a szintjén az ember egy koncentrációs tárgy segítségével (külső érzéktárgy, *mantra*) visszavonja az elmét, és befelé irányítja.

7. A meditáció (*dhyāna*):

A koncentráció következő foka, amelyben a koncentráció tárgyára történő összpontosítás megszakítás nélküli, az elme egy pontra rögzül, így lehetősége nyílik arra, hogy a gyakorló megközelítse a Felsőlelket.

8. A teljes lelki elmerülés (*samādhi*):

A *samādhi* szanszkrit szó összerakottat, befejezettet, a gondolatok intenzív koncentrációját jelenti. A *yoga* fogalomtárában a *samādhi* egy olyan állapotra utal, amelyben az ember tudata teljes mértékben az Abszolútra koncentrál. A különböző transzcendentalisták a *samādhi* eltérő fajtáit érik el: a *jñānī* a Brahmanon meditál, az *aṣṭāṅga-yogī* a Felsőlelken, a *bhakti-yogī* pedig Kṛṣṇán.[28]

Kṛṣṇa elmagyarázza a *Bhagavad-gītában*, hogy a kezdő szinten álló *aṣṭāṅga-yogī* számára lényeges a cselekvés, mert ő még nem elég elkülönült és nem elég tiszta a szíve ahhoz, hogy feladja a cselekvést.[29] A *yama* és *niyama* irányelvek követése után tud valaki érdemben fejlődni az *āsanák* gyakorlásában. Az *āsanák* kivitelezésének tökéletesítése során elkezdi gyakorolni a *prāṇāyāmát*, a légzőgyakorlatokat. Mivel a légzés közvetlenül kapcsolatban áll az elmével, a *prāṇāyāma* segíti az elme kontrollálását. Amikor az elme már fegyelmezett, akkor képes valaki továbblépni a *pratyāhāra* szintre, és visszatartani az érzékeit az érzéktárgyaktól. Ha valaki ebben fejlett, akkor tudja a meditáció különböző szintjeit gyakorolni.

A Patañjali által javasolt elmefegyelmezéssel kapcsolatban Bhaktivinoda Ṭhākura, az egyik legtermékenyebb tollú *gauḍīya-vaiṣṇava-ācārya,* a következőre hívja fel a figyelmünket: „*Sokan azt gondolják, hogy az* aṣṭāṅga-yogán kívül nincs alternatív megoldás az elme fegyelmezésére. *Patañjali Muni azonban elfogadta, hogy ahogy az* aṣṭāṅga-yoga *fegyelmezni tudja az elmét, úgy a* bhakti-yoga *is. A Legfelsőbb Úron való meditáció Patañjali által javasolt módja nem tiszta odaadó szolgálat, hanem* sakāma-bhakti, *vagyis motivált.*”[30] A *vaiṣṇava* bölcs azt hangsúlyozza, hogy mivel az *aṣṭāṅga-yogī* motivációja az elme fegyelmezése, annak ellenére, hogy a folyamat része a Legfelsőbb Személyen való meditáció, tudatállapota alacsonyabb rendű annak a *sādhakának* a tudatállapotánál, akinek minden tettét, szavát és gondolatát az Úr elégedettsége vezérli. Ha az elme megzabolázásával pusztán az a célunk, hogy

pratyag-ātmā *tartózkodik minden anyagi cselekedettől. Az érzékek és az érzéktárgyak kölcsönhatásban állnak egymással: a fül a hanggal a hallás érdekében, a szem a formával a látás érdekében, az orr az illattal a szaglás érdekében, a nyelv az ízzel az ízlelés érdekében, a kéz a tapintással a tapintásérzékelés érdekében. Ily módon mindegyik az önvalón kívüli cselekedetekbe merül.*” (*Bhg.* 4.27, magyarázat.)

[28] Bhūrijana 1997: 129.

[29] *Bhg.* 6.3.

[30] Bhaktivinoda 1996: 72.

békét érjünk el és megkönnyebbüljünk az elme csapongásaiból származó szenvedésektől, még mindig önző vágy vezérel bennünket.

Az önző vágy problémáján kívül az *aṣṭāṅga-yoga* gyakorlásának egyik veszélye az, hogy az ember olyan misztikus képességeknek is birtokába juthat, amelyek elterelhetik a figyelmét az Abszolútról, és felerősíthetik azt a vágyát, hogy uralja az anyagi természetet. Ugyanakkor Kṛṣṇa egyértelműen kijelenti, hogy az *aṣṭāṅga-yogī* fejlettebb a *karma-yogīnál* és a *jñānīnál* is.[31] Az óvatos *aṣṭāṅga-yogī* lelki gyakorlatainak eredményeképpen, tudásának gyarapodásával fel tud lépni a *yoga*-létra következő szintjére, ami a *bhakti-yoga*. „*A* yogī, *aki a Felsőlelken meditál, látja magában Kṛṣṇa teljes részét, a négykarú Viṣṇut, aki kezeiben kagylókürtöt, korongot, buzogányt és lótuszvirágot tart. A* yogīnak *tudnia kell, hogy Viṣṇu nem különbözik Kṛṣṇától.*"[32] Amikor erre a tudásra szert tesz, célja már nem a Felsőlélek, hanem az Istenség Legfelsőbb Személyisége szerető szolgálata. Ahogy már korábban is idéztem, a *Dhyāna-yoga* című *Bhagavad-gītā* fejezet végén Kṛṣṇa kijelenti, hogy „*Aki nagy hittel mindig Bennem lakozik, magában Énrám gondol, s transzcendentális szerető szolgálatot végez Nekem, az a legmeghittebben egyesül Velem a* yogában, *s minden* yogī közül ő a legkiválóbb." Így a *yoga*-létra legmagasabb foka a *bhakti-yoga*. A *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* és *samādhi* gyakorlásával az ember fokozatosan emelkedik felfelé, ám ezek csupán előkészítik az odaadó szolgálat által elérhető tökéletességet.[33]

## 2.4. A bhakti-yoga

A *bhakti* szó a *bhaj* szógyökből származik, ami az Istenség Személyiségének végzett szerető, odaadó szolgálatot jelenti.[34] A *bhakti-yogī* tudatállapota a legfejlettebb a különböző *yoga*-folyamatok gyakorlói közül, mert ő az Abszolút Igazság legteljesebb megnyilvánulási formáját, Bhagavānt célozza, és nincs semmilyen önző motivációja. Śrīla Rūpa Gosvāmī meghatározása szerint „*az* uttamā bhakti, *vagyis az Istenség Legfelsőbb Személyiségének,* Śrī *Kṛṣṇának szóló tiszta odaadás az Úrnak kedvező módon végzett odaadó szolgálatot foglalja magában. Ennek az odaadó szolgálatnak mentesnek kell lennie minden külső indítéktól, a gyümölcsöző* karmától, *az imperszonalista* jñānától *és minden más önző vágytól.*"[35]

Az odaadó szolgálatot gyakorló számára a meditáció tárgya az Istenség Legfelsőbb Személyisége. Bhaktivedanta Swami rámutat arra, hogy a *Yoga-sūtra* is azt írja elő, hogy Viṣṇun kell meditálnunk, és bármi más legyen a meditáció tárgya, az ember csupán az idejét vesztegeti. Ennek leszögezése után pedig kijelenti, hogy „*Kṛṣṇa-tudatúvá, az Istenség Személyiségének odaadó hívévé kell válnunk. Ez az igazi* yoga

[31] *Bhg.* 6.46.

[32] *Bhg.* 6.31, magyarázat.

[33] *Bhg.* 5.29, magyarázat.

[34] A *bhaj* gyök jelentését Bhaktivedanta Swami a *Bhg.* 6.47 magyarázatában fejti ki.

[35] *Bhakti-rasāmṛta-sindhu* 1.1.1 (idézi: Bhaktivedanta Swami 1990(a): 32).

*célja.*"[36] Mivel a *yoga* célja a *bhakti,* ezért a *bhakti-yoga* a tökéletesség elérésének leghatékonyabb folyamata. Ennek alátámasztására Śrīla Baladeva Vidyābhūṣaṇa megállapítja, hogy: „mad-bhakti-prabhāvena sarvendriya-vijaya-pūrvikā svātma-dṛṣṭiḥ sulabheti bhāvaḥ. »*Az érzékeken csakis a Kṛṣṇának végzett odaadó szolgálat révén lehet teljes mértékben uralkodni.* «"[37] Ennek az okát Kṛṣṇa Arjunának fogalmazza meg, amikor azt magyarázza, hogy ha pusztán visszatartjuk az érzékeket az érzéktárgyaktól, ahogy azt például Patañjali is javasolja, az érzéktárgyak utáni vágy megmarad. Ahhoz, hogy valaki végérvényesen fel tudja adni az érzéktárgyakhoz való ragaszkodást, magasabb rendű ízt kell tapasztalnia, amit az odaadó szolgálat tud nyújtani.[38]

Az odaadó szolgálat, a Legfelsőbb Személynek való meghódolás sok-sok születés és halál után, igazi tudás birtokában lehetséges, és nagyon ritka.[39] Az emberi élet tökéletességének elérése az Isten személyes formájával való örök, szeretetteljes szolgai kapcsolat felelevenítése, gyakorlása. A lelki világ elérése érdekében minden *yogīnak* (legyen *karma-, jñāna-* vagy *haṭha-yogī*) el kell érnie az odaadás tökéletességét a *bhakti-yogában,* azaz a Kṛṣṇa-tudatban.[40] A *bhakti* túllép a *karma* és a *jñāna* felfogásán, mintegy szintetizálva azokat. A *bhakti-yogī* nem végez világias tetteket, nem akar pusztán megtagadni minden cselekvést. Tetteit Istennek szóló felajánlásként, az Ő örömére végzi. Az ilyen fajta cselekvés nem von maga után sem jó, sem rossz visszahatást. Az odaadó szolgálat végzője a világ tárgyait nem az élvezet forrásának tekinti, mint a *karma-yogī*, nem is veti el azokat, mint a *jñāna-yogī*, hanem Isten, a valódi birtokos és irányító szolgálatában alkalmazza. Egyetlen vágya a Legfelsőbb Személy elégedettsége, és ennek érdekében tevékenykedik. „*A* bhakti *(Isten önzetlen, szeretetteljes szolgálata) a lélek eredeti, természetéből fakadó tevékenysége, s a vallás célja – kultúrától, nyelvtől és földrajzi helytől függetlenül – ennek a tevékenységnek a felébresztése.*"[41]

Zárszóként Bhaktivedanta Swami szavait a következőképpen foglalja össze a *yoga*-létra mibenlétét: „*Valamennyi* yoga *a* bhakti-yogában *tetőzik, s ezen kívül minden más* yoga *csupán eszköz arra, hogy az ember elérje a* bhaktit *a* bhakti-yogában. *A* yoga *valójában* bhakti-yogát *jelent, mert minden* yoga *fokozatosan az igazi cél, a* bhakti-yoga *felé vezeti az embert. A* karma-yoga *elejétől a* bhakti-yoga *végéig hosszú út vezet az önmegvalósításig. Ennek az útnak az eleje a tettek gyümölcséről lemondó cselekvés, vagyis a* karma-yoga. *Ha ehhez később tudás és lemondás járul, akkor* jñāna-yogának *hívják. Amikor az ember a* jñāna-yogában *a különböző testi gyakorlatokkal a Felsőlelken meditál, s elméjét Rá szögezi, azt* aṣṭāṅga-yogának *hívják. A csúcsot a* bhakti-yoga *jelenti, amikor a* yogī – *az* aṣṭāṅga-yogán *túlhaladva –*

[36] *Bhg.*
[37] *Bhg.*
[38] *Bhg.*
[39] *Bhg.* 7.19.
[40] *Bhg.* 8.16, magyarázat.
[41] Tasi 2003: 90.

*eléri az Istenség Legfelsőbb Személyiségét, Kṛṣṇát.*"[42]

## 3. Hogyan használható a mai korban a haṭha-yoga a bhakti-yoga szolgálatában?

A *yoga*-folyamatok áttekintéséből kiderül, hogy az *āsanák* gyakorlása az *aṣṭāṅga-yoga* rendszer része, s a *prāṇāyāma*-gyakorlatokkal együtt *haṭha-yogának* nevezik. A *haṭha* szó erőt, állhatatosságot jelent. Miután Arjuna, aki egy királyi család sarja, kiváló harcos és az Úr Kṛṣṇa bensőséges barátja volt, hallotta Kṛṣṇától a nyolcfokú *yoga*-rendszer elbeszélését, kifejezte aggodalmát: „*Óh, Madhusūdana! Az Általad ismertetett* yoga *megvalósíthatatlannak, sőt elviselhetetlennek tűnik számomra, hiszen az elme csapongó és nyugtalan.*"[43] A *haṭha-yoga* gyakorlásának útjában sok akadály áll manapság. Az elme fegyelmezése nagy kihívás a mai modern világban, és az *āsanák* gyakorlásának előfeltételéül előírt *yama* és *niyama* irányelvek követése szinte megvalósíthatatlannak tűnik. Az emberek többsége számára elképzelhetetlen az, hogy magányos helyen éljenek, képesek legyenek egy pontra rögzíteni a figyelmüket, teljesen tartózkodjanak a szexuális élettől, barátot és ellenséget egyformán lássanak, vagy feladják az érzéki élvezet utáni vágyat. Mindezek nélkül azonban lehetetlen az *aṣṭāṅga-yoga* hatékony gyakorlása: „*Aki a*[*z* aṣṭāṅga-]yogát *akarja gyakorolni, miközben az elméjét az anyagi élvezet köti le, az éppen olyan, mintha valaki tüzet akarna gyújtani, miközben vizet önt rá. A* yoga *gyakorlása az elme szabályozása nélkül csak az idő eltékozlása. Az efféle* yoga-*színjáték anyagi szempontból nézve csábító lehet, ám a lelki megvalósítást illetően semmi haszna.*"[44] Egy másik magyarázatban Bhaktivedanta Swami így ír: „*Senki sem gyakorolhatja a* yogát *egy zsúfolt városban, kicsapongó életet élve, a korlátlan szexuális élvezetben és a nyelv imádatában elmerülve. A* yoga *gyakorlásához elengedhetetlen az érzékek fegyelmezése, ami a nyelv megfékezésével kezdődik.*"[45]

A *Śrīmad-Bhāgavatam,* a „*védikus irodalom kívánságteljesítő fájának érett gyümölcse,*"[46] a *gauḍīya-vaiṣṇavák* legfontosabb szentírása is beszél a légzésszabályozás általi elmeszabályozásról, a *prāṇāyāmáról,* ami a Patañjali által javasolt folyamat fontos része. Amikor Śukadeva Gosvāmī elkezdi tanítani Parīkṣit Mahārājját, így szól hozzá: „*Az előbb leírt módon ülj le, s elmédben emlékezz a három transzcendentális hangra* [a-u-m], *a légzési folyamat szabályozása segítségével pedig szabályozd az elmét, hogy örökké emlékezzen a transzcendentális magra!*"[47] Hasonló utasítást ad Nārada Muni Dhruva Mahārājának: „*Miután elhelyezkedtél ülőhelyeden, gyakorold a háromféle légzést, s így fokozatosan hajtsd uralmad alá az életlevegőt, az elmét és az érzékeket. Teljesen szabadulj meg minden anyagi szennyeződéstől, és nagy türelemmel*

[42] *Bhg.* 6.47, magyarázat.
[43] *Bhg.* 6.33.
[44] *Bhg.* 6.36, magyarázat.
[45] *ŚBh.* 3.15.45, magyarázat.
[46] *ŚBh.* 1.1.3.
[47] *ŚBh.* 2.1.17.

*kezdj el meditálni az Istenség Legfelsőbb Személyiségén.*"[48] E vers magyarázatában Bhaktivedanta Swami azonban hangsúlyozza, hogy habár a légzőgyakorlatok segítségével az ember meg tudja zabolázni az elméjét, ez a folyamat a korábbi korokban tudott működni, míg a jelen korban az elme fékentartásának legjobb eszköze az Úr szent neveinek éneklése.

Mindezen gondolatok fényében releváns az a kérdés, hogy az *āsanák* és a *prāṇāyāma* gyakorlása mi célt szolgál, és milyen eredményekhez vezethet az *abhakták* és a gyakorló *vaiṣṇavák* esetében. Egy, a védikus szentírások szabályait nem követő *abhakta* pusztán az *āsanák* gyakorlásával nem fog tudni fejlődni a lelki életben. Egy gyakorló *vaiṣṇava* pedig már a *yoga*-létra legmagasabb fokán áll, s már túlhaladt azon a megvalósítási szinten, ahova az *āsanázás* eljuttathatja. Mi haszna hát a nyugati országokban elterjedt *haṭha-yoga* gyakorlásának?

Bhaktivedanta Swami a magyarázataiban sok helyen elveti a *haṭha-yoga* folyamatát,[49] azt hangsúlyozva, hogy a mai emberek képtelenek annak gyakorlására, illetve, hogy közvetlenül a Kṛṣṇa-tudathoz fogni végtelenszer áldásosabb, könnyebb és érdemesebb. Időről időre azonban az *āsanák* és a *prāṇāyāma* előnyeit is felvillantja. Előfeltételként hangsúlyozza, hogy a vegetáriánus életmód (a nyelv megfékezése) az érzékek szabályozásának alapja[50], vagyis egy megfelelő, külső és belső tisztaságon alapuló életmód követése elengedhetetlen háttér. Ha ez adott, akkor az élet szabályozó elveinek követése és az *āsanák* tökéletes elmebeli egyensúlyhoz vezetnek, amely által az ember uralkodni képes az érzékei felett,[51] a testlevegő működésének gyakorlati úton történő szabályozása pedig elősegíti a lélek megtisztulását az anyagi ragaszkodástól.[52] Bhaktivedanta Swami azt is elmondja, hogy bár a *haṭha-yoga* gyakorlatok önmagukban nem a célt jelentik, eszközök ahhoz, hogy az ember kitartásra tegyen szert. Ha az ember megtanul helyesen ülni, az elme és a figyelem elég szilárd lesz ahhoz, hogy valaki gyakorolni tudja a *yogát*.[53] Az *āsanák* által növelhető a testi erő, amely segítségével az ember jobban tud odaadó szolgálatot végezni.[54] A *haṭha-yog*ával elkerülhető a test és az elme okozta szenvedés.[55] A *Jóga tiszta forrásból* című könyvben a szerző a következőképpen összegzi az *āsanázás* hatásait: „*… a jógapózok rugalmasságot és életerőt kölcsönöznek az anyagi test számára. A megfelelően elsajátított gyakorlatok a test és az elme stabilitását eredményezik, s azáltal, hogy kiűzik a bennünk felgyülemlő feszültségeket, megszüntetik a tudat ingatagságát. Valójában segítenek megszabadulni a szenvedély* (rajas) *és a tudatlanság* (tamas) *kedvezőtlen hatásaitól, s felkészítenek bennünket a magasabb rendű meditációra, a lelki elmélyülésre.*"[56]

[48] *ŚBh.* 4.8.44.

[49] *Bhg.* 6.20-23, magyarázat; *ŚBh.* 4.27.34, magyarázat; Bhaktivedanta Swami 1990: 5. fejezet.

[50] *ŚBh.* 3.15.45, magyarázat.

[51] *Bhg.* 6.36, magyarázat.

[52] *Bhg.* 4.27, magyarázat.

[53] *ŚBh.* 3.28.5, magyarázat.

[54] *ŚBh.* 4.23.8, magyarázat.

[55] *ŚBh.* 7.15.24, magyarázat.

[56] Tóth-Soma 2008: 131.

A fenti megállapításokból levonhatjuk azt a következtetést, hogy az *āsanák* és a *prāṇāyāma* gyakorlásának lehet pozitív eredménye is. Az anyagi test Isten törvényei szerint működik, és amikor megértjük a testtel kapcsolatos törvényszerűségeket mind durvafizikai (az izmok, csontok, ízületek, belső szervek, keringés stb.) szinten, mind finomfizikai (a *prāṇa*-áramlás, a mentális folyamatok) szinten, és azok szerint energetizáljuk, fizikai és mentális erőre, kitartásra, szilárdságra tehetünk szert, s mindezen tulajdonságok kedvezően tudják segíteni a *bhakti-yoga* végzését. Óvakodni kell azonban attól, hogy a *haṭha-yoga* gyakorlása közben a durva- és finomfizikai testre való koncentráció fokozza, felerősítse a testtel való hamis önazonosítást. Manapság rendkívül népszerű a *yoga*-stúdiók látogatása a nyugati világban, de az emberek nagy részének pusztán az a célja, hogy mozogjanak, lefogyjanak, vagy egészségesek legyenek, s nincsenek tudatában annak, hogy a *yoga* gyakorlásának célja a lélek eredeti tudatállapotának visszaállítása. Bhaktivedanta Swami hangsúlyozza, hogy „*a* Bhagavad-gītā *szerint, aki a* yogától *azt várja, hogy javuljon az egészsége, vagy hogy valamiféle anyagi képességre tegyen szert, az nem* yogī”,[57] hisz önmagában a *yoga*-testtartásokkal elért érzékszabályozás sohasem vezet a lelki élethez.[58] Sajnálatos tény, hogy számtalan jógaoktató használja ki az embereknek a *yoga* gyakorlása iránti vonzódását anélkül, hogy a *yoga* előfeltételeit és valódi célját feltárná. Az a *yoga*, amiről Kṛṣṇa beszél a *Bhagavad-gītā* hatodik fejezetében, illetve amiről Patañjali beszél, egy nyolcfokú folyamat, melynek célja a *samādhi,* az elme teljes elmerülése a Legfelsőbben. A *haṭha-yoga* folyamatának sikere, főleg ebben a korban, elválaszthatatlan a *bhaktitól.*

Egy szabályozatlan életet élő materialista számára tehát a *yoga*-gyakorlás általi fejlődés lehetősége elsősorban abban rejlik, hogy ha szerencsés, találkozik egy jógaoktatóval, aki olyan tudásban részesíti, melynek segítségével megváltoztathatja életmódját, és közelebb kerülhet a *bhakti-yogához.* Egy *bhakta* számára az *āsana* és a *prāṇāyāma* gyakorlása pedig főleg abban segítség, hogy az odaadó szolgálat végzéséhez egészségesen tartsa a testét, Istennek az anyagi testet működtető törvényeivel összhangban használja azt. Segíti a befelé fordulást, fejleszti a részletekre való odafigyelés képességét és a kitartást. Jóllehet korábban már említettük, hogy a testi egészséget célzó *haṭha-yoga* gyakorló nem *yogī*, gyakran hangzik el *bhaktáktól* Bhaktivedanta Swami azon mondása, mely szerint az odaadó szolgálat gyakorlása során az első az egészség, a második a *sādhana* (a *bhakti-yoga* lelki gyakorlatai), csak aztán jöhet a szolgálat.

Az *āsana*- és a *prāṇāyāma*-gyakorlás sikere érdekében tehát elengedhetetlen a tiszta életmód, az alkalmazott gyakorlatok megfelelő kivitelezéséről szóló tudás és a tudatosság, a rendszeresség, valamint a cél szem előtt tartása: kiszabadulni az ismétlődő születés és halál körforgásából azáltal, hogy újra felismer-

[57] *Bhg.* 6.15, magyarázat.
[58] *ŚBh.* 7.15.24, magyarázat.

jük és elfogadjuk az Istenség Legfelsőbb Személyiségének, Kṛṣṇának a helyzetét, és felélesszük az Isten iránti tiszta szeretetet. Megismerjük, újratanuljuk és gyakoroljuk a lelki világbeli, elfelejtett szerepünket, hogy ismét, immár visszavonhatatlanul, részt vegyünk a tökéletes boldogságot nyújtó isteni kedvtelésekben.

## Felhasznált irodalom:


**Bhaktivedanta Swami, A. C.:** *A tanítások nektárja.* The Bhaktivedanta Book Trust, 1990 (a).

**Bhaktivedanta Swami, A. C.:** *Journey of Self-discovery.* The Bhaktivedanta Book Trust, 1990 (b).

**Bhaktivedanta Swami, A. C.:** *Śrīmad-Bhāgavatam* (1-10. ének). The Bhaktivedanta Book Trust, 1992-1995.

**Bhaktivedanta Swami, A. C.:** *A tökéletesség útja.* The Bhaktivedanta Book Trust, 1996.

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

**Bhaktivedanta Swami, A. C.:** *Śrī Caitanya-caritāmṛta.* The Bhaktivedanta Book Trust, 2004.

**Bhaktivinoda Ṭhākura:** *Bhaktyāloka.* Torchlight Publishing, 1996.

**Bhūrijana Dāsa:** *Surrender Unto Me. An Overview of the Bhagavad-gītā.* Vṛndāvana: Vihe Publications, 1997.

**Monier-Williams, Monier:** *A Sanskrit-English Dictionary.* Delhi: Motilal Banarsidass, 2002.

**Tasi István:** *Kereszténység és Krisna-hit.* Budapest: Lál, 2003.

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

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