

## Jóga és környezetvédelem

**Daszkál Anett**

*Kutatásomban a jóga és a környezetvédelem kapcsolatát vizsgálom abból a szempontból, hogy a Védákban előírt alapfeltételek – a yama- és niyama-elvek<sup>1</sup> – követésével megelőzhető, illetve csökkenthető lenne a környezetszennyezés mai mértéke, hiszen bolygónk állapota mindannyiunkat érintő probléma.<sup>2</sup> Szeretnék rávilágítani arra, hogy ha a védikus szentírások alapelveit alkalmazzuk a mindennapi életben, azok olyan morális alapot biztosítanak, amely megoldást jelenthet többek között a környezetszennyezés megfékezésére is, a jövő nemzedékek érdekében.*

*Kutatásomhoz nagy segítségemre volt Patañjali Yoga-sūtrájának második fejezete, melyet Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Dr. Tóth-Soma László) fordított, és látott el magya-*

*rátatokkal. Ebben részletesen foglalkozik a yama- és niyama-elvekkel; az itt kifejtett gondolatait használtam fel dolgozatomban, a szabályozó elvekkel és tiltásokkal foglalkozó fejezetekben. Számos idézetet találtam a Bhagavad-gītában és a Srīmad-Bhāgavatamban is, amelyek alátámasztják érveimet.*

### 1. Környezetünk

A Földön jelenlévő víz, fény, hőmérséklet és a Földet körülvevő levegő összetétele (oxigén 21%, nitrogén 78%, szén-dioxid 2-3%) teszi lehetővé az életet, köztük az emberét is bolygónkon. Azonban ez egy igen törekeny rendszer: ha az arányok megváltoznak, akkor az életfeltételek is. Ha pedig a változás mértéke átlép egy bizonyos küszöböt, a földi élet akár veszélybe is kerülhet.

A légkör képes megakadályozni, hogy a Napból káros sugarak jussanak a Földre, illetve szabályozza a hőmérséklet stabilitását, aminek köszönhetően a víz háromféle halmazállapotban van jelen a felszínen.<sup>3</sup>

Az elmúlt húsz évben a Föld átlaghőmérséklete jelentősen megnőtt, az üvegházhatású gázok, a vizek és a talaj szennyezettsége, az ember által termelt hulladék és az erdőirtások hatására. Ezek a folyamatok ártalmasak valamennyi létforma életminőségére. Az ember jelenléte, szaporodása és viselkedése veszélyessé és fenntarthatatlanná tette környezetünket, valamint globális éghajlatváltozás van folyamatban.

<sup>1</sup> Az *aṣṭāṅga-yoga* első két alappilére: erkölcsi és magatartásbeli követelmények, szabályozó elvek, előírások és tiltások.

<sup>2</sup> Jelen tanulmány a szerző azonos című (Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2019) – megvédett – szakdolgozatának rövidített változata.

<sup>3</sup> Császár 2009: 60–64.

Bár az éghajlat sokszor módosult a Földön, azonban az ipari forradalom<sup>4</sup> óta a változás olyan méreteket öltött, amely már általánosan veszélyezteti az életet. Az antropocén korban az emberi tevékenység maradandó, sajnos többnyire káros nyomokat hagy a Földön.<sup>5</sup>

Az élet két legfontosabb feltétele a levegő és a víz. A Föld pedig abban a kiváltságos helyzetben van, hogy elegendő iható víz található rajta, és a levegő összetétele tökéletesen alkalmas számunkra és valamennyi szárazföldi faj számára az életben maradáshoz.

Azonban a levegő szén-dioxid-koncentrációja az utóbbi két évtizedben csaknem 50%-kal magasabb lett, ez pedig az átlaghőmérséklet emelkedésének legfőbb oka. A sűrű szén-dioxid-réteg üvegbúraként veszi körbe a Földet, és úgy működik, mint egy üvegház, amelyen a napsugárak hője ugyan átjut, de bennreked, emiatt melegszik bolygónk felszíne. A bolygó kétharmadát borító víz csekély hányada alkalmas csak arra, hogy az ember mindennapos igényeit kielégítse, készleteink végesek, és az ipari forradalom itt is

erősen érezteti hatását. Az ipari és a mezőgazdasági tevékenység következtében szennyvizek keletkeznek, melyek közvetlenül a talajba, illetve a folyókba és tengerekbe kerülnek. Ez a káros melléktermék módosítja az addig iható víz minőségét, felborítja annak ökoszisztémáját. Ennek a szennyezésnek és a pazarlásnak következményeként csökken az ivóvíz mennyisége az addig jól ellátott területeken is. Az 1900-as évek elejéig inkább csak a fejlődő országoknak okozott ez problémát, ma már azonban a fejlett országoknak is számolniuk kell az iható víz hiányával.

A levegő- és vízszennyezés mellett a talajszennyezésre is figyelmet kell fordítanunk, hogy teljes képet kapjunk az emberi tevékenység káros hatásairól. A talajból nyerjük táplálékunk jelentős hányadát, ezért különösen fontos lenne, hogy tisztán tartsuk, és megfelelően gondozzuk. Azonban a föld termőképessége gyors ütemben romlik a felszíni hulladék és a talajba szivárgó káros anyagok miatt. Az ipari hulladékok, valamint a mezőgazdasági szennyezés a legártalmasabbak. A növényvédő szerek, műtrágyák pedig közvetlenül jutnak azokba a növényekbe, amelyekből később a táplálékunk lesz.

Manapság a műanyag az élet minden területén jelen van, és olcsó előállítása, sokoldalú felhasználhatósága miatt az egyik legelterjedtebb mesterséges anyag. A legutóbbi évszázadban olyan mértéket öltött a műanyagok gyártása és felhasználása, ami komolyan veszélyezteti egész Földünk állapotát.

A bolygó jelenlegi állapota annak a következménye, hogy az emberek beleavat-

<sup>4</sup> A XVIII–XIX. században lezajlott technológiai fejlődés, amely hozzásegítette az embert a tömegtermeléshez. A gőzgépek feltalálásával és elterjedésével kezdődött, majd a gázmotoros járművekkel és a termelés gépesítésével folytatódott. Az olaj- és acélipar fellendülése és a vegyipar fejlődése mind a mai napig tart.

<sup>5</sup> Az antropocén kor fogalmát az évezred elején Paul Crutzen Nobel-díjas kémikus alkotta meg. Azonban hivatalosan még nem fogadta el a Nemzetközi Rétegtani Bizottság, mert egyelőre nem tudják meghatározni a kor pontos kezdetét. <https://ng.hu/tudomany/2016/09/08/uj-korszak-a-foldtorteneti-idoskalan/>.

koznak a természetbe, uralni akarják azt, ahelyett, hogy harmóniában élnének vele. Felelőtlenül, a holnapra nem gondolva fogyasztanak, termelnek és élnek. Az elmúlt húsz évben ez a hanyatlás érezhetően felgyorsult, és mára mindennapos aggodalmat generál az egész világon.

A megoldást az emberek alapvető gondolkodásának megváltozása és tudatoságuk növekedése jelentené. E radikális fordulat alapja egy olyan vallás lehetne, amely már évezredek óta létezik, és amelyet a Föld azon területén gyakorolnak a legtöbben, ahol a kapitalizmus és a tömegtermelés igen későn jelent meg.

## 2. Tiltások és előírások

A védikus bölcsesség szerint az ember életének két alaptörvényét a *yama*- és *niyama*-elvek alkotják. Ezek követése lehetővé teszi azt is, hogy a *dharmának*<sup>6</sup> megfelelő életet éljünk. A szabályok, lemondások és korlátozások elengedhetetlenek ahhoz, hogy fejlődjünk az önmegvalósítás terén. Az emberek többsége nehezen viseli, ha szabályokat kell követnie, a lemondás gondolata pedig egyenesen ellenállást vált ki a legtöbbjükből. Kevesen törekszenek önmaguk fejlesztésére a durvafizikai<sup>7</sup> szinten túl. Pedig a valódi, bel-

ső énünk és Isten, valamint a kettő kapcsolatának megismerése nélkül az ember nem érhet el tartós boldogságot, hiszen az anyagvilágban minden változik, és ezt az állandó változást csak kellő intelligenciával és a lelki élet gyakorlásával tudjuk megfelelően kezelni. Ha magunkévá tesszük ezt a szemléletet, belátjuk, hogy a mai kor emberének életvitele nemcsak önmaga, hanem az egész világ számára ártalmas.

A lelki élet gyakorlásának módjait Patañjali a rendelkezésünkre bocsájtotta a *Yoga-sūtrában*. Megkaptuk a lehetőséget, hogy használjuk ezeket az örökérvényű szabályokat és előírásokat a saját életünkben. Ha csak az alapokat gyakorolnánk, már akkor is jelentős változás következne be mind a mi életünkben, mind a Földében. Ha az emberek elkezdenék követni a *yamákat* és *niyamákat*, az egyre inkább természetessé válna számukra. Ezzel pedig egy „öngerjesztő folyamat” venné kezdetét, hiszen az ember minél többet gyakorolja ezeket az előírásokat, annál inkább éreztetik hatásukat, ugyanis a fegyelmezett élet nyugalommal és elégedettséggel tölti el az embert. A pozitív hatás pedig vágyat ébreszt a további gyakorlásra, fejlődésre.

A *yama*- és *niyama*-szabályokat a test, a beszéd és a gondolatok szintjén szükséges betartani. Elsőként a tetteket célszerű kontrollálni, majd a beszédet és végül a gondolatokat. Mindeközben tanulmányozzuk a védikus szentírásokat, és cselekedeteinket hangoljuk össze velük. Amikor sikerül a megfelelő életvitelel eljutni, a beszédet kell megzabolázni,

<sup>6</sup> Vallásos elvek, törvények, kötelességek. *Sanātana-dharma*: az élőlénytől elválaszthatatlan, örök vallás, az élőlények természetes elfoglaltsága: Isten odaadó szolgálata.

<sup>7</sup> Az ember négyféle testből épül fel: durvafizikai (ez a kézzel fogható testet jelenti), energetikai (ami a durva- és a finomfizikai test között helyezkedik el), a finomfizikai test (amit az elme, az intelligencia és a hamis ego alkot) és a lélek (az eredeti önvaló, ami örökké létezik).

hogy előbb-utóbb természetessé váljon a szavaink megválogatása. Azok a jógik, akik már emelkedettebb szintre jutottak, kerülnek az olyan témákra, amelyek nem a lelki étellel vagy az önmegvalósítással foglalkoznak.

A gondolatok szabályozását a megfelelő tudatállapotról való törekvés jelenti. Az anyagi világgal kapcsolatos gondolatmintákat le kell cserélni kedvezőekre, melynek módszere a rendszeres meditáció, a folyamatos tudatosság és az önkontroll. Az alapelvek betartásával fejlődik az intelligencia, és egyre mélyebben érthető meg a transzcendentális tudás.

A transzcendentális tudás révén megérthetjük, hogyan függ össze a *dharma*, valamint a Föld és az emberi társadalom helyzete. A tiltások és előírások az emberiség javát szolgálják, és követésükkel kedvezőbb helyzetbe kerülhet a bolygó és vele együtt a népesség is.

A tiltások és előírások követésével megelőzhető a pusztítás, illetve orvosolhatók a már megtörtént károk, melyeket az emberek okoztak a kapzsiságukkal, a nagyravágyásukkal és a hamis értékrendjükkel. A *yama*- és *niyama*-szabályokat Isten alkotta azért, hogy az embereknek iránymutatást nyújtson, miként éljék az életüket, és hogy visszatérítse őket a *dharmának* megfelelő útra.<sup>8</sup>

A *yama*- és *niyama*-elvek ismeretének alapfeltétele, hogy az ember tudja, hol keresse azt. Ezért olvasnia kell a szentíráásokat, még ha először nem is a saját önvaló tanulmányozása vagy a Legfelsőbb Úr megismerése a célja.

<sup>8</sup> Tóth-Soma 2018: 174–191.

## 2.1. A yama-elvek

„Az erkölcsi fegyvellemmel kapcsolatos tiltások (*yama*): (1) az erőszakmentesség, (2) az igazmondás (a hazugság tilalma), (3) a lopás kerülése, (4) a szexuális önmegtartóztatás és (5) a [szükségtelen dolgok] birtoklásától való mentesség.”<sup>9</sup>

Az öt tiltás, melyeket Patañjali a *Yoga-sūtrában* felsorol, morális alapelvek, amelyeket legalább minimális szinten mindenkinek be kellene tartania. A *kali*-korban<sup>10</sup> azonban még azok az emberek sem élnek erkölcsös életet, akik az országokat és a népeket vezetik. Így nem meglepő, hogy az őket követő emberek sem tudnak különbséget tenni helyes és helytelen között. Most sorra veszem a tiltásokat, és azokat a problémákat, amelyekre megoldást jelenthetnek.

### 2.1.1. Ahimsā

Az első *yama*, amit Patañjali ismertet, az erőszakmentesség elve. Szerinte az *ahimsā* betartása nélkül a többi szabály követése sem lehet sikeres, azonban ha a többi előírással és tiltással nem foglalkozik az ember, akkor az *ahimsā* gyakorlása is beszennyeződik.<sup>11</sup>

A nem ártás elve azt a törekvést jelenti, hogy az ember nem okoz fájdalmat

<sup>9</sup> Uo. 174.

<sup>10</sup> A Védák négy korszakot (*catur-yuga*) különböztetnek meg: aranykor (*satya-yuga*), ezüstkor (*treitā-yuga*), rézkor (*dvāpara-yuga*) és vaskor (*kali-yuga*). Jelenleg a *kali-yuga* zajlik, amelyben jellemző a vallástalanság, és az emberek morális értékei romlanak. A kizsákmányolás, a szexuális kicsapongás, az önző érdekek uralkodnak.

<sup>11</sup> *Tattva-vaiśārādī* 2.30. Prasāda 1998: 156., idézi: Tóth-Soma 2018: 174.

más élőlénynek, se tettekben, se szóban. Valamint minden élőlényt egyformán tisztel, beleértve az embereket és az állatokat is. Egyenlőnek tekinti a teremtményeket, ezért nincsenek benne felsőbbrendű érzések másokkal szemben, nem bánik velük máshogy, mint saját magával.

Az *ahimsā* értelmében az ember nem sebesít vagy öl meg senkit, valamint nem sérteget és nem szégyenít meg másokat. Ezt az elvet legkönnyebben a táplálkozásban lehet alkalmazni. A húsfogyasztás elhagyása azonnal hatalmas lépést jelent ezen az úton. Nem szabad azt gondolni, hogy az állatok megölése nem bűn, hiszen ahogy azt a *Bhagavad-gītā* mondja; „az igazi *ahimsā* tehát azt jelenti, hogy senkit nem akadályozunk élete fejlődésében. Az állatok szintén fejlődnek, mert az evolúció folyamatában ők is egyre magasabb állati létbe emelkednek. Ha valaki megöl egy állatot, akkor a fejlődésében gátolja meg, ugyanis amikor egy állat egy bizonyos időt eltölt egy testben, s aztán erőszakkal megölik, akkor vissza kell térnie ugyanabba a fajba, hogy mielőtt egy magasabb létformába emelkedne, leélje hátalévő életét. Ezt a fejlődési folyamatot tehát nem szabad megzavarni csupán azért, hogy az ember kielégítse az ízlelőszervét. Ezt hívják *ahimsānak*.<sup>12</sup>

Az állatok fejlődése tehát ugyanolyan értékű, mint az embereké. Ne tévesszen meg senkit az alacsonyabb rendű létforma, az ő elpusztításuk sem helyénvaló. A Földön elegendő gabona, gyümölcs és zöldség áll az emberiség rendelkezésé-

re, ezért szükségtelen a húsfogyasztás. Ráadásul a környezetszennyezés egyik legfőbb okozója a hús előállítása, fogyasztása pedig egészségtelen.

Számos tanulmány bizonyította már ezt az utóbbi állítást, különös tekintettel a daganatos megbetegedések kialakulására. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) rákos megbetegedésekért felelős biztossága, a Nemzetközi Rákkutató Ügynökség (IARC) 2015-ben kiadott egy tanulmányt, amelyben több különböző ráktípust említenek a vörös húsok és a feldolgozott húsok fogyasztásával kapcsolatban. Más vizsgálatok szerint a vörös húsok fogyasztása növeli a koleszterinszintet, ami a szív- és érrendszeri megbetegedések egyik rizikófaktora, valamint növeli a rákos megbetegedések kockázatát.

A Védák ajánlják ugyan a tej és a tejtermékek fogyasztását, azonban ezt is az *ahimsā* elvei szerint. Sajnos a nagyipari állattartás – ahonnan a tej, a sajtok és egyéb tejtermékek zöme származik – olyan körülmények között neveli fel, és tartja az állatokat, hogy azok egész életükben szenvedésre vannak ítélve. A növekvő népesség nagyobb tejmennyiséget igényel, így még több és nagyobb tejjüzemek jönnek létre. Ma már nem elegendő a háztáji állattartás, mivel nem tud megfelelni a városi életforma követelményeinek.

A tejjüzemek és húsfeldolgozó gyárak amellet, hogy az állatoknak szenvedést okoznak, a környezetszennyezés legfőbb előidézői is. 2018-ban elkészült az eddigi legnagyobb kutatás azzal kapcsolatban, hogy a haszonállattartás mennyi földterületet igényel, és milyen mértékben járul

<sup>12</sup> *Bhagavad-gītā* (továbbiakban: *Bhg.*) 16.1–3 magyarázat.

hozzá a levegő- és vízszennyezéshez, és emellett mennyi táplálékot ad. A kutatást Joseph Poore vezette, aki arra a megállapításra jutott, hogy elenyésző az a kalória- és proteinmennyiség, amit ez az ágazat nyújt, azzal szemben, amennyi kárt okoz.

A kutatásokból egyértelműen kiderül, hogy a hús- és tejalapú táplálkozás környezetvédelmi szempontból nagyipari szinten nem fenntartható. Az *ahimsā* elve alapján, önfenntartó gazdálkodás mellett működhet, és működik is a laktovegetariánus<sup>13</sup> életmód például Somogyvámoson, a Krisna-völgyben. Itt követendő példát mutatnak arra, hogyan lehet környezetvédelmi szempontból fenntartható és az erőszakmentesség elvét követő életmódot folytatni.

### 2.1.2. Satya

A második tiltás, ami az erkölcsi fegyelemmel kapcsolatos, a *satya*, azaz az igazsághoz való hűség, a hazugságtól való mentesség. A *Bhagavad-gītā* definíciója szerint az igazmondás az igazság – mások érdekében való – változtatás nélküli közlése. Az igazat nyíltan meg kell mondani, hogy embertársaink a tényeket a valósághoz hűen ismerhessék meg.<sup>14</sup> Az igazat azonban mindig jó szándékkal kell közölni, mindenki érdekeit szem előtt tartva. Ugyanakkor ügyelni kell arra is, hogy ne legyen sértő másokra nézve, és ne keltsen zavart senki elméjében. Az őszinteség nemcsak másokkal, hanem saját magunkkal szemben is nagyon fontos, kiváltképp

<sup>13</sup> Az a táplálkozási irányzat, melyben húst nem esznek, csak növényi ételeket, valamint tejet és tejtermékeket fogyasztanak.

<sup>14</sup> *Bhg.* 10.4–5 magyarázat.

a lelki fejlődés útján. Tisztán kell látni és méltósággal beismerni, ha valamire még nem állunk készen. Így tudunk előrejutni és újabb felismeréseket tenni, amelyek pozitív irányba terelhetik az életünket.

„A *satya* elvének követése a szavak, a tettek és a gondolatok szintjén egyaránt megjelenik a tényekkel összhangban álló viselkedés nyomán, amelynek alapja a megfelelő módszerrel (*pratyakṣa, anumāna, āgama/śabda*) szerzett információ és az emberiség jólétének szem előtt tartása.<sup>15</sup>” Gaura Kṛṣṇa Dāsa a *Yoga-sūtra* harmincadik versének magyarázatában azt írja, hogy – akárcsak az *ahimsā* esetében – a *satya* alkalmazása is három szinten történik, és mind az egyének, mind az emberiség javát szolgálja.

Ezzel szemben sajnos a mai korban gyakori a tények elferdítése, annak érdekében, hogy az valakinek a hasznára váljon, legyen szó egyéni érdekről, egy csoport vagy egy ország céljáról. Felelős vezetők állítanak hamis tényeket, kizárólag a saját vagy a cégük érdekét szem előtt tartva, és figyelmen kívül hagyják a közösség javát.

Az amerikai Monsanto, a világ egyik legnagyobb élelmiszeripari vállalata több alkalommal használt olyan rákkeltő anyagokat a termékei előállításánál, amelyekről később bebizonyosodott, hogy több ember halálát okozták. Számos pert elveszítettek a tények elhallgatása miatt.<sup>16</sup> Ezért az élelmiszeripari cégeknek 2015-től kötelezően fel kell tüntetni a termékeiken a pontos összetételt.<sup>17</sup>

<sup>15</sup> Tóth-Soma 2018: 174–191.

<sup>16</sup> Lásd még: Robin 2009.

<sup>17</sup> <http://febesz.eu/sites/default/files/jogszabalyok/>

A világ minden pontján találunk olyan vállalatokat, amelyek a profit érdekében hallgatnak el vagy másítanak meg információkat. Elegendő csak a német autógyártó vállalat, a Volkswagen 2015-ben kiobbant emissziós botrányára gondolni. Az ügygel kapcsolatos pert elveszítették, és bebizonyosodott, hogy az általuk gyártott autók károsanyag-kibocsátással kapcsolatos adatait meghamisították.<sup>18</sup> Ennek következtében a 2008 és 2015 közötti Volkswagen-gépjármű eladások közül 1.200 idő előtti halálesettel hozhatók összefüggésbe Európában; ez összesen kb. 13.000 életév veszteséget jelent.<sup>19</sup>

Csak néhány példát említettem, de a tények megmásítása és annak káros következményei életünk minden területén előfordulnak. A legszorosabb emberi kapcsolatainkban is ritkán vagyunk teljesen őszinték, mert az igazság elmondása a másik ember nemtetszését, szimpátiájának elvesztését jelentheti. Azonban ha az igazmondás természetes lenne, akkor nem lenne elvárás a hazugság és az információk szépítése. Egyenes kommunikációval mindent meg lehetne beszélni, és nem okozna fejtörést, hogy kinek a szavára adhatunk. Kevésbé lenne éles a versenyhelyzet a cégek között, hiszen az általuk forgalmazott termékekről a valóságot

tudná meg a vásárló, és ennek tudatában hozhatna döntést. Senkit nem veszélyeztetne az a lehetőség, hogy akarata ellenére ártanak az egészségének.

### 2.1.3. Asteya

Az *asteya* a lopás kerülését jelenti, egy jogi tartózkodik attól, hogy mások javait használja. A mai társadalomban ugyan erősen jelen van az „enyém” felfogás, azonban aki követi a szentírásokat, mindent Isten tulajdonának tekint.<sup>20</sup>

Ennek a téves világnézetnek a következménye, hogy az emberek úgy használják a Földet és annak értékeit, mintha a sajátjuk lenne. Kizsákmányolják a termőföldet és az állatokat, mert úgy gondolják, hogy nekik ez jár.

A WWF világszervezet 2015-ben egy rendkívüli Élő Bolygó-jelentést adott közre, melynek témája a tengerek egészsége volt. Ebből kiderült, hogy a tengerek, az óceánok és a korallzátonyok mostani állapotának egyik oka a túlhalászat, amelynek következtében az itt élő fajok egyedszáma jelentősen csökkent.

Egy jogi tisztában van azzal, hogy a természet és annak értékei nem az ő tulajdonában vannak, következésképpen nem akarja kihasználni, hanem tisztelettel bánik vele.

### 2.1.4. Brahmacharya

A *brahmacharya* azt jelenti, hogy az ember szexuális önkontrollt gyakorol, igyekszik elkerülni, hogy életének céljává váljon a szexuális kielégülés iránti vágy. A kifejezés elsősorban a cölibátusra utal, de értel-

Ellelmiszerek\_jelolese\_FVM-ESZCSM-GKM\_rendelet.pdf.

<sup>18</sup> <https://www.theguardian.com/environment/2019/mar/22/dirty-lies-how-the-car-industry-hid-the-truth-about-diesel-emissions>.

<sup>19</sup> [https://www.researchgate.net/publication/314223182\\_Public\\_health\\_impacts\\_of\\_excess\\_NO\\_x\\_emissions\\_from\\_Volkswagen\\_diesel\\_passenger\\_vehicles\\_in\\_Germany](https://www.researchgate.net/publication/314223182_Public_health_impacts_of_excess_NO_x_emissions_from_Volkswagen_diesel_passenger_vehicles_in_Germany).

<sup>20</sup> Tóth-Soma 2018: 174–191.

mezhető úgy is, hogy az ember az anyagi vágyak iránti késztetését kontrollálja egy magasabb rendű cél érdekében, ami a transzcendens elérése.<sup>21</sup> A cölibátusra való törekvés nélkül nem lehet fejlődést elérni a lelki életben, az ösztönök kordában tartása fontos lépés a jógikus úton.

Korunk társadalmi normáit azonban áthatja a szexualitás, az utóbbi évtizedekben pedig ez a tendencia egyre erősödik: a televízió-műsorok és a rengeteg reklám – a számítógépen, a sajtóban, a plakátokon – legtöbbször erre az alapvető emberi vágyra építenek. Ma már nemigen találunk olyan filmet sem, amelyben ne jelenne meg a szexualitás.

A védikus szentírások azonban azt hangsúlyozzák, hogy ha kerüljük ez efféle hatásokat, életünk magasabb szintre emelkedik. A *Bhagavad-gītā* több ízben is elmondja, hogy senki sem végezheti helyesen a jógagyakorlatokat, ha közben a nemi élvezet rabja.<sup>22</sup>

A házasságban élők számára a *brahmacarya* elvének gyakorlása nem teljes cölibátust jelent. „A nemi élvezet például szükségszerű a feltételekhez kötött lélek számára, s a házasság keretei között az írások engedélyezik azt. A szentírások parancsai szerint az ember [a férfi] csak a feleségével élhet nemi életet, a más nőekkel való szexuális kapcsolat tilos számára, s a feleségén kívül minden nőt anyjának kell tekintenie. Amíg van anyagi testünk, követelésének eleget kell tennünk, de csakis a szabályoknak és előírásoknak

megfelelően.”<sup>23</sup> A *Gītāban* írtak szerint a mai társadalomban már az is jelentős előrelépésnek számítana, ha a házastársak teljes hűséget tanúsítanának egymás iránt, és nem élnének kicsapongó életet. Így megelőzhető lenne, hogy nem kívánt utódok szülessenek, akik nem a megfelelő tudatállapotban fogantak, és ezzel egy olyan nemzedéket alapozzanak meg, akik nem a felemelkedést, hanem a társadalom tudatszintjének süllyedését idézik elő.<sup>24</sup>

A *dharmikus* élet alapfeltétele a szabályozott nemi élet, ami a házasságon belül is keretek közé szorítja a szexuális együttélést. Meghatározott időben és módon, utódnemzés céljából kell történnie ahhoz, hogy megfelelő tudatú gyermeket nemzzenek a házastársak,<sup>25</sup> aki majd folytatni tudja ennek az értékrendnek a követését. Ha mindenki így élne, a bolygón idővel csak ez a *sattvikus*<sup>26</sup> minőség lenne jelen, aminek köszönhetően a jóság kötőerejében gondolkodnának és cselekednének az emberek. Alapvetőnek éreznék a *yama-* és *niyama-*elvek követését, és ezzel a többi társadalmi és környezeti probléma is automatikusan megszűnne.

<sup>23</sup> *Bhg.* 3.34 magyarázat.

<sup>24</sup> *Bhg.* 1.40 magyarázat.

<sup>25</sup> *Śrīmad-Bhāgavatam* (továbbiakban: *ŚBh.*) 7.12.11 magyarázat.

<sup>26</sup> Az univerzumot három kötőerő hatja át: a *sattva* (a jóság minősége), a *rajas* (a szenvedély minősége) és a *tamas* (a tudatlanság minősége). Mindhárom kötőerő másképp befolyásolja az ember tudatát, aki az annak megfelelő értékrend szerint él és cselekszik. A szokások megváltoztatásával a jellemző kötőerő is más lesz.

<sup>21</sup> Uo. 181.

<sup>22</sup> *Bhg.* 6.13–14 magyarázat.



### 2.1.5. Aparigraha

A birtoklástól való mentesség azt jelenti, hogy az ember elutasítja a világi dolgokhoz való ragaszkodást; használhatja őket, de nem kötődik hozzájuk.<sup>27</sup> Ez az elv szolid életre sarkall, ellenzi a vagyon és a tulajdon felhalmozását. Az ember elégedjen meg annyival, amennyi az élete fenntartásához szükséges, és tartózkodjon a fölösleges fényűzéstől.

Manapság ennek éppen az ellentétét tapasztalhatjuk egyéni, országos és világszinten is. Az emberek mindig jobb és újabb használati tárgyakat szeretnének, a kocsit, a házat és már az emberi kapcsolatokat tekintve is. A média folyamatosan azt sugározza, hogy ezek a dolgok okozzák a boldogságot, az ember csak akkor lehet elégedett az életével, ha mindegyik megvan. Nem veszik észre, hogy ennek sosincs vége, hiszen állandóan készül mindenből újabb, jobb, modernebb, mert fogyasztói társadalomban élünk. Ördögi kör alakul ki: a cégeknek az az érdekük, hogy állandóan vásárlást generáljanak, ehhez pedig folyamatosan elő kell állniuk újabb termékekkel, amelyek ismét boldogságot ígérnek a fogyasztónak.

Ez a nagyravágyás figyelhető meg az országok vezetésében is, hiszen legtöbbször nem a lakosság érdekeinek képviselete a cél, hanem az adott térség GDP-mutatóinak<sup>28</sup> a javítása, valamint a politikában résztvevő emberek egyéni

érdekeinek a kiszolgálása. Azt a szemléletet hirdetik a vezetők is, hogy mindenáron a növekedés a cél, akár mások kárára is. Hiszen a legtöbb esetben egy ország növekedése egy másik ország hátrányára történik. 2006-ban a gazdasági világháború is emiatt vette kezdetét; a hatalom és a befolyás megszerzéséért olyan módszereket alkalmaznak, amelyek az embereket, sőt egész országokat a létbizonytalanság helyzetébe sodortak.<sup>29</sup>

Azonban ha mindenki elégedett lenne annyival, amennyije van, akkor ezek a viszályok és összejátszások nem léteznének. Ehhez szükség lenne ismerni a védikus szentírások erre vonatkozó tiltását, amely szerint tartózkodni kell az anyagi világ nyújtotta javak birtoklásától és felhalmozásától. Amíg az *aparigraha* szabályát az ember nem tartja be, addig állandóan boldogtalan helyzetben találja magát, sóvárogni és szenvedni fog.

### 2.2. A niyama-elvek

„[A jögi életére és gyakorlására vonatkozó] előírások (*niyama*): (1) a [külső és belső] tisztaság, (2) a megelégedettség, (3) a vezeklés (olyan tettek, melyek elégetik a szívben lévő tisztátalanságot), (4) az önvaló szentírásokon keresztüli tanulmányozása, valamint (5) az Isten (*īśvara*) iránti odaadás.”<sup>30</sup>

Patañjali a *Yoga-sūtrában* ezeknek az elveknek az ismertetésével azt szeretné elérni, hogy a napi *sādhanába*<sup>31</sup> beépítve az ember a saját maga fejlődésén túl a

<sup>27</sup> Tóth-Soma 2018: 190.

<sup>28</sup> GDP: A bruttó hazai termék egy ország adott idő alatti gazdasági termelésének a mérőszáma. Méri a nemzeti jövedelmet és a teljesítményt. (A wikipedia.org nyomán)

<sup>29</sup> <https://arany-alap.hu/arany-befektetes/gazdasagi-vilaghaboru>.

<sup>30</sup> Tóth-Soma 2018: 194.

<sup>31</sup> Személyes gyakorlás, fejlődés.

társadalomnak és a környezetnek is hasznára váljon. *Aniyama*-alapelvek az egyén személyes attitűdjének pozitív változását hivatottak szolgálni, az önkorlátozás és az önuralom szabályai, melyek gyakorlása révén továbbléphet a jóga útján.<sup>32</sup>

### 2.2.1. Śauca

A tisztaság a jóga hagyományok értelmében vonatkozhat a testünk és a környezetünk tisztaságára, valamint a mindennapi tisztálkodáson túl – a fejlett jógik számára – különböző higiéniai eljárásokra, amelyek a test mélyebb tisztaságát szolgálják.<sup>33</sup> Egyelőre elegendő lenne, ha mindenki csak a minimális tisztaságra vonatkozó előírást betartaná, ami azt jelenti, hogy magát és a környezetét nem szennyezi.

A megfelelő tisztálkodás hiányában rengeteg betegség alakulhat ki, amelyek akár haláleseteket is okozhatnak. A fejlődő térségekben a mai napig komoly problémát okoz a megfelelő higiénia hiánya. A UNICEF<sup>34</sup> jelentése szerint a gyermekhalálozások jelentős része a nyugat- és közép-afrikai régióban történik, aminek egyik oka a tisztálkodással és a higiéniával kapcsolatos tudás hiánya.<sup>35</sup>

A személyes tisztaság mellett a környezet tisztasága ugyanannyira fontos, és ha ezzel az alapvető szemlélettel rendelkezne mindenki, akkor a környezetszennyezés nem is létezne. Hiszen mindenkinek érdeke, hogy a fejlődés ára ne az legyen,

hogy a vizeink nagy része a szennyezettség miatt nem iható. Ez szintén a fejlődő országokban jelenti a legnagyobb problémát, ahol évente 15 millió gyermek halálát okozza a víz ihatatlan minősége.<sup>36</sup>

A *śauca* előírás betartása megelőzné a Földön a halálozások jelentős hányadát: a korai halálozásokat a fejlődő országokban, valamint a környezetszennyezés következtében történő haláleseteket.<sup>37</sup>

### 2.2.2. Sañtoṣa

Jelentése: elégedettség. A *Śrīmad-Bhāgavatam* ezt írja róla: „Az embernek arra kell törekednie, hogy bármit rendel el számára a legfelsőbb akarat, legyen az akár boldogság, akár szenvedés, élete során minden körülmények között elégedjen meg vele. Aki ily módon tűr, az könnyedén áthatolhat a tudatlanság sötéttségén.”<sup>38</sup> Azt javasolja, hogy az ember legyen elégedett azzal, amit a Legfelsőbb Úr elrendelt számára, és ne tegyen felesleges erőfeszítéseket annak érdekében, hogy egyre több anyagi dolgot halmozzon fel. Munkáját úgy válassza és hajtsa végre, hogy az a személyiségéhez a legjobban illeszkedjen, és kerülje azokat a feladatokat, amelyek nem az ő számára lettek kijelölve.<sup>39</sup>

A *kali-yugában* ezzel szemben az embereknek az lebeg a szemük előtt, hogyan tudnának minél nagyobb hasznot szerezni, nem törődve a munkájuk minőségével és mennyiségével. Ennek rendelik alá az

<sup>32</sup> Tóth-Soma 2018: 194–203.

<sup>33</sup> Uo. 194.

<sup>34</sup> Nemzetközi világszervezet, amely a gyermekek jólétéért küzd.

<sup>35</sup> <https://unicef.hu/wp-content/uploads/2016/06/2016-jelentes.pdf>.

<sup>36</sup> <http://ecolounge.hu/nagyvilag/a-vizszennyezese-ara>.

<sup>37</sup> <http://greenfo.hu/hirek/2017/10/20/minden-6-halal-kornyezetszennyezes-miatt>.

<sup>38</sup> *ŚBh.* 4.8.33.

<sup>39</sup> *ŚBh.* 3.28.2, idézi: Tóth-Soma 2018: 197.

életüket. Kizsákmányolják saját testük és elméjük kapacitását azért, hogy minél nagyobb vagyona tegyenek szert, és nincsenek tekintettel környezetükre, családjukra és saját magukra sem.

A *Śrī Īsopaniṣad* világosan megfogalmazza, hogy az univerzumban minden a Legfelsőbbé, és az emberek csupán jögot kaptak a használatára. „A világegyetemen belül az Ūr irányít minden élőt és élettelenet, s minden az Ővé. Az embernek ezért csupán azt szabad elfogadnia, amire szüksége van, s ami őt illeti meg. Minden mástól tartózkodnia kell, jól tudván, hogy az kihez tartozik.”<sup>40</sup>

Számos negatív példát látni a világban arra, hogy az emberi kapzsiság milyen környezeti katasztrófákat okoz. Az egyik legjövedelmezőbb iparág az olajé, hiszen ez a járművek és az ipari gépek jelentős részének az üzemanyaga, és ezek száma egyre nő.

Több olyan olajkatasztrófa történt már az évek során, amelyek jelentős károkat okoztak a természetben azzal, hogy az olajszállító hajó vagy a fűrótorony megsérült, és több tonnányi nyersolaj került a tengerbe. Az egyik legnagyobb ilyen környezeti katasztrófa Alaszkában történt 1989-ben, amikor az Exxon Valdez tanker balesete miatt több mint 50 millió tonna olaj került a vízbe, ezzel 200 ezer állat halálát okozva néhány nap alatt. 1958 és 2013 között pedig Nigériában annyi szennyezés került a környezetbe évente, amennyi az Exxon Valdez tragédiája alkalmával. Miután 1958-ban felfedezték a Niger folyó deltájának olajkincsét, min-

den nagy olajvállalat telephelyet hozott itt létre, hiszen az olcsó munkaerő miatt gazdaságilag rendkívül vonzó területté vált.

Ezekben az esetekben, amelyek mára sajnos szinte mindennapossá váltak, nem kizárólag a környezet kizsákmányolásáról van szó. Az anyagi haszon érdekében az itt élő lakosságot is kihasználják, akik jelentősen olcsóbb munkaerőnek bizonyulnak, mint ha a vállalatok maguk hoznák az embereket, akár a saját országukból.

### 2.2.3. Tapas

A vezeklés azt jelenti, hogy az ember olyan cselekedeteket hajt végre, amelyek bizonyos mértékű kényelmetlenséget okoznak ugyan, ám elégetik a *karmáját*.<sup>41</sup> Azonban a *Bhagavad-gītā* azt is mondja, hogy a jóság kötőerejében kell tenni mindezt, az Ūr elégedettsége érdekében, és nem anyagi haszon miatt.<sup>42</sup> Ellenkező esetben a lemondás hatása csak ideiglenes, nem tart örökké.<sup>43</sup>

Korunkban sajnos nem divat lemondani a kényelemről, főleg nem egy magasabb cél érdekében. Az emberek többsége felelőtlenül, gondolkodás nélkül használja az energiát, pazarolja az ételt, vásárolja a fölösleges – és környezetszennyező – termékeket, és igyekszik vagyont felhalmozni. A mindennapi élet területén elegendő lenne kisebb változtatásokat végrehajtani a komfortosság minimális csökkentésével (átértékelésével) ahhoz, hogy jelentő-

<sup>40</sup> *Śrī Īsopaniṣad* 1.1.

<sup>41</sup> Tóth-Soma 2018: 198.

<sup>42</sup> *Bhg.* 17.17, idézi: Tóth-Soma 2018: 198.

<sup>43</sup> *Bhg.* 17.18 magyarázat.

sen csökkenjen az egy főre jutó ökológiai lábnyom.<sup>44</sup>

A műanyag zacskókat – amelyeket az ember bevásárláskor használ – le lehet váltani például textiltáskával, amely tartósabb, és amelynek előállítása és lebomlása jóval környezetkímélőbb. A műanyag szivószálat már több országban betiltották, helyette papírt használnak. A kis kiszerelésű termékek helyett célszerűbb nagyobb választani, mert így kevesebb csomagolóanyagot veszünk, és kevesebb hulladék keletkezik. Akiknek van kertjük, ültethetnek zöldséget, fűszernövényeket, így ezekért nem kell elmenni a piacra, és kevesebb üzemanyagot használunk.

A sokszor mérgező vegyszerek, melyek az otthon tisztán tartását szolgálják, kiválthatóak környezetkímélőbb változattal (például remek súrolószer a mosószóda, vízkő ellen pedig kiváló a citromsav), valamint elkészíthetőek saját kezűleg is néhány hozzávalóból. Ezek használatával szintén csökken a keletkezett hulladék, és nem szennyezzük a környezetünket káros vegyi anyagokkal.

Aki megengedheti magának anyagilag, adományozhat a rászorulóknak, vagy támogathat civil szervezeteket, de a benzin- vagy dízelüzemű gépkocsi elektromosra való cserélésével is fontos lépést tehet a környezetvédelem érdekében. Manapság léteznek olyan házepítési technológiák, amelyek segítségével a házat nem szükséges fűteni, így jelentős energiát lehet

megtakarítani. Sőt, van már olyan megoldás is, amellyel a ház több energiát termel, mint amennyit felhasznál, ennek építése azonban még sajnos nem annyira elterjedt, mint az előbb említett passzív házé.<sup>45</sup>

Ezek kis lemondások csupán, amelyek az ember kényelmében nem okoznak nagy változást, mindössze némi odafigyelésre van szükség, és az egész bolygó javát szolgálhatjuk.

#### 2.2.4. Svādhyāya

Ez a fogalom az önvaló tanulmányozását jelenti a szentírásokon keresztül. Ennek módja, hogy az ember elegendő időt fordít a transzcendentális tudás megismerésére, és igyekszik megérteni saját lelki természetét is. Egy gyakorló jógi számára a legfontosabb olvasmány a *Bhagavad-gītā*.<sup>46</sup>

Napjaink embere már azzal is hatalmas lelki és értékrendbeli fejlődést érne el, ha ismerné a Védákat és a *Bhagavad-gītā* által javasolt tiltásokat és előírásokat. Ha követné is ezeket, előbb-utóbb magasabb lelki szintre jutna, a transzcendens iránti igény szinte magától jönne létre benne. Ugyanis minél többet foglalkozik valaki a lelki önvalóval és Istennel, annál inkább nő benne a vágy az iránt, hogy minél többet halljon róla, és így egyre magasabb lelki fejlettséget érhet el.

#### 2.2.5. Īśvara-praṇidhāna

Az *īśvara-praṇidhāna* azt jelenti, hogy az ember a tetteit alárendeli Isten akaratának, minden gondolatával és cselekedetével az ő kegyeit keresi és őt akarja elégedet-

<sup>44</sup> Irányszám, amely azt jelzi, hogy az életmódunk milyen hatással van a természetre; azt mutatja meg, hogy az adott területen élő népesség milyen mértékben veszi igénybe a természetet.

<sup>45</sup> Lásd még: <http://energiaoldal.hu/category/epuletek/aktiv-haz/>.

<sup>46</sup> Tóth-Soma 2012: 282.

té tenni, így végül kiszabadul a születés és halál örökös körforgásából. Az Úr odaadó szolgálatának eredményeképpen eltűnnek a lelki fejlődést gátló tényezők, és az ember eljuthat az önvaló teljes megismeréséhez. Ez a jóga folyamatának legfontosabb lépése, mert nem csupán képes kivezetni a *samsārából*,<sup>47</sup> hanem általa megtapasztalható a transzcendentális világ változatossága is.<sup>48</sup>

Azok, akik eljutottak az Isten iránti odaadásig, megértették, hogy a Legfelsőbb Úr létezik, és ezzel egyidejűleg felébred bennük a tisztelet és a hódolat iránta. Felfogták eredeti lelki helyzetüket, és világossá vált számukra, hogy életük legfőbb célja boldoggá tenni az Istenség Legfelsőbb Személyiségét. Minden gondolatukat és tetteiket Neki ajánlják fel. Ezzel eléri a teljes megvilágosodást, és már nem kell többé megszületniük.

Erre a felismerésre ma lenne a legnagyobb szüksége a világ népességének, hiszen a *kali-yugában* rendkívül sok negatív *karmát* tud az ember összegyűjteni, és könnyebben beleragad az anyagi felfogásba, mint az előző korok emberei. Szükség van a korlátozó szabályokra és előírásokra ahhoz, hogy minden tekintetben értékes életet tudjon élni valaki, ehhez azonban tisztában kell lennie Isten és önmaga helyzetével, valamint a kettejük kapcsolatával is. Ha az ember megvalósítja az Úr iránti odaadást, és minden gondolatát neki szenteli, kialakul benne a vágy, hogy a Kṛṣṇa által előírtakat betartsa. Ekkor felerősödik az életében a jóság minősége, és

egyre tisztább cselekedetei és gondolatai lesznek. Előbb-utóbb pedig ez a folyamat önmagától fog működni, hiszen minél inkább istentudatosan él az ember, annál kevésbé fog ettől eltérő életre vágni.

A somogyvámosi Krisna-völgy tökéletes példa arra, mi a módja annak, hogy az emberek az *ahimsā* szellemében éljenek, hogy ne ártsanak a világnak, és ne rombolják a környezetet. Az ott lakók követik a szentírások szabályozó előírásait, és életüket Isten szolgálatába állítják. Javarészt önellátó gazdálkodást folytatnak, ami remekül tükrözi, hogy egy közösség hiány nélkül meg tud élni azokból a javakból, amelyeket a föld ad neki. Krisna-völgy lakói betartják – sok egyéb mellett – a *yama*- és *niyama*-szabályokat, és olyan fenntartható közösséget működtetnek, ami bizonyítja, hogy a védikus írásokon alapuló élet a megoldás a mai társadalmi és környezeti problémákra.

## Összegzés

Kutatásom igazolta azt a feltevést, hogy a környezetszennyezés és az egyéb társadalmi problémák a jógikus életmóddal megoldhatók, illetve jelentősen mérsékelhetők. A védikus szabályok követésével ugyanis automatikusan alakul ki az emberben a vágy a tisztább élet iránt, és előbb-utóbb az Isten iránti odaadás is megérkezik az életébe.

Bizonyítékok sora áll rendelkezésünkre, hogy belássuk, a védikus szentírásokon alapuló élet az egyetlen fenntartható formája az emberi létezésnek, és ezt követve harmóniában élhetünk a környezetünkkel és önmagunkkal.

<sup>47</sup> A születés és a halál körforgása.

<sup>48</sup> Tóth-Soma 2018: 199.

## Felhasznált irodalom

- Bhaktivedanta Swami, A. C.:** *A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van.* The Bhaktivedanta Book Trust, [s. 1.], 2008.
- Bhaktivedanta Swami, A. C.:** *Śrī Īśo-paniṣad.* The Bhaktivedanta Book Trust, [s. 1.], 1990.
- Bhaktivedanta Swami, A. C.:** *Śrīmad-Bhāgavatam* (Harmadik Ének). The Bhaktivedanta Book Trust, [s. 1.], 2002.
- Császár Attila:** A földi üvegházhatás. *Természet világa.* 140. 2. 2009, 60–64.
- Freud, Sigmund:** *Három értekezés a szexualitásról.* Helikon Kiadó Kft., Budapest, 2017.
- Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Tóth-Soma László):** *Yoga-sūtra I-II. fejezet* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2015.
- Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Tóth-Soma László):** *Yoga-sūtra – Előadások* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2012.
- Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Tóth-Soma László):** *Patañjali: Yoga-sūtra I.* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2015.
- Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Tóth-Soma László):** *Patañjali: Yoga-sūtra II.* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2018.
- Robin, Marie-Monique:** *Monsanto szerint a világ: A multik csak a javadat akarják: Egy óriásvállalat története a dioxintól a génmódosításig.* Pallas Páholy Kulturális és Kiadói Kft., Budapest, 2009.