



A jóga folyamatok lehetséges terápiás hatásai a szenvedélybetegek kezelésében

Török Szofi Sára

Kutatási témám alapvető célja tisztázni a szenvedélybetegség fogalmát, megfogalmazni a szenvedélybetegségek okait, fajtáit, fokozatait, majd megvizsgálni a különböző jóga folyamatokat és azok rendszeres gyakorlásának hatásait.¹ Szeretnék kitérni a függőségek avagy addikciók kétféleségére (kémiai szerek okozta, illetve viselkedési addikciók),² és azokon belül megnevezni néhányat. Megkísérlem bemutatni, hogy a jóga mint ősi filozófiai rendszer és életfelfogás-életszemlélet képes elültetni az emberekben egy magasabb rendű megértést a világról, az életről, és segítségével a fizikai ragaszkodás bizonyos mértékig vagy teljesen megszüntethető.

Dolgozatom leíró jellegű, és összegezni kívánja azt a kutatást, amelyet a téma-

körben végeztem. Ennek alapján a következő hipotéziseket állítottam fel:

- 1. A szenvedélybetegség kezelhető.*
- 2. A szenvedélybetegségek kezelhetőek nem kémiai úton végzett gyógymódokkal.*
- 3. A szenvedélybetegek kezelésében jelentős szerepe lehet a különböző jóga folyamatoknak.*
- 4. A hosszú időn át tartó, napi rendszerességű sādhana³ képes a szerhasználót eltéríteni a drogfogyasztás vágyától, és belső önmaga felé irányítani a figyelmét.*

1. A szenvedélybetegség meghatározása

Az általános szemlélet szerint a szenvedélybetegség egy olyan viselkedésforma, amelyben az egyén egyfajta menedéket talál. Ez a tevékenység ideiglenes; amíg tart, örömteli, ám ez a hosszú időn át ismétlődő tevékenység a személy fizikai egészségére és mentális állapotára is romboló hatással van.⁴ Máté Gábor, világhírű magyar származású pszichológus Budapesten megrendezett *Beyond Addiction (A függőségen túl)* című intenzív tréningje kapcsán tartott Skype-előadásában⁵ kifejtette, hogy mi lehet a fő oka a szenvedélybetegség kialakulásának. Ez az ok – a Máté doktor által vizsgált személyeket tekintve – minden esetben egy gyermekkorban elszenvedett trauma volt. A trauma nemcsak bizonyos átélt dolgokat jelent, hanem a gondoskodás és a szeretet hiányát is.

¹ Jelen tanulmány a szerző azonos című (Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2018) – megvédett – szakdolgozatának rövidített változata.

² Demetrovics 2007a: 30.

³ Lelki tevékenység, spirituális folyamat napi rutinként végezve.

⁴ Demetrovics 2007a: 30.

⁵ https://youtu.be/CImjz_4JnxE.

Máté Gábor olvasatában a trauma eltávolodás önmagunktól. Mivel a jóga egy átfogó, az egész testre – mind a fizikai, mind a mentális testre – kiható folyamat, úgy gondolom, hogy a szenvedélybetegek kezelésében fontos szerepe lehet. Mivel a jóga elsődleges célja az eredeti, lelki önmagunk felismerése, majd Istennel való kapcsolatunk felelevenítése, kijelenthetjük, hogy a jóga az önmagunkhoz visszatalálás folyamata. Ha Máté Gábor szerint a szenvedélybetegség oka az eltávolodás önmagunktól, akkor tehát a jóga kitűnő gyógy módja lehet.

1.1. Az alapfogalmak tisztázása a szenvedélybetegség témakörében

Addikciónak azt a viselkedésformát nevezzük, amikor az egyén képtelen kontrollálni bizonyos cselekvését, és ez negatívan hat a mindennapi életére, valamint a környezetére is. A cselekvés kényszeresen, újra és újra megtörténik. A hétköznapi nyelvben gyakran használjuk egy-egy hobbira például azt a kifejezést, hogy „függőség” vagy „szenvedély”, ám az orvostudomány csak akkor tekinti ezeket a cselekvéseket kórosnak, ha ártalmassá válnak a cselekvő személy életére. Ha az illető mindennapi családi élete, társas kapcsolatai nem sérülnek, akkor nem beszélhetünk betegségről. Az addikció alapvetően kétféle lehet. Ha valamilyen kémiai szert használ valaki, azt kémiai addikciónak nevezzük, ha pedig kényszeres cselekvést végez (például szerencsejátékot űz a saját és a környezete anyagi lehetőségeit figyelmen kívül hagyva), akkor viselkedési addikcióról beszélünk. Ez utóbbi szenvedélybetegségnél is meg-

figyelhető a ciklikusság és a kényszeresség, ám kémiai szer hatása nélkül.⁶

1.2. A kémiai addikció

A kémiai addikció, más néven pszichoaktív szer-dependencia olyan viselkedésforma, amely egyben konkrét orvosi diagnózis is. Jellemzője, hogy az illető kényszeresen, időről időre magához vesz valamilyen szert, és leküzdhetetlen vágyat érez iránta, ha nem jut hozzá. Ezenkívül megfigyelhető a bűntudat, majd a leszokási vágy és az akarategyengeség is. Az illető nagyon sok időt tölt a szer megszerzésével, ugyanakkor sok időt fordít arra is, hogy megszabaduljon a szenvedélyétől. Mivel a szenvedélybetegség tölti ki minden idejét, az olyan alapvető dolgokra, mint a család, a párkapcsolat, a munka, a hobbi, már nem jut idő. Ami korábban fontos volt az életében, háttérbe szorul. Amiben addig örömet lelte, már nem elsődleges örömforrás, hiszen a szer lépett a helyére. Vagyis a szerhasználó életminőségében igen nagymértékű romlás következik be.

Pszichoaktív szernek nevezzük azokat a kémiai anyagokat (például nikotin, alkohol, kokain, amfetamin), amelyek hatásukat a központi idegrendszeren, azaz az agyon és a gerincvelőn át fejtik ki. A meghatározás mind a legális, mind az illegális szerekre érvényes. A „drog” elnevezés a magyar nyelvhasználatban a szer illegális mivoltára utal. Fontos azonban megjegyezni, hogy bár a közfelfogás és a törvények a nikotint vagy az alkoholt nem

⁶ Demetrovics 2007a: 30.

tekintik drognak, ezek a szerek is pszichoaktívak, igencsak addiktívak és károsak is.

A pszichoaktív szereknek számtalan csoportosítása létezik. A leggyakoribbak: legálisak vagy illegálisak, természetesek vagy szintetikusak, gyógyszerek vagy mérgek, kemény vagy könnyű drogok, addiktívak vagy nem addiktívak. Emellett létezik használati mód vagy kémiai struktúra, illetve összetétel szerinti csoportosítás is.⁷

1.3. Viselkedési addikciók

Viselkedési addikciók esetén kémiai vagy bármilyen más szer nincs jelen, éppen ezért amikor függőségekről beszélünk, ritkán jut eszünkbe ez a fajta addikció. A dolgozat szempontjából releváns esetek gyűjtőneve impulzuskontroll-zavarok. Ide tartozik a kóros játékszenvedély, a kleptománia, a szexfüggőség és a kényszeres vásárlás is. Ezek a zavarok akkor tekinthetők kórosnak – csakúgy, mint a kémiai addikció esetében –, ha a cselekvő egyén mindennapi életét károsan befolyásolják, és a környezetére is kihatnak. Az impulzuskontroll-zavarokra jellemző – ahogyan az elnevezés is mutatja –, hogy a cselekvő személy képtelen kontrollt gyakorolni a végzett cselekvés felett. A folyamatra ciklikusság jellemző: az egyénben feszültség keletkezik, ez fokozódik, majd a kóros viselkedés (például lopás) enyhíti, az egyént kielégíti, egyfajta örömeztetést ad. Gyakran megjelenik a bűntudat, ennek következtében pedig újabb feszültség és szorongás keletkezik. Az impulzuskontroll-zavar lényege abban áll, hogy a középagy

jutalmazóközpont, amely dopamint termel, alulműködik, így az egyén számára a szokásos cselekvésekből származó ingerek nem nyújtanak elég jutalomérzést. Szokás ezért jutalomhiányos szindrómának is nevezni. Mivel sok esetben megfigyelhető, hogy a problémás gyermekek szüleinek családjában is fellelhető egy-egy szenvedély vagy függőség, amely a családot diszfunkcióssá teszi,⁸ genetikai okra vagy mintakövetésre következtethetünk a beteg esetében.

Az evés vagy a szexuális tevékenység mint jutalmazó magatartásforma kompenzáló hatású lehet. A drogfüggőség és a viselkedési addikciók között létezik egyfajta párhuzam. Mindkettő esetében megjelenik a tolerancia, azaz egy idő után ugyanaz az adag vagy ugyanaz a cselekvés már nem éri el a kívánt hatást, ezért az adag vagy az ismétlésszám növelésére lesz szüksége a használónak. Mindkét típusú függőség esetében az érintett egyénen elvonási tünetek mutatkoznak, ha függősége tárgyát megvonják tőle.

1.4. Alternatív megoldások a szenvedélybetegség kezelésére

A közösség mint összetartó erő nagyon fontos szerepet játszik a szenvedélybetegség kialakulásában, megelőzésében és kezelésében is. A társadalom legkisebb egysége a család, amelynek szerepe az utódok felnevelése, az összetartás, a támogatás, és mint ilyen alapegységnek mindig az egyensúly fenntartására kellene törekednie.⁹ Az iskola vagy a barát

⁷ Uo. 47.

⁸ Demetrovics – Kun 2007: 133–141.

⁹ Hoyer 2010: 91.

ti közösség szintén meghatározó az ember életében, így abban is szerepe van, hogy kialakul-e a betegség, vagy sem. Egy diszfunkcionális közösség jellemzője: az egyének családban betöltött szerepének a felcserélődése, a tagok nem tudnak egymás előtt megnyílni, sok időt és energiát fordítanak arra, hogy fenntartsák a normális család látszatát, a család tagjai titkolóznak egymás előtt, illetve nem lehet számítani a családtagokra. Kiváltó tényező lehet egy családon belüli haláleset, a szülők már létező függősége, egy nem várt életesemény a családon belül, válás, nevelőszülők, stressz, szorongás, a gyermekkorban elszenvedett trauma – habár a felsoroltak mindegyike valószínűleg traumát okoz az egyén életében. Felmerülhet a kérdés, hogy vajon minden diszfunkcionális család sarjából szenvedélybeteg lesz-e. A szakirodalom szerint nem, ám a folyamat fordítva igaz: a szenvedélybeteg környezetét vizsgálva mindig rossz, nem megfelelő családi háttérrel vagy annak teljes hiányát találjuk.¹⁰

Egy erős, összetartó, a szeretet által motivált közösségnek nemcsak teremtő, de preventív hatása is lehet, éppen ezért dolgozatom utolsó fejezetében bővebben kifejtem, hogy miért hasznos a *bhakták*¹¹ társasága egy szenvedélybetegséggel küzdő személynek.

Meglátásom szerint bármilyen jóga gyakorlat – legyen az fizikai szintű vagy transzcendentális odaadó szolgálat – ugyancsak megelőző, illetve terápi-

ás hatással lehet az ilyen jellegű betegségek esetén.

2. A jóga meghatározása

Ha az ember betér egy jógaterembe, ott általában *āsanákat* végeznek, esetleg néhány lélegzőgyakorlatot is. Ha valaki szorgalmasan gyakorol, észreveheti, hogy milyen kedvező hatással van ez a mozgásforma a fizikai testre. A szervezet tisztulni kezd, és a folyamat az elmére is hatással van. A gyakorló nyitottabb lesz a magasabb rendű, transzcendentális megismerés iránt, és megtapasztalhatja a jóga eredeti ízét, a lelki boldogságot.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa így határozza meg a jógát: „A jóga a test és a lélek tudománya.”¹² Azt ma már a jógagyakorlók többsége tudja, hogy bár a jógának vannak fizikai aspektusai, akik csak ezt gyakorolják, nem mondhatják el magukról, hogy valójában jógáznak. A jóga egy filozófiai rendszer, melynek eredeti célja valódi önmagunk megismerése, valamint az Istennel való kapcsolatunk felelevenítése.

A *yoga* szó a szanszkrit *√yuj* gyökből származik, és jelentése összekapcsol, köt, egyesít, illetve igába fog.¹³ A testet az *āsanák* által szabályozzuk, míg az elmét az összpontosítással, a koncentrációval foglaljuk le, a lelket, eredeti önvalónkat pedig a Legfelsőbb Úr szolgálatába állítjuk. Ez a kapcsolat mély, bensőséges, és ami a legfontosabb: örök.

¹⁰ Uo. 93–94.

¹¹ Azok a hívők, akik Kṛṣṇa szeretetteljes odaadó szolgálatát gyakorolják.

¹² Gaura Kṛṣṇa 2017: 9.

¹³ Iyengar 2010: 15.

2.1. A jóga-folyamatok

A jóga-irodalom több jóga-irányzatot említ. Ezeknek a célja alapvetően azonos, de a megvalósítást más és más eszközökkel érik el. A jóga-folyamatok közös célja felemelni a gyakorlót egy olyan tudati szintre, ahol felismeri saját önvalóját, és megérti annak természetét, valamint az Istennel való kapcsolatát.¹⁴ A továbbiakban négy fő jóga-irányzatot fogok ismertetni, kettőt ebben a fejezetben, kettőt pedig a harmadik, azaz az utolsó fejezetben, mivel szakdolgozatom állításait a *bhakti-yoga* és az *aštāṅga-yoga* részletesebb kifejtésével szeretném alátámasztani.

2.1.1. A karma-yoga

A *karma* cselekvést jelent, a *karma-yoga* tehát a cselekedetek jógája. Ebben a folyamatban Isten szolgálatát végzi a gyakorló mint fő cselekedetet. Ennek eredményeként számos jó tulajdonság fejlődik ki a gyakorlóban, amelyek elengedhetetlenek a jógában való előrehaladáshoz. A *karma-yogának* két szintjét különböztetjük meg. Az első szinten a cselekvőnek még számos más anyagi vágya van az önzetlen cselekedetek mellett (*sakāma-karma-yoga*). A második szinten az önzetlen cselekedetek végzése lemondással párosul, ezek a tettek már anyagi vágy nélkül történnek (*niškāma-karma-yoga*). A transzcendentális tudás biztosítja az első szintről a másodikra való lépést. A cél az önmegvalósítás:¹⁵ az önzetlen cselekedetek transzcendentális szintre emelik a tudatot; mivel a tudat folyamatosan tisztul,

képes lesz befogadni a szentírások tanításait, amelyek istentudatosabb tettekre ösztönöznek; így a gyakorló még nagyobb lemondásra lesz képes. Ez a folyamat biztosítja az elmélyülést az önmegvalósításban.

2.1.2 A jñāna-yoga

A lelki tudás jógája a *jñāna-yoga*, amely az eredeti önvaló megismerését hivatott elősegíteni a transzcendentális tudás tanulmányozásával. A transzcendentális tudást a szentírások tartalmazzák. Egy jógi számára a legfontosabb szentírás a *Bhagavad-gītā*, hiszen ezt az írást maga a Legfelsőbb Személy beszéli el; az Istenről és a lélekről szóló tudáson túl tárgyalja a legfőbb jóga-irányzatokat is. Ennek tükrében hadd ismertessem röviden a *Bhagavad-gītāt*.

A *Bhagavad-gītāt* maga a Legfelsőbb Úr, Kṛṣṇa beszéli el a kurukṣetrai csatamezőn barátjának és leghűbb tanítványának, Arjunának. Egy testvérháború van kibontakozóban, és Arjuna meglátja szeretteit az ellenség táborában. Szíve elgyengül, és ő megtorpan. Kṛṣṇa azonban arra biztatja barátját, hogy harcoljon. A *Bhagavad-gītā* tizennyolc fejezetből áll, és öt fő témát tár elénk. Az öt téma a következő: *īśvara* (az Istenség Legfelsőbb Személyisége), *jīva* (az egyéni lélek), *kāla* (az örök idő), *karma* (a tettek) és a *prakṛti* (az anyagi természet). A *Bhagavad-gītából* megtudhatjuk, hogy az *īśvara* maga Kṛṣṇa, az Istenség Legfelsőbb Személyisége. Minden tőle ered, és belőle áramlik ki. A *jīvák* parányi, egyéni lelkek, az Úr szerves részei, minőségileg megegyeznek az *īśvarával*. A *prakṛti*, az anyagi természet ugyancsak

¹⁴ Gaura Kṛṣṇa 2008: 17–18.

¹⁵ Uo. 19–20.

a Legfelsőbb Úr irányítása alatt áll. Az anyagi természetben három kötőerő működik: a *sattva* a jóság, a *rajas* a szenvedély minősége és a *tamas* a tudatlanság kötőereje.¹⁶

3. A jóga folyamatok lehetséges terápiás hatásai

A dolgozat elején felállított hipotézisemet az *aštāṅga*- és a *bhakti-yoga* hatásairól szeretném alátámasztani e jóga folyamatok részletesebb ismertetésével. Mielőtt hipotézisem bizonyításába kezdenék, fontos megemlíteni, hogy a szenvedélybetegségtől megszabadulni vágyó gyakorló szívében ott kell lennie az elszántságnak és a tenni akarás magjának, hogy a szenvedélyétől megszabaduljon. Saját elhatározás nélkül a leszokás nagyon nehéz, szinte lehetetlen. Ugyancsak le kell szögezni, hogy az orvostudomány szerint a leszokás után sem beszélhetünk teljes gyógyulásról. Azok, akik egyszer rabjai voltak valamilyen szernek vagy cselekedetnek, de már felhagytak káros szenvedélyükkel, elmondhatják magukról, hogy a probléma kezelt, az életmódjuk tiszta, de teljes gyógyulásról ekkor sem beszélnek. A kezelés alatt és után a szenvedélybetegeknek törekedniük kell a teljes tisztaságra, nem megengedhető az alkalmankénti visszaesés sem. Kialakulhat keresztfüggőség, ami azt jelenti, hogy a szerhasználó ugyan leteszi az egyik fajta szert, de rászokik egy másikra. (Gyakori például, hogy a drogról leszokó személy időközben alkoholistává válik.) Dolgozatomban azt szeretném bizonyítani, hogy a jóga hatásos eszköz

¹⁶ Gaura Kṛṣṇa 2008: 40–42.

lehet a leszokni vágyó betegek kezelésében. Fontos továbbá egy megbízható és precíz szakember felkeresése, a csoportterápia és az életmódváltás is, ami esetünkben a jógikus életmódot jelenti.

A jógahagyomány két legfontosabb szentírása a *Bhagavad-gītā* és a *Yoga-sūtra*, hiszen ezek pontos utasításokat tartalmaznak arra vonatkozóan, hogyan viselkedjen a gyakorló, miként mélyüljön el a lelki gyakorlatokban annak érdekében, hogy megtisztuljon az anyagi világ szennyeződéseitől, és képes legyen elmélyülni az önvaló és Isten kapcsolatában. Dolgozatom harmadik fejezetét tehát főleg ennek a két alapműnek az értelmezése teszi ki.

3.1. Az *aštāṅga-yoga*

Az *aštāu* szanszkritul nyolcat, az *āṅga* pedig részt, ágat jelent. Ebben az irányzatban a meditációnak van a legnagyobb szerepe. A gyakorlónak a Legfelsőbb Urat kell meditációja tárgyává tenni.¹⁷ Ez az irányzat módszereket ad a jógagyakorlónak ahhoz, hogyan tisztíthatja meg a tudatát, amivel aztán képes lesz a hosszan tartó összpontosításra, majd a meditációra, végül pedig a teljes lelki elmerülésre.¹⁸ A folyamatot egy nyolcfokú létrához szokták hasonlítani, a fokok pedig egyre feljebb vezetik a fejlődni vágyót a gyakorlásban. Patañjali a *Yoga-sūtra* második fejezetében pontos utasítást ad azokra az esetekre, ha a törekvőben a gyakorlás során negatív érzelmek, akadályok, esetleg düh vagy mohóság lép fel. Patañjali

¹⁷ Gaura Kṛṣṇa 2015: 105–106.

¹⁸ Gaura Kṛṣṇa 2008: 22.

azt mondja, hogy a tudatban ezek ellentétét kell elhelyezni, felidézni.¹⁹ A továbbiakban röviden ismertetem az *aṣṭāṅga-yoga* folyamatait.

Az első szint a *yama*, a jógai erkölcsi magatartására irányuló alapelvek, szabályok, tiltások, amelyek inkább a külvilágban nyilvánulnak meg.²⁰ Az első az erőszakmentesség (*ahimsā*), a lehető legkevesebb erőszak alkalmazására való törekvés. Ide tartozik, hogy a gyakorló hogyan beszél másokkal, hogyan cselekszik, mit eszik, hogyan éli a mindennapjait. A szenvedélybetegségtől megszabadulni vágyó személy napi rutinja alappillérenek kell lennie az *ahimsā* elvének. Törekednie kell arra, hogy ne mérgezze magát kémiai szerekkel, tudatát pedig ne szennyezze visszatérő, kényszeres gondolatokkal, cselekedetekkel.

A második elv az igazsághoz való ragaszkodás (*satya*), a hazugságtól való tartózkodás. A gyakorló legyen becsületes, igazmondó, szavával ne bántson másokat, legyen együtt érző, kegyes, fegyelmezett, megbocsátó, önzetlen. Kerülje az igazság eltorzítását, még akkor is, ha a szándéka az, hogy ne bántson meg másokat. Egy szenvedélybeteg gyakran becsap másokat és önmagát is, annak érdekében, hogy függőségét leplezze. A törekvőnek először fel kell ismernie és be kell látnia azt a tényt, hogy függősége van, amely kezelhető, és a jóga áldásos folyamataihoz kell fordulnia annak érdekében, hogy legyőzze a ragaszkodását. Mint ahogyan a függőség kialakulásában, úgy a keze-

lésében is fontos a környezet, olyan személyek jelenléte, akikben a törekvő bízik; ilyen például a *bhakták* társasága.

A harmadik alapelv a lopástól való tartózkodás (*asteya*), hiszen a jógit az anyagi javak amúgy sem vonzzák, így más javainak eltulajdonítása szóba sem jöhet. A lelki gyakorló felismeri, hogy ebben a világban semmi sem az övé, mindent a Legfelsőbb Úr kegyéből kapott, így ha veszteség éri, akkor is kiegyensúlyozott marad.

A negyedik jellemző a tudatos szexuális önkontroll (*brahmacarya*), hiszen a szexualitás a testi önazonosságot erősíti, és eltereli a gyakorló gondolatait a kitűzött lelki célról. A Védák²¹ szabályozott módon, házasságon belül és gyermeknemzés céljából engedélyezik a nemi életet. A *brahmacarya* betartásával a gyakorló szert tehet a belső tisztaságra, erőre, hősiességre,²² hiszen elméje tisztulni kezd, így még inkább képessé válik a koncentrációra, később pedig a meditációra.

Az ötödik elv a gyűjtögetéstől és a birtoklástól való tartózkodás (*aparigraha*), megszabadulás az anyagi tárgyaktól való függéstől és az azok iránti sóvárgástól. A lelki gyakorló mindenből annyit vegyen magához, amennyire anyagi teste fenntartásához feltétlenül szüksége van, se többet, se kevesebbet. Az előző négy elv betartása és gyakorlása révén az *aparigraha* is teljesíthető. A szenvedélybetegek szá-

¹⁹ *Yoga-sūra* [továbbiakban: *Ys.*] 2.34.

²⁰ Gaura Kṛṣṇa 2008: 22–26.

²¹ A *vaiṣṇava* vallási hagyomány az öt Védát (*Rg, Sāma, Yajur, Atharva*) isteni kinyilatkoztatásként fogadja el, és úgy tartja, hogy 5000 évvel ezelőtt Vyāsadeva osztotta részekre a teljes Védát, és jegyezte le azokat.

²² *Ys.* 2.38.

mára – akár szerhasználók, akár viselkedésfüggők – nagyon fontos ez az alapelv, hiszen kimondja, hogy az anyagi tárgyak iránti sóvárgástól meg kell szabadulni a lelki fejlődés érdekében.

A létra második fokát a *niyamák* jelentik: ezek az önkorlátozásra, az önuralomra vonatkoznak, és inkább befelé irányulnak. Ezekből szintén öt létezik. Az első a tisztaság (*śauca*), amely a külső és a belső tisztaságra egyaránt utal. A külső tisztaság része például a napi mosakodás, a fogmosás, vagyis az ápoltság, de nem túlápoltság külső.²³ A reggeli rutin része, hogy a napot tisztálkodással kezdjük, mert a fürdés nemcsak fizikailag, hanem mentálisan is tisztít. A belső tisztaság elérhető a szentírások tanulmányozásával, a *japázással*,²⁴ a *mantra*-meditációval, amelyek mind az elme tisztulását segítik elő. A belső tisztaság része az is, hogy nem mérgezzük magunkat. A belső tisztaság egyensúlyt hoz a törekvő életébe, így képes lesz a stabil, szenvedélymentes élet gyakorlására.

A második jellemző az elégedettség (*santoṣa*). Az elégedettség belülről fakad, és azt jelenti, hogy a törekvő elégedett mindazzal, amit Isten adott neki, nem tesz túlzott mértékű erőfeszítéseket arra, hogy megszerezzen valamit. Ez az elégedettség nem egyenlő a lustasággal vagy a tétlenséggel. Patañjali szerint a *santoṣa* felülmúlhatatlan örömet okoz,²⁵ ami fon-

tos egy szenvedélybetegségtől szabadulni vágyó életében, hiszen korábbi élete az örömhajhászásról szólt, és előfordulhat, hogy úgy véli, a leszokást követően az élete örömtelenné válik.

A *niyama* harmadik elve a lemondás (*tapas*), amely az egyik legfontosabb lépés a jógában. A gyakorlónak mentesülnie kell az érzékszervek késztetéseitől, függetlenedni az érzelmek váltakozásától. A lemondás a kulcsa önmagunk megismerésének. Nehéz lépés, de lemondás nélkül nem létezik sem gyógyulás, sem pedig sikeres lelki élet. A szenvedélybetegnek le kell mondania a sóvárgásról és az anyagi tárgyak okozta ideiglenes örömről. A hangsúly a teljes lemondáson van, hiszen a tisztulás csak úgy érhető el, ha utána a törekvő nem nyúl már semmilyen szerhez.

A negyedik elv a szentírások tanulmányozása (*svādhyāya*). A jóginak törekednie kell ezek megismerésére, tanulmányozására, így kerülve közelebb az önvalóhoz és Istenhez, valamint az önvaló és Isten kapcsolatának megértéséhez.

Az ötödik elv önmagunk átadása a Legfelsőbbnek (*īśvara-praṇīdhāna*), Isten teljes szolgálata, amely a jóga folyamatok legfontosabb eleme. A jógi minden tettével Istent szolgálja, életének középpontjába Őt helyezi. A *bhakti-yogánál* részletesebben is bemutatom, hogyan támogatja ez a folyamat a szenvedélybetegség elleni küzdelmet.

A harmadik fok az *āsanák*²⁶ szintje. A jóga iránt érdeklődő személyek általában ezzel a harmadik lépcsőfokkal talál-

²³ Az önmagunkkal való túlzott törődés eltérít a kítűzött lelki céltől.

²⁴ A *japázás* a szent név (Hare Kṛṣṇa *mahā-mantra*) ismétlése, ami meditáció és imádkozás. Ehhez egy 108 szemes *japa*-láncot használnak a meditációt végző személyek.

²⁵ *Ys.* 2.42.

²⁶ Testhelyzetek, gyakorlatok.

koznak a leggyakrabban, és ahogyan elmélyülnek a gyakorlásban, úgy ismerik meg fokozatosan az első két lépcsőfokot is. Az *āsana* elsődleges szerepe a test megerősítése, megtisztítása. Patañjali azt mondja, hogy egy *āsana* akkor tökéletes, ha szilárd és hosszan kitartva is kényelmes (*sthira-sukham āsanam*).²⁷ Ezek a testhelyzetek hosszabban kitartva, összehangba hozva a légzéssel megnyugtadják az elmét. Kiváló hatással vannak az energia áramlására a szervezetben, a mirigyek működésére, az emésztésre. Az *āsana* segítenek a testi és a mentális egyensúly fenntartásában. Ez azért fontos, mert egy fizikailag és pszichésen stabil ember könnyebben tudja végezni a napi gyakorlatait (*sādhana*), zökkenőmentesen veszi a mindennapok kihívásait, az elme tisztasága és szilárdsága pedig megkönnyíti a koncentrációt és a meditációt, ily módon a lemondás is könnyebben fog teljesülni. Fontos, hogy a gyakorlatokat mindig józanul kivitelezze a gyakorló, különben a gyakorlás lényegét veszti, és balesetveszélyes is lehet.

A mindennapi élet során rengeteg stressz éri az embert, ami sokszor szorongáshoz, depresszióhoz vezet. A szenvedélybetegség kialakulásában az is szerepet játszik, hogy az egyén a szorongást vagy a stresszt kívánja minél gyorsabban elűzni az ártalmas szer használatával vagy az abnormalis viselkedésformával. A nem megfelelően kezelt stressz hatással van az energiaáramlásra, görcsöt, gócpontokat létrehozva a szervezetben súlyos betegségekhez vezethet. A betegségek nemcsak

fizikailag, hanem mentálisan is hatnak az emberre. Az *āsana* átmozgatják a testet, így oldván a görcsöket; a belső szervek, mirigyek masszírozásával beindul a méregtelenítés; a fej és a gerincet átmozgató *āsana* pedig az idegrendszerre vannak jó hatással.²⁸

Az *aṣṭāṅga-yoga* negyedik foka a *prāṇāyāma*, a légzőgyakorlatok. A *prāṇāyāma* a *prāṇa*, vagyis az életerő, életlevegő szervezeten belüli felhalmozása, áramoltatása és irányítása révén közvetlenül képes hatni a tudatra. A *prāṇa*, az univerzális életerő mindent áthat, benne van a Nap sugaraiban, az ételünkben, a földben is. A *prāṇát* ezeken a dolgokon keresztül veszünk magunkhoz, ám az csak addig marad a testben, amíg a lélek²⁹ jelen van. Ha érzelmileg felfokozott állapotban vagyunk, az megváltoztatja a légzésünket, a légzés szabályozása viszont hat a tudatállapotunkra. A különböző légzőgyakorlatok tisztítják a tüdőt, növelik a tüdőkapacitást. Fontos, hogy tiszta környezetben, tiszta levegőjű helyen végezzük a gyakorlatokat, a testünk legyen egyenes, ugyanakkor laza, a szemünket pedig hunyjuk be, mert az segíti az elmélyülést. Egy *prāṇāyāma*-gyakorlat három részből áll: belégzés (*pūraka*), kilégzés (*recaka*) és légzésszünet (*kumbhaka*).³⁰ A légzésszünet kétféle lehet. Az első a tüdő kiürítése utáni, tehát a belégzés előtti (*bāhya-kumbhaka*), a második pedig a teljes belégzés utáni, te-

²⁸ <http://jogapont.hu/a-stressz-kezelese-jogaval/>

²⁹ A lélek parányi, a szívben helyezkedik el, és ötféle életlevegőben (*prāṇā, udāna, samāna, apānā, vyāna*) mozog.

³⁰ *Kumbhaka*: korsót, vizesedényt jelent, amely lehet üres vagy teli, pontosan úgy, mint a tüdő.

²⁷ *Ys.* 2.46.

hát a kilégzés előtti (*antara-kumbhaka*). A *prāṇāyāma*-gyakorlatokat nagyon pontosan kell elsajátítani, mert nem megfelelő kivitelezés esetén súlyos károkat okozhatnak.

Mivel a *prāṇāyāma* közvetlen kapocs a durva- és a finomfizikai test között, így a légzésünk közvetlenül hat a tudatállapotunkra is.³¹ Egy szenvedélybetegséggel élőknek ezért segítségére lehet az elméje összpontosításában, de mindenképpen tapasztalt gyakorló társaságában végezze, a károk elkerülése érdekében. A nyolcfokú jógalétra további lépcsőit nyugtalan, csapongó elmével képtelenség elérni. Azt tanácsolom a lelki életben még kezdő jógázónak, hogy csak akkor kezdje végezni a nyolcfokú jóga-folyamat másik négy ágát, amikor már szilárdan végzi az első négyet, és megszabadult a függőségétől.

Az *aṣṭāṅga-yoga* ötödik foka a *pratyāhāra*, azaz az érzékek visszavonása, és a befelé való figyelés. Az öt tudás- vagy információszerző érzék a következő: hallás, látás, szaglás, érintés, ízlelés. Ezeket keresztül kerülünk kapcsolatba a külvilággal, és ezek által válhat az elme is zavarttá. A lelki gyakorlónak ezért vissza kell terelnie a figyelmét a belső énjére.

A következő szint a *dhāraṇā*, azaz a koncentráció. Miután a gyakorló megerősítette testét az *āsanákkal*, elméjét fegyelmezte a *prāṇāyāmával*, érzékeit visszavonta a *pratyāhārával*, az elméjét egyetlen dologra kell szegeznie,³² például a *mantára*.³³ Ez

a szó a *manas* (elme) és a *trāyate* (megszabadít) szavak összetételéből ered. A *mantra* folyamatos ismétlésekor a hangvibráció a koponyában rezgéseket hoz létre, ami nyugtató hatással van a gyakorló személyre. A *mantrázás* során fizikai létünkkel a lelki világhoz kapcsolódunk.³⁴

A következő létrafok a *dhyāna*, a meditáció, mely akkor mélyül el, ha hosszabb ideig tart, és megszakítás nélküli. Ahogyan a vizeskorsóban tárolt víz felveszi a korsó formáját, úgy a meditáció tárgyára összpontosított tudat is felveszi annak a tárgynak a formáját,³⁵ amelyen medítál. Érdekes tehát a tudatot a lehető legmagasabb rendű létezőre, Istenre összpontosítani. Kṛṣṇa így fogalmazza ezt meg: „Ó, Pártha! Aki Rajtam mint az Istenség Legfelsőbb Személyiségén medítál, elméjében mindig Rám emlékezik, s nem tér le az útról, az biztosan elér Engem.”³⁶

Az utolsó, nyolcadik fok a teljes lelki elmerülés, a *samādhi*. A teljes lelki elmerülésben a jógi csak a Legfelsőbbet szolgálja, beléphet annak örök birodalmába. Am ha a jógi célja az Isten *brahman*-sugárzásába való beleolvadás, az nem odaadó folyamat, így nem tekinthető végző célnak sem. Śrīla Prabhupāda szerint: „A Brahman halhatatlanság, örökkévalóság és boldogság. A Brahman a transzcendentális önmegvalósítás kezdete. A Paramātmā- vagy Felsőlélek-tudatosság a második fok, az Abszolút Igazság elérésé-

³¹ <http://jogapont.hu/a-szurja-namaszkara-es-a-pranajama/>

³² Iyengar 2010: 44.

³³ Gaura Kṛṣṇa: 2008: 24. A *mantra* egy röviden, tömören megfogalmazott ima, fohász, amely a

transzcendentális világot hivatott megszólítani.

³⁴ <http://jogapont.hu/a-szurja-namaszkara-mantrai/>

³⁵ Iyengar 2010: 47–48.

³⁶ *Bhagavad-gītā* [továbbiakban: *Bhg.*] 8.8.

nek végső szakasza pedig az, amikor valaki eljut addig, hogy teljesen tudatára ébred az Istenség Legfelsőbb Személyiségének. A Legfelsőbb Személy ezért magában foglalja a Paramātmāt és a személytelen Brahmant is.³⁷

A jóga valódi célja az, hogy az odaadó szolgálaton keresztül felelevenítsük az Isten iránti szeretetünket, és a lelki szolgálat segítségével visszataláljunk eredeti lakhelyünkre, a lelki világba, Kṛṣṇához. Ezután már nem születünk meg ebben az anyagi világban.³⁸

3.2. A bhakti-yoga

Az istenszeretet jógája a *bhakti-yoga*. Minden más jógatevékenység ebben teljesebb ki, mondhatni ez a jógairányzatok – és a jógagyakorlás – legfelsőbb foka. A *Bhagavad-gītā* egy teljes fejezetet szentel a *bhakti-yogának*, *Az odaadó szolgálat* címmel. Kṛṣṇa elmondja a fejezet elején, hogy a Hozzá való ragaszkodás a legkedvezőbb a lelki élet szempontjából, sokkal kedvezőbb, mint a személytelen Brahmához ragaszkodni.³⁹ A *bhakti-yoga* azt jelenti, hogy felelevenítjük az Isten személyes formájával való kapcsolatunkat. A *bhakták*, azaz azok az emberek, akik a *bhakti-yogát* gyakorolják, Isten szent neveit ismétlik, *mantra*-meditációt (*japás*), istentudatos szolgálatot, énekes táncot (*kīrtana*) és imádatot (*bhajana*) végeznek. Kṛṣṇa a *Gītā* tizenkettedik fejezetében kifejti, hogy nagyon fontos a *mahā-*

mantra éneklése⁴⁰ ebben a folyamatban, hiszen ez fogja elültetni az istenszeretet magját a gyakorló szívében. A *mahā-mantra* a következő: Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare. A *bhakti-yoga* célja, ahogyan azt Kṛṣṇa a *Bhagavad-gītāban* elmondja: az odaadó szolgálat és a Rajta való állandó meditálás segítségével elérni a kötőerőtől független állapotot, a felszabadulást; így kikerülünk a születés és a halál körforgásából, és elérjük az egyéni lélek eredeti otthonát, Kṛṣṇa lakhelyét.⁴¹

Aki szenvedélybetegséggel él, annak az elméje és az intelligenciája nem működik helyesen. Az elme csapongó, az intelligencia gyenge, mindkettő szennyezett az anyagi világtól, így az érzéktárgyak irányítják a függőt az elméjén keresztül. Emiatt a szenvedélybeteg képtelen mérlegelni és helyesen cselekedni. Nem tudja felmérni, hogy mi hasznos neki, vagy mivel árt magának és a környezetének. A *Bhagavad-gītā* második fejezete leírja, hogy az elme vágyait a Kṛṣṇa-tudat folyamataival lehet szabályozni. E folyamatok végzése során az elme lecsendesedik, csapongása különösebb erőfeszítés nélkül megszűnik. A *Bhagavad-gītā* ezért azt tanácsolja, hogy minél előbb lássunk hozzá az odaadó szolgálathoz, hiszen az transzcendentális tudati szintre emel, ahol az érzékeknek már nincsenek anyagi vágyaik, az elme elégedett és boldog lesz.⁴² Az odaadó szolgálat olyan, az Isten örömé-

³⁷ Bhg. 14.27 magyarázat

³⁸ Gaura Kṛṣṇa: 2008: 25–26.

³⁹ Bhg. 12.1 magyarázat.

⁴⁰ Bhg. 12.6–7 magyarázat.

⁴¹ Bhg. 12.6–7 alapján.

⁴² Bhg. 2.55 magyarázat.

ért és elégedettségéért végzett cselekedetet jelent, amely önzetlen és szeretettel teli. A hétköznapi tevékenységek is lehetnek az odaadó szolgálat részei, ha mentesek az anyagi motivációktól; ily módon nem okoznak visszahatásokat. Kṛṣṇa így fogalmaz: „A megtestesült lélek elállhat az érzéki örömeiktől, ám az érzékek tárgyai utáni vágy megmarad. Ha azonban egy felsőbbrendű ízt tapasztalva hagy fel az érzéki élvezettel, tudata rendíthetetlené válik.”⁴³ A vers magyarázatából⁴⁴ megtudhatjuk, hogy az *aṣṭāṅga-yoga* szabályozó elvei is hatásosak az anyagi élvezetekről való lemondásban, ám ennél a folyamatnál még hatásosabb a *bhakti-yoga* folyamata. A továbbiakban láthatjuk, hogy melyek az odaadó szolgálat folyamatai.

A *bhakti-yoga* kilenc folyamatáról a *Śrīmad-Bhāgavatam* Hetedik Énekében olvashatunk.⁴⁵ Az első a hallás folyamata (*śravaṇam*), amikor a gyakorló ismereteket szerez Istenről, az Ő tanításairól, cselekedeteiről, személyéről, tulajdonságairól, neveiről. Ide tartozik a szentírások megismerése, hallgatása. A hallás folyamata során a szívből kitisztulnak az anyagi világ okozta szennyeződések, és a gyakorló egyre nyitottabbá válik Isten odaadó szolgálatára.⁴⁶ Egy szenvedélybetegséggel élőnek tanácsos eljárni a *bhakták* közösségébe – természetesen józan állapotban –, hallgasson leckéket a szentírásokból, halljon az Úr Kṛṣṇa csodálatos tetteiről. A *bhakták* kegyéből a temp-

lomban biztonság és béke uralkodik, ami nagyon fontos egy szenvedélybeteg megfelelő mentális állapotának a fenntartásában. A közösséghez való tartozás segíti az anyagi ragaszkodástól való megszabadulást. Egy összetartó közösségben az emberek figyelnek egymásra, támogatják egymást, ami egy gyógyulni vágyó ember számára kulcsfontosságú. A következő lépés Isten szent neveinek éneklése (*kīrtanam*), amely megerősíti az előző folyamat kedvező hatásait. A *bhakták* rendszeresen éneklék Isten szent neveit, ami örömet és elégedettséget okoz, elmélyíti az odaadást. Ha valakinek kezdetben gondot okoz az, hogy hangosan énekelje az Úr szent neveit, azt tanácsolnám neki, hogy *japázzon* előbb suttogva, majd egyre hangosabban, míg úgy nem érzi, hogy már levetkőzte gátlását az énekléssel kapcsolatban. A *japázás* lefoglalja az elmét és a kezet is, így a dohányzásról való leszokásban szintén segíthet. A *Bhagavad-gītā* hangsúlyozza, hogy minden érzékszervünkkel igyekezzünk az Úr Kṛṣṇát szolgálni, így elkerülhetjük az elménk csapongását, ami komoly akadály a lelki fejlődés útján.⁴⁷ A leszokni vágyó tanuló meg a *mahā-mantrát*, és ismétlje minél többször, tévesztés nélkül, ezáltal magabiztosabb is lesz. A harmadik szint az emlékezés (*smaraṇam*), amely természetes velejárója az első két folyamatnak. Tapasztalatból tudom, hogy amin az elme sokat medítál, az időről időre visszatér az emlékezetünkbe. Aki foglalkozott már a Kṛṣṇa-tudattal, részesült a *bhakták* társaságában, énekelte a *mahā-mantrát*,

⁴³ *Bhg.* 2.59.

⁴⁴ *Bhg.* 2.59 magyarázat.

⁴⁵ *Śrīmad-Bhāgavatam* 7.5.23.

⁴⁶ Gaura Kṛṣṇa 2008: 28.

⁴⁷ *Bhg.* 2.67 magyarázat.

evett már *prasādamot*,⁴⁸ annak bizonyára könnyű lesz Kṛṣṇa szent nevére emlékezni. A negyedik lépés az odaadó szolgálat útján Isten lótuszlábának szolgálata (*pāda-sevanam*), amely magában foglalja a *mūrti*-imádatot,⁴⁹ a szent helyek látogatását, valamint a templom körbejárását is.⁵⁰ Ha a betegségtől szabadulni vágyó személy az előző folyamatok gyakorlásával szert tett egyfajta érdeklődésre a Kṛṣṇa-tudat iránt, ez a folyamat bekövetkezhet magától is. A következő folyamat a *mūrtik* közvetlen szolgálata (*arcanam*). Ennek a végzése csak egy hiteles lelki tanítómester iránymutatásával lehetséges. Ezen a szinten egy megtisztult tudatú ember kéri a lelki tanítómester segítségét, ezért az egyénnek eddigre teljesen fel kell hagynia a szenvedélyével, és az elméje további tisztításán kell fáradoznia. A *vandanam*, az imák felajánlása a hatodik lépés az odaadó szolgálatban. Fontos, hogy anyagi motivációktól mentes legyen a felajánlott ima. A hetedik lépcsőfok a szolgaként való viszonyulás (*dāsyam*). Ez a szolgálat a szó legszebb értelmében értendő, és biztos lelki elmerülést jelent, amelyben a gyakorló mély kapcsolatot alakít ki Istennel. A nyolcadik lépcsőfok annak a megértése, hogy Isten az ember legjobb barátja (*sakhyam*). Sok vallásban Isten egy megfoghatatlan minőség, akitől „félni”, „tartani” kell, innen eredhet az „istenfélő” kifejezés, ám a Kṛṣṇa-tudatban

fontos, hogy Istenre barátként tekintsünk, akihez mindig bizalommal fordulhatunk. A kilencedik lépés a teljes meghódolás Isten előtt (*ātma-nivedanam*).⁵¹ Ezen a szinten a gyakorlónak nincs más vágya, csak Isten odaadó szolgálata, amely anyagi motivációtól mentes, tiszta, önzetlen és szeretetteljes.

Kṛṣṇa megnyugtatja az odaadó szolgálat folyamataiba merülő gyakorlót, mégpedig a következőkkel: „Aki mindenhol Engem és mindent Bennem lát, számára Én sohasem veszek el, és ő sem vész el Számomra soha.”⁵² Ez a vers a bizonyíték arra, hogy Kṛṣṇa sohasem fog magára hagyni senkit, aki hozzá fordul, függetlenül attól, hogy mi az oka annak, hogy Kṛṣṇa társaságát keresi. Kezdetben lehet a szenvedélybetegségtől való megszabadulás a motiváció, ám a későbbiekben, ha a gyakorló kitartó, ez átalakul tiszta odaadássá és istenszeretetté, ami már anyagi motivációktól mentes, lelki, örök és boldogsággal teli.

Dolgozatom utolsó részében igyekeztem bebizonyítani, hogy a szenvedélybetegség kezelhető a különböző jóga-folyamatokkal, amelyek közül a legkiválóbb Kṛṣṇa szerint a *bhakti-yoga*. Arra a megállapításra jutottam, hogy a jóga hatásos módszer a szenvedélybetegek kezelésében. A *bhakti-yoga* szabályozó elvei alkalmasak arra, hogy az elmét az anyagi világ érzéktárgyai helyett a befelé figyelemmel foglaljuk le, és ha mindez párosul a *mahā-mantra* éneklésével, az Istenség Legfelsőbb Személyisége meg fog nyilván-

⁴⁸ Istennek felajánlott étel, amely így lelki táplálék lesz, tehát *karma*-mentes.

⁴⁹ A *mūrti* az Istenség Legfelsőbb Személyiségének szobor formája. A *bhakták* a *mūrtin* keresztül ajánlják fel szolgálatukat Istennek.

⁵⁰ Gaura Kṛṣṇa 2008: 28.

⁵¹ Gaura Kṛṣṇa 2008: 29.

⁵² *Bhg.* 6.30.

nulni a törekvőnek. A hosszú ideig ismételt (azaz egy életen át tartó), megszakítás nélküli *sādhana* képes lesz a törekvőben elültetni az istenszeretet magját, illetve az elmét olyan mértékben megtisztítani, hogy az képes legyen lemondani a sóvágrásról, és egy transzcendentális cél felé forduljon.

Felhasznált irodalom

Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.: *A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van.* The Bhaktivedanta Book Trust, [s. 1.], 2008.

Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.: *Śrīmad-Bhāgavatam* (Hetedik Ének). The Bhaktivedanta Book Trust, [s. 1.], 1994.

Demetrovics Zsolt: *Drogkultúra, drogfüggés, társkapcsolatok.* MTA Politikai Tudományok Intézete Etnoregionális Kutatóközpont, Budapest, 1997.

Demetrovics Zsolt: Az addiktológia alapfogalmai. In: Demetrovics Zsolt (szerk.): *Az addiktológia alapjai I.* ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2007, 27–45.

Demetrovics Zsolt: Pszichoaktív szerek. In: Demetrovics Zsolt (szerk.): *Az addiktológia alapjai I.* ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2007, 47–71.

Demetrovics Zsolt– Kelemen Gábor – Rácz József: *Drogok, drogprevenció, ifjúsági problémák, intézményi szerepvárok.* Nemzeti Drogmegelőzési Intézet, Budapest, 2002.

Demetrovics Zsolt – Kun Bernadette: Viselkedési addikciók. In: *Az addiktológia alapjai I.* ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2007, 133–225.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Tóth-Soma László): *Jóga tiszta forrásból: Út a test és a szellem felemelkedéséhez, az önvaló megtapasztalásához.* Lál Kiadó, Budapest, 2008.

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.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Tóth-Soma László) (szerk.): *Tradicionális Jógaiskolák Magyarországon* (Első kötet). Magyar Jógaoktatók Szövetsége, [s. 1.], 2017.

Hoyer Mária: *Sóvágrás és szenvedés: az addiktív keresés mélylélektani megközelítése.* L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2010.

Iyengar, B.K.S.: *Jóga új megvilágításban: Átfogó útmutatás a jógához a világ legkiválóbb szaktekintélyétől.* Saxum Kiadó, Budapest, 2010.

Képes Andrea: ISKCON – Vrindávana – Gangótri Jógarendszer. Jóga tiszta forrásból. In: Gaura Kṛṣṇa, Dāsa (Tóth-Soma László) (szerk.): *Tradicionális Jógaiskolák Magyarországon* (Első kötet). Magyar Jógaoktatók Szövetsége, [s. 1.], 2017, 108–127.

Lajtai László: Alkoholhasználat és alkoholfüggőség. In: Demetrovics Zsolt (szerk.): *Az addiktológia alapjai I.* ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2007, 73–105.

Medvegy Gergely – T. Ozorák Zsuzsanna: *Āsana és prāṇāyāma oktatásmódszertan.* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2014.

Urbán Róbert: A nikotinaddikció. In: Demetrovics Zsolt (szerk.): *Az addiktológia alapjai I.* ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2007, 107–131.

Internetes hivatkozások

Máté Gábor: Beyond addiction
https://youtu.be/CImjz_4JnxE
Letöltés ideje: 2018.09.27.

Medvegy Gergely: A szúrja namaszkára és a pránájama
<http://jogapont.hu/a-szurja-namaszkara-es-a-pranajama/>
Letöltés ideje: 2018.11.18.

Medvegy Gergely: A stressz kezelése jógával
<http://jogapont.hu/a-stressz-kezelese-jogaval/>
Letöltés ideje: 2018.11.21.

Medvegy Gergely: A szúrja namaszkára mantrái
<http://jogapont.hu/a-szurja-namaszkara-mantrai/>
Letöltés ideje: 2018.11.21.