



**A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola
és a Bhaktivedanta
Kulturális és Tudományos Intézet Alapítvány
tudományos folyóirata**

Jóga 3.



**A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola
és a Bhaktivedanta
Kulturális és Tudományos Intézet Alapítvány
tudományos folyóirata**

Budapest, 2014.



A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola és a
Bhaktivedanta Kulturális és Tudományos Intézet Alapítvány
tudományos folyóirata

A szerkesztőség címe:

1039 Budapest, Attila u. 8.

Telefon: (1) 321-77-87, (30) 663-1411

Fax: (1) 413-1793

E-mail: info@bhf.hu

Felelős szerkesztő:

Mahārāṇī Devī Dāsī (Dr. Banyár Magdolna)

Szerkesztőbizottság:

Aṣṭa Sakhī Devī Dāsī (Dr. Szabó Csilla)

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Dr. Tóth-Soma László)

Kṛṣṇa-līlā Devī Dāsī (Dr. Danka Krisztina)

Rādhānātha Dāsa (Dr. Sonkoly Gábor)

E szám szerkesztője:

Mahārāṇī Devī Dāsī (Dr. Banyár Magdolna) és Medvegy Gergely

Korrektor és szankszkrit nyelvi lektor:

Kuszák Ágnes, Moravcsik Andrea

Nyomdai előkészítés:

Rátkai Gergő

A korábbi számok nyomtatott formában megvásárolhatók

a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola könyvtárában (1039 Budapest, Attila u. 8.),

és elolvashatók a folyóirat online változatában: www.tattva.hu

Budapest, 2014

ISSN 1418-4060

XVII. évfolyam 1. szám - 2014. március

TARTALOM

Bevezető	7
TANULMÁNYOK	
Képes Andrea:	
A haṭṭha-yoga helye a yoga-irányzatokban	11
Kapisinszky Judit:	
A pādadhīrāsana – Légzéskiegyenlítő póz	23
Medvegy Gergely:	
A sūrya-namaskāra kivitelezése és kedvező hatásai	33
Mudra-Nádas Linda:	
A Bikram-jóga órán alkalmazott extrém környezeti hőmérséklet vizsgálata az emberi szervezetre	55
MŰHELY	
Mahārāṇī Devī Dāsī (Dr. Banyár Magdolna):	
A Kṛṣṇa-hívók enkulturációja Magyarországon. A gaudīya-vaiṣṇava kultúra átvételének modellje	73
Mañjarī Devī Dāsī (Magyar Márta):	
Bhaktivinoda Ṭhākura nézetei a vallási evolúcióról	91
PÁRBESZÉD	
Halmi Zsuzsa:	
A tudat és a test kapcsolatának meghatározása a nyugati pszichológiában és a védikus szentírásokban	107
Rādhā-priyā Devī Dāsī (dr. Aranyos Edit):	
Egészségmegőrzés és önmegvalósítás. Az āyurveda érvényessége napjainkban	121
RECENZÍÓK	
Bhaktivinoda Ṭhākura: <i>Rasikarañjana</i>	
Śyāmasundara Dāsa (Bakaja Zoltán):	135
Robert Audi: <i>Epistemology. A Contemporary Introduction to the Theory of Knowledge</i>	
Sākṣi-gopāla Dāsa (Dr. Schnitchen Csaba):	139



Bevezető

A *yoga*-gyakorlatok és -módszerek lenyűgöző eszköztárat kínálnak: lehet mozgás-terápia, egészségmegőrzés, személyiség-fejlesztés, önismeret, filozófia, lelki élet. Egyedülálló út, amely egészséges, boldog és harmonikus életet eredményez. A *yogának* négy fő irányzata létezik, és több technikai elemet is felhasznál, mint például a testgyakorlás, a légzésszabályzás, a relaxáció és a meditáció.

A TATTVA e számának *Tanulmányok* rovata kapcsolódási pontokat nyújt a *yoga* mélyebb megismeréséhez. A rovat írásai lehetőséget biztosítanak arra, hogy az érdeklődő rálátást nyerjen a *yoga* különféle irányzataira, valamint betekintést kapjon a *yoga* elemeinek alkalmazásába és azok kedvező hatásaiba.

Képes Andrea az általa írt cikkben először tisztázza a *yoga* fogalmát a *Bhagavad-gītā*, a *Śrīmad-Bhāgavatam* és a *Yoga-sūtra* megközelítése alapján, majd a *yoga* négy tradicionális irányzatát elemzi: a *karma-yogát*, a *jñāna-yogát*, a *dhyāna-*

yogát (ezen belül a *haṭha-yogát*) és a *bhakti-yogát*. Végül az író az egyes *yoga*-rendszerek kapcsolatát is felvázolja.

A második tanulmányban a *yoga* elemeinek sokszínű alkalmazása kerül bemutatásra. Kapisinszky Judit a *pādadhīrāsana* (légzéskiegyenlítő póz) leírásán keresztül ismerteti az *āsana* (testgyakorlás) és a *prāṇāyāma* (légzőgyakorlat) fogalmát, céljait és azok kedvező hatásait.

Medveggy Gergely írása a *yoga* elemeinek gyakorlatban történő használatát mutatja meg a *sūrya-namaskāra* (Napüdvözlés) elemzésén keresztül. A gyakorlatsor tízenkét testtartást (*āsanát*) foglal magában, melyeket a gyakorlók egymás után vesznek fel dinamikusan, légzésszinkronnal. A mozgásfolyamat minden egyes *āsanájához* társul egy légzés és egy meditációs fókusz, vagyis egy *mantra*,¹ melyen keresztül meg tapasztalható a légzés, a mozgás és a tudatosság egysége, amely a meditáció előszobája.

A fenti tanulmányok mindegyike rávilágít arra a tényre, hogy a *yoga* gyakorlásának valódi célja az elme lecsendesítése azért, hogy a gyakorló felkészüljön a meditáció végzésére. A meditációban alkalmassá válhat arra, hogy megtapasztalja eredeti önvalóját mint örökkévaló, mindent átható lelki lényt, amely különbözik az anyagi testtől, és amelynek elválaszthatatlan kapcsolata van Istennel.

Az önmegismeréshez vezető úton az erős és egészséges test hasznos társ, így a *yoga* erre is nagy hangsúlyt fektet. Az *āsanák* gyakorlásának rengeteg módja

¹ Olyan ima, vers vagy hangvibráció, amely felszabadítja az elmét.

ismert: lehet őket külön-külön végezni, vagy sorban összefűzve, hidegben, melegben, rövidebb vagy hosszabb ideig tartva. Az eltérő helyzetekben kivitelezett *āsana*knak eltérő élettani hatásuk van. A rovat utolsó cikkében a Bikram-jóga élettani hatásait kísérhetjük végig Nádas Linda kutatásain keresztül.

A *Műhely* rovat két tanulmányt ad közre. Mahārāṇī Devī Dāsī (Dr. Banyár Magdolna) arról ír, hogy milyen lépésekben veszik át a *gauḍīya-vaiṣṇava* kultúrát a magyar Kṛṣṇa-hívők, Mañjarī Devī Dāsī (Magyar Márta) pedig az egyik legnagyobb *gauḍīya-vaiṣṇava* tanító, Bhaktivinoda Ṭhākura vallási evolúcióról alkotott nézeteit ismerteti.

A *Párbeszéd* rovat szintén két írást tartalmaz. Halmai Zsuzsa a nyugati pszichológiának és a védikus szentírásoknak a tudat és a test kapcsolatáról alkotott képét hasonlítja össze, Rādhā-priyā Devī Dāsī

(dr. Aranyos Edit) pedig arra keresi a választ, hogy az ősi indiai gyógyászati rendszer, az *āyurveda* mennyiben használható a nyugati orvoslás mellett, annak kiegészítőjeként.

Jelen számot két izgalmas könyvismerető zárja: Śyāmasundara Dāsa (Bakaja Zoltán) Bhaktivinoda Ṭhākura: *Rasikarañjana* című művét ismerteti egy érdekes nézőpontból, Sākṣi-gopāla Dāsa (Dr. Schnitchen Csaba) pedig Robert Audi, az egyik legjelentősebb kortárs filozófus tudáselméleti alapművét mutatja be, *gauḍīya-vaiṣṇava* nézőpontból is értékelve azt.

Ahány ember, annyi út. Bízunk benne, hogy a tisztelt olvasó is megtalálja a *yogán* belül azt, ami segítségére lehet egészségének fenntartásában és Istennel való kapcsolatának megismerésében, melyhez jelen számunk többi írása is hasznos információkkal szolgálhat.

A szerkesztők

TANULMÁNYOK



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 *gaudīya-vaiṣṇava* tradíció szerint a *yoga* gyakorlásának végső célja az ember Isten személyes formájával való örök, szeretetteljes szolgálai kapcsolatának felelevenítése, és az Istennek

végzett odaadó szolgálat gyakorlása.² A *yoga* fogalmát a *Bhagavad-gītā*ban 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 yogi, a bhakta, vagyis az önmegvalósítást elért lélek ismertetőjele, hogy saját akaratának megfelelően képes uralkodni érzékszervein.” (Bhg. 2.58, magyarázat); „Yoga indriya-saṁyamah: 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 szolgálja.⁷ Az érzékszabályozás tehát nem meríti ki a *yoga* fogalmát. Tökéletességét a gyakorló akkor éri el, amikor odaadó szolgálatot végez az Istenség Legfelsőbb Személyiségének:

*yoginām api sarveṣāṁ
mad-gatenāntar-ātmanā
śraddhāvān bhajate yo mām
sa me yuktatamo mataḥ*

„Aki nagy hittel mindig Bennem lakozik, magában Énrám gondol, és transzcendentális szerető szolgálatot végez Nekem, az a legmeghittebben egyesül Vélem 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 lét-

ra 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 *bhakti*hoz 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 gyakorlóinak sajátos módszereknek megfelelően különféle neveket illeltek. 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 következők 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 Bhūrjāna 1997: xxiii.

¹¹ *Bhg.* 2.51, magyarázat.

végso tökéletessége a Kr̥ṣṇa-tudat, a bhakti-yoga.”¹²

A különböző *yoga*-folyamatok mind kapcsolatban állnak Istennel, Kr̥ṣṇával, ahogy az egész létra összeköttetésben áll a legfelső szinttel. Az élőlények Istennel való kapcsolata valójában állandó, hiszen Kr̥ṣṇa kijelenti a *Bhagavad-gītā*-ban, hogy megnyilvánulatlan formájában az egész univerzumot áthatja,¹³ azonban anyagi tudatállapotban az ember mindent, ami körülveszi, a saját céljaira kívánja használni. A *yoga-sāstrā*k 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-kāraṭaḥ* 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: *niškāma-karma-yogī*. Kötelességből, ragaszkodástól mentesen cselekszik, és ez a fajta cselekvés biztosítja számára az önmegvalósításban való fejlődést.¹⁹ A transzcendens célzó *niškāma-karma-yogīknak* két csoportját különböztethetjük meg: a *brah-mavādīkat* 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 gyümölcseire 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 (gyümölcstre 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 kötelei 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 elméleti 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-gītā*-ban a *jñāna-yogī*-k három fajtáját különbözteti meg: „Mások, akik a tudás művelésével

hajtanak végre áldozatot, a Legfelsőbb Urat mint az egyetlen [ekatvena], a sokban jelenlévőt [prthaktvena bahudhā] és az univerzális formát [viśvato-mukham] imádják.”²¹ Bhaktivedanta Swami magyarázatából megtudjuk, hogy az *ekatva* vallója önmagát imádjá, egynek tekintve magát a Legfelsőbbel. A *prthaktvena 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-yogī*-k 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

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. Erkölcsei 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.) megalégedettség
 - 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*: kiter-

jesztés, 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 *nāḍikon* 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 érzéktárgyokról, 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-gītā*-ban így ír: „*Patañjali* Yoga-sūtrája *pratyag-ātmā*-nak és *parāg-ātmā*-nak nevezi a lelket. Amíg ragaszkodik az érzéki élvezethez, addig *parāg-ātmā*-nak nevezik, de amint lemond az érzéki élvezetről, *pratyag-ātmā*-nak 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-gītā*-ban, 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 elkezd 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, aki nek 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-yogī*nál és a *jñānī*nál 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 kagyló-kürtöt, korongot, buzogányt és lótuuszvirágot tart. A *yogī*nak tudnia kell, hogy Viṣṇu nem különbözik Kṛṣṇától.”³² Amikor erre a tudásra szert tesz, célja már nem a Felsőlelek, 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*. *Ayama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* és *samādhi* gyakorlásá-

val 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-tudatívvá, 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 leg-hatékonyabb folyamata. Ennek alátámasz-tására Śrīla Baladeva Vidyābhūṣaṇa meg-állapítja, hogy: „mad-bhakti-prabhāvena sarvendriya-vijaya-pūrvikā svātma-drṣṭiḥ 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 érzéktárgyak-tól, ahogy azt például Patañjali is javasol-jal, 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 Sze-mélynek való meghódolás sok-sok szüle-tés és halál után, igazi tudás birtokában lehetséges, és nagyon ritka.³⁹ Az emberi élet tökéletességének elérése az Isten sze-mélyes formájával való örök, szeretettel-jes szolgálai kapcsolat felelevenítése, gya-korlása. 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 szin-tetizálva azokat. A *bhakti-yogī* nem végez világias tetteket, nem akar pusztán megta-gadni minden cselekvést. Tetteit Istennek

szóló felajánlasként, az Ő örömeire vég-zi. Az ilyen fajta cselekvés nem von maga után sem jó, sem rossz visszahatást. Az odaadó szolgálat végzője a világ tárgya-it nem az élvezet forrásának tekinti, mint a *karma-yogī*, nem is veti el azokat, mint a *jñāna-yogī*, hanem Isten, a valódi bir-tokos és irányító szolgálatában alkalmaz-za. Egyetlen vágya a Legfelsőbb Személy elégedettsége, és ennek érdekében tevé-kenykedik. „A *bhakti* (Isten önzetlen, sze-retetteljes szolgálata) a lélek eredeti, ter-mészetéből fakadó tevékenysége, s a val-lás célja – kultúrától, nyelvtől és földraj-zi helytől függetlenül – ennek a tevékeny-ségnek a felébresztése.”⁴¹

Zárszóként Bhaktivedanta Swami sza-vait idézem, aki a következőképpen foglalja össze a *yoga*-létra mibenlétét: „Valamennyi *yoga* a *bhakti-yogában* tető-zik, s ezen kívül minden más *yoga* csu-pán eszköz arra, hogy az ember elérje a *bhakti* a *bhakti-yogában*. A *yoga* való-jában *bhakti-yogát* jelent, mert minden *yoga* fokozatosan az igazi cél, a *bhakti-yoga* felé vezet 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 eh-hez később tudás és lemondás járul, akkor *jñāna-yogának* hívják. Amikor az ember a *jñāna-yogában* a különböző testi gyakor-latokkal 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. 2.61, magyarázat.

³⁷ Bhg. 2.61, magyarázat.

³⁸ Bhg. 2.59.

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 előfeltételül 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 va-

laki tüzet akarna gyűjtani, 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 megfegyezésével kezdődik.”⁴⁵

A Śrīmad-Bhāgavatam, a „védikus irodalom kívánságteljesítő fájának érett gyümölcse,”⁴⁶ a gauḍīya-vaiṣṇavák legfontosabb szentírása is beszél a légzés-szabályozás általi elmeszabályozásról, a prāṇāyāmáról, ami a Patañjali által javasolt folyamat fontos része. Amikor Śukadeva Gosvāmī elkezd tanítani Pārīkṣit Mahārāját, 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 örökre emlékezzon a transzcendentális magura!”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 érdekesebb. Időről időre azonban az *āsanák* és a *prāṇāyāma* előnyeit is felvillantja. Előfeltételként hangsúlyozza, hogy a vegetáriánus életmód (a nyelv megfőkezése) az érzékek szabályozásának alapja⁵⁰, 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 elméleti 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-yoga*val 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 felgyülemelő 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 *āsana* 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 Legfelsőbbben. 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, találkozunk 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 – Yoga-sūtra* (Oktatási segédanyag). Budapest: Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, 2012.

A pādadhīrāsana – légzéskiegyenlítő póz

Kapisinszky Judit

A *pādadhīrāsana* – légzéskiegyenlítő póz¹ egy speciális kéztartással végrehajtott *vajrāsana*-nak² tekinthető, amely kéztartásnak sajátos hatása van a légzésre. Így ez a gyakorlat azért jó, mert egyidejűleg *āsana* és *prāṇāyāma* is. Egyszerűen kivitelezhető, ezért már a kezdő jógások is végezhetik, és a haladó jógásoknak is hasznos.



1. ábra: A *pādadhīrāsana*

¹ A *pādadhīrāsana*ról bővebben: Satyananda 2006: 124-125. és Kapisinszky 2013.

² *Vajrāsana* = sarokülés.

Általánosan az āsanáról és szerepéről a jógában

Az *āsanák* álló, ülő, fekvő, elsősorban kintartott testhelyzetek, nem fitness-, torna- vagy sportgyakorlatok. Fizikai és mentális egyensúlyt adnak a jógát gyakorlóknak, és segítségükkel/gyakorlásukkal a jógázó megtanul uralkodni a teste felett. Az *āsanák* erősítik, hajlékonyá és rugalmasá teszik a testet, megnyugtatják az idegrendszert, és lecsendesítik az elmét. Igazi jelentőségük azonban a tudat fegyelmzése. Patañjali *aṣṭāṅga-yogájában* jelennek meg az *āsanák* rendszerezetten, de a védikus irodalom már jóval korábban említi jelentőségüket.

Az *āsanák* gyakorlásakor a kezdő jógázó először megfigyeli az izmai, az ízületei, a csontjai állapotát, majd tudatosítja a teste működését, és végigköveti az abban lezajló változásokat. A testtudatosítást követi a légzés megfigyelése, szemlélése, tudatosítása. A megfigyelés során a figyelmünket a mozgásra, az izmok munkájára, majd a légzési folyamatra, valamint a légzés – mozgás összhangjára irányítjuk, és megpróbáljuk ott tartani. Ez kezdetben erőfeszítéssel járhat, mert a figyelem elkalandozik. A szemlélődés során már képessé válunk hosszabb ideig tartó megfigyelésre, úgy, mintha kívülállóként figyelnénk, látnánk magunkat, hogy hogyan hajtjuk végre az *āsanát* és milyen a légzésünk, míg a tudatosítás során tudatában vagyunk annak, hogy figyelemmel kísérjük az *āsana* kivitelezését, a légzés folyamatát és a létrejövő változásokat.

Miután a jógát gyakorló tökéletesítette magát az *āsana* gyakorlásában, akkor

kezdheti el a *prāṇāyāma* gyakorlását.³ A *prāṇāyāma*, a légzés megnyújtásával szabályozza a *prāṇa*, az életlevegő áramlását. A szabályozás kiterjed a légzés négy fő elemére: a belégzésre, a kilégzésre, a légzésszünetre és a légzésvisszatartásra. A különböző *prāṇāyāma*-gyakorlatok ezt a négy elemet alkalmazzák. A kezdők gyakorlásában a belégzés és a kilégzés a hangsúlyos. Fontos a fokozatosság és a rendszeresség betartása.

A *pādadhīrāsana* leírása

A *pādadhīrāsana* szanszkrit kifejezés, légzéskiegyenlítő pózként szerepel a jógaírodalomban, ami a gyakorlásával elérhető hatásra és a céljára utal. A *pāda* szanszkrit szó jelentése „láb, alap, oszlop, pillér, gyökér”.⁴ A *dhīra* szanszkrit szó jelentése „intelligens, tiszta, szilárd, barátságos, finom, szelíd, továbbá az életfolyamatok vagy a jóga gyakorlásához szükséges alapfolyamatok lecsendesítése”.⁵ Így a „légzéskiegyenlítő póz” megnevezés arra utal, hogy a gyakorlásával a lélegzet áramlása kiegyenlítődik az orrjáratokban. Amikor a légzés nyugodt, kiegyensúlyozott, ritmikus, akkor helyesen lélegzünk, ezáltal az egész test egészséges működéséhez kívánatos oxigénről és *prāṇáról* gondoskodunk.

A *pādadhīrāsana* kivitelezése

i.) A *pādadhīrāsana* gyakorlásának kiinduló helyzete a *vajrāsana* (térdelő, másként sarokülés).

ii.) A *vajrāsana*t térdelőállásból úgy vesszük fel, hogy a két lábfej a talajra simul.

iii.) A két nagylábujj összeér, a két sarokat távol tartjuk egymástól, és kifele leengedjük.

iv.) Behajlítva a két térdet, a két lábfej belső felületére ülünk, úgy, hogy a sarokak érintkezzenek a csípők oldalával. Engedjük, hogy a medence süllyedjen lefelé.

v.) A nagylábujjak csak érintik egymást.

vi.) A két kéz a combon pihen.

vii.) A gerinc természetes görbületeit megőrizve egyenesítjük a hátat. A hát egyenes, de nem merev. A gerinc, a nyak, a fej egy tengelyen helyezkedik el.

viii.) A törzs helyzete, annak akciói:

a) A farokcsonttal finoman lefelé, a fejtetővel felfelé nyújtjuk a gerincet.

b) A has köldök alatti részét aktívan megtartjuk. A köldököt a gerinc felé befelé és kissé felfelé húzzuk.

c) A törzs oldalát, a medence és a hónalj között, mind a két oldalon azonos intenzitással nyújtjuk.

d) A mellkas kitarását a szegycsont emelése segíti, de az alsó bordákat (elől) visszahúzzuk.

e) A két vállat kissé hátrafelé gördítve leengedjük. A lapockákat a medence irányába süllyesztve belesimítjük a hátunkba. A két lapocka közötti gerincszakaszt finoman a szegycsont felé toljuk, elkerüljük a túlzott mellkasdomborítást.

³ Bővebben a *prāṇāyāmáról*: Satyananda 2006: 375-390.

⁴ Monier-Williams 2002: 617.

⁵ Monier-Williams 2002: 517.

- f) A vállövet úgy szélesítjük, hogy a szegycsonttól kiindulva a két kulcs csonttal két irányba nyújtózunk. A vállöv párhuzamos a talajjal.
- ix.) Röviden kitartva hagyjuk, engedjük, hogy a test ellazuljon, megőrizve a helyes testtartást.
- x.) Majd a két kart keresztezzük a mellkason. A bal kéz négy ujj a jobb, a jobb kéz négy ujj a bal hónalj alatt, a hüvelykujjak a mellkason. Mindegy, hogy melyik kar kerül felülre.
- xi.) A hüvelykujj és a mutatóujj alatti pontokra nem erősen, de mégis határozottan nyomást fejtünk ki a hónaljak alatt.
- xii.) A szemünket lecsukjuk, vagy engedjük, hogy magától puhán becsukódjon.
- xiii.) Egy kis ideig várunk, hogy a test és az elme is szokja ezt a helyzetet, hogy a figyelmünket ne vonják el a testérzetek.
- xiv.) Majd elkezdjük szemlélni, megfigyelni, azaz tudatosítani a légzést az orrjáratokban. Nem befolyásoljuk, engedjük, hagyjuk, hogy lelassuljon, elmélyüljön, ritmikussá, egyenletessé váljon, és a két orrjáratban kiegyenlítődjön a lélegzet áramlása.
- xv.) 5-20 percig tarthatjuk fenn ezt a gyakorlást. Fokozatosan növeljük a gyakorlás időtartamát.
- xvi.) Kilégzéssel leengedjük a két kezét a combra. Várunk néhány légzésig, majd lassan nyissuk ki a szemünket.
- xii.) Ha szükségesnek érezzük, végezzük el a kompenzáló gyakorlatokat.

Tipikus hibák a pādadhīrāsana gyakorlása közben

A *vajrāsana*-ban a test szinte erőfeszítés nélkül egyenes. Mégis tipikus hiba lehet, hogy:

- i.) nem függőleges a törzs, a gyakorló a törzsét előre- vagy hátradönti, esetleg jobbra vagy balra dől.
- ii.) A derék nem megtartott, a derekával homorít a gyakorló, esetleg a has előre kitolt, túlságosan laza, a köldök nem húzódik befelé és fölfelé.
- iii.) A szegycsont nem emelkedik fölfelé, az áll irányába, a köldök és a szegycsont alja nem távolodik egymástól, illetve ez a távolság nem megtartott.
- iv.) A váll nincs leengedve, a fül felé felhúzott, merev, feszes. A keresztezett kartartás miatt a váll előreesik, nem széles a vállöv. Domborodik a hát felső része.
- v.) A nyak izmai hátul feszesek, így az áll már nem párhuzamos a talajjal. Lóg a fej, esetleg előretolt, vagy valamelyik oldalra elbillent, elfordított.
- vi.) A nyak nem hosszú hátul és kétoldalt. Az ajkak, fogak összeszorítottak, nem ellazult az alsó állkapocs. A feszes arcizmok miatt az arc eltorzult.
- vii.) A két kéz nem marad a hónalj alatt, lejjebb csúszik. A gyakorló nem gyakorol határozott nyomást a hüvelykujj és a mutatóujj alatti területre, vagy túlságosan nyomja.
- viii.) Nem a légzés emeli, süllyeszti a mellkas előtt keresztezett két kart, hanem a gyakorló emelgeti. Hosszabb

ideig kitartott gyakorlás alatt nem képes fenntartani a helyes testtartást. A két sarok nem ér a csípőhöz. A nagylábujjak egymáson, és nem egymás mellett helyezkednek el.

- ix.) A légzés helytelen, nem a teljes jógalégzéssel⁶ történik, hanem felszínes, kapkodó vagy hangos.
- x.) A gyakorló nem képes hosszabb ideig a figyelmét fenntartani, és a légzést szemlélni, arra összpontosítani. Elméje elkalandozik, és ezt nem veszi észre, nem tudatosítja.

Akadályok a gyakorlás helyes kivitelezésében

Vajrásanába leülni, és a pózban hosszabb ideig bennmaradni egyszerűnek látszik, de ez sok gyakorlott jógázónak is komoly kihívást jelent. Mint mindig, a kezdet a legnehezebb. Ekkor a gyakorló fájdalmat érezhet a lábfejében, a lábujjaiban, a bokájában, sőt talán rá sem tud ülni a sarkára. Feszülhetnek a combizmai elől (a térdfesztető izmok), vagy feszültséget, esetleg fájdalmat tapasztalhat a térdében. Van, aki nem képes a törzsét egyenesen megtartani. Mindezek mellett a helytelen légzésnek köszönhetően hosszabb ideig tartó koncentrációt sem tud fenntartani *vajrásanában*. A fő teherviselő ízületekben – a boka, a térd, a csípő, a váll – továbbá a hátban, a gerincben jelentkező fájdalmak, torzulások, amelyek akadályozzák, hogy a gyakorló el tudjon

helyezkedni a sarokülésben (*vajrásana*), és hosszabb ideig benne tudjon maradni ebben a meditációs pózban.⁷

A legtöbben helytelenül lélegeznek, nem használják ki a teljes tüdőkapacitást, csak csekély részét lélegzik át a tüdejüknek.⁸ Légzésük felszínes, tökéletlen, pedig az egészséghez szükség van a megfelelő mennyiségű oxigénre és *prāṇára* (életlevegőre). A légzés nem tudatos életfunkció, mégis akármikor tudatosan irányíthatóvá, befolyásolhatóvá tehető. A legegyszerűbb jógatechnika a légzés folyamatának szemléltetése, tudatosítása. Pusztán maga a szemléltetés nyugtat, elcsendesít, és hozzásegít ahhoz, hogy a gyakorló megismerje a légzőrendszerét és azt, hogy hogyan lélegzik. Már a szemléltetéstől lelassul, egyenletessé, ritmusossá válik a légzés. Megfigyelhető a természetes légzés hossza, mélysége, sűrűsége, a sebessége, a belégzés és a kilégzés hosszúsága, a belélegzett és a kilélegzett levegő hőmérséklete és hangja. Ez egy nagyon finom vagyis *szubsztilis* hang, ami azáltal keletkezik, hogy a be- és a kilélegzett levegő súrolja, érinti az orrjáratot, amit a gyakorló hallhat. Fontos, hogy a kilégzés ne legyen rövidebb a belégzésnél. A légzési szokásokon - ha szükséges - lassan és tudatosan szabad csak változtatni. Kezdetben a teljes és helyes jógalégzés elsajátítása, a be- és kilégzés kiegyensúlyozása lenne a cél. Rendszeres és tudatos gyakorlással lehet mélyíteni a belég-

⁶ A teljes jógalégzés a hasi, a mellkasi és a kulcsonti légzés kombinációja; erről bővebben: Satyananda 2006: 375-390.

⁷ A lábfej, a térd, a csípő, a gerinc, a hát, a váll és a nyak rendellenességeiről, működési zavarairól bővebben a szerző szakdolgozatában.

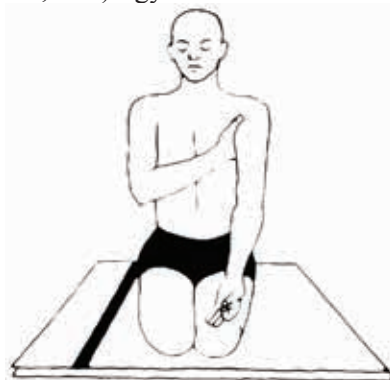
⁸ A légzésről: Satyananda 2006: 375-390.

zést és nyújtani a kilégzést. Ehhez azonban szükséges megismerni, megtapasztalni, vagyis tudatosítani a légzés szakasza- it: a hasi, a mellkasi és a kulcsfontos lég- zést, mivel a jógikus légzés ezek kombi- nációja.⁹ A jógikus légzés során a belég- zést és a kilégzést a lehető leghosszabbra mélyítjük, illetve nyújtjuk. A cél az, hogy elsajátítsuk a légzés irányítását, és kijavít- suk a rossz légzési szokásokat. Érdemes légzésünket a napi tevékenységeink so- rán is megfigyelni, nemcsak a jóga- gyakorlás közben. A helytelen légzés tünetei: a szájon át történő légzés, a hangos lég- zés, a horkolás, az ásítás, a zihálás, éjsza- kai légzéskimaradás. Mindenképp ajánla- tos a légzést egészségessé, helyessé ten- ni, vagyis az orron át lélegezve, normál tevékenység közben 8-10 légzéssel per- cenként 4-6 liter levegőt belélegezni.¹⁰ A teljes jógalégzés és a *pādadhīrāsana* is javít a nem megfelelő természetes lég- zési szokásokon. Számos hasznos előké- szítő, valamint rávezető *āsana* és gyakor- lat alkalmazható a lábfej, a boka, a csí- pő, a gerinc, a váll, a nyak felkészítésé- re, annak érdekében, hogy a gyakorló a *pādadhīrāsana*-t képes legyen huzamo- sabb ideig fenntartani.¹¹

A pādadhīrāsana variációi

Variálhatjuk, változtathatjuk az ülést, a kéz- tartást, úgymint egykezes, kétkezes, nyitott tenyér, ökölbe szorított kéz. Alkalmazhatunk

yogadaṇḍāt.¹² Végezhetünk különböző gyakorlatokat és megfigyeléseket a lég- zéssel kapcsolatban. A *pādadhīrāsana* gyakorlása klasszikusan a *vajrāsana*-ban történik (1. ábra). Ám gyakorolható más meditációs ülésben, amilyen például a *sukhāsana*¹³, de lehet akár széken ülve vagy állásban is gyakorolni. A kéztartás ugyanaz marad, a láb helyzete viszont változik, attól függően, hogy mi a gya- korlás célja – a lecsendesedés, a légzés- kiegyenlítés, a *prāṇāyāma* előkészítése, esetleg felkészülés a meditációra – illet- ve a gyakorló fizikai állapotának (lábfej, boka, térd) figyelembevételére.



2. ábra: A pādadhīrāsana-ülésben

Ha valamelyik orrjárat elzáródott, akkor nagyon sokat segít ez az *āsana*. A blok- kolt orrjárat oldali kéz négy ujját helyez- zük az ellentétes hónalj alá, a hüvelykujj a mellkason, a másik kéz a combon pihen (2. ábra). Rövid ideig, néhány percig gya- koroljunk nyomást a mutatóujj, illetve a

⁹ Satyananda 2006: 389-390.

¹⁰ Forrás: <http://www.buteyko.hu/index.php?p=elmelethatter>, A Buteyko-módszer elméleti háttere

¹¹ Bővebben a szerző szakdolgozatában.

¹² *Yogadaṇḍa*=jóga bot. A *yogadaṇḍáról* bővebben: Satyananda 2006: 125. és Niranjanananda 2004: 168-169.

¹³ Könnyű ülés mód: Medvegy – Thimárné 2010: 9.

hüvelykujj alatti pontokra, valamint a két ujj közötti területre.

Amikor a jobb orrjárat blokkolt, és azt szeretnénk, hogy a jobb orrjáratban domináljon a lélegzet áramlása, csak az egyik kéz, a jobb kéz legyen a bal hónalj alatt. Amikor a bal orrjárat a blokkolt, illetve azt szeretnénk, hogy a bal orrjáratban legyen aktív a lélegzet áramlása, akkor a bal kéz kerüljön a jobb hónalj alá.

Felvehetjük a pózt a 3. ábrán látható módon fekvésben is.¹⁴ Amennyiben azt szeretnénk elérni, hogy a lélegzet áramlása a jobb orrjáratban fokozódjon, feküdjünk a bal oldalunkra a 3. ábrán látható módon, a jobb kezünket a bal hónalj alá helyezve, úgy, hogy a hüvelykujj a mellkason marad, míg a többi négy ujj a hónalj alatt helyezkedik el. Erőteljesebb hatást érhetünk el, ha az ökölbe szorított kezét tartjuk a hónalj alatt. A 3. ábrán látható helyzet akkor is működik, ha a kéz nincs a hónalj alatt.

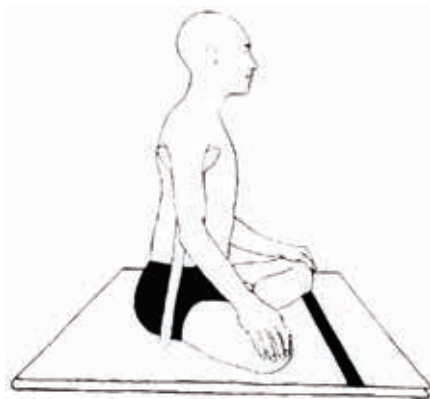


3. ábra: Pādadhīrāsana fekvésben

Használható a kiegyensúlyozó bot, a T-alakú *yogadaṇḍa*, amelyet a jógik segédeszközként használnak a meditációhoz.

A hónaljra gyakorolt nyomás által az orrnyílások, az orrjáratok megnyílnak, és ez elősegíti, előkészíti a *prāṇāyāma* gyakorlását. A *svara-yogik* a *yogadaṇḍát*

arra használják, hogy a *svarának*, a lélegzet áramlásának az iránya megváltozzon az orrjáratokban. Amikor azt szeretnénk, hogy a bal orrjáraton keresztül legyen aktív a lélegzet áramlása, akkor a jobb hónalj alá kerül a *yogadaṇḍa*, miközben a jobb kéz a combon pihen. Ellenben ha a jobb orrjáratban akarjuk aktiválni a légzést, a jógabot helyzetét megcseréli a jógázó. Gyakorolhatunk két *daṇḍával* is, mindkét hónalj alatt egyet-egyet elhelyezve.¹⁵



4. ábra: Pādadhīrāsana *yogadaṇḍával*

Variációk a légzés kivitelezésére:

- i.) Csak szemléljük a légzést. (Ez a klasszikus változat.)
- ii.) Fokozatosan elkezdjük mélyíteni a belégzést és nyújtani a kilégzést. Gyakorlással elérjük, hogy a kilégzés kétszer olyan hosszú legyen, mint a belégzés.
- iii.) A belégzés alatt számolunk magunkban: egy, a kilégzésekkel együtt ket-

¹⁴ Niranjanananda 2004: 169.

¹⁵ Niranjanananda 2004: 169.

tő, és ezt a gyakorlást néhány percig fenntartjuk. A lélegzetet számláljuk, és nem a számolásra lélegzünk. Ezt elég csak két percig folytatni.

A pādadhīrāsana gyakorlásának kompenzációja

Miután a gyakorló hosszabb időt töltött el a *pādadhīrāsana*-ban, különösen fontos a kompenzáció, a kiegyensúlyozás. A lábfej, a boka, a térd, a comb, az egész láb kompenzálása a láb izmait nyújtó és a lábfejet átmozgató *āsanákkal* történik. Például ülésben a lábujjak, a lábfej hajlítgatása a talp felé és fölfelé, valamint a lábfejkörzés. Nyújtott ülésben megrázzhatjuk a lábfejet, ez oldja a boka merevségét. A térd, a combizmok, a törzsizmok kompenzálása történhet többek között az *adho-mukha-śvanāsana*-val,¹⁶ az egész láb és a törzs izmainak alapos nyújtásával. Javasolt a vállat is lazítani, a váll felhúzásával és leengedésével, vállkörzésekkel. A nyakizmok lazítására a fejbillentések előre-hátra, jobbra-balra, a fejfordítások jobbra-balra és a mérsékelt fejkörzések mindkét irányba jótékonyak. A törzs és a lábizmok megnyújtása után az oldalra döntések és a csavaró *āsanák* gyakorlása fekvésben, ülésben vagy állásban oldják a hosszantartó ülésből keletkezett feszültségeket, merevséget a törzsizmokban, a gerinc menti izmokban. Jóleső lehet még a gyakorlás után néhány percig a *śavāsana*-ban,¹⁷ háton fekvésben ellazítani a test izmait.

Hatások a durvafizikai szinten

A *pādadhīrāsana* áldásos hatása az, hogy a kéz által a hónaljakra kifejtett nyomás segít az orrjáratok megnyitásában. Ez az, ami elősegíti a *prāṇāyāma* gyakorlását. „Mivel a levegő áramlása a jobb és a bal orrnyílásban befolyásolja a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer működését, a két orrjárat megnyitása a vegetatív idegrendszer egyensúlyi állapotához vezet.”¹⁸ Hasznos póz lehet szülés – vajúdás idején. Érdemes étkezések után – ha erre lehetőség van – 5 percig gyakorolni, hatékonyabbá teszi az emésztést.

Dr. Swami Shankardevananda szerint étkezés előtt javasolt egy rövid ideig gyakorolni a *pādadhīrāsana*-t, abban az esetben, ha a jobb orrjáraton nem áramlik a lélegzet, azért, hogy beinduljon az áramlás a jobb orrjáraton, ami a szimpatikus idegrendszer dominanciáját, és ebből kifolyólag az emésztést segíti.¹⁹ Dr. Swami Shankardevananda úgy véli, hogy az étkezés után érdemes *vajrāsana*-ban ülni.²⁰

A szerzők csak az észlelt, tapasztalt jó hatásokról írnak, azt nem fejtik ki részletesen, hogy mi történik (a szervezetben). Vélhetően azért hatékony, mert a sarokülésből adódóan csökken a lábban a vérkeringés, az energiaáramlás, és így több vér és *prāṇa* jut a hasüregben lévő emésztőszervekbe.

A *pādadhīrāsana* végzésekor, attól függően, hogy a kétkezes – két orrnyílásos változatot, vagy az egykezes – egy orrnyílásos változatot gyakoroljuk, eltérő ha-

¹⁶ Lefelé néző kutyapóz.

¹⁷ Hullapóz.

¹⁸ Satyananda 2006: 125.

¹⁹ Bővebben: Shankardevananda 2003: 185.

²⁰ Shankardevananda 2003: 186.

tások jelentkeznek. Az orrnyílások és az agyféltekék kapcsolatban állnak egymással.²¹ Napjainkban már kutatják, hogy a jóga gyakorlatok hogyan hatnak az agyra, az idegrendszerre és a többi szervrendszerünkre. Többek között például Kürti Gábor²² dr. Roger Jahnkénél²³ a légzés és az egészség kapcsolatára vonatkozó kutatásairól ír.²⁴ Az alábbiakban kiemelünk néhány gondolatot, ami összekapcsolható az elemzett *āsana* gyakorlásával. A helyes, egészséges légzéssel, ennek el-sajátításával javul az oxigén-anyagcsere. Ez a javulás jótékony hatású azoknál a betegségeknél, ahol a kialakulás oka az oxigénhiányra vezethető vissza. Többek között a tüdő csökkent vitálkapacitása a vizsgálatok szerint befolyásolja a mortalitást, az élethosszt. A kutatások szerint sokkal jobban befolyásolja, nagyobb hatást gyakorol rá, mint akár a dohányzás, a koleszterinszint a vérben vagy az inzulin-anyagcsere. Neves kutatók, például Szentgyörgyi Albert, osztotta azt a nézetet, hogy a *hypoxia*, azaz az oxigénhiány szinte minden *degeneratív* betegségben és hiányállapotban bizonyos mértékig szerepet játszik.²⁵ Amikor a jobb orrnyílás a nyitott, tiszta, akkor a bal agyfélteke és ebből kifolyólag a szimpatikus idegrendszer működik aktívan. Amikor a bal orr-

járat a tiszta, a jobb agyfélteke, és ezáltal a paraszimpatikus idegrendszer működik aktívan. Ebből következően, ha csak az egyik orrjáraton keresztül lélegzünk, és azt, hogy melyiken, a *pādadhīrāsana* egykezes variációjával befolyásolni tudjuk, akkor az idegrendszer működésére is hatással lehetünk. Ha az a cél, hogy a szimpatikus idegrendszert serkentsük, és így aktívabbak legyünk, akkor ezt úgy érhetjük el, ha a lélegzet áramlása a jobb orrjáratban aktív. Míg ha szeretnénk ellazulni, lenyugodni, akkor a bal orrjáratban serkenthetjük a lélegzet áramlását, és így a paraszimpatikus idegrendszer működését aktiválhatjuk. A kutatási eredmények az alábbiakat mutatják.²⁶

i.) A bal orrnyíláson történő légzéssel könnyebb elérni a mély alvást.

ii.) A jobb orrjáraton lélegezve az emésztést és az étvágyat javíthatjuk.

iii.) A jobb agyféltekés tevékenység, a bal orrnyílásos légzés kedvez a kreativitásnak, az új gondolatok befogadásának, így kedvezőbb a beszélgetések idején a bal orrnyíláson történő légzés alkalmazása.

iv.) Az egy orrnyílásos légzéssel kitisztítható a blokkolt orrjárat, és befolyásolható az agyhullámok képződése. Kürti Gábor arról is ír még, hogy az egyes pszichopatológiai állapotok befolyásolhatók lehetnek az egy orrnyílásos légzéssel, és önálló vagy kiegészítő terápiaként alkalmazhatók. Az idegrendszer kétféle működésének – a szimpatikusnak és a paraszimpatikusnak – az aktív, a cselekvő és a nyugodt állapot közti egyensúlynak, a lé-

²¹ A bal orrjárat a jobb agyféltekével, míg a jobb orrjárat a ballal.

²² Forrás: <http://www.orvostudakozo.hu/KurtiGabor>

²³ Dr. Roger Jahnkéről, forrás: <http://www.healthy.net/scr/bio.aspx?id=123>

²⁴ Forrás: www.ezoterikus.hu/hir?id=1587 – *Bal orrnyílásod és kreativitásod*

²⁵ U.o.

²⁶ U.o.

legzet, az energia áramlásának az egyensúlyát, a homeosztázist a két orrnyílásos, kiegyensúlyozott légzéssel el lehet érni.²⁷

Hatások a finomfizikai szinten

A pādadhīrāsana kéztartása elősegíti, hogy a lélegzet áramlása, vagyis a *svara* kiegyenlítődjön az orrjáratokban. Légzésünk megmutatja, milyen mentális állapotban vagyunk. Ez fordítva is igaz: a mentális állapotunkat befolyásolhatjuk a légzéssel, ahogy erről a *Haṭha-yoga-pradīpikā* 2.2 verse ír: „*Ha mozog a lélegzet, az elme is mozog, ha mozdulatlan, az elme is mozdulatlaná válik. Hogy a jógai szilárdá váljon, hajtsa a lélegzetet az uralma alá.*”²⁸

Hatások a transzcendentális szinten

A légzés szabályozása és a különböző testhelyzetek csak eszközök, lehetőségek a tudat lecsendesítéséhez. Valójában nincs önálló lelki, azaz transzcendentális hatásuk. Ebben az *āsana*-ban a cél a *svara*, vagyis a légzés áramlásának kiegyenlítődése a két orrjáratban. A szemlélődés tárgya a légzés, ami materiális, így a pādadhīrāsana gyakorlásának nincs a transzcendentális szinten hatása.

A pādadhīrāsana jelentősége a jógában

A jóga a gondolathullámok uralása, s a jóga célja az összekapcsolódás a Legfelsőbbel.²⁹ A pādadhīrāsana jelentőségét ebből a két szempontból megvizsgálva arra a következtetésre jutottam, hogy ez az *āsana* ki-

válóan alkalmas a gondolathullámok uralására, az elme lecsendesítésére, egyhegyűvé tételére, noha önmagában, közvetlenül nem kapcsol össze Istennel, jól felkészíthet a lelki gyakorlatokra.

Felhasznált irodalom

Kürti Gábor: *A Buteyko-módszer elméleti háttere.*

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

Niranjanananda Saraswati, Swami: *Prana Pranayama Pranavidya.* Yoga Publications Trust, Ganga Darshan, 2004.

Satyananda Sarasvati, Swami: *Āsana Pránájāma Mudrá Bandha.* Satyananda Yoga Magyarország Alapítvány, 2006.

Shankardevananda, Swami: *The Practice of Yoga for the Digestive System.* Yoga Publications Trust, Ganga Darshan, 2003.

Szvátmáráma: *A hatha-jóga lámpása.* Terebess Kiadó, Budapest, 2000.

Medvegy Gergely – Thimárné Ozorák Zsuzsanna: *Āsana jegyzet 1.* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2010.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Tóth Soma László): *Patañjali – Yoga-Sūtra I-II. fejezet* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2011.

Kapisinszky Judit: *A pādadhīrāsana – légzéskiegyenlítő póz* (Szakdolgozat). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2013.

²⁷ U.o.

²⁸ Svátmáráma 2000: 33.

²⁹ *Yoga-sūtra*, I.2 és I.23.



A sūrya-namaskāra kivitelezése és kedvező hatásai

Medvegy Gergely

Bevezetés

A *sūrya-namaskāra* szanszkrit kifejezés napüdvözlést jelent¹. A napüdvözlés gyakorlatsor a *yoga*-hagyományok szerves részét képezi.

A *yoga* – céljának elérése érdekében – a következő technikai elemeket használja a gyakorlatban: 1. táplálkozás (vegetáriánus ételek fogyasztása az egészségesebb élet eléréséért); 2. relaxáció (amely révén ellazul a test és elme, valamint engedni a gyakorló a külvilágot); 3. légzés (energiával tölti fel a testet és a tudatot); 4. testgyakorlás (vitalizálja a testet, előkészíti azt a szellemi és lelki folyamatokra); 5. meditáció (lelki elmerülés, a *yoga* lényege).² Ezeknek megfelelően különböző eszközök léteznek a *yogában*, fontos azonban tudni azt, hogy ezek nem vá-

laszthatóak el egymástól, hiszen ugyanannak a folyamatnak a különböző részei.

A *yoga* öt fő eleméből a *sūrya-namaskāra* három elemet egyesít: a légzést, a testgyakorlást és a meditációt. A gyakorlatsor tizenkét testtartást (*āsana*) foglal magában, melyeket egymás után veszünk fel dinamikusan, légzésszinkronnal, ezzel erőt, állóképességet és lazaságot adva a testnek. A mozgásfolyamat minden egyes *āsánájához* társul egy légzés és egy *mantra*, így megtapasztalhatjuk a légzés, a mozgás és a tudatosság egységét, amely a meditáció előszobája. A meditációban alkalmassá válhatunk arra, hogy megtapasztaljuk eredeti önvalónkat mint örökkévaló, mindent átható lelki lényt, amely különbözik az anyagi testétől.³

A *sūrya-namaskāra* lelki szinten – a meditáció hatásain túl – istentiszteletként értelmezhető, ugyanis a gyakorlatsor *mantrái* a Nap istenségének neveit tartalmazzák. A tizenkét testgyakorlat a ciklikusságot jelképezi (a nappal tizenkét óráját, a Nap pályájának tizenkét állatövét), így a végrehajtásával hódolatunkat fejezzük ki a Nap istensége, Sūrya előtt.⁴

A napüdvözlésnek több formája is ismert. Cikkemben a Vrindávana-Gangótri Jógarendszerben jelen lévő változatát elemzem.

Sūrya, Kṛṣṇa inkarnációja

A védikus szentírások leírják, hogy a Legfelsőbb Úr örökkévalósággal (*sat*), teljes tudással (*cit*) és teljes gyönyörrel (*ānanda*) teli, formával (*vigraha*) és tulajdonsá-

¹ *Sūrya* = „nap”; *namaskāra* = „üdvözlés, tisztelet”. Megj.: A szanszkrit terminusok jelentését a Monier-Williams 2002. alapján határozom meg, amennyiben nem tüntetek fel más forrást.

² Gaura Krisna 2008: 47.

³ Szatjánanda 1999: 171.

⁴ Szatjánanda 1999: 106.

gokkal rendelkező személy (*bhagavān*).⁵ Parāśara Muni így jellemezte: végtelen szépség, tudás, erő, hírnév, gazdagság és lemondás birtokosa. A védikus szentírás Bhagavānt Kṛṣṇaként, mindenkit vonzóként említi, s kijelenti, hogy Ő minden energia forrása.⁶

Kṛṣṇa az anyagi világ, az elemek irányítását különféle energiáin és felhatalmazott személyeken, félisteneken keresztül végzi. A teremtet világban minden egyes elemnek és jelenségnek megvan az irányító félistene. A teljesség igénye nélkül: a víznek Varuṇa, a szélnek Vāyu, a tűznek Agni, a teremtésnek Brahmā, a tudásnak Sarasvatī, a szerencsének Lakṣmī, az esőnek Indra, a Napé pedig Sūrya.

Az univerzumot irányító félisteni helyzetet jámbor, Istennek tetsző tetteket végzett, különleges lelkek foglalják el az egyes teremtsések folyamán. Rendszerint felhatalmazott *jīvák* kapják ezeket a szerepeket, de amikor nem akad arra alkalmas élőlény, akkor a Legfelsőbb Úr lép egy adott pozícióba. Sūrya posztja azért különleges a jelenlegi teremtsésben, mert azt az Istenség Legfelsőbb Személyiségének egyik inkarnációja,⁷ Sūrya-Nārāyaṇa foglalja el:

„Fontos az is, hogy még a legnagyobb bolygók uralkodó istenségei is előző életheikben végrehajtott, rendkívül értékes jámbor cselekedeteiknek köszönhetően

érdemelték ki emelkedett rangjukat. [...] A Holdat például jīvának hívják, ami azt jelenti, hogy éppen olyan élőlény, mint mi, ám jámbor tettei eredményeképpen ő lett a Hold istensége. Ugyanígy a többi félisten is olyan élőlény, akik jó szolgálatuk és jámbor tetteik miatt kerültek jelenlegi helyzetükbe a Hold, a Föld, a Vénusz és a többi bolygó uraként. Egyedül a Nap uralkodó istensége, Sūrya-Nārāyaṇa az Istenség Legfelsőbb Személyisége inkarnációja.”⁸

A *Śrīmad-Bhāgavatam* 5.22. fejezetének összefoglalójában Bhaktivedanta Swami⁹ így ír: „A napisten, aki az egész univerzum működését irányítja – a hő, a fény, az évszakok váltakozása stb. tekintetében –, Nārāyaṇa¹⁰ egyik kiterjedése. [...] Néha Sūrya-Nārāyaṇának is hívják. Tizenkét kiterjedésben jelenik meg, s így irányítja a hat évszak váltakozását, így idézi elő a telet, a nyarat, az esőt stb. A yogīk, akik a haṭha- vagy az aṣṭāṅga-yogát gyakorolják, [...] saját áldásuk érdekében imádják Sūrya-Nārāyaṇát. Sūrya félisten mindig kapcsolatban áll az Istenség Legfelsőbb Személyiségével, Nārāyaṇával.”¹¹ Bhaktivedanta Swami egyik párbeszédében is elhangzik a fenti igazság: „Ő [a Napisten] Nārāyaṇa inkarnációja, Sūrya-Nārāyaṇa. Négy lova van. Egy négy ló húzta szekéren utazik, és nagyon hatalmas.”¹²

⁵ Bhaktivedanta Swami 2004: 29.

⁶ *ŚBh.* 1.3.28. (Bhaktivedanta Swami 1992-1995; későbbiekben: *ŚBh.*)

⁷ Isten egy megnyilvánulási formája, amely bizonyos feladat elvégzése érdekében nyilvánul meg a teremtsésben.

⁸ *ŚBh.* 5.23.3, magyarázat.

⁹ A Krisna-tudat Nemzetközi Szervezetének alapítója.

¹⁰ Kṛṣṇának, az Istenség Legfelsőbb Személyiségének egyik formája és neve.

¹¹ Bhaktivedanta Swami 1994: 657.

¹² Bhaktivedanta Swami beszélgetése Allan Ginsberggel

A Nap imádatának kérdése a *vaiṣṇava* hagyományban a *brāhmaṇák* (papok) avatásakor használatos *gāyatrī-mantrával*¹³ kapcsolatban is megjelenik. A hét sorból álló *mantra* első sorát Bhaktivedanta Swami így fordította: „*A Napistenen meditálok, aki fenntartja a három világot.*”¹⁴ A *gāyatrī-mantrában* szereplő *savitur* szó a *sūrya* szó szinonimája, s mindkettő elsődleges jelentése „nap”.

Śrīla Śivarāma Swami Mahārāja¹⁵ a *Nava-vraja-mahimā* című művében az *ācāryákra* hivatkozva részletesen taglalja, hogy a félistenek imádatától tartózkodó, kizárólag Kṛṣṇa iránti odaadásra törekvő *bhakták*¹⁶ hogyan meditálnak ezen a *gāyatrī*-soron, s hogy mit jelent számukra a Nap. Bhaktivedanta Swami egyik levelére hivatkozva¹⁷ kijelenti, hogy Savitur a Napisten neve, a legnagyobb Savitur pedig Kṛṣṇa.¹⁸ A *Śrī Caitanya-caritāmṛta* egyik magyarázatában az áll, hogy „*Savitā minden intelligencia eredeti forrása, s nem más, mint az Ūr Caitanya Mahāprabhu.*”¹⁹ Mivel Kṛṣṇa

és Caitanya Mahāprabhu²⁰ azonosak,²¹ így a két kijelentés között nincs ellentmondás. Ezáltal Bhaktivedanta Swami az isteni Napon való meditációt Kṛṣṇán vagy Caitanyán való meditációként értelmezte. Hasonló módon egy *vaiṣṇava* hívő a Nap üdvöztekor Kṛṣṇának, illetve Caitanya Mahāprabhunak ajánlja tiszteletét. Ily módon a Nap imádata összhangban van a *vaiṣṇavizmus* és a *Śrīmad-Bhāgavatam* közvetlen filozófiai konklúzióival, vagyis a *yogikat* Kṛṣṇához vezet.

A napüdvözet és a mantra-meditáció

A *sūrya-namaskāra* testi–szellemi–lelki szintű hatásait a *yoga* három fő elemének (meditáció, légzőgyakorlatok, *āsana*) alkalmazásán keresztül éri el. A továbbiakban ezen elemekkel, azokon belül is először a *mantra-meditációval* ismerkedünk meg.

Meditációnak nevezzük azt a tudati folyamatot, mely során megtanuljuk uralni az elménket, elengedünk minden gondolatot, és függetlenné válva azoktól az elmét egy pontra rögzítjük. Az elme kontrollálásának hatására tudatunk békéssé és nyugodttá válik. A kiegyensúlyozott tudatnak az a célja, hogy képessé legyünk a transzcendencia felé fordulni, hogy megérthesük saját magunk és Isten lelki természetét. Ezen végső igazságoknak a megértése eredményez teljes, zavartalan boldogságot. Az elme nyugtalan természete miatt azonban nehéz ezt a nyugodt és rögzített

1969. május 14-én. Lásd: *Bhaktivedanta Védabase*.

¹³ A Nap imádatának céljából, papok által vibrált ima.

¹⁴ *Levél Mandali Bhadrának*, Tittenhurst, 1969. november 2. (*Védabase*)

¹⁵ A Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közösségének vezető lelkésze.

¹⁶ Akinek a szívében *bhakti*, azaz odaadás van, Kṛṣṇa-tudatú.

¹⁷ *Levél Mandali Bhadrának*, Tittenhurst, 1969. november 2. (*Védabase*)

¹⁸ Śivarāma Swami 2013: 61.

¹⁹ *Śrī Caitanya-caritāmṛta*, Madhya-līlā 8.265, magyarázat.

²⁰ Kṛṣṇa arany testű inkarnációja, aki az Ūr iránti tiszta szeretetet (*bhakti*) tanította. A *gauḍīya-vaiṣṇavizmus* alapítója.

²¹ *Śrī Caitanya-caritāmṛta*, Ādi-līlā 1.5.

zített tudatot hosszabb ideig fenntartani. Tartós eredmény érdekében a meditáció aktív folyamatával kell edzenünk az elmét arra, hogy minél hosszabban tudjon egy irányba fókuszálni.²²

A *yoga*-hagyományokban, így a napüdvözlet során is az elme fókuszálására, vagyis a meditációra *mantrákat* használnak. A *mantra* szó jelentése a szanszkrit *manas* (elme) és a *trāyate* (felszabadítás) szavak együttes jelentéséből érthető meg. Ez a szó olyan hangvibrációra utal, amelyet a meditáció tárgyává téve az elme hullámozása, nyughatatlan természete lecsillapítható, s a megfelelő *mantra* segítségével megtisztítható az anyagi szennyeződésektől. Vibrációja energetizál, az egész testben harmonizálja az *āsanák* hatásait, s kapcsolatot teremt a lélek és a transzcendentális világ, Isten között.²³

A *sūrya-namaskāra* *mantrái* nemcsak rögzítik az elmét, de meg is tisztítják azt a testi felfogástól, az anyagi önazonosítástól. Ezek a *mantrák* lelki hangsorok, amelyek közvetett módon a Legfelsőbb Személy energiáját hordozzák magukban. Általuk a gyakorló képes felülemelkedni az illúzió, az anyagi kötőerőkön, valamint képes lesz megérteni saját maga és Isten lelki természetét.

A napüdvözlet *mantrái* az *om* (aum) mantramaggal kezdődnek. Ez a hangvibráció Isten mindent átható és mindent működtető lelki energiáját képviseli. Az *om* (mely az „A”, az „U” és az „M” hangzók-ból áll) vibrálásakor az egyes hangzók-ról először külön-külön, végül pedig egyben

kell meditálni. Az *om*-*mantra* magában foglalja Isten azon energiáit, amelyek által fenntartja a lelki birodalmat, mindenről tudatos a létező világban (A), örömet okoz az élőlényeknek (U), valamint magukat a tiszta lelkeket is magában foglalja, akik az Ő határenergiáját képviselik (M).²⁴

Tradicionálisan a napüdvözlet gyakorlatsor minden egyes eleméhez tartozik egy *mantra*, amelyet az egyes *āsanák* kivitelezésekor meditativan szoktak vibrálni. Természetesen a napüdvözletet lehet a *mantrái* nélkül is végezni, de aki szeretne szellemi szinten is a gyakorlat mélyére hatolni, annak javasolt a *mantrák* elsajátítása.

A *sūrya-namaskāra* *mantráinak* jelentése

1. ***Om mitrāya namaḥ*** – „Üdvözlet a barátnak.”

A Napot kozmikus barátnak tekintik, mert mindenki jóakarója. Fényt, hőt és energiát áraszt mindenkire, válogatás nélkül. Ebben a minőségben Mitra a neve. Az embereket tettekre sarkallja, őrzi az Eget és a Földet, mindenkit egyenlőnek lát. Mitra a tizenkét *Āditya* egyike, vagyis *Aditi* egyik fia. Az *Ādityák* a nap tizenkét fázisát képviselik a tizenkét hónapban. Az *āditya* szó napot is jelent.²⁵

2. ***Om ravaye namaḥ*** – „Üdvözlet a sugárzónak.”

Ravi a sugárzó teremtmény, aki minden élőnek isteni áldást hoz.

²² Gaura Krisna 2008: 82.

²³ U.o.: 87.

²⁴ Gaura Krisna 2008: 92-93.

²⁵ Lásd: Monier-Williams 2002.

3. ***Oṃ sūryāya namaḥ*** – „Üdvözet az aktivitást és életerőt adományozónak.”

A Sūrya szóval akkor illetik a Napot, amikor a Nap istensége erőteljes oldaláról mutatkozik meg. Ebben a minőségben Ő az égbolt ura, a mennyek fenntartója és a tűz képviselője.

4. ***Oṃ bhānave namaḥ*** – „Üdvözet a megvilágosodottnak.”

A Nap a *guru*, vagyis a tanár jelképe, aki a tévedéseink sötétségéből kiszabadít bennünket, ugyanúgy, mint ahogyan a napkeltevel az éjszaka sötétsége is eloszlik.

5. ***Oṃ khagāya namaḥ*** – „Üdvözet a levegőn áthatolónak.”

A Nap sugarai áthatolnak az égbolton, a levegőn, így a Nap vándorlása láthatóvá válik számunkra. A Nap periodikus vándorlása az alapja az idő számításának, ebből adódott, hogy az idő ura a Nap lett. Ezzel a *mantrával* az idő irányítóját arra kérjük, hogy előrébb juthassunk az életben.

6. ***Oṃ pūṣṇe namaḥ*** – „Üdvözet az erő adományozójának.”

A Nap az erő forrása. Apaként táplál bennünket energiával, fénnnyel és élettel.

7. ***Oṃ hiraṇya-garbhāya namaḥ*** – „Üdvözet az aranyló kozmikus önvalónak.”

A *hiraṇya-garbha*, az okok magja olyan, mint egy aranytojás. Mielőtt az egész univerzum létrejött volna, potenciálisan a *hiraṇya-garbhában* tartózkodott. Ehhez hasonlóan tartalmaz potenciálisan minden életet a Nap.

8. ***Oṃ mārīcaye namaḥ*** – „Üdvözet a Nap sugarainak.”

Marīci nem más, mint Brahmā egyik fia, akit azokkal a fénysugarakkal hasonlítanak össze, amelyek a Napból erednek. Marīci neve fénysugarat és tükröződést jelent.²⁶

9. ***Oṃ ādityāya namaḥ*** – „Üdvözet Aditi fiának.”

Aditi a kozmikus anyának, Mahā-śaktinak (Durgā-devīnek) az egyik neve. Aditi minden erő forrása, és az ő egyik fia Sūrya.

10. ***Oṃ savitre namaḥ*** – „Üdvözet a Nap éltető erejének, a jóságos anyának.”

Sāvitrī az életerő, a felébresztő, aki az embereket tevékenységre ösztönzi.

11. ***Oṃ arkāya namaḥ*** – „Üdvözet a szívből tiszteltnek, a dicséretre méltónak.”

Az *arka* „energiát” jelent. Világunkban a legtöbb energia a Napból ered, ezért szeretetre és dicséretre méltó a Nap.

12. ***Oṃ bhāskarāya namaḥ*** – „Üdvözet annak, aki a megvilágosodáshoz elvezet.”

A Nap a transzcendentális és a spirituális igazság szimbóluma. Lelki életünk útját világítja be, mely szabadulásunk végső céljához vezet.²⁷

A napüdvözet végrehajtásánál csak akkor kezdjük el elmében vibrálni a *mantrákat*, amikor az *āsanák* és a légzések fizikai szinten már tökéletesen, erőlködés nélkül mennek.

²⁶ Lásd: Monier-Williams 2002.

²⁷ Szatjánanda 1999: 107-109.

A napüdvözlet és a légzés

A *prāṇāyāma* az életlevegőnek vagy életerőnek (*prāṇa*) a légzés szabályozásával történő felhalmozását és a testben áramlásának irányítását (*prāṇa+āyāma*) jelenti. Az anyagi elemek finomabb szintjének megértését eredményezi, amelybe a *prāṇa* is tartozik.²⁸ A *prāṇa* az életenergiának azt az első egységét jelöli, amely életet ad minden olyan energiának, amely a testben zajló fizikai és mentális folyamatokban részt vesz.²⁹

A *prāṇa* szabályozása a légzés irányításán keresztül valósul meg. A légzőgyakorlatok három részből tevődnek össze: a kilégzésből (*recaka*), a belégzésből (*pūraka*) és a légzésvisszatartásból (*kumbhaka*). Annak megfelelően, hogy légzéskor a tüdők mely részét használjuk, technikailag három légzés típust különböztetünk meg: 1. mélyhasi légzés, 2. bordaközi vagy mellkasi légzés és 3. kulcsfonti légzés. A *sūrya-namaskāra* során használt teljes jógalégzés e három típust ötvözi a tüdő teljes kihasználása és a maximális *prāṇa* felvétele érdekében.³⁰

A mélyhasi légzést a rekeszizom mozgása, vagyis belégzéskor a rekeszizom lefelé ereszkedése, kilégzéskor annak felfelé húzódása hozza létre. Ez a légzés alaposan átmasszírozza a belső szerveket, javítva azok működését. Jótékony hatásként segíti a hasi véráramlást, tonizálja a hasi szerveket, javítja az emésztést, edzi

a rekeszizmot, csökkenti a magas vérnyomást és növeli a vitálkapacitást. Ellazítja és megnyugtatja a tudatot.³¹ A mellkasi légzés során a bordakosár nyílik, kitágul minden irányba. Ez a fajta légzés a tüdő középső, mellkasi részét tölti meg levegővel, így leginkább ezen a területen fejti ki hatását, javítva a gyomor, a máj, a lép, a hasnyálmirigy és a vesék működését. Segíti és megkönnyíti a szív munkáját, edzi a bordaközi izmokat. A tudatra serkentő és vitalizáló hatással bír. A kulcsfonti légzésnél a felső bordák, a kulcsfont és a vállak emelkednek és süllyednek. Ez a típusú légzés átszellőzteti a tüdő legfelső részét, a tüdőcsúcsot, miközben edzi a tüdőkaput. A tüdőcsúcsi légzés önmagában nem nyújt elegendő oxigénellátást a szervezetnek, de hatásai és a teljes jógalégzésben betöltött szerepe miatt érdemes önállóan is gyakorolni.³²

A teljes jógalégzés (*mahā-yoga-prāṇāyāma*) a hasi, a mellkasi és a kulcsfonti légzés kombinációja. A belégzés és a kilégzés maximálásával tanuljuk meg irányítani a légzést, helyreigazítva a helytelen légzési szokásokat, és megnövelve az oxigénbevitelt. Kivitelezése során lassan és mélyen lélegezzünk be a hasi területre (mély hasi légzés). A légzés halk és egyenletes legyen. Érezzük, ahogy a levegő beáramlik a tüdő alsó részébe. A has tágulása után kezdjük tágítani a mellkast kifelé és felfelé (mellkasi légzés). Amikor a bordák teljesen kitágultak, lélegezzünk a tüdőcsúcsokba (kulcsfonti légzés). A vállak és a kulcsfont is mozduljanak kis-

²⁸ Ana = „életet lehelni” valamibe, pra = „az első egység” (Monier-Williams 2002).

²⁹ U.o.: 375.

³⁰ Gaura Krisna 2008: 50-52.; Szatjánanda 1999: 375-376.

³¹ Thimárné 2013: 15.; Gaura Krisna 2008: 54.

³² Thimárné 2013: 15.; Gaura Krisna 2008: 55.

sé felfelé, mialatt a levegő megtölti a tüdő felső lebenyeit. Egy ilyen teljes belégzés során a belégzés szakaszai átmenet nélküliek, a gyakorló kerülje a szükségtelen erőlködést. A kilégzés során ugyanebben a sorrendben ürítjük ki a levegőt, először a hasi részből, majd a mellkasból és végül a tüdő kulcsfont alatti részéből.³³ A teljes jógalégzés egyesíti és megnöveli a részlegzések jótékony hatásait. Átszellőzteti az egész tüdőt, kiegyensúlyozza a vérnyomást, szabályozza a vegetatív idegrendszer működését, mindezek által harmonikusá teszi a tudat működését.³⁴

A napüdvözlet során a teljes jógalégzést használjuk. Ennek előkészítésére először a részlegzéseket kell begyakorolni, ezt követően önmagában a teljes jógalégzést, és ha már e légzések mesterei vagyunk, akkor alkalmazhatjuk a *sūrya-namaskāra* gyakorlatsorban. A napüdvözlet közben folyamatosan váltakozik a kilégzés és a belégzés, a pillanatnyi *āsana*-kitartások alatt pillanatnyi légzésszünet valósul meg, *valamint teljes jógalégzéssel történik a légzés*, ennek következtében a *sūrya-namaskāra* gyakorlása közben teljes mértékben megvalósul a légzés szabályozása, vagyis a *prāṇāyāma*.

A napüdvözlet és az āsanák

Az *āsana* szó „ülőhelyzetet, testtartást” jelent. Patañjali *Yoga-sūtrájában* az alábbi módon definiálja:

sthira-sukham āsanam

³³ Gaura Krisna 2008: 55-56.; Sztatjánanda 1999: 389.

³⁴ Thimárné 2013: 15-16.

„A helyesen végrehajtott testhelyzet (*āsana*) szilárdan megtartott és kényelmes.”³⁵

prayatna-aithilyānanta-samāpattibhyām

„A kivitelezése erőlködés nélküli, s benne (a meditációban zajló) tudati átalakulások korlátok nélkül fenntarthatóak.”³⁶

Az *āsanák* tehát olyan testtartások, amelyek erőt, állóképességet és lazaságot adnak a testnek. A gyakorlatok az egész testet átmozgatják, és az ember teljes szervezetét átmasszírozzák. Az izmok rugalmasabbá válnak, az idegrendszer kiegyensúlyozódik, a közérzet és a belső szervek működése javul.³⁷

A *yogī* az *āsanákat* teste és tudata edzésére alkalmazza, hisz jól tudja: „ép testben ép lélek”. Számára az egészség nem cél, testét az önmegvalósítás eszközeként használja. Az *āsanázás* (testgyakorlás) velejárója, hogy a szervezet egésze harmonikusan és kiegyensúlyozottan fog működni. A megfelelően kivitelezett gyakorlatok a test és az elme stabilitását eredményezik, megteremtik a kettő közötti egyensúlyt, oldják a testben felhalmozódott feszültséget, megszüntetik a tudat szétszórtságát, felkészítve a *sādhakát*³⁸ a magasabb rendű meditációra és a lelki elmélyülésre.³⁹

A Vrindávana-Gangótri Jógarendszerben tanított napüdvözlet során kilenc különböző *āsanát* veszünk fel, kétszer tizen-

³⁵ Gaura Kṛṣṇa 2010: 21.

³⁶ U.o.: 21.

³⁷ Gaura Krisna 2008: 36-37.

³⁸ Az a személy, aki a jógát gyakorolja.

³⁹ Gaura Krisna 2008: 131.

két lépésben kivitelezett gyakorlatsorban, mely sorban egyes *āsana*k ismétlődnek. Minden egyes lépéshez – és a hozzájuk kapcsolódó *āsana*hoz – tartozik egy *mantra* és egy adott légzés, vagyis a tizenkét lépéshez tizenkét *āsana*, tizenkét légzés és tizenkét *mantra*. A *mantrát* az elmében vibráljuk, az *āsana* felvétele közben. A testhelyzet felvételekor indítjuk a hozzá tartozó légzést (kilégzést vagy belégzést), amit akkor fejezünk be, amikor már felvettük a pózt. A lépések összefűzésénél a pózokat mindössze egyetlen pillanatra tartjuk ki,⁴⁰ és közben figyelünk a testtartások szabályos kivitelezésére. A pillanatnyi kitartás után indítjuk a következő *āsana*t és az ahhoz tartozó légzést. Az *āsana*kat összefűzve végezzük, vagyis egy adott *āsana* kiinduló póza az előtte lévő.

A következőkben sorra veszem a napüdvözlet gyakorlatainak kivitelezését, majd a hozzájuk tartozó légzést és azt, hogy a pillanatnyi kitartásnál mire kell figyelni, végül kitérek az egyes *āsana*k élettani hatásaira és kontraindikációira.

I. Namaskārāsana – tiszteletadó póz

Az *āsana* felvétele és kitartása: Kiindulási póza a *tādāsana*. **Kilégzéssel** összetesszük a két tenyerünket a szív előtt imapózba úgy, hogy a tenyerek teljesen egymáshoz simulnak, a hüvelykujjak pedig a szegycsonthoz érnek. Az alkarok a bordakosár előtt vannak, a két könyök oldalra-lefelé nyújtózik.



A test többi része *tādāsana* tartásban marad. A nagylábujjak töve, a belső bokák összeérnek, a lábujjakat szétterpesztve leengedjük a talajra. A testsúly a két talp közt egyenletesen oszlik el és a teljes talpon nyugszik, ami azt jelenti, hogy három ponton oszlik el: a nagylábujj alatti talppárnán, a kis- lábujj alatti talppárnán és a sarkon. A láb nyújtva van, a térdkalácsot az elülső combizmok megfeszítésével fölhúzzuk, ezzel stabilizálva a térdízületet. A farizmok nem feszítjük, de finom aktivitás marad bennük, a farokcsontot húzzuk lefelé, miközben a szeméremcsontot emeljük felfelé.

A has aktív, a köldök alatti rész megtartott, a köldök befelé-felfelé húzódik. A törzs mindkét oldala egyforma aktivitással nyújtózik, a lengőbordák fölfelé emelkednek, távolodnak a csípőlapáttól, de nem tolódnak előre, az alsó bordák finoman visszahúzódnak a gerinc felé. A mellkas nyitott, a szegycsontot megemeljük, a vállakat hátraengedjük, a lapockák a medence és a gerinc felé húzódva belesimulnak a hátba, a vállöv széles. A fej térfelfelé nyújtózása nyújtja meg a gerincet, az arc előre néz, a tekintet szemmagasságban a távolba tekint, a tarkó nyújtott, a torok laza.⁴¹

Jótékony hatásai: energetikai szinten harmonizálja az *anāhata*- (szív) és *mūlādhāra*- (gyökér) *cakrát*.⁴² Pszichés

⁴⁰ Megjegyzés: Általában a napüdvözlet során egyetlen pillanatra tartjuk meg az *āsana*kat, de a gyakorlatsor dinamikája rugalmasan kezelhető. Esetenként több légzésig is kitartunk egy pózt.

⁴¹ Medvegy – Thimárné 2010(a): 3.; Medvegy 2009: 1.

⁴² Energiaközpont. (Gaura Krisna 2008: 60.)

szinten békessé teszi az elmét, kiegyenlíti a jobb és a bal agyféltekét, segíti a meditatív állapot létrejöttét. Testi szinten javítja a testtartást és fejleszti az izomkoordinációt, korrigálja a lúdtalpat, a lábakat formálja és erősíti, segíti a szív és a tüdő munkáját, erősíti a combot, térdet, bokát, a has és a far izmait.

Kontraindikációi: aktív migrén, szédülés, nagyon alacsony vérnyomás esetén nem javasolt.⁴³

II. Ardha-candrāsana – félholdállás

Az āsana felvétele és kitartása: *Namas-*



*kārāsana*ból **belégzéssel** nyújtóznak a karok a fej fölé úgy, hogy a két tenyér együtt marad. A felkar a fül hátsó részéhez simul, a könyök nyújtva. A kar az ujjbegyekig aktív, a vállak eltávolodnak a fülektől hátrafelé és lefelé. A kar-emeléssel egyidőben hátrahajolunk, addig a farokcsont lefelé nyújtózik, a has aktív, a köldök alatti rész megtartott, a köldök befelé-felfelé húzódik. Mindeközben az összezárt tenyerek és a felnyújtott karok hátrahajolnak, a törzs mindkét oldala egyforma aktivitással nyújtózik.

A mellkas nyílik, a szegycsont megemelkedik, a hát homorít, a gerinc nyaki szakasza a hátgerinc ívét követi, a tarkó hosszú. A deréktájék nem törik

meg, a láb aktivitása ugyanaz, mint a *namaskārāsana* esetén.⁴⁴

Jótékony hatásai: energetikai szinten harmonizálja a *viśuddha-* (torok) és a *svādīṣṭhāna-* (nemi) *cakrát*. Pszichés szinten frissé teszi az intelligenciát. Testi szinten javítja a testtartást, erősíti a has és a gerinc izmait, kiegyenesíti a görnyedt hátat. Felfrissíti a gerincoszlopot, rendszeres gyakorlásával megelőzhető az isiász. Növeli a tüdőkapacitást, fejleszti az egyensúlyt és a stabilitást. A testet könnyeddé és energikussá teszi, a szívet erősíti.

Kontraindikációi: tüdőtágulat, gerincsérv, komolyabb egyensúlyi problémák, szédülés, szívproblémák. Magas vérnyomás esetén a karok maradjanak a csípőn, mivel nem ajánlott azok emelése.⁴⁵

III. Uttānāsana – állásból előredöntés

Az āsana felvétele és kitartása: A **kilég-**



zés elindításával a félholdállást bontjuk le úgy, hogy az ujjbegyekkel és fejtetővel felfelé nyújtóztatva egyenesítsük ki a törzset, az egymáshoz simuló tenyereket távolítsuk el egymástól. A tenyerek továbbra is egymás felé néznek,

az ujjbegyek folyamatosan nyújtóznak felfelé, a vállöv széles. A lábak, a meden-

⁴³ Thimárné 2013: 5.; Gaura Krisna 2008: 58 és 142.; Szatjánanda 1999: 174.

⁴⁴ Medvegy – Thimárné 2010(a): 7.; Medvegy 2009: 17.

⁴⁵ Thimárné 2013: 5 és 9.; Gaura Krisna 2008: 142.; Szatjánanda 1999: 175.

ce és a törzs helyzete ugyanolyan, mint a *namaskārāsanában* – ez a pozíció az *ūrdhva-hasta-tāḍāsana*. A kilégzés folytatásaként, előredöntésben a karok végig nyújtóznak, a hát egyenes. A térdet lehet hajlítani, de a gerincet, a hasat megnyújtva kell tartani, vagyis a köldök befelé és felfelé húzódik, a szegycsont távolodik a köldöktől. A nyak laza, a tarkó megnyújtott, a vállak most is távolodnak a fültől, a vállöv széles. Amennyiben az ujjbegyek a talajon tudnak maradni, a térdünket nyújtjuk, a térdkalácsot felhúzzuk. A tenyerek vagy az ujjbegyek a lábfejek külső oldala mentén, a talajon helyezkednek el.⁴⁶

Jótékony hatásai: energetikai szinten harmonizálja a *svādiṣṭhāna*- és *maṇipūra*- (köldök) *cakrát*. Mivel pszichés szinten nyugtató hatású, elősegíti a befelé fordulást, az ellazulást, a relaxációt és a mentális feszültségoldást. Testi szinten a csigolyák eltávolodnak egymástól, fokozódik a gerinc menti keringés, így tápláló hatást fejt ki a gerincvelőre. Stimulálja a gerinc idegeit, ruganyossá teszi és megerősíti a hát izmait. A belső szerveket masszírozza, ezáltal aktiválja a májat (méregtelenít), a gyomrot (fokozza az emésztés tüzt), a hasnyálmirigyet (az inzulintermelést növeli), a lépét (a vérképzést segíti), a veséket (a kiválasztást javítja), a beleket (javítja az emésztést, megelőzi a székrekedést). Mivel energetizálja a medence területét, javítja a húgy- és ivarszervi problémákat is. Megszabadít a hasi zsírpárnáktól, megelőzi az elhízást, frissességet és erőt ad az egész testnek és növeli a vitalitást. A saroktól a nyakszirtecsön-

tig nyújtja a test hátsó izmait, ruganyossá teszi a lábat, serkenti a fej vérellátását. Kiváló kozmetikum, mert az arc bőr ráncait kisimítja.

Kontraindikációi: porckorongsér és isiász esetén szigorúan csak egyenes hátal és hajlított térdekkel, kopás és hátfájás esetén pedig óvatosan végezhető. Az alábbi betegségeknél tilos az *āsana* felvétele: a fej területének bármilyen akut gyulladása, valamint magas vérnyomás és hasi sérv.⁴⁷

IV. *Ekapāda-prasārāsana* – egylábos hátranyújtás

Az *āsana* felvétele és kitartása: *Uttānāsana*-ból **belégzéssel**, a jobb lábbal hosszasan hátralépünk úgy, hogy az teljesen nyújtva van. A comb aktív, a térdkalácsot megtartjuk, a talpunk merőleges a talajra, a lábujjak a talajon. Az elől maradt bal láb szára merőleges a talajra, a combbal derékszöget zár be, így a bal comb alsó része párhuzamos a talajjal. A boka és a



térd egy vonalban helyezkedik el, egymás alatt. A két tenyér vállszélességben a talajon, a könyökhajlatok egymás felé néznek. A medence a talaj felé nehezedik, a farokcsonttal hátranyújtózunk. A

⁴⁶ Medvegy – Thimárné 2010(a): 5.; Medvegy 2009: 9.

⁴⁷ Thimárné 2013: 7.; Gaura Krisna 2008: 81-82. és 143.; Szatjánanda 1999: 176.

hát egyenes, a mellkas széles, a vállöv egyenes, a fejet emeljük, a tekintet szemmagasságban előre néz.⁴⁸

Jótékony hatásai: energetikai szinten harmonizálja az *ājñā*- (homlok) és az *anāhata-cakrát*. Pszichés szinten rossz közérzet és lehangoltság ellen jó. Testi szinten ruganyossá teszi és megerősíti a csípő izmait, energetizálja a medence területét. Javítja a húgy- és az ivarszervi problémákat. Mivel megmasszírozza a beleket, ezért emésztésvajító, megelőzi a székrekedést, elmélyíti a szív és a tüdő munkáját.

Kontraindikációi: a csípő ízületének degeneratív és gyulladásos megbetegedései.⁴⁹

V. Santalanāsana – földet néző póz (fekvőtámasz)

Az āsana felvétele és kitartása: *Ekapāda-prasārāsanából* **kilégzéssel** a bal lábbal a jobb láb mellé lépünk. Mindkét lábat nyújtjuk, a lábujjakat visszatámasztjuk, a talpak merőlegesen a talajra. A fej, a törzs, a láb egy vonalban van egymással.

Kitartása alatt figyeljünk az alábbiakra: testünk súlya a két tenyéren és a lábujjakon van, a tenyerek szétterpesztett ujjakkal a talajon, a középső ujj mutat előre. A karok vállszélességben megnyitva, egymással párhuzamosan, merőlegesen a talajra, a vállak a csuklók felett vannak, a könyökhajlatok egymás felé néznek. Míg a fejtetővel előre, addig a sarkakkal hátrafelé nyújtózunk. A fej nem esik be a vállak közé, a nyak, a tarkó nyújtott, a tekintet



a talaj felé irányul. Széles, hosszú a hát, vagyis a vállak hátrafelé gördülnek, a lapockák belesimulnak a hátba. A köldök befelé és felfelé húzódik, a szegycsont távolodik a köldöktől, ennek következtében a has tónusba kerül. A lábak teljesen nyújtva, a térdkalácsok felhúzva, a lábfejek csípőszélességben nyitva vannak.⁵⁰

Jótékony hatásai: energetikai szinten harmonizálja a *viśuddha*- és a *mūlādhāra-cakrát*. Pszichés szinten fejleszti a belső egyensúlyt és a harmóniát, növeli az összpontosítás képességét, csökkenti a szorongást. Testi szinten javítja az idegi egyensúlyt és a fizikai egyensúly megtartásának képességét. Erősíti és nyújtja a kar izmait, a vállakat és a gerinc menti izmokat, rávezet a hátizmok és hasizmok közötti kölcsönhatás, együttműködés fontosságának megértésére.

Kontraindikációi: a csukló, a könyök, a váll degeneratív és gyulladásos megbetegedései.⁵¹

VI. Śasāṅkāsana – baba/hold póz

Az āsana felvétele és kitartása: *Santalanāsanából* a térdeket behajlítjuk, majd a talajra tesszük, **belégzéssel** a mellkast nyitottan tartva, a hasat hosszan megnyúj-

⁴⁸ Medvegy 2009: 98.

⁴⁹ Gaura Krisna 2008: 143.; Szatjánanda 1999: 177.

⁵⁰ Medvegy – Thimárné 2010(b): 6.; Medvegy 2009: 92.

⁵¹ Thimárné 2013: 12.; Gaura Krisna 2008: 144.

tóztatva ráfektetjük a combokra úgy, hogy közben az ülőgumók a sarkakkal érintkezzenek. A lábfej a talajra simul. A homlok szintén a talajon van, a karok nyújtva, tenyérrel lefelé, vállszélességben helyezkednek el.⁵²

Jótekonv hatásai: energetikai szinten harmonizálja a *manipūra-cakrát*. Pszichés szinten kiváló a feszültség, a stressz és a túlterheltség oldására. Pihenteti az elmét, fejleszt a test- és légzéstudatosságot. Testi szinten finoman nyújtja a combot és a bokát. Kedvező hatást gyakorol a hasúri szervekre. Jótekonv gyomorsúlylyedés, hasmenés, krónikus bélpanaszok



és vesesüllyedés esetén. Gyógyítja a gyomorfájdalmakat, energetizálja a májat, a lépét és a veséket. Fokozza a termékenységet. Megnyugtatja a gerincidegeket és az agyat. Mivel serkenti a fej vérrellátását, ezért hatékony az arcbőr ráncai ellen. Ellazítja a deréktáji izmokat, pihenteti az egész testet.

Kontraindikációi: extrém magas vérnyomás és térd sérülés.⁵³

VII. Aṣṭāṅgāsana – nyolc ponton fekvés

Az āsana felvétele és kitartása: *Śaśāṅkāsana*-ban a lábfejek lábujjhegyre emel-

kednek, a tenyerek helyzete nem változik. A könyökök hajlításával, **kilégzéssel**, arccal a talajt követve előresiklunk a mell-



kassal. Amikor a vállak elérik a földön lévő tenyerek vonalát, a mozgást megállítva a földre kerül az állunk és a mellkasunk. Ebben a helyzetben a test nyolc ponton nyugszik a talajon: az állon, a két tenyéren, a mellkason, a két térden és a lábujjak által a két lábfejen. A medence a levegőben stabil, a derék egyenes, a farokcsonttal nyújtózunk egy kissé fölfelé és hátrafelé. A könyökök szorosan a törzs mellett, a kezujjak a vállcsúcsok vonalában helyezkednek el.⁵⁴

Jótekonv hatásai: energetikai szinten harmonizálja a *mūlādhāra*-és a *manipūra-cakrát*. Pszichés szinten az egyhegyűség állapotát segíti elő, és fejleszt a koncentrációt. Testi szinten a csuklót mozgékonyra és erőssé teszi. Erősíti még a vállöv izmait is, ugyanakkor tonizálja és energetizálja a hasi szerveket, és rugalmasan tartja a deréktájékot.

Kontraindikációi: a csukló, a könyök, a váll degeneratív és gyulladásos megbetegedései.⁵⁵

VIII. Bhujāṅgāsana – kobraállás

Az āsana felvétele és kitartása: Az *aṣṭāṅgāsana* oldásakor a medence és a lábboltozat a talajra kerül, a tenyerek továbbra

⁵² Medvegy – Thimárné 2010(a): 14.; Medvegy 2009: 11.

⁵³ Thimárné 2013: 13.; Gaura Krisna 2008: 144.; Szatjánanda 1999: 135.

⁵⁴ Medvegy 2009: 92.

⁵⁵ Thimárné 2013: 12.; Gaura Krisna 2008: 145.; Szatjánanda 1999: 179.

is az előző kitartott *āsana* tartását viszik tovább, az ujjak szétterpesztve, az ujjbegyek a vállcsúcs alatt, a behajlított karok szorosan a test mellé simulnak. A lábak egymás mellett csípőszélességben kinyújtva zárnak össze, a farokcsont lehúzóva. **Belégzéssel** a tenyerek a talajba nyomódnak, a szeméremcsont a talajon marad, a fej felfelé emelkedik, ami a törzset fölfelé nyitja. A hátunk homorít, a fejtekönk felfelé nyújtózik. A vállaink hátra-gördülnek, a szegycsontunk emelkedik.⁵⁶



Jótékony hatásai: energetikai szinten harmonizálja a *svādiṣṭhāna*- és az *anāhata-cakrát*. Pszichés szinten oldja az érzelmi feszültséget, megnyitja az embert a külvilág felé, és élénkíti a tudatot. Testi szinten nyújtja a test elülső felszínét: a torok területét, a mellkast, a hasat és a combot. Erősíti és rugalmasan tartja a gerincet. Rendszeresen gyakorolva javítja a testtartást. Alkalmas számos gerincprobléma megelőzésére, szakember felügyelete mellett pedig kezelésére: porckorongsér, a csigolyák elcsúszása, isiász, hátfájás, gerincferdülés, csigolyameszesedés. Tonizálja az idegeket, javítja az agy és a test közötti kapcsolatot, nyitja a mellkast. Jótékony hatású asztmára és bronchitisre.

Pozitívan befolyásolja az étvágyat, javítja az emésztést, gyógyítja a gyomor betegségeit és a székrekedést. Energetizálja a méhet, a petefészket, enyhíti a menstruációs és nőgyógyászati rendellenességeket. Szabályozza a pajzsmirigy és mellékvese működését, serkentő és vitalizáló hatással van az egész szervezetre.

Kontraindikációi: gyomor- és vékonybélfekély, sérv, pajzsmirigy-túlműködés esetén szakértő irányításával végezhető.⁵⁷

IX. *Adho-mukha-śvanāsana* – kutya-tartás arccal lefelé

Az āsana felvétele és kitartása: A *bhujangāsana* lebontásakor **kilégzéssel** visszafordítjuk a lábujjakat, nyújtjuk a térdet és emeljük a medencét. Eközben a karok, a vállak, az egész felsőtest a mutatóujj talajra nyomott tövéből fölfelé nyújtózva emelkedik hátrafelé. A test olyan formát vesz fel, mint egy fordított V betű,



mert a törzs a lábbal derékszöget zár be. A karok vállszélességben helyezkednek el, egymással párhuzamosak, a tenyerek szétterpesztett ujjakkal a talajon támaszkodnak úgy, hogy a középső ujj mutat előre. A két könyökhajlat egymás felé néz, a

⁵⁶ Medvegy – Thimárné 2010(a): 31.; Medvegy 2009: 53.

⁵⁷ Thimárné 2013: 9 és 12.; Gaura Krisna 2008: 96 és 145.; Szatjánanda 1999: 180.

vállöv széles, a nyak laza és passzív, a hát széles. A has tónusban, a köldök befelé és felfelé húzódik, a szegycsont távolodik a köldöktől. Az ülőgumók vízszintesen hátranyújtóznak, a farokcsontot lehúzzuk. A lábfejek csípőszélességben nyitva, a lábak nyújtva, a térdkalácsot felhúzzuk, a sarkat belenyomjuk a talajba, vagy közé-lítjük a talaj felé.⁵⁸

Jótékony hatásai: energetikai szinten harmonizálja a *manipūra*-, a *viśuddha*- és a *saḥasrāra*- (korona) *cakrát*. Pszichés szinten lecsendesíti az elmét, miközben az intelligenciát élénkíti. Belső nyugalmat ad és frissíti a tudatot. Növeli az önbizalmat, a mentális erőt és a munkabíró képességet. Testi szinten növeli az ellenállóképességet, javítja az agy vérellátását, táplálja az idegsejteket. Az agyalapi mirigy működésének stimulálásával az egész endokrin rendszerre, az anyagcsére és az immunrendszerre is hat. A hasi szervek masszázsan részesülnek, ezáltal javul az emésztés. Segít az aranyeres panaszok megszüntetésében. Erősíti és nyújtja a kar izmait, a vállakat és a gerinc menti izmokat, oldja a váll és a lapocka merevségét. A csigolyák eltávolodnak egymástól, ezáltal fokozódik a gerinc menti keringés (ez tápláló hatást fejt ki a gerincvelőre). Nyújtja a vádli és a combot, oldja a sarok fájalmát és merevségét. Erősíti a bokát, formás lábakat fejleszt. Frissességet és erőt ad az egész testnek, növeli a vitalitást.

Kontraindikációi: csukló-, könyök-, bokaproblémák esetén óvatosan végezhető. Kizáró ok még bármilyen akut gyulladás

a fej területén, a magas vérnyomás és a hasi sérv.⁵⁹

A *sūrya-namaskāra* gyakorlatsorában a következőkben az *āsanák* kivitelezései már ismétlődnek, de a *mantrákra* ez nem vonatkozik.

X. *Ekapāda-prasārāsana* – egylábas hátranyújtás

Az āsana felvétele: *Adho-mukha-śvan-āsanából belégzés* közben a jobb lábbal a két kéz közé előre lépünk. A kitartás során a IV. pontban leírt szempontok érvényesülnek, és a hatások és az ellenjavallatok is ugyanazok.



XI. *Uttānāsana* – állásból előredöntés

Az āsana felvétele: *Ekapāda-prasārāsana-ból kilégzés* kíséretében a bal lábbal lépünk előre a két kéz közé. Kitartása során figyeljünk a III. pontban leírt részletekre. A hatások és az ellenjavallatok is ezzel megegyezők.

XII. *Urdhva-hasta-tāḍāsana* – karok fölnyújtása tāḍāsana-ban

Az āsana felvétele: *Uttānāsana-ból belégzéssel* a törzs folytatásaként a karokkal fo-

⁵⁸ Medvegy – Thimárné 2010(a): 11.; Medvegy 2009: 13.

⁵⁹ Thimárné 2013: 11-12.; Gaura Krisna 2008: 98 és 146.; Szatjánanda 1999: 178.



lyamatosan, hosszan nyújtóztatva főlegyeneseink. A gerinc alsó szakaszától indítva nyúlik a test, egyenes, megnyújtott a hát. A felnyújtózás helyett lehet homorítani is, végezhető az *ardha-candrāsana*. A felemelkedés során a III. pontban leírtakra kell figyelni, a kiegyenesedésnél pedig az I. pontban leírtaknak megfelelően stabil a láb és a törzs. A hatások és az ellenjavallatok ugyanazok, mint a II. pontnál.

I. Namaskārāsana – tiszteletadó póz

A gyakorlatsor lezárása. Kilégzéssel tegyük össze a két tenyerünket és engedjük le azokat a mellkas elé imapózba. Kitartás alatt figyeljünk az I. pontban vázolt részletekre.

A fent leírt gyakorlatsor alkot egy fél kört. A fentebb leírtak során a jobb láb mozdult, azzal léptünk hátra a IV. pontnál, majd azzal léptünk előre a X. pontban. Ha ugyanezt a sort elvégezzük a bal lábbal is, akkor végeztünk el egy teljes kör *sūrya-namaskārát*.⁶⁰

A sūrya-namaskāra gyakorlására vonatkozó általános szabályok

1. Üres gyomorral ajánlott végezni a gyakorlást, hogy az előre- és hátrahajlások ne okozzanak problémát.
2. A végbél és a húgyhólyag szintén legyen üres, hogy az esetleges nyomás ne jelentsen kellemetlenséget.
3. A kényelmes, laza ruha viselete szabad teret biztosít a mozgásnak.
4. A friss, tiszta levegő a gyakorlótérben biztosítja, hogy a tüdönket nem szennyezzük.
5. Betegség, ellenjavallatok esetén kerüljük az *āsanázást*, mert rosszabbodhat az adott testi–mentális állapotunk. Ilyenkor böjtölni, pihenni kell, és kívárni a gyógyulást.
6. Tisztálkodás után, frissen zuhanyozva végezzük a napüdvözetet, mert így nem tartja vissza a tudatot és a testet a sok méreganyag.
7. Nem szükséges bemelegítő gyakorlatokat végezni, elég, ha az első néhány kört lazábban végezzük.
8. A megfelelő kivitelezés azt jelenti, hogy nem erőltetett az *āsanák* felvétele és pillanatnyi kitartása, betartjuk a fokozatosság elvét, és szép lassan mélyítjük a technikát. Így elkerülhető mindenféle húzódás és fájdalomérzet.
9. A testi készítetéseket (köhögés, tüszesztés, bőfögés, székelési illetve vizelési inger) semmiképpen se tartsuk vissza. Ezek elvégzése után folytatható a *sūrya-namaskāra*.
10. A gyakorlótér legyen tiszta, átszellőztethető és zajmentes, mert ez elősegíti a befelé figyelést.
11. Kerüljük a szélsőségeket: tűző napon, valamint szeles, hideg helyen nem ajánlott *āsanázni*.
12. A szemet javasolt nyitva tartani, mert csukott szemmel könnyen megszádülhetünk és eleshetünk.

⁶⁰ Gaura Krisna 2008: 148.

13. A mozgás, a légzés és a figyelem legyen összhangban, így lesz harmonikus a gyakorlatsor, és ezáltal fejleszti a tudatosságot.
14. Mindig az orron keresztül lélegezzünk, mert az a légzőszervi, valamint energetikai szempontból is megfelelő. Az orr és az orrüreg megfelelően előkészíti a tüdő számára a beáramló levegőt: tisztítja, párasítja és melegíti. Az orrlyukakon való légzés kedvezően befolyásolja az *idā-* és *piṅgalā-nāḍī*-ban történő energiaáramlást.⁶¹

A sūrya-namaskāra kivitelezése

1. A legjobb napkeltekor vagy napnyugtakor végezni a *sūrya-namaskārāt*, mert ilyenkor nyílik alkalom a Nap köszöntésére, és ilyenkor a legtisztább a tudat.
2. A gyakorlást néhány perces mentális ráhangolódással javasolt kezdeni.
3. A ráhangolódást az alábbi tiszteletadó *mantra* vibrálásával érdemes folytatni:
om śrī-savitri-sūrya-nārāyaṇāya namaḥ
 „Tiszteletteljes hódolatomat ajánlom Sūrya-Nārāyaṇának, a Nap inkarnációjának.”⁶²
 A *mantrázást* három teljes jógalégzés követi. Idővel ezt a számot hatra, majd kilencre lehet emelni.
4. A Nappal szemben állva végezzük a napüdvözlést, mert így lehet legin-

kább feltöltődni a Nap energiájával, valamint így fejezzük ki leginkább a tiszteletünket Felé.

5. Az első kör legyen lazább, majd fokozatosan mélyüljenek el az *āsanák*.
6. A spontán, vagyis a saját normál légzéssel kezdve lélegezzünk, majd amikor ez könnyedén megy, akkor teljes jógalégzéssel folytassuk.
7. Kezdő *sādhakaként* a gyakorlatsort három körrel indítsuk. Amikor ez már erőlködés nélkül és szépen megy, akkor a körök számát emeljük hatra. Időről időre – a fejlődés ütemének megfelelően – emelhetjük a köröket hármásával, egészen huszonegy körig. Ennyi kör végzését ajánlja a tradíció. (Terápiás okból kifolyólag napi 108 kört is lehet végezni 40 napon át, mert hatékony erősítő és méregtelenítő hatással bír. Ezt mindenképp oktató irányítása mellett végezzük, megfelelő felkészítéssel egybekötve.)⁶³
8. Az *āsanázás* közben kerülni kell minden felesleges feszültséget, ezért csak azokkal az izmokkal érdemes dolgozni, amelyekre szükség van a kitartáshoz és az adott mozgáshoz, a többi addig ellazul vagy megnyúlik. A mozdulatoknak úgy kell egymásba folyniuk, mintha táncolnánk.
9. Eleinte a gyakorlás megkezdésekor az *āsanák* sorrendjére érdemes fókuszálni, majd azok helyes felvételére és kivitelezésére. Később a megfelelő légzésről váljunk tudatossá. A légzés és a mozgás között alakítsunk ki

⁶¹ Gaura Krisna 2008: 54-57. és 132-135.; Szatjánanda 1999: 26-30.; Szatjánanda 2010: 97-98.

⁶² Gaura Krisna 2008: 141.

⁶³ Szatjánanda 1999: 183.

teljes összhangot. Amikor ez nehézség nélkül fenntartható, akkor helyezzük a tudatunkba a *sūrya-namaskāra mantráit*. A teljes *sūrya-namaskāra* egyes *āsanái* alatt elmében vibráljuk el az adott *āsanához* kapcsolt *mantrát*.

10. Idővel az *āsanák*, a *prāṇāyāma* és a *mantrák* egy teljes egységet fognak alkotni. Ez az egység megteremti a meditáció állapotát, így a napüdvözlet egy folyamattá válik, amelyben a test, a légzés, az energia és a figyelem együtt áramlik.
11. A *sūrya-namaskāra* köreit követően három teljes jógalégzés ajánlott. Idővel ezt a számot hatra, majd kilencre lehet emelni.
12. Ajánlott továbbá néhány perces relaxációt végezni *śavāsanában*, hogy a légzés és a szív munkája kiegyensúlyozódjon, az izmok ellazuljanak, valamint az *āsanák* hatásai kiteljesedhessenek.
13. A gyakorlás *mantra-meditációval* zárul, az *om-mantra* háromszori vibrálásával, hogy elmélyítse a napüdvözlet kedvező testi–mentális–energetikai és lelki hatásait.⁶⁴

A sūrya-namaskāra rendszeres gyakorlásának hatásai

A pszichére kifejtett hatásai: növekszik az érzelmi kiegyensúlyozottság, csökken az agresszió és a szorongás. A gyakorlás megelőzi, legyőzi és megszünteti az olyan letargikus állapotokat, mint például

a pesszimizmus, a kedvetlenség és a lustaság. Növekszik a stressztűrő- és feldolgozó képesség, általános nyugalom következik be a tudatban. Erősödik a kontroll az érzelmek felett, javul a szellemi teljesítőképesség. A *sūrya-namaskāra* a belső béke és harmónia állapotát teremti meg, valamint optimizmussal és életkedvvel tölt fel.

Az energetikára gyakorolt befolyások: ez a dinamikus mozdulatsor a *piṅgalā-nāḍī* energiáját aktiválja, miközben a *mantrák* és a légzés az *idā-nāḍīt*. A *piṅgalā*- és *idā-nāḍī* egyensúlya együttesen a *susumṇā-nāḍīra* fejt ki kedvező hatást.⁶⁵ Megszűnnek az energiablokádok, beindul a *prāṇa* megfelelő áramlása a testben, ezáltal mind a hét fő *cakra* harmonizálódik. A szervezetben kialakuló energetikai egyensúly mind a tudatra, mind a testre kedvező hatással bír. A tudat lenyugszik, a testet alkotó szervek és szervrendszerek funkciója javul.

A testi szintű hatásai: a gyakorlatsor átmozgatja a test minden nagyobb izmát és ízületét. Az izmok rugalmasabbá, erősebbé válnak, növekszik a teherbíró képességünk, csökken a sérülésveszély, növekszik az állóképesség. Megerősödnek a mélyizmok, javul a testtartás. Megszünteti a tartáshibákból eredő panaszokat, kitágítja az ízületek mozgásterjedelmét. Javítja a mozgáskoordinációt, az egyensúlyt, a

⁶⁴ Gaura Krisna 2008: 140-148.; Sztátjánanda 2010: 89-90. és 95-98.; Sztátjánanda 1999: 172. és 182-183.

⁶⁵ A *nāḍī* szó „folyamatot” vagy „áramlatot” jelent. A *prāṇa* a finomfizikai test vitális csatornáiban, *nāḍījaiban* áramlik. Ezek a csatornák éppen úgy hálózák be a testet, mint a vérerek vagy az idegszálak. A szervezet 72000 *nāḍīja* közül kiemelkedik három: a *susumṇā*, az *idā* és a *piṅgalā*. (Gaura Krisna 2008: 59.)

test- és mozgástudatosságot, így a test erős, hajlékony, gyors és egészséges lesz.

Nemcsak a dinamikus mozgás edzi meg a szívet, de az előrehajlások, a homorítások és a mély légzések átmasszírozzák azt. Az izmok nyújtásának és fesztítésének váltakozása a keringés szervrendszerére értornaként hat. Javul a keringés, a szívfrekvencia csökken, a perctérfogat nő, így gazdaságosabbá és hatékonyabbá válik a szív működés. A tápanyagok hatékonyabban jutnak el a sejtekhez, míg a salakanyagok könnyebben ürülnek ki a szervezetből. Az egyenletes, mély légzés átszellőzteti a tüdőt, megtisztítja a lég-hólyagocskákat a pangó és elhasznált gázoktól, hogy friss, oxigénben gazdag levegővel töltsen meg azokat. A mozgás és a légzés összhangja vitalizálja a légzőizmokat. Csökken a légzésszám, nő a légzéskapacitás, melynek következtében hatékonyabbá, tudatosan irányíthatóvá válik a légzés. A spontán légzés során is kialakul a helyes, mély légzés. Mivel a vérbe több oxigén kerül, a szén-dioxid hatékonyabban tud távozni, ennek következtében életerőssé válik a test.

A testgyakorlatok és a légzés együttes hatására a belső szervek még intenzívebb masszázsból részesülnek, átjárja azokat a vér, a testnedvek és az energia. Az anyagcsere, a kiválasztás, az emésztés hatékonyabbá válásával könnyebben beállítható és megtartható az egyénileg ideális testsúly. A test megfiatalodik, a bőr, a belek és a kiválasztó szervrendszer könnyebben szabadul meg a méreganyagoktól. A belső masszázs, a mozgás és a légzés összhangja a belső elválasztású mirigyekre

(az *endokrin* rendszerre) hat közvetlenül és jótékonyan, így a test hormonháztartása kiegyensúlyozódik. A domborítások és homorítások váltakozása, átmozgatva a gerincoszlopot, serkenti a gerincvelőt és a kilépő ideggyököket. Az előrehajlások kedvezőek az agy működésére, ennek hatására az idegrendszer működése is érezhetően javul.

A számtalan jótékony hatás nemcsak a test- és légzőgyakorlatokon, de a *mantrák* keresztl is érvényesül. Az egyes *āsanák* közben alkalmazott *mantrák* elmélyítik és felerősítik a kedvező élet-tani hatásokat a meditáció és a mentális hangvibráció révén. A meditáció során a *mantrában* az *om* szótag képezi a *mantramagot*, amely megtölti azt energiával. A *yoga*-hagyomány szerint a *mantrák* stimulálják az agy légző, keringési, és emésztő szervrendszerekkel kapcsolatos idegközpontjait, az adott szerv, illetve szervrendszer működését serkentve, hatékonyabbá és egészségesebbé téve azt. Továbbá a *mantrák* a tudatot anyagi tudat-síkról lelki tudatsíkra emelik, elősegítve az önmegvalósítás folyamatát.⁶⁶

Összegezve megállapítható, hogy a *sūrya-namaskāra* az egész szervezetre végte-lenül áldásos hatással bír. Amellett, hogy megfiatalítja és ragyogóvá teszi a testet, a tudatot felkészíti a mélyebb, lelki tudás befogadására.

⁶⁶ A hatások összegyűjtéséhez az alábbi szakirodalmakat használtam fel: Thimárné 2013: 4.; Gaura Krisna 2008: 148.; Szatjánanda 1999: 171. és 184.; Vēda Bhārati 2006: 65-70.; Chopra-Simon 2005: 141-142.; Szatjánanda 2010: 120-140.; Bivolaru 1999: 2-3.

Ellenjavallatok a sūrya-namaskāra gyakorlásánál

A napüdvözlést nem ajánlott végezni nagyobb területet érintő akut gyulladás esetén; lázas vagy erősen legyengült állapotban; műtétek utáni lábadozás időszakában; csonttörésnél; krónikus szív- és érrendszeri megbetegedések (pl. krónikus magas vérnyomás, súlyos érlemeződés, szívinfarktus utáni állapot) esetén; tudatmódosító szerek befolyása alatti állapotban; komolyabb pszichés megbetegedéseknél; várandósság alatt és a szülés utáni első két hónapban.⁶⁷

Összegzés

A sūrya-namaskāra nem egyszerűen csak fizikai torna, hanem módszer, amely egyesíti magában a *yoga* fontosabb elemeit. Az *āsanák* áldásos hatásainak köszönhetően megerősíti a testet, a *prāṇāyāma* által feltölt energiával, a meditációval pedig kiegyensúlyozza az elmét. A sūrya-namaskārában a *yoga* elemei folyamatos egységbe olvadnak össze és egységként áramlanak, mint egy hegyi patak. Ez az áramlás magában hordozza az üdeséget, a frissességet, az energiát, egyként táplálva a testet és a tudatot.

A napüdvözlést egyszerűen elsajátítható, hiszen mindössze tizenkét lépésben kilenc *āsanát* és tizenkét *mantrát* kell hozzá megtanulni, ami a fokozatosság elvének betartása mellett nem megterhelő. A gyakorlás kezdhető néhány körrel, és aztán ez a fejlődés ütemét követve lassan emel-

hető. A legvonzóbb az a gyakorlatsorban, hogy nagyon kevés időt vesz igénybe, hiszen a rá- és levezetésekkel együtt kezdő szinten mindössze 10–15, haladó szinten 30–40 percet igényel naponta. Nem létezik még egy olyan módszer, amely ennyi idő alatt ennyi áldásos hatással bírna. Praktikus, nem igényel semmilyen tárgyi feltételt, mindössze a gyakorló személy és 2m² kell a végzéséhez. A legcsodálatosabb az, hogy a gyakorlásával a Nap istenségével és tulajdonságaival társulunk, melynek következtében bennünk is kialakul az életerő, a bátorság, az odaadás, az egészség és a hírnév.⁶⁸

Ebben a korban a Nap istenségének szerepét Sūrya-Nārāyaṇa, vagyis Kṛṣṇa egyik inkarnációja tölti be, így a sūrya-namaskāra végzésével nem egy félistent, hanem közvetett módon az Istenség Legfelsőbb Személyiségét imádjuk. Isten imádása és odaadó szolgálata a legegyszerűbb módja a felszabadulásnak, az anyagi világból való kiszakadásnak. Az odaadó szolgálat kilenc folyamatát a *Śrīmad-Bhāgavatam* írja le:

*śravaṇam kīrtanam viṣṇoḥ
smaraṇam pāda-sevanam
arcanaṁ vandanaṁ dāsyam
sakhyam ātma-nivedanam*

„Hallani és énekelni az Úr Viṣṇu (Kṛṣṇa) transzcendentális szent nevééről, formájáról, jellemzőiről, személyes tulajdonságairól és kedvteléseiről, emlékezni rájuk, szolgálni az Úr lótusz lábát, tisztelettel imádni az Urat, imádat mondani az Úrhoz, a szolgájává válni, a legjobb barátunknak tekinteni Őt és

⁶⁷ Thimárné 2013: 5.; Szatjánanda 1999: 183.; Bivolaru 1999: 4.

⁶⁸ Gaura Krisna 2008: 141.

*mindenünket átadni Neki [...] – ez a kilenc folyamat tiszta odaadó szolgálatnak számít.*⁶⁹

A napüdvözet során a *mantrák* segítségével az Úr (ha a Napra Sūrya-Nārāyaṇaként tekintünk) neveire, tulajdonságaira, jellemzőire emlékezünk. Az imákkal és a tartásokkal tiszteletünket fejezzük ki Isten felé, a napi rendszerességgel végzett gyakorlással, a lemondáson keresztül pedig szolgáljuk Őt. Amikor az életmódunkat és a táplálkozásunkat is alávetjük a *yoga* alapelveinek, akkor átadjuk egész lényünket az Úrnak, teljesen meghódolva előtte. Ilyen megközelítésben a *sūrya-namaskāra* az odaadó szolgálat részévé válhat.

A *yoga* célja nem más, mint segíteni lelkünknek kiszakadni az anyagi világból, és hogy önvalónk újra kapcsolatba kerüljön Istennel. A Vrindāvana-Gangótri Jógarendszer ezért hangsúlyozza a *sūrya-namaskāra* rendszeres végzését, a megfelelő táplálkozás⁷⁰ és a *yogikus* életmód követése mellett. Ezzel kiegészítve a napüdvözet gyógyír lehet az anyagi világ okozta gyötrelmek megszüntetésére. Az élőlényt eredeti helyzete szerint halhatatlan lelke teszi élővé. A lélek kapcsolata az Úrral az, hogy az Ő szolgája. Egy *yogī* minden tettet úgy próbálja alakítani, hogy az Kṛṣṇa elégedettségére legyen. Így a *sūrya-namaskāra* Kṛṣṇának ajánlva szolgálat. Az Istennek végzett odaadó szolgálat pedig a legmagasabb rendű tett, amelyet az ember végezhet.⁷¹

Felhasznált irodalom

Bhaktivedanta Swami, A. C.: *A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van.* The Bhaktivedanta Book Trust, 2004.

Bhaktivedanta Swami, A. C.: *Śrī Caitanya-caritāmṛta.* The Bhaktivedanta Book Trust, 1996.

Bhaktivedanta Swami, A. C.: *Śrī Īśopaniṣad.* Bhaktivedanta Book Trust, Stockholm, 2002.

Bhaktivedanta Swami, A. C.: *Śrīmad-Bhāgavatam.* Bhaktivedanta Book Trust, Stockholm, 2001.

Bivolaru, Gregorian: *Surya Namaskara – Napüdvözet.* Körösi Csoma Jóga Egyesület, Budapest, 1999.

CD-ROM: *The Bhaktivedanta Vedabase.* Bhaktivedanta Book Trust, 2012.

Chopra, Deepak – Simon, David: *A jóga hét törvénye.* Édesvíz Kiadó, Budapest, 2005.

Gaura Krisna dász (Tóth-Soma László): *Jóga tiszta forrásból.* Lál Kiadó, Budapest, 2008.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Tóth-Soma László): *Yoga-sūtra* 1. fejezet (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2010.

Képes Andrea – Medvegy Gergely – Thimárné Ozorák Zsuzsanna: *Haṭha-yoga gyakorlatok* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2012.

⁶⁹ *ŚBh.* 7.5.23.

⁷⁰ Bővebben: Medvegy 2011.

⁷¹ Mañjarī – Mahārāṇī 2008: 3-4.

- Mañjarī Devī Dāsī (Magyar Márta) – Mahārāṇī Devī Dāsī (Banyár Magdolna):** *Arcanā* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2008.
- Medvegy Gergely – Thimárné Ozorák Zsuzsanna:** *Ászana jegyzet 1.* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2010(a).
- Medvegy Gergely – Thimárné Ozorák Zsuzsanna:** *Ászana jegyzet 2* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2010(b).
- Medvegy Gergely:** *Jógaoktató továbbképzés* (kézirat). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2009.
- Medvegy Gergely:** *Testi–szellemi–lelki szintű táplálkozás.* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2011.
- Monier-Williams, Monier:** *A Sanskrit-English Dictionary.* Delhi: Motilal Banarsidass, 2002.
- Śivarāma Swami:** *Nava-vraja-mahimā.* Lál Kiadó, Somogyvámos, 2013
- Szatjánanda Szaraszvati, Szvámi:** *Ászana Pránájāma Mudrá Bandha.* Satyananda Yoga Magyarországon Alapítvány, Budapest, 1999.
- Szatjánanda Szaraszvati, Szvámi:** *Szúrja Namaskāra.* Magyar Jógatársaság Egyesület, Budapest, 2010.
- Thimárné Ozorák Zsuzsanna:** *Jógaélettan* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2013.
- Tóth-Soma László:** *Személyiségfejlesztés felsőfokon.* Lál Kiadó, Budapest, 2005.



A Bikram-jóga órán alkalmazott extrém környezeti hőmérséklet vizsgálata az emberi szervezetre

Mudra-Nádas Linda

1. A Bikram-jógáról általában

A Bikram-jóga az ősi *haṭha-yoga* egy 20. századi fajtája, amely Bikram Choudhury indiai jógi nevéhez fűződik, és amelyet sokszor egyszerűen csak *hot-jóga*ként emlegetnek. Bikram Choudhury gyakorlatait mind a *haṭha-yoga āsanáiból* válogatta.

A Bikram-jóga különlegessége, hogy a gyakorlatokat 38–40°C-ra felfűtött teremben végezzük, 40%-os páratartalomnál. (Mivel a pára szabályozására nincs kötelezően használandó eszköz, ezért az értékek változhatnak, de figyelni kell az arányokra. Ha a pára alacsonyabb, a hőmérsékletnek magasabbnak kell lennie, illetve, ha a pára magasabb, a hőmérséklet legyen alacsonyabb.)¹ Az órák 90 percesek, és minden alkalommal ugyanazt a huszonhat *āsanát* és két légzőgyakorlatot hajtjuk végre, ugyanabban a sorrendben, két sorozatban. A gyakorlatokat közvet-

lenül egymás után ismétljük, amelynek lényege, hogy az első sorozatban lehetőség van tökéletesíteni a technikát, a másodikban pedig már „bemelegedve” lehet mélyebbre jutni a gyakorlatokban. A kötött sorrend nagyon fontos, hiszen a széria úgy van felépítve, hogy az adott testhelyzet felkészítse a szervezetet, előnyújtja az izmokat és a szalagokat a következő *āsanára*. Így a 90 perc alatt átmozgatjuk az egész testünket, izomzatunkat, és az összes belső szervünk friss, oxigéndús vérhez jut.

Ez az a néhány legfontosabb tényező, ami megkülönbözteti a Bikram-jógát más *haṭha-yoga* irányzatoktól, de miért is van ezekre szükség? Miért jó a meleg? Mi a célja az állandó sorozatnak? Miért jó, hogy minden gyakorlatot megismétlünk?

Hogy miért van ilyen meleg? Bikram véleménye szerint, ha melegben gyakoroljuk a *haṭha-yogát*, testünk könnyedén és sérülés nélkül alakítható.² A meleg csökkenti a sérülés kockázatát, és növeli a szövetek nyújthatóságát. A külső hő hatására fokozódik a keringés, nő a pulzus, ezzel növelve a gyakorlatok intenzitását. Magasabb hőmérsékleten a zsírsav is jobban mobilizálható, ezért több zsírt égetünk.³ Fokozottabb az izzadás, így a méreganyagok kiválasztása is jóval hatékonyabb.

Sokan kritizálják a módszert, mondván, a melegben végzett gyakorlatok rossz hatással vannak a magas vérnyomásra, és nem tesznek jót a szívnek. Az extrém hőmérsékletről Dr. Tamyra Rogers, a San Antonio-i Dr. Rogers Wellness & Weight

¹ <http://www.bikramyoga.com/Studios/BikramYogaBasics.php>

² Choudhury 2000: *Getting Started*.

³ Bishop: July 9, 2005.

Loss Center vezető orvosa úgy vélekedik, hogy amíg betartjuk az óvintézkedéseket – megfelelően hidratáljuk testünket, és ezáltal nem engedjük a maghőmérsékletét⁴ túlzottan megemelkedni –, akkor nem káros, hanem kifejezetten egészséges.⁵ Számos ősi tradíció is használja az izzasztást méregtelenítés céljából, gondoljunk csak az *āyurvedában* a *svedanára* vagy a finn szaunára, amelyet évszázadok óta alkalmaznak az egészség megőrzése vagy a betegségek elkerülése érdekében.

Az állandóan ismétlődő gyakorlatoknak és a kötött sorrendnek megvannak a pozitív és negatív oldalai is. Bikram arra törekedett, hogy egy olyan sorozatot hozzon létre, amelyet bárki, bármilyen életkorban és bármilyen egészségi állapotban legalább alapszinten végre tud hajtani, segédeszközök nélkül. Fontos volt még, hogy ez a sorozat olyan legyen, amivel az emberek nagy csoportját egyszerre lehet gyógyítani.⁶ A folyamatosan ismétlődő *āsánák* mellett szól, hogy biztonságot nyújtanak a jógázónak. Mivel ismeri a gyakorlatokat, nem kell attól félnie, hogy vajon milyen nyakatekert pózzal áll elő a jógaoktató, amit nem lesz képes végrehajtani. Tudja, hogy mire számítsen, és tudja, hogy hogyan végezze az adott

āsánát a saját képességei szerint. Továbbá az sem utolsó szempont, hogy az ismétlődő gyakorlatokkal folyamatosan, óráról órára mérhető a fejlődés. Az állandó sorozattal kapcsolatban azonban felmerülhet a kérdés, hogy nem unalmas-e? Nos, annak ellenére, hogy a gyakorlatok mindig ugyanazok, nincsen két egyforma óra. Mindig más *āsana* az, ami jobban megy, más az, ami kevésbé; a hangulatunk, a fizikai és lelki állapotunk minden alkalommal más és más, és ez kihat a gyakorlásunkra is.

Az, hogy minden gyakorlatot kétszer ismétlünk meg egymás után, nagyon fontos alapja a Bikram-jógának. Az első sorozat általában hosszabb – ekkor főként a technika csiszolására törekszünk –, míg a második sorozat rövidebb, akár fele olyan hosszú, mint az első, és önmagunk legyőzése, határaink felfedezése és kiszélesítése a cél, természetesen mindezek mellett betartva a gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó utasításokat.

A Bikram-jóga tulajdonképpen egy jól működő franchise üzlet, melynek lényege, hogy bárhova megy a jógázni vágyó a világon, mindig ugyanazt a szolgáltatást kapja. A Bikram-jóga stúdióknak komoly előírásoknak kell megfelelniük a terem méretét, burkolatát, tükrözöttségét, világítását, valamint az oktatás módszertanát illetően, amelyet közel 100 oldalas szerződés szabályoz.⁷

A Bikram-jóga rendszere egy tudományosan jól felépített módszer, amit Bikram Choudhury kísérletezett ki több

⁴ A hőeloszlást illetően a testben megkülönböztetünk belső maghőmérsékletet (ez a testbelső csaknem állandó hőmérséklete) és külső, köpenyhőmérsékletet (ez a bőr és a közvetlenül alatta levő szövetek, valamint a végtagok változó hőmérséklete). Legjobban akkor érezzük magunkat, ha az előbbi nem haladja meg a 37 Celsius-fokot, míg az utóbbi 30 és 35 Celsius-fok közötti. (Dr. Hajnal Gábor: 2002.)

⁵ Bishop, July 9, 2005.

⁶ Choudhury 2007: 26.

⁷ <http://www.bikramyoga.com/Studios/BikramYogaBasics.php>

évnyi kutatás és oktatás által. Gyakorlók milliói tapasztalták, hogy ez a 26 gyakorlat és két légzőgyakorlat szisztematikusan mozgatja át az egész testet, megadja minden belső szervnek, az ereknek, minden izomnak és szalagnak azt, amire szüksége van ahhoz, hogy fenntartsa az optimális egészségét és maximális funkcióját.

2. A Bikram-jóga sorozat

A Bikram-jóga sorozat huszonhat *āsana*-ból és két légzőgyakorlatból áll. A 90 perces óra alatt a gyakorlatok segítségével átmozgatjuk teljes testünket, izomzatunkat, ezáltal az összes belső szervünk friss, oxigéndús vérhez jut.

Az izmok kontrakciója és megnyúlása sejtszinten, biokémiai szinten valósul meg. A nyújtásnak köszönhetően a lipidek és proteinek optimális eloszlása pozitív irányban befolyásolja a szövetekben a keringést. Növekszik az ízületek mobilitása és mozgásterjedelme, valamint fokozódik az izomerő, melyhez a gravitációt hívjuk segítségül. Mindez az izmok és ízületek kiegyensúlyozott, harmonikus működését eredményezi.

Fokozódik az immunszervek működése, beleértve a vörös csontvelőt, nyirokcsomókat, melyek „masszírozásával” átpumpáljuk a nyirkot a szervezeten, és ahogy a nyirokrendszer működése fokozódik, a fehérvérsejtek egyenletesen oszlanak el az egész testben. Az izmokat dolgoztatva a hirtelen véráramlat felpeszdtí a csecsemőmirigyet, pajzsmirigyet, lépét, feregnyúlványt, a vékony- és vastagbelet és a tüdőt. Az endokrin mirigyek hormontermelése helyreáll, a toxinok és a káros, fe-

lesleges anyagok kiválasztódnak a szervezetből.

Az idegek stimulációját a kompresszió-dekompresszió elve szerint érjük el, melynek során friss, oxigéndús és tápanyagokban gazdag vérrel látjuk el az idegszövetet. Az agy stimulációja is ily módon, valamint a vérnyomás változtatásaival megy végbe.⁸

A gyakorlatok helyes végrehajtása rendkívül fontos. Nem az számít, hogy milyen magasra emeljük a lábunkat, hanem az, hogy ott tartsuk meg, ahol még szabályos kontroll mellett, helyes ízületvédő helyzetben képesek vagyunk rá. A befektetett energia 100%-ban meghozza a gyakorlatok belgyógyászati, fizikai és mentális hatását.⁹

A legtöbb *āsana*-ban a normál légzés ajánlott: az álló gyakorlatok egy mély, orron keresztül történő belégzéssel és megnyújtózással kezdődnek, ahol a tüdő 100%-ának használatára törekszünk, majd kilégzésre következik a pozíció felvétele. A kitartás alatt folyamatosan orron keresztül szívjuk be és fújjuk ki a levegőt. Végül a testtartás zárásaként egy hosszú kilégzéssel térünk vissza az alappozícióba, majd miközben a tükörbe tekintve magunkra koncentrálnunk, egy mély be- és kilégzéssel nyugtatjuk meg a testünket.

Van azonban néhány olyan *āsana*, amelyben az úgynevezett 80/20 légzést használjuk, ahol egy mély belégzést követően a maximálisan belélegzett levegőnek csak a 20%-át lélegezzük ki és be. Csak amikor

⁸ <http://www.bikramyoga.com/BikramYoga/FAQ.php>

⁹ Choudhury 2000: *Getting Started, Try the Right Way*

visszahelyezkedünk a kiinduló pozícióba, akkor térünk vissza a normál légzéshez. Egyes jóga gyakorlatokban, főleg a mélyebb hátrahajlításokban, a belélegzett levegő 80%-ának bent tartása pneumatikus belső nyomást hoz létre a tüdőben, amely stabilizálja a törzset, és így elkerülhető, hogy a hátrahajlásokban az izmok ellazuljanak, és ezzel veszélyeztessék a gerinc egészségét. Ezzel egyidőben hidraulikus nyomás keletkezik a hasfalban. Ez a két erő megvédi a testet attól, hogy túl mélyre menjen a gyakorlatokban.¹⁰

Fontos, hogy egyik *āsana* során se tartuk vissza légzésünket, törekedjünk a fiziológiás légzésszámrá és ritmusra. A gyakorlatok közti rövid szünetekben mély, nyugodt légzéssel lassíthatjuk szívverésünket. A kardiorespiratórikus rendszer megedződésével a kezdeti nehéz légzés, valamint a vérnyomásingadozás idővel csökken, majd megszűnik. Ehhez az is nagyon fontos, hogy a gyomor üres legyen, hiszen teli állapotában felnyomja a rekeszt, és ezzel gátolja a tüdő térfogatának növekedését, valamint az emésztéshez vért von el a perifériákról, így az izmoknak kevesebb oxigéndús vér áll rendelkezésére, következésképpen fáradékonyabbak lesznek, és az agy vérellátásának csökkenése szédülést is eredményezhet.

2.1. Álló gyakorlatok

A Bikram-jóga körülbelül 55 perces álló sorozata egy *prāṇāyāmából* és tizenhárom *āsánából* áll. Az álló *āsánák* között nincsen szünet, csak egy pillanatra viszszalépünk zárt állásba, és már indítjuk is

a következő sorozatot vagy gyakorlatot. Bikram legtöbb álló *āsánájában* egy erőteljes nyújtózással kezdődik a mozgássorozat, és általában ezt a nyújtózást folyamatosan meg is kell tartani a pozíció végéig. Ezért is hatékonyak a Bikram gyakorlatok beszűkült ízületek esetében is.¹¹ A legtöbb *āsana* végén is megtörténik ugyanez a nyújtózás, ami véleményem szerint megfelelően használható akár a homorító, akár a domborító, akár az oldalra hajlító pózok kompenzálására.

2.2. Talajon végzett gyakorlatok

A Bikram-jóga talajon végzett sorozata 13 *āsánát* és egy *prāṇāyámát* tartalmaz, és körülbelül 35 perces. A gyakorlatok fókuszában szinte teljes mértékben a gerinc rugalmasságának fejlesztése, a hátizmok erősítése és nyújtása áll. Az *ardhamatsyendrāsana* az egyetlen olyan *āsana*, amelyet csak egyszer hajtunk végre, nincs belőle ismétlés.

Az első pozíció egy kétperces *śavāsana*, és később minden sorozat és gyakorlat között 20 másodpercet pihenünk háton vagy hason fekve *śavāsánában*, amikor a szövetekből, izmokból, belekből kipréselt vér visszaáramlik, „átmosva” az ereket, ezzel edzve a rugalmasságukat. Az óra végi rövid testellazítás is *śavāsánában* történik, mely után a gyakorló tetszés szerint maradhat még néhány percig lazítani. A háton fekvő *śavāsánából* gyors felüléssel emelkedünk fel, ahol a kilégzés a szájon keresztül, duplán történik. Ez ugyan nem egy *yoga-āsana*, de a sok *śavāsana* miatt ezt többször ismételjük

¹⁰ Choudhury 2007: 94 – 95.

¹¹ Nemsics 2010: 25.

meg a sorozat végéig. Gerincprobléma esetén a stabil oldalfekvésből való fel-emelkedést ajánljuk. A felülés erősíti és tonizálja a hasfalat, élénkíti a testet, növeli a gerinc hajlékonyságát, előmelegíti az izmokat a *páścimottanāsánára*.

A gyakorlatok részletesebb elemzésétől eltekintek, mert egyrészt hosszadalmas lenne, másrészt a vizsgálat fókuszpontjaként beállított téma nem is indokolja ezt.

3.1. Hipotézis felállítása

A fenti részletező elemzésekre alapozva hipotézisként azt feltételezem, hogy a Bikram-jóga szisztematikusan felállított gyakorlatai az extrém környezeti hőmérséklet alatt hatékonyabban gyakorolhatók, mintha ugyanezt a sorozatot szobahőmérsékleten végeznénk. A 38–40°C és a 40%-os páratartalom lehetővé teszi, hogy már az óra első negyedében viszonylag nehezebb pozíciókat alacsony sérülési kockázattal gyakoroljunk. Az eredményességet növelik a verejtékezésből származó jótékony hatások, de szükségesnek tartom az esetleges túlzott ásványianyag-vesztésnek, a meleg keringési rendszerre gyakorolt hatásának, valamint a testhőmérséklet-emelkedés mértékének és ezek következményeinek vizsgálatát.

3.2. Vizsgált személyek

Vizsgálatomban a Bikram-jóga Központ Astoria 34 gyakorlója vett részt. A vizsgált személyek 76,5%-a nő és 23,5%-a férfi volt, amely arány megfelelően tükrözi az általában Bikram-jóga órákat látogatók nemi arányát is. A nők átlag életkora 33, a férfiaké 34 év. Testtömegindexük

az egészséges tartományban található. A vizsgálatokat 2012 augusztusában végeztem, két héten keresztül. A vizsgált személyeknek két csoportja volt:

1. csoport: akivel csak egy vizsgálat készült, a számára megfelelő időpontban;

2. csoport: akivel három – egy délelőtti, egy délutáni órán és egy külön alkalommal fűtetlen teremben végzett vizsgálat készült. Később a vizsgálatokat elemezve kiderült, hogy a délelőtti és délutáni eredmények között olyan minimális az eltérés, hogy a különbségtétel szükségtelen.

3.3. A vizsgálati eredmények részletes elemzése

3.3.1. Pulzusvizsgálat

Miért fontos a pulzusszám mérése? A szív testünk legfontosabb izma. Úgy működik, mint egy érzékeny barométer: folyamatosan összegzi a szervezetünkben zajló folyamatokat, a környezetünkből érkező minden hatást, lelkiállapotunk változásait, és mindenre azonnal reagál. Az összes fiziológiás változást egyetlen mutatóval értékeli: ez a pulzusszám, más néven szívfrekvencia.¹² A pulzusmérés a sportolóknál, legyen az hobbi- vagy versenysport, a legpontosabb módja a teljesítmény nyomonkövetésének, hiszen pontos információt ad az edzés intenzitásáról, lehetővé teszi, hogy használója a számára legmegfelelőbb tempóban edzzen. Mivel a Bikram-jóga órán állandó sorozat és ezáltal állandó tempó van, nem tudjuk kihasználni a pulzusmérés előnyeit, de mindenképpen hasznos információ

¹² Dömötör 2005: 58.

ókat kapunk általa arról, hogy a szekven-
cia hogyan és milyen mértékben dolgoz-
tatja meg a szívet, és hogy ez káros-e a
szervezetnek vagy sem.

A pulzusszám vagy szívfrekvencia az egy
perc alatt mért szívverések (szívizom-össze-
húzódások) számát jelenti. Mértékegysége
az ütés/perc, melynek angol nyelvű rövidí-
tése, a *bpm* (*beat per minutes*) használatos.

A szívizom összehúzódásainak gyako-
riságát számos külső és belső tényező be-
folyásolja, tehát mind a környezeti- és
edzéshatások, mind a szervezetünkben le-
zajló folyamatok következtében létrejöhet
a pulzusszám azonnali vagy később bekö-
vetkező megváltozása. Ilyen szívfrekven-
ciát befolyásoló tényező az életkor, a nem,
a testtömeg, a napszak, az edzettségi ál-
lapot, a testhelyzet, és még sok-sok más,
de ami a vizsgálat szempontjából igazán
fontos, az a következő:

- A szervezetünk által megszokottnál
magasabb hőmérséklet a pulzusszám
emelkedésével jár, amelynek mérté-
két az egyéni adottságok (hideg/me-
legtűrő képesség, „szigetelő” zsírré-
teg stb.) és a levegő páratartalma is
jelentősen befolyásolja. A magasabb
páratartalom az izzadás miatt fokozott
hőleadást idéz elő, amely szintén nö-
veli a pulzusszámot, hiszen szívünk-
nek nemcsak izmaink oxigénellátásá-
ról kell gondoskodnia, hanem hőház-
tartásunk változásának következmé-
nyeit is el kell viselnie. Annak érde-
kében, hogy a testhőmérsékletünk ne
emelkedjen a normál érték fölé, tes-
tünk hűtőfolyadékot termel, ez a ve-
rejtékezés. Az izzadással járó folya-

dékvesztés azonban vérünk folyadék-
tartalmát is csökkenteni fogja, emi-
att csökken annak térfogata (mennyi-
sége). Ennek ellensúlyozásaként szí-
vünknek gyorsabban kell vernie ah-
hoz, hogy a megadott idő alatt a szo-
kásos vér- és oxigénmennyiséget át
tudja keringetni a sejteken.

- A folyadékvesztés következtében
besűrűsödő vér (dehidratáció) erőtel-
jesebb munkára készíti a szívizom-
zatot, amely a szívfrekvencia növe-
kedésével jár. A párolgás, folyadék-
vesztés (izzadás) következtében pul-
zusszámunk folyamatosan emelkedik.
Ha nem pótoljuk időben az elvesztett
folyadékot, szervezetünket az elektro-
lit-háztartás felborulása, majd a kiszá-
radás veszélye fenyegeti.

Az Amerikai Sportorvosi Társaság
(AMCS) 1998-as állásfoglalása szerint
a szív- és érrendszeri fittség fenntartá-
sára és fejlesztésére a maximális pulzus
(kiszámítása: 220 mínusz életkor, vagy
OwnZone™ módszer) 55-60%-a és 90%-
a közötti terhelés a legmegfelelőbb. Az
edzés ajánlott időtartama 20 és 60 perc
közötti, optimális gyakorisága pedig heti
3-5 alkalom. Az időtartam függ az intenzi-
tástól, tehát az alacsony intenzitású moz-
gást hosszabb időtartamban, a magasabb
terhelést pedig rövidebb ideig javasolt vé-
gezni.¹³

¹³ Dömötör 2005: 73.

A Bikram-jóga órán alkalmazott extrém környezeti hőmérséklet vizsgálata az emberi szervezetre

Célzóna	A HRmax intenzi- tási %-a, ütés/perc	Példa idő- tartamok	Edzés előnye
MAXIMUM	90-100% 171-190 ütés/perc	kevesebb, mint 5 perc	Előnyök: A légzés és az izmok maximális vagy közel maximális kihasználása. Érzet: Nagyon fárasztó a légzés és az izmok számára. Akiknek javasolt: Rendkívül tapasztalt és fitt atléták. Csak rövid időtartamok, általában a sporteseményekre történő utolsó felkészülés.
NEHÉZ	80-90% 152-172 ütés/perc	2-10 perc	Előnyök: Megnö a nagy teljesítmény fenntartásának képessége. Érzés: Izomfáradtságot és nehéz légzést okoz. Akiknek javasolt: Tapasztalt atléták számára, különböző időtartamokra. A versenyszezon előtti időszakban fontosabb.
KÖZEPES	70-80% 133-152 ütés/perc	10-40 perc	Előnyök: Javítja az általános edzési tempót, könnyebbé teszi a közepes erőfeszítéseket, és javítja a hatékonyságot. Érzés: Állandó, szabályos, gyors légzés. Akiknek javasolt: Eseményekre felkészülő vagy teljesítményfejlesztő atléták.
KÖNNYŰ	60-70% 114-133 ütés/perc	40-80 perc	Előnyök: Javítja az általános edzettséget, a helyreállítás idejét, és felgyorsítja az anyagcserét. Érzés: Kényelmes és könnyű, alacsony izom- és kardiovaszkuláris terhelés. Akiknek javasolt: Mindenkinek hosszabb edzésekhez, az alapedzések időtartamára és a versenyek közötti felépülési időszakokra.
NAGYON KÖNNYŰ	50-60% 104-114 ütés/perc	20-40 perc	Előnyök: Segíti a bemelegedést és a levezetést, segíti a helyreállást. Érzés: Nagyon könnyű, kismértékben fárasztó. Akiknek javasolt: Az edzési szezonban a bemelegítéshez és a levezetéshez javasolt.

1. táblázat: A pulzusvizsgálat eredményei

A vizsgálataim alapján arra a következtetésre jutottam, hogy a meleg teremben végzett Bikram-jóga sorozat alatt a nők legnagyobb százalékban a 2-es és 3-as zónában dolgoztak. A 2-es egy olyan könnyű zóna, ahol a zsírégetés kapja a legnagyobb hangsúlyt, és a testsúlycsökkenő edzéscélon túl a kezdők számára kiválóan megfelel az alap állóképesség megszerzéséhez. A 3-as egy olyan zóna, ahol a mérsékelt intenzitású testmozgás az aerob állóképesség fejlesztését szolgálja, és a középhaladók edzéseihez legmegfelelőbb terhelési szintet jelenti, de az állóképességi versenyzők tréningjeinek legnagyobb része is e zónában zajlik. A 4-es zóna, ahol a max. pulzusszám 80–90%-án dolgozunk, megfelelő az aerob kapacitás, az anaerob állóképesség és a savasodástűrő-képesség fejlesztésére. Az 5-ös zónában eltöltött csaknem 7 perc, ahol az izmok és a légzés közel maximális kihasználása történik, inkább a fiatal és edzett vizsgálati alanyokra volt jellemző, és nem egyhuzamban valósult meg, hanem a 90 percre elosztva, és alkalmanként maximum 20 másodpercig.

A férfiak a 3-as és 4-es zónában töltöték a jógaóra nagy részét, az 5-ös zónában minimálisan töltöttek több időt, mint a nők.

A hidegben végzett sorozatnál ezzel szemben a 4-es, 5-ös zóna szinte teljesen hiányzik, még a 3-as zónában eltöltött idő is minimális. Így ez egy kényelmes, regeneráló, minimális erőfeszítést igénylő, átmozgató edzés szintjén mozog a pulzusszám tekintetében.

A Bikram-jóga óra pulzusgörbéje alapján megállapítható, hogy a női és férfi átlagok hasonló görbét írnak le akár fűtött, akár fűtetlen óráról legyen szó, valamint az, hogy a fűtetlen óra alatt a pulzus szinte végig egy alacsonyabb zónában mozog. A Bikram-jóga óra görbéje nem egy átlagos görbe, ahol a bevezető szakasz után a pulzust egy adott zónában tartjuk, majd a megfelelő idő elteltével, leveztetés segítségével visszatérünk a kiinduló pulzushoz, hanem viszonylag rövid időn belül (ideális esetben) a nyugalmi pulzushoz közeli állapotról eljutunk egy egészen magas *bpm* számig, majd az intenzív terhelés befejezése után (az álló vagy fekvő pihenők alatt) pulzusszámunk visszatér egy alacsonyabb értékre. Ez az ún. intervallumos módszer, amelyre a terhelési és pihenési szakaszok tervszerű váltakozása jellemző, ahol a szünetek nem nyújtanak teljes pihenést,¹⁴ és amelynek elemzésénél a megnyugvási pulzusszámnak is nagy szerepe van.

Megnyugvási pulzusszámnak nevezzük a terhelés befejeződése után bizonyos idő elteltével mért pulzusszámmértéket, pulzusmegnyugvának pedig az ugyanezen idő alatt bekövetkezett pulzusszámesést. A pulzusmegnyugvás egyenes arányban áll az edzettségi szinttel: minél jobb az aerob állóképességünk, minél hatékonyabban dolgozik kardiovaszkuláris rendszerünk, annál gyorsabban csökken a pulzusszámunk alacsonyabb értékre az intenzív terhelés befejeződése után, ugyanis a hatékonyan működő szív- és keringési rendszer sokkal gyorsabban tudja tör-

¹⁴ Forgács 2001: 65.

leszteni a terhelés megkezdésekor keletkezett oxigénadósságot. A megnyugvási pulzus nemzetközi elnevezése: Recovery HR vagy HR_{recovery}.¹⁵

A pulzusdiagramok alapján elmondható, hogy a fűtött Bikram-jóga óra alatt a pulzus szinte mindegyik sportzónában megfelelő ideig tartózkodott. Ami a szív szempontjából túlságosan megterhelő – ha a maximális pulzus 90–100%-án huzamosabb ideig (kb. 5 perc) dolgozunk –, az általam vizsgált gyakorlóknál nem fordult elő. A mérések szerint az edzetlen vagy idősebb alanyok nem is léptek át az 5-ös zónába, így kijelenthetem, hogy a Bikram-jóga nem terheli meg jobban a szívet, mint egy szobahőmérsékleten végzett nehezebb állóképességi edzés.

Persze azt, hogy milyen pulzusszámon dolgozunk, nagyban meghatározza a motivációnk is. Ezt a sorozatot végig lehet csinálni teljes erőbedobással, és akkor sok időt töltünk a magasabb zónákban, és el lehet végezni minimális erőfeszítéssel is, ami pedig az alacsony zónák felé való eltolódást eredményezi. Méréseimben mind a két típus szerepelt, és a kettő között is voltak árnyalatok, így azt gondolom, hogy a 2. táblázat valóban egy átlagos állapotot mutat. Mint máshol is, a gyakorlónak tisztában kell lennie saját határaival, és azokat be kell tartania ahhoz, hogy a mélyben való jógázás a megfelelő jótékony hatásokat nyújtsa. Viszont ki kell mozdulnia a saját komfortzónájából ahhoz, hogy akár hajlékonyságban, akár állóképességben fejlődést érjen el.

3.3.2. Elégetett kalória

A szervezet napi energiaszükséglete és ezzel egyensúlyban levő energiafelhasználása nagyban meghatározza az egyén fizikai fittségét és egészségi állapotát. A napi energiaegyensúly helyes kialakításának fontos szerepe van a testsúlyredukcióban, súlyunk karbantartásában és a fizikai teljesítőképesség fejlesztésében egyaránt.

Hová tűnik testünkben a táplálékból származó energia?		
Alapanyagcsere 50-70%	Fizikai aktivitás 20-40%	Emésztés, kiválasztás 10%

2. táblázat: Testünk energiafelhasználásának megoszlása.

Az alapanyagcsere-folyamatokat és az emésztés, kiválasztás során felhasznált energia mennyiségét csak bizonyos mértékben tudjuk befolyásolni, míg a fizikai aktivitással felhasználható energiamennyiség teljes egészében a mi befolyásunk alatt áll, és rajtunk múlik, mennyit égetünk el naponta a táplálékkal bevitt kalóriákból, megakadályozva ezzel a fölös mennyiségek testzsír formájában történő lerakódását, illetve elősegítve a korábban keletkezett súlytöbblet eltüntetését.

De mi befolyásolja a testmozgás közben felhasznált energia mennyiségét? A teljesség igénye nélkül, csupán a legfontosabbakat kiemelve:

- A fizikai aktivitás közbeni energiafelhasználás elsősorban az edzés intenzitásától és időtartamától függ. Minél magasabb az edzés intenzitása (sebesség, ellenállás, pulzusszám stb.), és minél hosz-

¹⁵ Dömötör 2005: 58 – 67.

szabb annak időtartama, annál több kalóriára van szüksége szervezetünknek az izmok energiaellátásához.

- Az energiafelhasználást jelentősen befolyásolja az egyén testtömege, mivel ugyanazon gyakorlat elvégzése esetén a nagyobb testsúlyú személy több energiát használ fel, mint a soványabb, mivel a megmozgatott tömeg, amelynek ellenállását (súlyát) le kell küzdenie, szintén nagyobb.

- Az elégetett kalóriák mennyiségében nemcsak a bruttó testtömeg, hanem az izomtömeg is meghatározó szerepet játszik, hiszen több izom több kalóriát használ fel.

- Minél több izomcsoportot kell aktivizálnunk egy adott mozgás végrehajtásához, annál nagyobb lesz annak energiaigénye.¹⁶

- A környezeti hőmérséklet emelkedése és csökkenése – a semleges hőmérséklethez (komfortzóna) képest –, valamint a testhőmérséklet emelkedése is befolyásolja az energiafelhasználást, mert magasabb lesz az alapanyagcse-re értéke.¹⁷

A Bikram-jóga sorozat átlagos energiaigénye a vizsgált alanyoknál fűtött és fűtetlen teremben a következőképpen alakult:

NEM	MELEG	HIDEG
Nők	510 Cal	324 Cal
Férfiak	740 Cal	392 Cal

3. táblázat: Elégetett kalóriák

¹⁶ Dömötör 2005: 81 – 82.

¹⁷ Frenkl 1977: 286.

Az, hogy a nők és férfiak közötti energiaigény különbsége viszonylag magas, a testtömeg különbségeiből adódhat. Ami ennél sokkal érdekesebb, a meleg teremben és a hideg teremben végzett gyakorlatsor közötti különbség több, mint másfélszeres. Ez bizonyítja a testsúlyvesztés szempontjából a meleg teremben végzett jógázás előnyeit, a szobahőmérsékleten végzett gyakorlásával szemben.

3.3.3. Vérnyomásvizsgálat

A vérnyomás a vér által az erek falára gyakorolt hidrosztatikus nyomás. Bár a vérnyomást számos tényező befolyásolja – életkor, testhelyzet, fizikai és szellemi aktivitás változása, örökletes tényezők, testsúly –, általánosságban elmondható, hogy egészséges, nyugalomban lévő felnőtt ember esetében értéke akkor nem kórosan magas, ha 140/90 Hgmm alatt van, de 120/80 Hgmm az optimális. Kórosan alacsony vérnyomás a WHO definíciója szerint akkor mondható ki, ha a szisztolés vérnyomás (a vérnyomás első értéke) nők esetében 100 Hgmm vagy annál alacsonyabb, férfiak esetében 110 Hgmm vagy kevesebb, a diasztolés értéktől (a vérnyomás második értéke) függetlenül. Az első szám a bal kamra összehúzódásakor mért szisztolés nyomás értéke, a második a kamra elernyedésekor mért diasztolés nyomásé. A szisztolés nyomás a szív ciklus alatt az aortában elért legmagasabb nyomás, míg a diasztolés a legkisebb.¹⁸

A 34 vizsgált személyből 31-nél végeztem vérnyomásmérést a jógaóra előtt és

¹⁸ Berger 1998: 107.; Frenkl 1977: 213–214.

után. A vizsgálati alanyok közül 28-nak a normál értékek között mozgott a vérnyomása, két nőnél mértem a fenti értékhatárokat figyelembe véve magas, és egynél alacsony vérnyomást.

A méréseket elemezve 26 esetben tapasztaltam a vérnyomás csökkenését, és öt alkalommal nőtt a vérnyomás, de egyet kivéve minden esetben a normál értékek között maradt. Az egy kivételnél is csökkent a vérnyomás, de nem sülyedt a szisztolés érték 140 Hgmm alá.

Tíz esetben végeztem három mérést: egy délelőtti, egy délutáni és egy fűtetlen óra előtt és után, de sem a napszak, sem a hőmérséklet nem volt szignifikáns befolyással a vérnyomás változására.

Összességében tehát elmondható, hogy a Bikram-jóga órán való részvétel a magas és normál vérnyomást a normál határértékek között rövid távon csökkenti, hiszen melegben az erek kitágulnak, így a vér könnyebben áramolhat. (Az egyetlen alacsony kiinduló vérnyomással rendelkező alagnál a szisztolés érték változatlan maradt, a diasztolés érték csökkent.) Sajnos hosszú távú vizsgálatra nem volt lehetőségem.

3.3.4. Testhőmérséklet

A testhőmérséklet változásának vizsgálata a Bikram-jóga óra alatt nagyon érdekes és egyben hatalmas, egy külön kutatást érdemlő téma lenne, hiszen a „rendellenesen” megemelkedett testhőmérsékletről (láz) is megoszlanak a vélemények. Mielőtt erre kitérnék, nézzük meg táblázatba foglalva, hogy átlagosan hogyan

emelkedett a résztvevők hőmérséklete a 90 perc alatt.

Nem	Testhőmérséklet-változás melegben (kezdeti és legmagasabb között)	Legmagasabb testhőmérséklet
Nők	1,4 °C	38,2 °C
Férfiak	2 °C	38,7 °C

4. táblázat: A testhőmérséklet alakulása a 38–40 Celsius-fokra felfűtött teremben.

Az emberi szervezet a kisebb-nagyobb ingadozásoktól eltekintve – a külvilágtól függetlenül – állandóan megőrzi a hőmérsékletét, hiszen a szervezet működésének a hőmérséklet állandósága az egyik legfőbb biztosítóka.¹⁹ Ez azt jelenti, hogy a környezeti hőmérséklet tág határok közötti ingadozása esetén is a testhőmérséklet lényegében állandó marad. Megkülönböztetünk mag- és köpenyhőmérsékletet. A szokásos hőmérőzéssel a maghőmérsékletre, azaz a szervezet belsőjében lévő hőmérsékletre következtetünk.²⁰ Hidegben az izmok hőtermelésével, melegben a párologtatással történő hőleadással igyekszik a szervezet a maghőmérséklet állandóságát biztosítani.

Az emberi szervezet alacsony hatásfokkal működik, a táplálékból felvett energiának mindössze 20–25%-át képes úgy átalakítani, hogy az az izomműködést biztosítsa; a fennmaradó 70–80% hőenergiává alakul. Fizikai terhelés során vagy sportoláskor, amikor az energiafelhasználás nő, a hőtermelés is fokozódni fog. Ezt a

¹⁹ Obál 1982: 392.

²⁰ Frenkl 1983: 307.

plusz hőmennyiséget valamilyen módon le kell adni ahhoz, hogy a szervezet túlmelegedését megakadályozzuk. A szervezet hőszabályozását több mechanizmus is biztosítja, a sugárzás, vezetés és az áramlás, melyek kombinációjával a környezet hőmérsékletéhez alkalmazkodni tud. Nyugalomban ez a három mechanizmus könnyen biztosítja a szervezet relatíve állandó hőmérsékletét, de ha bármilyen okból a hőtermelés fokozódik, egy negyedik mechanizmusra, az izzadásra is szükség van a hőegyensúly fenntartásához. 30°C-os levegőhőmérséklet mellett a test már nem tud hősugárzással hőt leadni, ekkor jóformán egyetlen esélye az izzadás. Az izzadás azonban csakis akkor tudja ellátni hűtő funkcióját, ha elpárolog a bőrfelületről. Ezért a Bikram-jóga óra folyamán többször felhívjuk a figyelmet arra, hogy a gyakorlók ne használjanak törölközőt a verejték felitására.

Az izzadság elpárologtatásával történő hővesztés nagyon hatékony módszer, minden liter izzadság elpárologtatása 600 kcal azaz 2500 kJ energiavesztést jelent. Extrém körülmények között akár 2 liter izzadságot is képesek vagyunk elpárologtatni, és ezzel jelentős hővesztést tudunk elérni. De 60% relatív páratartalom fölött már a párologtatással történő hőleadás (izzadás) is nehezzé válik.

Bár a párolgással történő hővesztés nagyon hatékony, ügyelni kell arra, hogy a túlzott veszteség ne okozzon kiszáradást. Izzadás során a szervezet nemcsak vizet, hanem a testnedvekben oldott ásványi anyagokat, ún. elektrolitokat is tartalmaz, bár nem túl magas koncentrációban.

Éppen ezért a folyadékvesztéséget feltétlenül pótolni kell, mivel a testsúly kb. 2 %-ának elvesztése a fizikai és szellemi teljesítőképességet jelentősen csökkenti.

A szervezetnek tehát a hőszabályozás érdekében kiegyensúlyozott folyadékbevitelre és -leadásra van szüksége; amennyiben ez nem történik meg, a következő folyamattal lehet számolni:

- A keringés már nem képes biztosítani a bőr megfelelő vérellátását, az izzadság mennyisége csökken, a hőleadás romlik. Ezzel egyidejűleg a működő izmok oxigén- és tápanyagellátása, valamint az anyagcsere végtermékeinek eltávolítása is romlik.
- Ha a sporttevékenységet megfelelő folyadékpótlás nélkül tovább folytatjuk, a keringő vér mennyisége csökkenni fog, ezért még kevésbé képes ellátni az izmok energiaigényét és a hőleadást a bőrrel elpárolgó izzadság segítségével.
- Egy-egy szívdobbanással kisebb mennyiségű vért tud továbbítani a szív, a pulzusszám a keringés biztosítása érdekében növekedni fog. A bőr vérellátása tovább csökken, mivel az izmok vérellátása elsőbbséget élvez a bőrrel szemben.
- Végezetül csökken az izzadság mennyisége, tovább csökken a hőleadás a párolgás útján, és ha ennek ellenére tovább folytatjuk a sportolást, testhőmérsékletünk tovább fog növekedni, a kritikus 41°C érték fölé.
- Ezt követően a teljesítőképesség gyorsan csökken, ugyanazt a munkát egyre nagyobb erőfeszítéssel sikerül el-

végezni, még akkor is, ha nem észleljük a túlmelegedést. Ez az állapot végezetül hőkimerüléshez, majd hűgúthoz vezethet, ha a megfelelő mennyiségű folyadékot nem pótoljuk, és a test hőmérsékletét nem csökkentjük.²¹

A kánikulában jelentős izommunkát végzők, például a sportolók testhőmérséklete akár 39°C-ra is emelkedhet, ami jócskán a láz tartományába esik.²² Ám nincs közös megegyezés orvosi körökben a láz káros vagy hasznos voltáról. Egyes melegvérű gerinceseken és embereken *in vivo*²³ végzett kutatások azt sugallják, hogy a láz elősegíti a szervezet fertőzésekből vagy más súlyos betegségekből való felépülését. Elméletileg a láz az evolúció során azért maradt fenn, mert előnyt biztosít az egyed számára. Az bizonyos, hogy egyes immunválaszok felgyorsulnak a magasabb hőmérsékleten, egyes szűk hőmérséklet-preferenciájú kórokozók pedig lefékeződhetnek. A fehérvérsejtek magasabb hőmérsékleten gyorsabban szaporodnak, a magasabb hőmérséklet ugyanis kedvez a fehérvérsejtek működésének, miközben a vírusok és a baktériumok szaporodásának árt. Tehát a láz ideális a védelem szempontjából, de ahogy fentebb láttuk, fokozza az anyagcserét, megnöveli

a pulzust, és ronthatja a szervezet működését, ami hosszú távon akár beláthatatlan következményekkel járhat. De mikor káros már a megemelkedett testhőmérséklet? Általánosságban azt mondhatjuk, ha tartósan, 3–5 órát meghaladóan fennáll, vagy átlépi a 39°C-ot, az már káros lehet a szervezet számára.²⁴

A testhőmérsékletet 26 alkalommal rögzítettem a Bikram-jóga óra alatt. A táblázatban szereplő értékekből is látható, hogy általában a hőmérséklet nem haladta meg a felső határt. Mindössze három alanynál fordult elő, hogy testhőmérséklete 39°C (39,1°C; 39,2°C; 39,5°C) fölé emelkedett, de maximum 20 percet maradt ebben a magas tartományban. És ha ebből levonjuk azt a 0,3-0,5°C-os különbséget, amely a fülben mért és a maghőmérséklet között van, akkor megállapítható, hogy a mért eredmény az alanyok egyikénél sem haladta meg a 39°C-os kritikus értéket.

3.3.5. Az izzadás szerepe

Az előbbieken már többször érintettem az izzadás témáját, hiszen mind a test-súlyváltozásban, mind a hőháztartásban fontos szerepe van. Láttuk, hogy a megfelelő folyadékpótlás nélkül megemelkedik a szívfrekvencia és a testhőmérséklet, fontos tápanyagokat veszít a szervezet, és ezek kedvezőtlenül befolyásolják, jelentősen csökkentik a teljesítményt. A szervezet nem rendelkezik folyadékraktárakkal, a felesleges mennyiséget a vese ha-

²¹ Vö.: http://sportorvos.hu/sportolok/20120929/izzadas_es_hoszabalyozas

²² Vö.: http://sportorvos.hu/sportolok/20120929/izzadas_es_hoszabalyozas; http://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/natha_influenza/cikkek/minden_valtozik_meg_az_allando_homerseklet_is/20061009100026

²³ Szó szerinti jelentése: élőben. Az élő szervezetben elvégzett kísérletezési technika. (http://idegen-szavak.hu/in_vivo)

²⁴ Vö.: [http://hu.wikipedia.org/wiki/L%C3%A1z_\(%C3%A9lettan\)](http://hu.wikipedia.org/wiki/L%C3%A1z_(%C3%A9lettan)); <http://fn.hir24.hu/itthon/2012/01/20/meddig-jo-lazasnak-lenni/?action=PrintPage>

mar kiválasztja. Ha a vízháztartás egyensúlya megbillen, akár a vízfelvétel csökkenése, akár a vízleadás fokozódása miatt, a szervezet kiszárad (dehidráció). Már 2%-os folyadékvesztés esetén is csökken mind a fizikai, mind a szellemi teljesítő-képesség, megjelennek az első tünetek, fejfájás, a koncentrálóképeség csökkenése, fáradtság, szomjúság.

A verejtékkel veszített folyadékmenyiség felső határa 1–1,5 liter, de nagy melegben, több órás állóképességi sport, pl. futás vagy akár Bikram-jóga esetében 2,5 liternél is több lehet. A víz mellett a verejtékben megtalálható legfontosabb ásványi anyagok, amelyeket ásványvízzel, megfelelő táplálkozással, esetleg táplálékkiegészítőkkel vagy izotóniás sportitalokkal pótolni kell (zárójelben az 1 liter verejtékben megtalálható mennyiség):

- nátrium (1200 mg/l),
- klór (1000 mg/l),
- kálium (300 mg/l),
- kalcium (160 mg/l),
- magnézium (36 mg/l),
- szulfát (25 mg/l),
- foszfát (15 mg/l),
- bomlástermékek.²⁵

Ha odafigyelünk ezen anyagok pótlására, akkor az izzadásnak csak a pozitív hatásait fogjuk érzékelni. Mik is ezek a pozitív hatások, a test hűtése mellett tulajdonképpen miért is jó, hogy verejtékezünk?

Szervezetünk annak érdekében, hogy megvédje saját magát, és biztosítsa egészségét, a káros savakat és méreganyagokat

testzsírba burkolja, és az izzadás az egyik legjobb módja annak, hogy megszabaduljunk ezektől az anyagoktól. A verejtékezés hatására ugyanis beindul a nyirokrendszer, melynek fő feladata, hogy kiválassza a test folyadékaiból és szöveteiből a káros anyagokat, majd azokat a bőrön át kijuttassa a szervezetből. Az izzadás jótékony hatását kétféle módon lehet elérni: vagy magas hőmérsékleten való tartózkodással (pl. szauna), vagy testmozgással.²⁶ A Bikram-jóga ezt a kettőt ötvözi, ezért is olyan hatékony a méreganyagok kiválasztásában.

Összefoglaló gondolatok

A részletes pulzus-, vérnyomás-, testsúly-, testhőmérséklet vizsgálatok alapján elmondható, hogy a Bikram-jóga 26 gyakorlata és a két légzőgyakorlat a 38–40°C-ra felfűtött teremben jóval hatékonyabb mind állóképességi, mind zsírégetés, méregtelenítés vagy akár az akaraterő és - egyéb tapasztalataim alapján - a hajlékonyság fejlesztésének szempontjából is, mint ha szobahőmérsékleten gyakorolnánk ugyanezt a szériát.

Vizsgálataimból kiderült, hogy az extrém meleg, bár nagyobb megterhelést jelent a szívnek, ez inkább a hatékonyságot növeli (javul az állóképesség, több az energiafelhasználás), mint hogy a szív egészségét veszélyeztetné. Véleményem szerint nem véletlen, hogy a Bikram-jóga kezdő sorozatában nincsenek dinamikus *āsana*-sorok és fordított testhelyzetek,

²⁵ https://www.antsz.hu/hoseg_utmutato/folyadekfogyasztas.html

²⁶ Vö: http://www.fogyas.info/fogyas-meregtelenites_az-izzadas-fontossaga_mozgas-infraszauna.php

amelyek intenzitásukkal tovább terhelnék a szívet.

Az egész Bikram-jóga franchise rendszer szigorúnak tűnhet első hallásra, de minden egyes apró szabálynak megvan a maga helye és értelme. Nem véletlen a 38–40°C és a 40%-os páratartalom, hiszen 60%-os páratartalom fölött már az izzadság sem hűti le a testet.

Az extrém meleg először valóban kimerítő, sőt olykor sokkoló, de a kitartó gyakorló elnyeri jutalmát, hiszen a Bikram-jóga ötvözi a sport fizikai igénybevételét, a jóga jótékony hatásait, valamint a szaunázás méregtelenítő eredményeit, és teszi mindezt úgy, hogy közben kíméli az ízületeket, és hatékony testsúlycsökkenőt. Sokan elsősorban súlyvesztés céljából kezdenek el Bikram-jógázni, de a legtöbb ember sokkal több pozitív változáson megy keresztül nemcsak testileg, de lelkileg is, mint amire számított.

A Bikram-jóga népszerűsége éppen abban rejlik, hogy hatalmas fizikai és szellemi kihívást jelent, amire a nyugati embernek igenis szüksége van. Szüksége van olyan megmértetésekre, amelyek sikeres teljesítése után úgy érezheti, hogy ha ezt képes volt végigcsinálni, akkor nem lehet előtte akadály. Szüksége van rá, hogy szembesüljön azzal, hogy milyen csodálatos az emberi szervezet alkalmazkodóképessége, hogy milyen erős a fizikai test, amely az elme által irányítható.

És előbb-utóbb eljut odáig, hogy feltegye a kérdést: ha ez a külső, durva fizikai test ilyen teljesítményekre képes, akkor mit tudhat a láthatatlan, állandó és határtalan lélek?

Felhasznált irodalom

Berger Józsefné: *Az ember.* Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1998.

Choudhury, Bikram – Jones Reynolds, Bonny: *Bikram's Beginning Yoga Class.* Tarcher, New York, 2000.

Choudhury, Bikram: *Bikram yoga.* Harper Collins Publishers, 2007.

Dömötör Edit: *Pulzuskontroll, testsúlykontroll.* Carita Bt. Budapest, 2005.

Forgács Anita: *Az edzés elmélete és módszertana* (Fitness Akadémia jegyzet). Fitness Kft. 2001.

Frenkl Róbert: *Sportélettan.* Sport, Budapest, 1983.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Dr. Tóth-Soma László): *Patañjali – Yoga-sūtra, I. fejezet* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, 2010.

Hajnal Gábor: A víz veszedelmesebb/A lehülő szervezet. *Élet és Tudomány.* 2002. 08. szám.

Nemsics Dóra: *A Bikram jóga gerincmozgató hatása* (Szakdolgozat). SE-ETK, Budapest, 2010.

Obál Ferenc (szerk.): *Az emberi test* (Első kötet). Gondolat Kiadó, 1982.



MÚHELY



A Kṛṣṇa-hívők enkulturációja Magyarországon. A gaudīya-vaiṣṇava kultúra átvételének modellje

**Mahārāṇī Devī Dāsī
(Dr. Banyár Magdolna)**

A szerzőnek az ISKCON¹ történetét tárgyaló PhD-disszertációja² Max Weber hinduizmus-koncepcióján alapul. Ebben Weber a hindu kultúra különböző embercsoportok által való átvételét hinduizációnak nevezi. A weberi hinduizmus-koncepció a gaudīya-vaiṣṇava kultúra Kṛṣṇa-hívők általi átvételének, vagyis enkulturációjuk³ fo-

lyamatának mélyebb megértéséhez is jól használható modellt biztosít.

Azt, hogy a magyar Kṛṣṇa-hívők hogyan veszik át a gaudīya-vaiṣṇava kultúrát, már több szempontból és alaposan bemutatta Kamarás István⁴ és Farkas Judit.⁵ Joggal merülhet fel a kérdés, hogy mi újat lehet e témában mondani? A válaszhoz célszerű áttekinteni Kamarás és Farkas kutatásának e tárgyhoz köthető eredményeit is.

1. Kamarás István a magyar Kṛṣṇa-hívők megtéréséről

1.1. A megtérés körülményeiről

Kamarás 1994-ben kezdett el foglalkozni a magyarországi új vallási mozgalmakkal, köztük a „krisnásokkal”, ahogy ő nevezi a Kṛṣṇa-hívőket. A velük való sze-

kultúra elsajátításának/tanulásának folyamata annak teljes egyediségében és sajátosságában” (Idézi: Farkas 2009: 86.). Tomka Miklós, majd Kamarás István még az inkulturáció szót használja a következő értelmezésében: „Mennyire fordítható le egy ősi védikus kultúra először amerikai terepen történő újrafogalmazása magyarra” (Kamarás 1998: 4.), amely magában foglalja a befogadó kultúra hatásának számbavételét is, ami a téma fajsúlyos és szerteágazó volta miatt jelen dolgozatban nem célom. Inkább azt szeretném vizsgálni, hogy a Kṛṣṇa-hívők mely jól körülhatárolható lépésekben veszik át a gaudīya-vaiṣṇava kultúrát, amely folyamat egyfajta közösségi enkulturációnak tekinthető. Kamarás ugyanezt a folyamatot leginkább a „megtérés”, valamint az „életmód” és „értékrend” vallásszociológiai fogalmaival írja le, Farkas kultúráváltásként, és leginkább reszocializációként, valamint enkulturációként, Max Weber pedig speciálisan a hinduizmus esetében embercsoportok hinduizációjaként.

⁴ Kamarás 1998.

⁵ Farkas 2009.

¹ Az A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda által 1966-ban alapított International Society for Krishna-consciousness, a Kṛṣṇa-tudat Nemzetközi Szervezete, amelynek tagja a Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége (továbbiakban: MKTHK) is.

² *Krisna társadalma. Max Weber hinduizmus-koncepciójának társadalomtörténeti alkalmazása.* ELTE BTK, Történelemtudományok Doktori Iskola, Atelier: Európai Historiográfia és Társadalomtörténet Program, 2011.

³ A gaudīya-vaiṣṇava kultúra átvételére alapos megfontolásból használom az enkulturáció fogalmát. Farkas Judit elemezte az enkulturáció és a vele kapcsolatos fogalmak értelmezését, szinonimáit és a Kṛṣṇa-hívőkről szóló szakirodalomban való használatukat. (lásd: Farkas 2009: 7-8. és 85-89.). Az enkulturációt ehelyütt leginkább antropológiai meghatározása szerint használom: „egy

mélyes találkozása azonban korábbra datálható, és Németh Géza református lelkésznek köszönhető, aki 1991 szeptemberében kampányt indított ellenük⁶ mint

⁶ 1991 szeptemberében Németh Géza református lelkész támadást indított a Kṛṣṇa-hívők ellen számos napilapban. A cikkek kulcsszavai: agy mosás, családok szétszakítása, magyarságtudat elvesztése, rabszolgaság, pszichológiai terror, nagyszámú fiatal tragédiája, agresszív pszichotechnikák, totális ellenőrzés, rafinált eszközök, személyiségtorzulás. Az MKTHK 1992 januárjában keresetet nyújtott be a bírósághoz Németh Géza ellen, aki 1993 elején egy 36 egyház képviselőiből álló bizottság előtt azt javasolta, hogy határolják el magukat a veszélyes vallási csoportoktól – köztük a MKTHK-tól –, és felvetette azt is, hogy vonják meg tőlük a költségvetési finanszírozást; de akkor még a testület elvetette ezt az indítványt. Nem sokkal később Tóth Albert református lelkész, a Magyar Demokrata Fórum képviselője a parlament emberjogi bizottságához intézett beadványában azt indítványozta, hogy négy, „bomlasztó ideológiát” képviselő egyház – köztük az MKTHK – ne kapjon támogatást. Az Országgyűlés e beadvány szellemében fogadta el az egyházaknak nyújtandó közvetlen állami támogatás felosztására vonatkozó határozatot, és négy egyházat – MKTHK, Jehova Tanúi, Magyar Szcientológiai Egyház és az Egyesítő Egyház – nem részesített támogatásban. Németh Géza és mások azt szorgalmazták, hogy az egyházzá minősített tízezer természetes személyhez vagy százéves magyarországi múltához kössék. Ez ellen a Nyilvánosság Klub 63 000 tiltakozó aláírást gyűjtött össze, és a magyar Kṛṣṇa-hívők melletti nemzetközi szolidaritás is erőteljesen megnyilvánult. A diszkrimináció ellen 1993 áprilisában az MKTHK petíciót nyújtott be az Országgyűlés alelnökéhez, amelyet 140 ismert közéleti személyiség írt alá. 1993 nyarán a bíróság elmarasztalta Németh Gézát és felhívta, hogy tartózkodjon a további jogsértéstől, azaz az MKTHK rágalmazásától. 1994 elején elutasította a fellebbezését is. 1994 márciusában a parlament, elismerve az egyház hitéleti és karitatív munkáját, állami támogatást szavazott meg az MKTHK-nak.

destruktív szekta ellen. Kamarás vitába szállt Németh-tel, és mint szakértő, számos más alkalommal is szerepelt e témával a nyilvánosság előtt. Erre felfigyelve a Kṛṣṇa-hívők először meghívták egy találkozóra 1994 elején, ahol velük rokon-szenvező értelmiségiek voltak jelen, majd felkérték egy róluk szóló könyv megírására. Mivel az volt mindkét fél célja, hogy egy olyan könyv készüljön, amely a sok elképesztő rágalom után hitelesen mutatja be a Kṛṣṇa-hívőket a magyar közönségnek, Kamarás alapos szociológiai vizsgálatba kezdett, amelyhez a MKTHK minden segítséget megadott neki.

A vizsgálat célját a szerző így fogalmazta meg: „[...] a Krisna-tudat magyarországi történetén, eseményein, fogadtatásán, valamint hívei életén, szokásain és értékrendjén keresztül mutatná be ezt a vallást és egyházat, amelyet a magyar olvasó alig, sok esetben csupán előítéletes írárok és megnyilatkozások alapján ismer.”⁷ A dokumentumelemzést, a kérdőíves kérdezést, a mélyinterjút, a résztvevő megfigyelést, a csoportos beszélgetést, vagyis a szociológia csaknem teljes eszköztárát „bevető” kutatás nagyszabású vállalkozás volt, hiszen az alábbi, meglehetősen szerteágazó területekre irányult: a Kṛṣṇa-tudat magyarországi története; a hívők szociológiai jellemzői; a megtérés körülményei és motívumai; a hívők életmódja és értékrendje; a Kṛṣṇa-tudat tanításainak adaptálhatósága a magyar kultúrába; a Kṛṣṇa-tudat magyar fogadtatása; az egyház egyes intézményei tevékenységeinek bemutatása.

⁷ Kamarás 1998: 3.

A szekta-vádakat tudományosan kivé-
dendő, Kamarás először elhelyezi az ISK-
CON-t a vallási palettán a modern val-
lási jelenségekkel foglalkozó nemzetköz-
i szakirodalom alapján, és megállapítja,
hogy „*A Krisna-tudat nem új vallási moz-
galom (még ha működését, szerepét, funk-
cióit tekintve mutat is velük némi hason-
lóságot), a vaisnavizmus megújulási moz-
galma, miként a katolikus karizmatikus
mozgalom sem szekta vagy kultusz, ha-
nem a katolikus egyház megújulási moz-
galma.*”⁸

Kamarás mintegy száz Kṛṣṇa-hívő meg-
téréséről, beilleszkedéséről, életmódjának
és értékrendjének, valamint a profán vi-
lággal való kapcsolatának alakulásáról
gyűjtött adatokat kérdőívekből, szemé-
lyes beszélgetésekből és mélyinterjúkból.
Mindezek alapján Kamarásnak úgy tűnt,
hogy a Kṛṣṇa-hívőkre is többé-kevésbé ér-
vényes lehet az, amit Horváth Zsuzsa a Hit
Gyülekezete tagjairól állapított meg: „*leg-
inkább azok közül tudnak toborozni, akik
az aktív részvételhez elegendő mennyiségű
szabadon beosztható idővel rendelkeznek,
és akik társadalmilag kevésbé integráltak,
azaz átmeneti, illetve marginális helyzet-
ben vannak, így relatíve kevesebb kocká-
zatot jelent számukra egy marginális moz-
galomhoz való csatlakozás.*”⁹

A „Mit tartottak a legvonzóbbnak a Kṛṣ-
ṇa-vallásban?” kérdésre legtöbbször a Kṛṣ-

ṇa-hívők magatartását és viselkedését –
kedvességét, melegségét –, a védikus fi-
lozófiát, valamint a külső és belső tiszta-
ságot említették. Legfurcsábbnak, legne-
hezebben érthetőnek és gyakorolhatónak
az érzékkielégítésről való lemondást és
a filozófiát, néhányan pedig a szokáso-
kat, a védikus emberképet és a szanszk-
rit nyelvet tartották. Kamarás a magyar
megtértek belső körében nem tapasztalt
sem rejtett fenntartásokkal való csatla-
kozást, sem tárgyaló, alkudozó helyze-
tet, és ami egészen egyértelmű: nyomát
sem annak, hogy a megtérők agymosás
vagy valamiféle rafinált erőszak áldozat-
ai lettek volna. A megtérők jelentős ré-
sze nemcsak hiányokkal és válságokkal
jellemezhető – az élet ürességének és ér-
telmetlenségének megélése, önbizalom-
hiány, szorongás, halálfélelem, sikerte-
len házasság –, hanem pozitív motiváci-
ókkal is, például a vegetáriánus étkezés,
a védikus és az indiai kultúra, a jóga, a
misztikum, a transzcendencia és az újra-
születés iránti érdeklődés.

A vizsgált Kṛṣṇa-hívők fele úgy érezte,
gyökeresen megváltoztatta életét a Kṛṣṇa-
tudat. Leggyakrabban így jelölték meg a
változás fő irányát: megtalálták életük ér-
telmét, lemondtak az érzékek kielégítésé-
ről, boldogabbak, javultak az emberi kap-
csolataik, tisztábbak lettek. Többségüknek
megváltozott a személyisége is: nyíltab-
bak és őszintébbek, türelmesebbek, ki-
egyensúlyozottabbak és céltudatosabbak
lettek.

A Kṛṣṇa-hívők értékrendjét Kamarás a
Rokeach-féle cél- és eszközértékeket fel-
soroló teszt segítségével is megvizsgál-

⁸ Kamarás 1998: 38. Kamarás e megállapításainak
jelentősége a Kṛṣṇa-tudat legitimálása szempont-
jából szinte felbecsülhetetlen, és emberi bátorsá-
gát is mutatja – elég csak a katolicizmussal való
ártatlannak tűnő, de valójában merész és teljesen
jogos párhuzamára gondolni.

⁹ Kamarás 1998: 105.

ta. Az eredmény szerint szellemi és lelki értékek állnak szemben anyagi, érzelmi, társadalmi értékekkel, valamint a személyiség alávetettsége, az odaadottság a személyiség és szabadság értékeivel. Ha nem került volna az elfogadott értékek közé a bölcsesség, a mentesség az előítéletektől és a boldogság, és ha nem kapott volna viszonylag sok szavazatot az érdekes élet és a bátorság is, felmerülhetett volna a gyanú Kamarás szerint, hogy a fegyelmezettséget, engedelmességet és megbízhatóságot mindennél jobban értékelő Kṛṣṇa-hívők mégiscsak agymosás áldozatai. Azt is megállapítja, hogy a Kṛṣṇa-tudatúak mindennapi gondolkodását és életvitelét erőteljesebben áthatja hitük, mint bármelyik másik kiségyháznak vagy bázisközösségnek a tagjait.

Kamarás jelentős teret szentelt annak bemutatására is, hogy bizonyos értelmi-ségi, vallási stb. csoportok miként viszonyulnak a Kṛṣṇa-tudat egyes jellegzetességeihez. Munkája zárásaként Kamarás fölvet számos egyéb, továbbgondolásra alkalmas kérdést,¹⁰ amelyek krisnás szemszögből nézve a mai napig rendkívül fontosak és időszerűek. Például a guru helyzetének és a nők státuszának az alakulása, a krisnás értelmiség szerepének változása, a szent iratok értelmezésének és a tan változó viszonyokra adaptálhatóságának problémája, a Kṛṣṇa-tudat válasza a globalizálódó világ kihívásaira.

¹⁰ Bebizonyítva ezzel, hogy valóban megismerte a Kṛṣṇa-hívőket, és nemcsak felszínesen, hanem problémáikat rendkívül érzékenyen és lényeglátóan felismerve.

Nem volt, és nem is lehetett ambíciója azonban a Kṛṣṇa-tudat átvétele teljes folyamatának a modellezése, hiszen leíró jellegű alapkutatótást végzett.

1.2. A Kṛṣṇa-tudat vallási kategorizálása

Kamarás szerint a Kṛṣṇa-hívők életét áthatja a ritualizmus, amely eltéríti őket a nyugati kultúrában megszokott racionalis viselkedéstől, és ezt azért is tehetik meg, mert szerzeteseik elszigetelten, a „lelki védettség burája alatt”¹¹ élnek. Ezért a Kṛṣṇa-tudatot Kamarás a Weber által létrehozott vallástipologizálási dimenziók¹² közül „a világot elutasító – a világba beilleszkedő” mentén helyezi el, az aszketikus kategóriában. Bizonytalan volt még akkor Kamarás, hogy a Kṛṣṇa-tudat inkább beilleszkedő vagy elutasító, és ezzel szorosan összekötötte azt is, hogy kontemplatív vagy inkább aszketikus-e valójában. Weber rendszerében a keleti vallásokra a kontempláció, a nyugatiakra inkább az aszkézis jellemző, és Kamarás szerint az lehet a megoldás, hogy a Kṛṣṇa-tudat a szerzetesség miatt inkább a nyugatiakhoz áll közelebb, semmint a klasszikus *vaiṣṇavizmushoz*, ezért inkább aszketikusnak tekinthető. A Schluchter¹³ által ki-

¹¹ Kamarás 1999: 96.

¹² Lásd: Mahārāṇī devī dāśī 2008: 83.

¹³ Wolfgang Schluchter Weber műveinek egyik legjelentősebb mai kutatója. Weber már *A protestáns etikában* alkalmazza vallástipológiáját, amelyet újabban általában Schluchter összefoglaló ábrája alapján ismertetnek. (*Religion und Lebensführung, 2. Studien zu Max Webers Religions- und Herrschaftssoziologie*. Suhrkamp, Frankfurt-am-Main, 1988; idézi: Felkai 2006: 418.)

bontott weberi kategorizálásban azonban a hinduizmus világot tagadó, attól elforduló, kontemplatív/ekszztatikus megváltásvallás.

Magam Schluchter Weber-értelmezésével értek egyet, ezzel a kiegészítéssel: a Kṛṣṇa-tudat teleológiai, nem pedig szociológiai értelemben tagadja a világot. Mivel élesen szembeállítja az anyagi és a lelki világot, előbbi átmenetinek és szenvedéssel telinek, utóbbit pedig öröknek és boldogsággal telinek írva le, az élet végső céljának tekintetében nem képzelhető el kompromisszum e két világ között. Ugyanakkor az anyagi világ is Isten teremtménye és energiájának része, ezért elutasítása kizárólag ebben a teleológiai dimenzióban fogadható el.

Szociológiailag a Kṛṣṇa-tudat – ahogy az összes hindu vallás – nagyon is tisztában van az anyagi világ értékével, az emberi viselkedés, az együttműködés fontosságával, amit az is mutat, hogy rendkívül részletesen, filozófiai relevanciával szabályozza azt a *dharmaśāstrákban*.¹⁴ Az anyagi és lelki szint megkülönböztetése pedig a hindu vallásokat gyakorlók folyamatos kontemplációjának tárgya, és csak a vallásos élet legmagasabb szintjein párosul igazi askézissel. Azonban a nyugati emberek számára a hagyományos hindu életmód, amelyet a hinduk nagy része

egészen a huszadik század közepéig követett, már önmagában meglehetősen asketikusnak tűnhet.

1.3. A Kṛṣṇa-tudat „cselekvésmélete”

Weber helyesen ismeri fel ugyan a cselekvés szerepének fontosságát a hindu vallásfilozófiákban, azonban kizárólag a monista „cselekvésméletet” mutatja be, és annak alapján von le következtetéseket a többi hindu vallásra vonatkozóan is. A *vaiṣṇavizmusnak*, különösen pedig a *gaudīya-vaiṣṇavizmusnak* azonban a monistától nagyon markánsan különböző és rendkívül alaposan kidolgozott „cselekvésmélete” van, amelynek az ismerete nélkül nehezen érthető meg a Kṛṣṇa-hívők mindennapi élete és vallásgyakorlata.

A *sāṅkhya* filozófia¹⁵ részletesen elemzi a cselekedetek összetevőit, melyek közül a tett (*karma*), a tudás (*jñāna*) és az odaadás (*bhakti*) a legfontosabbak. A hindu vallásfilozófiák azonban különböznek mind a cselekedetek ezen összetevői közötti kapcsolat, mind az önmegvalósításban¹⁶ betöltött szerepük megítélésében. A *vaiṣṇava* vallásfilozófia szerint az anyagi világbeli boldogságra vágyó vallásgyakorlók (*karma-kāṇḍīk*) a tettet, a személytelen Brahmannel egybeolvadni szándékozó monisták (*jñānīk*) a tudást, a Bhagavān személyes, lelki világbeli társaságát elérni akaró *vaiṣṇavák*

¹⁴ A védikus társadalmi modell, a *varṇāśrama* négy foglalkozási rendet (*varṇa*) – *brāhmaṇák* (papok), *kṣatriyák* (uralkodók), *vaiśyák* (földművesek és kereskedők) és a *śūdrák* (kétkezi munkások) –, valamint négy lelki, életkori rendet (*āśrama*) – tanulók (*brahmacārya*), házasok (*grhastha*), visszavonultak (*vānaprastha*) és lemondottak (*sannyāsa*) – foglal magába. A *varṇāśrama* tagjainak viselkedési szabályait, törvényeit a *dharmaśāstrák* tartalmazzák.

¹⁵ A védikus irodalom értelmezésén alapuló hat fő hindu vallásfilozófiai iskola egyike. (Lásd: Tóth-Soma 1997.)

¹⁶ Az önmegvalósítás itt az embernek a legfelsőbb Abszolút Igazsággal való kapcsolatának megismerését és megvalósítását jelenti.

pedig a *bhaktit* priorizálják.¹⁷ A *gauḍīya-vaiṣṇavák* azonban azt is hangsúlyozzák, hogy bár a *bhakti* a legfontosabb elem az önmegvalósítással kapcsolatos cselekvésben, de nem állhat önmagában: feltétlenül szükséges hozzá a tudás és a tett is. A *bhakti-yoga*, az odaadó szolgálat ugyanis mindig aktív, tényleges tevékenység, amelyet Isten elégedetté tételének vágya motivál, de csak akkor fogadja el Isten, ha a szentírások és a *guru* által hitelesített módon – vagyis az erről való konkrét tudás alapján – végzi valaki. Tehát ha az odaadás megmarad a hangulat szintjén, és nem társul hozzá aktív erőfeszítéssel végrehajtott tett, vagy ezt a tettet önkényes módon, tudás nélkül hajtják végre, nem tekinthető odaadó szolgálatnak. Odaadó szolgálatot lehet végezni: elmében, beszéddel és fizikai tettekkel is.

A *karma-kāṇḍīk* önző módon, *bhakti* nélkül végzik a tevékenységeiket, a *jñānīk* pedig, mivel tudják, hogy a tettek további kötöttséget okoznak, inkább nem cselekszenek – ami önmagában rendkívül nagy lemondással jár, hiszen az élőlény természetéhez tartozik az állandó aktivitás. A *vaiṣṇavák* viszont arra törekcszenek, hogy minél több odaadó szolgálati tettet végecszenek, sőt minden tettük odaadó legyen, hogy egyre erősebben kötődjenek a személyes legfelsőbb Úrhoz, mert az így kifejlesztett ragaszkodás teszi őket képesé arra, hogy visszatérjenek örök társaságába. Ehhez azonban fokozatosan le kell mondaniuk azokról a tettekről, amelyeket saját, önző céljaikból hajtának végre.

Könnyen belátható, hogy ez nagyon nehéz, hiszen az ember a legtöbb tettet kisebb-nagyobb mértékben kénytelen saját magáért is végezni, így szinte lehetetlen kiszűrnie belőlük az önző motivációt. A *gauḍīya-vaiṣṇavizmus* egyik nagy filozófiai újítása éppen annak meghatározása, hogy miként lehet eldönteni egy tetről, vajon le kell-e mondani róla vagy sem.

Rūpa Gosvāmī¹⁸ fogalmazza meg a helyes lemondás, a *yukta-vairāgya* elvét:¹⁹ semmiről sem kell lemondani, amivel közvetlenül vagy közvetve Istent lehet szolgálni, de mindenről le kell mondani, amivel nem lehet. Ezt az elvet követve a Kṛṣṇa-hívők nyugodtan használják akár a modern technika legújabb vívmányait is, ha azokkal Isten odaadó szolgálatát végzik vagy segítik elő. Még ha egy tettet nem is tisztán odaadó motivációval végeznek, de van benne valamennyi *bhakti*, viszont nincs benne semmi sértő elem, végrehajtója biztosan előre fog lépni az önmegvalósítás útján. Így, bár a külső szemlélő számára lehet, hogy a Kṛṣṇa-tudat talán legnagyobb ellentmondása egy indiai viseletben az utcán látható Kṛṣṇa-hívő szerzetes, aki szigorúan követi a cőlibátust és egyéb életmódszabályokat az „egyszerű élet, magas szintű gondolkodás” szellemében, miközben a legmodernebb

¹⁷ A téma kifejtése: Mahārāṇī devī dāsī 2010 alapján.

¹⁸ 1489-1564, Caitanya Mahāprabhu a *gauḍīya-vaiṣṇava* hagyomány szerint Kṛṣṇa XV-XVI. sz. fordulóján élt inkarnációjának közvetlen tanítványa, a *bhakti-yogának*, az odaadó szolgálat filozófiájának és vallásgyakorlatának rendszerbe foglaló tanítója, a *gauḍīya-vaiṣṇavák* egyik legnagyobb *ācāryája* (vallásalapító, válásmegújító nagy tanítója).

¹⁹ Rūpa Gosvāmī 2006: 289.

telefont használja,²⁰ ez a hívők számára semmifajta meghasonlást nem okoz. De csak akkor, ha a technika valóban az odaadó szolgálat eszköze. Ha ezen eszközök használatába belekeverednek látványosan önző motivációk, a jelenség a Kṛṣṇa-hívők számára is rendkívül visszatetszővé és folyamatos belső kritika tárgyává válik.

A *vaiṣṇava smṛti*²¹ által előírt és engedélyezett tettek három rendszerre állnak össze aszerint, hogy közvetlenül vagy közvetve teszik elégedetté Istent; hogy az adott történelmi korban melyik bír a legnagyobb lelki fejlődést elősegítő potenciállal, valamint hogy az ember milyen mértékben ragaszkodik az anyagi vágyai kielégítéséhez, azaz milyen erős az anyagi feltételekhez való kötöttsége. Ezek alapján három szintje és módszere van az emberek odaadó szolgálatban való lefoglalásának: (1) a *bhāgavata-vidhi* tettei, (2) a *pāñcarātrika-vidhi* követése, (3) a *varṇāśrama-dharma* szerinti élet. Ezek ismerete feltétlenül szükséges a *gaudīya-vaiṣṇava* életmód és vallásgyakorlat, valamint ezek felvétele folyamatának mélyebb megértéséhez.

1.3.1. A bhāgavata-vidhi

Caitanya szerint a *kali-yugában*²² az önmegvalósítás elsődleges módszere Isten

szent neveinek, vagyis a Hare Kṛṣṇa *ma-hā-mantrānak*²³ a hallása és éneklése.²⁴ A *bhāgavata-vidhi* a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantra* és Isten dicsőségének hallgatása, éneklése, elbeszélése és a rá való emlékezés tetteiből áll. A hívő teljesen elmerül bennük, és az egyszerű létfenntartáson kívül semmilyen más tevékenységet nem végez. Caitanya szerint a teljes önmegvalósítás elérhető csupán a szent nevek éneklésével, önmagában azonban csak nagyon fejlett vallásgyakorlók képesek végezni, akiket nem térít el semmi, mert nem vágnak másféle aktivitásra.

1.3.2. A pāñcarātrika-vidhi

A *pāñcarātrika-vidhi* szabályozó rendszerre elsősorban a *mūrti*, az Istenszobor imádatát foglalja magában. Mivel a nem nagyon fejlett hívők nem képesek a *bhāgavata-vidhi* kizárólagos követésére, az *ācāryák* azt tanácsolják, hogy kiegészítő tevékenységként végezzék a *mūrti*-imádatot, mert az segít nekik az önző anyagi vágyaiktól való megszabadulásban. A hívő a *mūrti*-t teszi élete középpontjává, akinek imádata közben sokféle ér-

korszakból álló *catur-yuga* vagy *mahā-yuga* (sorrendben: *satya-* vagy *krta-yuga*, *trētā-yuga*, *dvāpara-yuga* és *kali-yuga*), amely összesen 4320000 földi évet jelent. A korszakokat a válásos elvek és az emberiség fokozatos degradálódása jellemzi, amely folyamat a *kali-yugában* teljeseedik ki.

²³ *hare kṛṣṇa hare kṛṣṇa kṛṣṇa kṛṣṇa hare hare hare rāma hare rāma rāma rāma hare hare*

²⁴ „A nézeteltérések és a képmutatás e korszakában Isten szent nevének éneklése az egyetlen lehetőség a felszabadulásra. Nincs más út, nincs más út, nincs más út.” (Śrī Caitanya-caritāmṛta, Ādi-līlā 7. fejezet 76. vers, Bhaktivedanta Swami 1996.)

²⁰ Vö: Farkas 2009: 298.

²¹ A *vaiṣṇavák* számára előírt tetteket tartalmazó szentírások, például: *Hari-bhakti-vilāsa*.

²² A védikus időszemlélet ciklikus: a teremtés - megsemmisülés - újratemtés állandóan ismétlődik, különböző szinteken. A létezők megnyilvánulásának időtartama (teremtés) ugyanakkora, mint a megnyilvánulatlan (megsemmisülés, pusztulás). A megnyilvánulás idejének alapegysége a négy

zéki tevékenységet végez úgy, hogy azok még mindig közvetlenül odaadó szolgálati tettek. Például főz a *mūrtinak*, öltözteti, mosdatja, virágot nevel a számára, takarítja a templomát stb. Lényegében a *pāñcarātrika-vidhi* írja le a *gaudīya-vaiṣṇava* vallási hagyomány összes imádati szabályát is.

A *pāñcarātrika-vidhi* tevékenységeit a *gaudīya-vaiṣṇavák* soha nem végzik önmagukban: a *bhāgavata-vidhi* tettei minden hívő számára minden körülmények között az elsődlegesek, és a *mūrti*-imádatot csak kiegészítésként végzik. Azonban csak azok a hívők képesek teljes életüket kizárólag a két *vidhi* végzésének szentelni, akik még vagy már nem házasok, így képesek arra, hogy egyszerű szerzetesi életet éljenek. A *bhāgavata-vidhi* utasításainak fő forrása a *Bhāgavata-purāṇa*, a *pāñcarātrika-vidhi* pedig a *Nārada-pāñcarātra*.

1.3.3. A varṇāśrama-dharma

Ha egy hívő szükségét érzi annak, hogy változatos érzelmi kapcsolatokat éljen át, akkor megházasodik, és belép a *gr̥hasthāśramába*. A családos életben számos kapcsolatra van lehetősége a *varṇāśrama-dharma* előírásai szerint: a család fenntartása érdekében dolgozik a saját *varṇájának* megfelelően; gyermekekről gondoskodik stb. E közvetett módon, a társadalmi, munkahelyi tevékenységekkel is elégedett lehet tenni Istent, amennyiben ezzel a motivációval végzik azokat. A szabályozott élet fokozatosan megtisztítja a hívőt anyagi vágyaitól, és képessé teszi arra, hogy egyre több közvetlen odaadó szolgálatot

végezzen. A *varṇāśrama-dharma* szabályait a *dharmaśāstrák* tartalmazzák, melyek közül a *gaudīya-vaiṣṇavák* a legrégebbit, a *Mānava-dharmaśāstrát* tekintik mérvadónak.

Feltételezhetnénk, hogy Kamarás, lévén szociológus, e szinttel kitüntetett figyelemmel foglalkozott. Kutatásainak fókuszában azonban nem a szociológia klasszikus témái – pl. struktúra és rétegződés – álltak, aminek az is nyilvánvaló oka volt, hogy a Kṛṣṇa-hívők társadalma a kilencvenes évek első felében még nem állt azon a fejlődési szinten, hogy kutatható lett volna. Kamarás, eredményeit mérlegelve, meg is állapította, hogy a „krisnás” társadalom is rétegzett, de kutatása még nem mutatta ki, hogy mennyire és milyen dimenziókban. Ugyanakkor a Krisna-völgyben akkoriban elkezdett farmközösségről – amit még nem neveztek *varṇāśrama* társadalomnak – fontos adalékokkal szolgált.

2. Farkas Judit a magyar Kṛṣṇa-hívők reszocializációjáról és enkulturációjáról

Farkas Judit könyve a második jelentős társadalomtudományi munka a magyar Kṛṣṇa-hívőkről.²⁵ Farkas Kamarás kezéből vette át a „stafétabotot”, amikor 1997-ben adatfelvételét elkezdte, amely egészen 2006-ig tartott. Munkájuk eredményeként a Kṛṣṇa-hívők magyarországi tevékenységének legtöbb fontos mozzanata 2006-ig nyomon követhető.

Farkas, Kamarással szemben, saját maga találta meg kutatási témáját: a magyar Kṛṣṇa-hívők kultúráváltást szolgáló me-

²⁵ Lásd: Mahārāṇī devī dāsī 2010.

tódusait és adaptációs módszereit vizsgálta. Elsősorban a városi közösségekre koncentrált, és a kultúraváltást szolgáló intézményrendszer és tanulási módszereket írta le, amelyeket a reszocializáció antropológiai fogalmaival ragadott meg. Vagyis hogyan vették át, tanulták meg, majd alakították a magyar viszonyokhoz a *gaudīya-vaiṣṇava* vallási hagyomány tanításait és vallásgyakorlatát a Kṛṣṇa-hívők. E folyamat megértéséhez Farkas rendkívül alapos hátteret ad. Nemcsak a *gaudīya-vaiṣṇavizmus* alaptételeit mutatja be filozófiailag is helyes módon, hanem a magyar és nemzetközi Kṛṣṇa-tudatú mozgalom történetét, valamint a külföldi szakirodalom legfontosabb műveit is, míg a hazai szakirodalmat saját tudományos alapállásának megfelelően válogatva ismerteti.

Farkas a következő vallási rítusok és tevékenységek elemzése és értelmezése alapján válaszol kiinduló kérdéseire: az Istenszobrok fürdetési ceremóniája – *abhiṣeka* –, egy indiai zárandoklat, az étkezési szokások, valamint az otthon és az oltár berendezése. Farkas nem rendezi a *vaiṣṇava* intézményrendszer elemeit sorrendbe aszerint, hogy a hívők mikor, melyik lépésben veszik át őket. Magukat a lépéseket és intézményeket mutatja be filozófiailag hitelesen, szerepüket és jelentőségüket pontosan értékelve.

2.1. A Kṛṣṇa-tudat kultúrájának elemei és/vagy átvételének lépései

A Kṛṣṇa-hívők reszocializációjának leírásához a weberi gyökerekkel bíró Berger-Luckmann-féle szocializációelméletet²⁶

²⁶ Lásd: Berger-Luckmann 1998.

használja alapul, amelyben a szerzők a kultúrába való beleszületéssel történő elsődleges szocializációt megkülönböztetik a felnőttkori, saját választáson alapuló kultúraátvételtől, a másodlagos- vagy reszocializációtól, mely utóbbi legjobb példájának a vallásváltást tartják.

A Kṛṣṇa-tudatos kultúra, életmód és vallásgyakorlat általa azonosított alapvető elemeit és intézményeit Farkas az alábbi sorrendben mutatta be könyvében.

1. A Kṛṣṇa-tudat azzal kezdődik – amikor valaki nem születik bele a Kṛṣṇa-tudatba –, hogy az ember saját, egyéni döntéséből elkezdji Kṛṣṇa-hívők társaságát keresni és programjaikat látogatni, mert valamilyen módon kapcsolatba került velük, és ez vonzalmat ébresztett benne a Kṛṣṇa-tudat iránt.
2. Hallás és éneklés Kṛṣṇáról, emlékezés Kṛṣṇára – a *bhāgavata-vidhi* teteteinek elkezdése. Ez gyakorlatilag Bhaktivedanta Swami könyveinek tanulmányozása által a *gaudīya-vaiṣṇava* világkép elsajátítása, és a mindennapok valóságába való beépítésének a kezdete. Eszközei: reggeli leckék, előadássorozatok, képzések, vizsgák. A fő lelkiigénykorlat, a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantra* napi rendszerességű, meghatározott számú ismétlése,²⁷ az ún. *japázás* elkezdése, valamint a négy, életmódot érintő főszabály²⁸ fokozatos felvétele.

²⁷ Egy első avatott hívő minimum tizenhatszor száznolcszor mondja el egy nap a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantrát*, azaz „tizenhat kört *japázik*”.

²⁸ A hús, hal, tojás, gomba és hagyma fogyasztásának teljes kiiktatása; a kábító- és mámorító szerek, köztük az alkohol és a koffein fogyasztásának teljes elkerülése; tartózkodás a

3. A tanítványi láncolat, a lelki hierarchia, a lelki vezető, a *guru* szerepe és a követés alapvető fontosságának megértése. A különböző szintű *guruk* azonosítása, a *guruk* utasításai követésének az elsajátítása.
4. A fő *guru*, az ún. *dīkṣā-guru* személyének kiválasztása, a vele való kapcsolat felvétele és ápolása.
5. A többi hívővel való „társulás”²⁹ fontosságának megértése, etikettjének megtanulása és gyakorlása, például az ún. *bhakti-vṛkṣa* csoportokban, amelyek tagjai a templomon kívül élő hívők, vezetőik pedig általában szerzetesek.³⁰
6. Különbőféle, a templom működését, az Istenszobrok imádatát, a hitterjesztést segítő tevékenységekben való részvétellel megkezdése, majd ún. rendszeres szolgálatok vállalása.
7. A *japázásban* és a négy életmódszabály felvételében elért haladást elismerő és ösztönző, ún. *sīkṣā*-avatási rendszerben avatások elfogadása.
8. Az első, ún. *harināma*-avatás a *dīkṣā-gurutól*. Ennek során a tanítvány meg-
szerencsejátékokban való részvételtől; a nemi életnek a házasságon belülre és a gyereknemzés céljára való korlátozása.
9. A második, ún. *brāhmaṇa*- (hagyományosan: *dīkṣā*-) avatás során a lelki gyakorlataiban szilárd tanítvány megkapja a *gurutól* azokat a *mantrákat*, amelyek ahhoz szükségesek, hogy végezni tudja az Istenszobrok, a *mūrtik* templomi imádatát. Ezek az ún. *Gāyatrī*- és a *pāñcarātrikī-mantrák*.
10. Nagy közös ünnepeken, fesztiválokon, nyári táborokon való részvétel Krisna-völgyben; a Krisna-völgyben való élés egyébként a Kṛṣṇa-tudatos életmód legteljesebb gyakorlását jelenti.
11. A templomi *mūrti* rituális imádatában, például a fürdetési ceremónián (*abhiṣeka*) való részvétel.
12. A *gaudīya-vaiṣṇava* szent helyek meglátogatása Indiában, zarándokút keretében.
13. A Kṛṣṇa-hívő csoportnyelv, öltözködés, eszközhasználat elsajátítása és használata a mindennapi életben, amivel a hívők megkülönböztetik magukat a nem hívő külső társadalomtól, és erősítik identitásukat.
14. Oltárállítás és *mūrti*-imádat a saját otthonban.
15. Az étkezési szokások és az étkezés szerepének radikális megváltozása. Kizárólag laktovegetáriánus ételek fogyasztása, amelyeket Istennek főznek és ajánlanak fel, ami így ún. *prasādam* válik.

²⁹ A Kṛṣṇa-hívők csoportnyelvének egyik legfontosabb kifejezése, ami a hívők találkozását, együttlétét, interakcióit komplex módon magába foglalja.

³⁰ A *bhakti-vṛkṣa* csoportok elsősorban a Kṛṣṇa-tudat terjesztésére koncentrálnak, a prédikáló tevékenységre tanítják meg a gyülekezet tagjait, és annak érdekében szervezik meg őket. A *bhakti-vṛkṣa* csoportok működése az ISKCON prédikálási minisztériuma által részletesen kidolgozott modellt követi minden tagországban. Erről lásd: *Bhakti-vṛkṣa kézikönyv*, 1998.

16. A férfiak és nők elválasztása, kapcsolatok szabályozása, formalizálása.
17. A tisztaság fogalmának és jelentőségének átalakulása, a vaiṣṇava tisztasági szabályok fokozatos átvétele és gyakorlása.

Ezek mindegyike a *bhāgavata*- és a *pāñcarātri*ka-*vidhi* tettei, bár a 10. számúnak van *varṇāśrama* vonatkozása is. Farkas a Kṛṣṇa-tudat szociológiai aspektusával és klasszikus témáival nem foglalkozott. A *varṇāśrama-dharmát* kizárólag filozófiai kontextusban ismertette, bár annak *āśrama* szempontjait szükség szerint megemlítette. Krisna-völgygel kapcsolatban sem hozta be a *varṇāśrama* fogalmát.

2.2. A Kṛṣṇa-tudat legitimációja

Farkas Judit a Kṛṣṇa-tudat egyik legérzékenyebb területének a következőt látja: „*A Hare Krisna mozgalom a többi új vallási mozgalom között különleges abból a szempontból, hogy nem újonnan kialakult vallás, amit a modernizmusra szabtak, hanem egy középkori rendszer, amit a korhoz és a környezethez egyaránt alakítani kell. A Krisna-hit nyugati expanziója során felmerülő legitimációs erőfeszítések jelentős gyakorlati módosításokat követelnek meg a mozgalomtól, ami feszültséget hoz létre a filozófiai hagyomány és annak jelenkori gyakorlata között. Ennek feloldására legitimációra van szükség a vaisnava tradíción belül is. [...] A cél tehát: hű maradni az eredetekhez, de adaptálódni és virágozni az alapvetően idegen környezetben.*”³¹

Farkas e belső, a *vaiṣṇava* közösség előtti legitimáció három szintjét különbözteti meg, és legfőbb forrásaként mindhárom esetben a *gurut* jelöli meg.

A *gurut* elsődlegesen Bhaktivedanta Swami jelenti, aki megpróbálta a *vaiṣṇava* tradíciót átültetni Nyugatra, követői számára karizmatikus vezető, akire szentként tekintenek – bár ő saját magát csupán a „szolgák szolgájának” látta. Személye egyedülállóan fontos az ISKCON számára, hiszen ő biztosítja a hiteles *gaudīya-vaiṣṇava* tradícióhoz és tanítványi láncolathoz való tartozását, valamint az akként való folyamatos külső és belső legitimálását, továbbá a hagyomány elsődleges nyugati adaptációjának legitimációját is.

Azonban a körülmények folyamatosan változnak, így az alkalmazkodási szükséglet/kényszer is folyamatos. Ennek az ISKCON-on belüli legfőbb letéteményese a szervezet filozófiai és egyben stratégiai legfőbb döntéshozó és irányító szerve, a főként *gurukból* álló Governing Body Commission (GBC), ami egyben a másodlagos, intézményi szintű adaptáció legitimációs szervezete is.

Ugyanakkor minden egyes Kṛṣṇa-hívőnek döntenie kell arról, hogy miként, milyen szinten illeszti be a *vaiṣṇava* életmódot a saját egyéni életébe. E harmadlagos adaptáció legfőbb eszköze a hívő szentírásokból vett tudásának saját intelligenciájával történő értelmezése,³² melynek eredményét azonban jelentősebb kérdésekben

³¹ Farkas 2009: 281.

³² Farkas megjegyzi, hogy a Kṛṣṇa-hívők olyannyira meg tudnak mindent magyarázni, hogy a norma betartásának és megszegésének határa rendkívül képlékeny tud válni, főleg a külső szemlélők számára. (Farkas 2009: 288-289.)

ismét a *guru*, azaz a saját, személyes lelki vezető engedélyezi és legitimálja.

2.3. A legitimáció elemei és folyamata a *gaudīya-vaiṣṇava* hagyományban

Farkas megállapítja, hogy a *gaudīya-vaiṣṇavizmusban* a kánon szoros kapcsolatban van a karizmával: karizma nélkül nincs kánon, mert az egy karizmatikus személy víziójából (Caitanya Mahāprabhu) egy élő karizmatikus személy (*guru*) magyarázatával nyer értelmet a követők számára. A Kṛṣṇa-tudat nyugati expanziójával a kánon újraértelmezésének szükséglete is sokszor felmerült, amit a *guru* mindig a szent szövegek interpretációján keresztül hajt végre, ami által az esetleges változások legitimitást nyernek. Így, bár a *guru* a kánon legfőbb őrzője, de jóga, sőt feladata azt az aktuális valósághoz igazítani, mert szerepének szerves része a tradíció megújítása is. „A nyugati Hare Kṛṣṇa mozgalom tehát egy ősi tradíció interpretálójának tekinti magát, és az értelmezéshez a módszert is magából a tradícióból nyeri.”³³

A *gaudīya-vaiṣṇava* hagyomány azon eszközei és módszerei közül, amelyek a hittételek és a belőlük következő vallásgyakorlat igazolását is szolgálják, ehelyütt azokat ismertetjük, amelyek jelentősen elősegítik a magyar Kṛṣṇa-hívők közösségeiben lezajlott történések mélyebb megértését.

2.3.1. Vaiṣṇava episztemológia

A *vaiṣṇava* episztemológia³⁴ szerint a tudásszerzésnek két alapformája van: egy

megkérdőjelezhetetlen tekintély szavai-ból származó tudás elfogadásának deduktív folyamata – amit *avaroha-panthānak* hívnak az *avatāra* („ami alászáll”) szóból eredően –, valamint az emberi tapasztalaton és az azt racionalizáló, általánosító következtetésen alapuló indukció mód-szere, amit *āroha-panthānak* neveznek. A transzcendensről szóló hiteles tudást csak az *avaroha-panthā* útján lehet megkapni. Így az egyetlen tökéletes tudásforrás a *śabda* (Kṛṣṇától származó transzcendentális hang), ami Jīva Gosvāmī³⁵ szerint elsősorban a Védákat jelenti.

A *śabda* az ún. *paramparān*, a tanítványi láncolaton keresztül jut el az embe-rekhez. A *paramparā* tagjai olyan – val-lási értelemben – kimagaslóan fejlett em-berek (*guruk*, *ācāryák*), akiket már nem jellemez a négy hiányosság.³⁶ Tiszta ér-zé-kekkel rendelkezve közvetlen lelki kap-csolatban állnak Istennel, így tapasztalá-saikat tökéletesként lehet elfogadni, va-lamint a Védákat képesek megérteni és torzítatlanul továbbadni.

Kizárólag a *paramparān* keresztül le-het hiteles transzcendentális ismerethez jutni, és ha a tanítvány lelki tanítómeste-re utasításait hűen követve tanulmányozza a szentíráásokat, akkor felülemelkedhet a négy hibán, és maga is a *paramparā*

³⁵ 1513-1598. A legnagyobb *gaudīya-vaiṣṇava* filozófus, aki rendszerbe foglalta a *gaudīya-vaiṣṇavizmus* teológiáját.

³⁶ „Egy materialista ember (1) biztos, hogy hibákat követ el, (2) számtalan illúzió hatása alatt áll, (3) hajlamos arra, hogy másokat becsapjon és (4) tökéletlen érzékei korlátokhoz kötik. Akire e négy hiányosság jellemző, az nem adhat tökéletes felvilágosítást a mindent átfogó tudásról.” (Bhaktivedanata Swami 1993: Előszó.)

³³ Farkas 2009: 286.

³⁴ Jīva Gosvāmī 1995 alapján.

tagjává válhat, melynek formális hitelesítése a *dīkṣā*-avatás keretében történik meg. Tehát a *guru* és az *ācārya* karizmáját Istennel való élő kapcsolatuk adja, amelyhez szükséges tulajdonságaik egyben azt is biztosítják, hogy a kánont változatlanul meg tudják őrizni.

2.3.2. Vaiṣṇava hermeneutika

Azonban a védikus és a *vaiṣṇava* hagyomány azzal is számol, hogy a *śabdāt* csak kevesen képesek megérteni és saját helyzetükre vonatkozó ismeretté, utasítássá transzformálni. Ez a döntő oka annak, hogy minden lelki gyakorlónak kötelező egy *guru* irányítását elfogadnia, mert a *guru*, lelki fejlettségéből adódóan (és abból, hogy ő maga is kapcsolódik a saját *gurujához*, és tovább láncszerűen, mely lánc eredeténél maga a Legfelsőbb Úr áll), képes mindekre. Ez a szentírások kategorizálása szintjén is megjelenik: bár a legfőbb *śabda* a Védák, azaz a *śruti*, de a Védák *ācāryák* által adott magyarázatai – amelyek lényegében lefordítják és követhetővé teszik az adott kor és hely emberei számára a Védákat –, vagyis a *smṛti* nem rendelkezik alacsonyabb státusszal, mint a *śruti*.³⁷ A *vaiṣṇava* hermeneutikai felfogás szerint³⁸ azonban a szentírásoknak csupán egyetlen hiteles megközelítése létezhet: az, amit maga a szentírás jelöl ki, vagyis szentírásokat még interpretálni sem lehet végkövetkeztetések figyelmen kívül hagyásával. Tehát a kánon új-

raértelmezésének lehetősége is magából a kánonból nyeri legitimitációját. De miként dönthető el, hogy egy szöveget, szabályt stb. lehet-e egyáltalán újraértelmezni, azaz vannak-e az interpretációnak határai?

A *nyāya*³⁹ szerint a fogalmak mögött meglévő szubsztanciát a következő módon lehet definiálni. Meg kell állapítani az elsődleges, azaz lényegi jellemzőit (*svarūpa lakṣaṇa*), amelyek a mindig jelen lévő tulajdonságokat adják meg, és amelyek bármelyikének hiányában már más szubsztanciáról kell beszélni. A kiegészítő, másodlagos jellemzők (*taṭasthā lakṣaṇa*) pedig azok a mellékes tulajdonságok, amelyek hol jelen vannak, hol nem. Törvényekre értelmezve ugyanezt: minden szabálynak van egy elve, amely annak lényegét adja, és amely az általa elérendő fő célhoz kapcsolódik, valamint tartalmaz olyan részleteket, amelyek a konkrét helyre, időre és körülményekre vonatkozó kiegészítő rendelkezések.⁴⁰ Ontológiai státuszuk szerint az elvek örökek és megváltoztathatatlanok, a részletek pedig átmenetiek és a konkrét körülményekhez igazíthatók, ami elvileg kijelöli az interpretáció határait. A logikusan következő „Hogyan lehet egyértelműen eldönteni, hogy mi az elv és mi a részlet?” kérdéssel a *vaiṣṇava* filozófia elérkezik az ob-

³⁹ A Védák alapelveinek logikai magyarázatát nyújtó védikus írások.

⁴⁰ A *Mānava-dharmaśāstra* ugyanezt úgy fejezi ki, hogy a *brāhmaṇának* a fő kötelességeit (*yama*) mindenképp végeznie kell, a mellékkötelességeket (*niyama*) azonban annyiban, amennyiben a hely, az idő és a körülmények megengedik. (Büchler 1915: 78.)

³⁷ A *Mānava-dharmaśāstra* is egyértelműen emeltet foglalt állást, amikor a *śruti* és a *smṛti* megtagadását egyként istentagadásnak tekinti. (Lásd: Büchler 1915: 61.)

³⁸ Lásd: Bhaktivedanata Swami 1993: *Előszó*.

jektivitás határához, és átadja a terepet a szubjektumnak: a *guru* és az *ācārya* autoritásának. Innentől kezdve arról beszél, mi tesz képesítetté valakit arra, hogy *guru* legyen, így a szentírásokat is interpretálhassa.

2.3.3. A guru szerepe és jelentősége a vaiṣṇava hagyományban

A *guru* ismérve, hogy a Kṛṣṇától származó és hiteles *ācāryák* által közvetített tudást adja át, amelyet példamutatóan követ is. Így Kṛṣṇát képviseli, aki az eredeti *guru*, és imádandóvá válik maga is.⁴¹ Az a Kṛṣṇa-hívő, aki az *ācāryák* hangulatának megfelelően követi a szentírások és a *guruja* utasításait, a viselkedésével tanít. Így *gurunak* tekinthető, akkor is, ha nem aktív prédikátor. Ha pedig nem viselkedik példamutatóan, és eltorzítja a tanításokat, elveszíti *guru* pozícióját. Vagyis *gurunak* lenni egy gyakorló *vaiṣṇava* számára nem jog, hanem kötelesség.

Az egyes *vaiṣṇaváknak* azonban tényyszerűen különböző a Kṛṣṇa-tudatosságuk, elkötelezettségük és tudásuk szintje, ezért különböző szerepet töltenek be a tanítványok életében. Ennek megfelelően léteznek egyszeri vagy rendszeres tanácsot adó ún. *śikṣā-guruk*, valamint *nāma-* és *mantra-*avatást adó ún. *dīkṣā-guruk*.⁴² A *dīkṣā-guru* egyben a tanítvány legfontosabb *śikṣā-guruja*, akinek tanácsait utasításként kell kezelnie. A tanítványoknak – akik persze másik szerepükben *guruk* is – elég képzettnek kell lenniük ahhoz, hogy

el tudják dönteni, milyen szintű tanítást és utasítást fogadhatnak el az egyes *śikṣā-guruktól*, és kitől kérhetnek avatást.⁴³ E döntést megkönnyítendő Rūpa Gosvāmī leírja a hiteles *gurut* – azt, aki bárkinek tanítást és avatást adhat: „Az a józan személy, aki képes eltűrni a beszéd késztetését, az elme ösztönzését, a düh tetteit, valamint a nyelv, a gyomor és a nemi szervek késztetését, alkalmas arra, hogy tanítványokat fogadjon el az egész világon.”⁴⁴ Továbbá: „A lelki tanítómester attól válik alkalmassá feladatára, hogy a gondolkodás és a logika útján megértette a szentírások végkövetkeztetéseit, és így képes másokat is meggyőzni róluk. Az ilyen kiváló személyiségeket, akik minden anyagi felfogást félretéve az Istenség Legfelsőbb Személyiségének oltalmába ajánlották magukat, hiteles lelki tanítómestereknek tekinthetjük.”⁴⁵

Azok számára, akik komolyan gyakorolni akarják a Kṛṣṇa-tudatot, mert feltett szándékuk elérni az élet célját – az Istenszeretetet és a visszatérést a lelki világba –, feltétlenül találniuk kell egy hiteles lelki tanítómestert, és az avatás révén oltalmat keresniük nála, mert ez az első lépés a lelki életben való tényleges fejlődésben. Lelki életükben azonban minden lépésüket *guruk* – azaz a többi *vaiṣṇava* – vigyázzák, tanácsokat és utasításokat adva nekik. Mindezt pedig csak akkor tudják megvalósítani, ha többé-kevésbé aktív

⁴¹ Lásd: Śivarāma Swami 2000.

⁴² Az első (*nāma*) és második (*mantra*) avatást adó *guru* ugyanaz a személy.

⁴³ Azt, hogy ki lehet *dīkṣā-guru* az ISKCON-ban, nem a tanítványok, hanem a GBC dönti el.

⁴⁴ Bhaktivedanta Swami 1990: 9.

⁴⁵ Rūpa Gosvāmī 2006: 166. (Bhaktivedanta Swami fordításában, lásd: Bhaktivedanta Swami 1997: 59.)

tagjai egy *vaiṣṇava* közösségnek, ahol az idősebb, így vélhetően nagyobb tudással, tapasztalattal és lelki fejlettségi szinttel rendelkező hívők folyamatos inspirációval és tanácsokkal látják el a fiatalabbakat és egymást. A hívők társaságának keresése, a *sādhu-saṅga* elsődleges fontosságú gyakorlat a *gaudīya-vaiṣṇavizmusban*.

A *guru* tehát olyan hívő, akinek transzcendentális tudása és elkötelezettsége szilárd, valamint kontrollálni tudja az érzék-szerveit, így vélhetően nem fog a szentírások elveivel ellentétes és/vagy a saját önző vágyai által motivált döntéseket hozni és utasításokat adni. Ezért alkalmas arra, hogy interpretálja a szentírásokat, értelmezze és újraértelmezze a szabályokat a konkrét helynek, időnek és körülményeknek megfelelően. Sőt arra is jogosult, hogy házagpótló részletszabályokat hozzon önállóan, hiszen nincs olyan törvény, amellyel az élet valamely területét teljes mélységében és változatosságában szabályozni lehetne. Ezt elismerve a *Mānava-dharmaśāstra* számos helyen tartalmaz olyan kitétel, amely a szent emberek mérlegelésére bízta a további szükséges részletszabályok megalkotását. E szent emberek a Kṛṣṇa-hívők személyes életében az avató *guruk*, közösségi, intézményi szinten pedig a helyi GBC-megbízottak, akik Magyarországon – és döntően más országokban is – a legmagasabbnak és legfejlettebbnek tekintett életrend tagjai, a *sannyāsik* közül kerülnek ki. Ők bírnak a legmagasabb szintű legitimitással, és ők képesek biztosítani azt.

3. A Kṛṣṇa-hívők enkulturációja Max Weber modellje alapján

Az animista törzsek hinduizálódásának weberi modellje⁴⁶ tűnik a leginkább analógnak a Kṛṣṇa-hívők enkulturációjával, mert a hinduizmusához idegen, külső kultúraként viszonyulnak, mint a kezdő magyar hívők a Kṛṣṇa-tudathoz. Ugyanakkor alapvetően korlátozza az analógia érvényességét, hogy Weber az áttérésről társadalmi, közösségi szinten gondolkodott. Alapvetése szerint egyéni szinten nincs lehetőség a hinduizációra, míg a Kṛṣṇa-tudatra való áttérés nyugati gyakorlata szerint az átlépés, megtérés kizárólag egyéni, maximum családi szinten történik. Ugyanakkor a Kṛṣṇa-hívők magyarországi közössége sem áll a társadalomszerveződés olyan fokán, mint egy törzs. Ezért Weber lépéseit nemcsak a Kṛṣṇa-hívőkre, hanem a társadalmi szintről egyénire is szükséges adaptálni – már ahol lehetséges.

1. Egy animista törzsi terület uralkodó rétege elkezd utánozni néhány sajátosan hindu szokást, például kerülik a húst, főleg a marhahúst és nem isznak szeszes italt. *Vagyis a frissen megtért Kṛṣṇa-hívő elkezd betartani a négy fő életmódszabály közül az első kettőt: vegetáriánus lesz, és nem használ kábító- és mámorító szereket.*
2. Követik a tisztasági szokásokat. *Ezek felvétele fokozatosan történik.*
3. Endogámiát kezdenek gyakorolni. *Nem előírás a Kṛṣṇa-hívők számára az endogámia, de komoly gyakorlóknak*

⁴⁶ Weber 2007: 248-254.

messzemenően ajánlott, és avatott bhakták esetében csak elvétele fordul elő exogámia.

4. Lányaik nem házasodnak alacsonyabb rétegek tagjaival. *Egyéni szinten nehezen értelmezhető, de annyiban érvényes, hogy a házasságok a felettesek bevonásával jönnek létre, akik törekednek érvényesíteni azt az elvet, mely szerint a hasonló társadalmi helyzetű hívők házassága a legkívánatosabb, mert várhatóan az a legsikeresebb.*
5. Alacsonyabb rétegek tagjaival nem is érintkeznek, és nem esznek együtt. *Ez a gyakorlat a Kr̥ṣṇa-hívők között nem jelenik meg.*
6. Tiltják az özvegyházasságot. *Ez a tiltás sincs jelen.*
7. Meghonosítják a gyerekházasság intézményét. *E gyakorlat meghonosítására sem törvényes lehetőség, sem szándék nincs.*
8. Bevezetik a halottégetés és a halotti áldozat (śrāddha) rituáléját. *E rituálét a kezdetektől fogva alkalmazzák.*
9. Saját isteneiket átkeresztelik a hindu istenek és istennők neveire. *Sem lehetőség, sem törekvés nincs ilyen gyakorlatra. Ami viszont történik: a purāṇákból származó, más vallásokra történő utalásokra való hivatkozások és a Kr̥ṣṇa-tudat más vallások filozófiájával, vallásgyakorlatával való összehasonlítása.*
10. Végül leteszik saját törzsi papjaikat, és brāhmaṇákat kérnek fel, hogy végezzék a rítusokat, továbbá tanúsítsák, hogy a törzs uralkodó rétege valójában ősi kṣatriya családoktól származik. *Ez nem értelmezhető egyéni szinten, csak annyiban, hogy a Kr̥ṣṇa-hívők képzetesebb és avatással is hitelesített brāhmaṇákkal végeztetik a saját célú rítusaikat.*
11. A brāhmaṇák átvesznek vagy egyszerűen csak kitalálnak és igazolnak valamilyen minél régebbi kṣatriya családfát. *Ez semmilyen vonatkozásban nem értelmezhető a Kr̥ṣṇa-hívőkre.*
12. Kiküszöbölik az életvitelben még meglévő szabálytalanságokat. *Ez folyamatosan történik a guru szerepben lévő Kr̥ṣṇa-hívők segítségével.*
13. A kétszerszületetteknek bevezetnek valamifajta védikus képzést a szentelt zsinór ceremóniával. *Ez történik a Kr̥ṣṇa-hívők között is: brāhmaṇa-avatást csak azok kaphatnak Magyarországon, akik az ún. bhakti-śāstri vizsga keretében sikerrel adnak számot a legfontosabb gauḍīya-vaiṣṇava szentírások alapos ismeretéről.*
14. Majd hindu módon szabályozzák az egyes foglalkozási osztályok rituális jogait és kötelességeit. *Ez a gyakorlat ellentmond a vaiṣṇava siddhāntának⁴⁷, így normális körülmények között nem tud meghonosodni a Kr̥ṣṇa-hívők közösségeiben.*
15. Végül az „átért” uralkodó réteg megpróbál egyenrangú partnerként kapcsolatba kerülni az ősi kṣatriya rétegekkel, azaz házasságra és asztalközösségre lépni velük, valamint elfogadtatni magukat és saját brāhmaṇáikat az előkelő brāhmaṇákkal. *Ez annyiban lenne csak értelmezhető, ha a nyugati*

⁴⁷ Transzcendentális következtetések, végkövetkeztetés.

*Kṛṣṇa-hívők indiai gauḍīya-vaiṣṇavák előtt is szeretnék magukat hitelesíteni. Erre azonban sem intézményi, sem egyéni szinten nincs már szükség. A nyugati Kṛṣṇa-hívők Bhaktivedanta Swaminak és Indiában munkálkodó tanítványainak köszönhetően rendelkeznek megfelelő önbizalommal és hitelességgel az őket ismerő indiaiak előtt.*⁴⁸

16. Mindez csak többszöri próbálkozásra szokott sikerülni, és ha hosszú idő múlva be is fogadják az új kasztot, a hátrányos megkülönböztetés maradványai tartósan sújtják őket. *Ez is csak annyiban értelmezhető, hogy az indiaiaknak is idő kellett, amíg elfogadták hitelesnek a nyugati Kṛṣṇa-hívőket.*

Így az analógnak tekinthető enkulturációs lépések:

1. A frissen megtért Kṛṣṇa-hívők elkezdik betartani a négy fő életmódszabály közül az első kettőt: vegetáriánusok lesznek és nem használnak kábító- és mámorító szereket.
2. Fokozatosan elkezdik követni a speciális hindu tisztasági szabályokat.
3. A komoly és/vagy avatott Kṛṣṇa-hívők nem házasodnak nem Kṛṣṇa-hívővel.
4. A halott Kṛṣṇa-hívőket minden esetben, nem Kṛṣṇa-hívő rokoniakat pedig családi beleegyezés esetén elhamvasztják, és bemutatják értékük a *śrāddha* ceremóniát, ami a Kṛṣṇa-hívők számára készített étel elfogyasztásából áll.

5. A többi hívő segítségével folyamatosan korrigálják az életvitelüket, közelítve a vaiṣṇava ideálhoz.
6. A brāhmaṇa-avatást az alapvető gauḍīya-vaiṣṇava szentírások alapos ismeretéhez kötik.

A többi tíz weberi lépés nem adaptálható a Kṛṣṇa-hívőkre. Négy azért, mert az egyén szintjén nem értelmezhető (4., 10., 15., 16.), ugyanakkor a Kṛṣṇa-hívők társadalmának egy későbbi fejlődési fokán nem kizárt, hogy meg fognak jelenni – ha a külső, befogadó társadalom és a vele kapcsolatos attitűd megváltozik az integráció irányába ható módon. Három lépés olyan kulturális elem, amely a nyugati Kṛṣṇa-hívők életében a nyugati értékrend és kulturális környezet miatt vélhetően soha nem lesz jelen (6., 7., 9.). Ha mégis megjelenének, az – értékelésem szerint – a Kṛṣṇa-hívők közösségének a köznapi, pejoratív értelemben vett szektává válását, bezárkózását és elszigetelődését jelezné. Három lépés pedig szorosan a kasztrendszerből eredeztethető (5., 11., 14.), így többé-kevésbé ellentétes a *vaiṣṇava siddhāntával*. Ha valaha is megjelenének a Kṛṣṇa-hívők társadalmában, az súlyos eltérés lenne a *gauḍīya-vaiṣṇavizmus* tiszta hittételeitől.

Így Weber enkulturációs modellje több szempontból is jól használható. Segítségével nemcsak a Kṛṣṇa-tudat felvételének fontos lépései vehetők számba, hanem felsejlenek általa a közösség- és társadalomfejlődés lehetséges pozitív és negatív irányai is, ráadásul könnyen azonosítható, adott esetben vészjelzőként is működő szimptomákon keresztül.

⁴⁸ Lásd: Brooks 1989.

Felhasznált irodalom

- Berger, Peter – Luckmann, Thomas:** *A valóság társadalmi felépítése.* Jászöveg Műhely Könyvkiadó, Budapest, 1998.
- Bhaktivedanta Swami, A. C.:** *A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van.* The Bhaktivedanta Book Trust, Stockholm, 1993.
- Bhaktivedanta Swami, A. C.:** *A tanítások nektárja.* The Bhaktivedanta Book Trust, Stockholm, 1990.
- Bhaktivedanta Swami, A. C.:** *Az odaadás nektárja.* The Bhaktivedanta Book Trust, Stockholm, 1997.
- Bhaktivedanta Swami, A. C.:** *Caitanya-caritāmṛta.* The Bhaktivedanta Book Trust, Stockholm 1996.
- Brooks, Charles R.:** *The Hare Krishnas in India.* Motilal Banarsidass Publishers, Delhi, 1989.
- Büchler Pál:** *Manu törvényei.* Erdélyi Múzeum-Egyesület Jog- és Társadalomtudományi Szakosztálya, Kolozsvár, 1915.
- Farkas Judit:** *Ardzsuna dilemmája – Reszocializáció és legitimáció egy magyar Krisna-hitű közösségben.* MTA Néprajzi Kutatóintézete – PTE Néprajz – Kulturális Antropológia Tanszék – L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2009.
- Felkai Gábor:** *A német szociológia története a századfordulótól 1933-ig (I.-II.).* Századvég Pol. Isk. Alapítvány, Budapest, 2006.
- Jīva Gosvāmī:** *Tattva Sandarbha,* Rekha Printers Pvt. Ltd., New Delhi, 1995.
- Kamarás István:** *Krisnások Magyarországon.* Iskolakultúra, Budapest, 1998.
- Rūpa Gosvāmī:** *Bhakti-rasāmṛta-sindhu.* Sri Vaikuntha Enterprise, Chennai, 2006.
- Mahārāṇī devī dāsī (Banyár Magdolna):** A vallástudomány lehetőségei és határai Max Weber vallásszociológiájának tükrében. In: *TATTVA*, XI. évfolyam, 1. szám, Budapest, 2008, 69-96.
- Mahārāṇī devī dāsī (Banyár Magdolna):** *Dharma-śāstra 1.- Varṇāśrama-dharma* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta hittudományi Főiskola, 2010.
- Mahārāṇī devī dāsī (Banyár Magdolna):** Farkas Judit: Ardzsuna dilemmája. In: *TATTVA*, XI. évfolyam, 2. szám, Budapest, 2010, 129-133.
- Śivarāma Swami:** *A śikṣā-guru : Egy hagyomány életre keltése az ISKCON-ban.* Lál Könyvkiadó, Somogyvámos, 2000.
- sz.n.:** *Bhakti-vṛkṣa* kézikönyv. Nāma-hatṭa Minisztérium, Somogyvámos, 1998.
- Tóth-Soma László:** *Veda-rahasya : Bevezetés a hinduizmus vallásfilozófiájába.* Bába és Társai Kiadó, Szeged, 1997.
- Weber, Max:** *Világvallások gazdasági etikája : Vallásszociológiai tanulmányok, (Válogatás).* Gondolat Kiadó, Budapest, 2007.

Bhaktivinoda Ṭhākura nézetei a vallási evolúcióról

Mañjarī Devī Dāsī
(Magyar Márta)

Bevezetés

Az eltérő vallási nézetek összevetése nem újkeletű dolog. A történelem folyamán a különböző kultúrák találkozása sokakat ösztönzött a világ vallásainak megismerésére és értékelésére. A motiváció lehetett a pusztán kíváncsiság, törekvés egy adott vallási tradíció megértésére más vallások követőivel, a bevett hagyomány megőrzése és védelme, egy másik hagyomány támadása, és számos más indok. A ión filozófusok kritizálták a görög populáris vallást, Hérodotosz párhuzamokat vont a görög és az egyiptomi kultusz között, Megaszthenész görög értelmezést adott a brahmanizmusnak, a keresztény apológéták szembeszálltak az általuk pogánynak titulált vallási nézetekkel, és sorolhatnánk hosszan a vallások összevetésével kapcsolatos törekvéseket.

Az összehasonlító vallástudomány számos korszakot megélt. Sharpe a vallástudomány előtörténetének leírása során rámutat arra, hogy a vallások kapcsolatát le-

író evolúciós teória David Hume-mal kezdődik.¹ Később Hegel és Schleiermacher egyaránt felállítanak egy evolúciós létrát, melynek tetőfokára mindketten a kereszténységet helyezik.² Az evolúciós teória egy külön fejezet a vallástudomány történetében. A különféle vallási nézetek evolúcióját a bengáli Kedarnātha Daṭṭa Ṭhākura Bhaktivinoda is vizsgálja, többek között a *Śrī Kṛṣṇa-saṁhitāban* (1880), a *Śrī Caitanya-śikṣāmr̥tāban* (1886) és a *Tattva-viveka* (1893) című művében. Az alábbi tanulmány azt a kérdésfelvetést vizsgálja, hogy Kedarnātha Daṭṭa Ṭhākura Bhaktivinoda, a hinduizmus *caitanya-vaiṣṇava* hagyományának 19. századi vezetője miért és hogyan képzelte el a vallások fejlődésének szintjeit, és hasonlított össze a *caitanya-vaiṣṇavizmust* más világvallásokkal.

A **miért** egy vallástörténeti kérdés. Bhaktivinoda (1838-1914) olyan korszakban élt, amely fordulópontot jelentett India történelmében, nemcsak politikai, hanem vallási szempontból is. India angol gyarmatosítása a kereszténység és a hinduizmus etikai és teológiai értékrendjének intenzív találkozásához vezetett. Ennek a találkozásnak, valamint a 19. századi *caitanya-vaiṣṇava* hagyomány fejlődésének vizsgálata segít megtalálni a választ arra, hogy a vallási összehasonlítás miért jelenik meg markánsan Bhaktivinodánál.

A **hogyan** kizárólag módszertani kérdés. Sharpe szerint a vallások összevetésének három elengedhetetlen eleme a motiváció, az anyaggyűjtés és a módszer.³ Hegelhez

¹ Sharpe 1986: 19.

² Sharpe 1986: 20.

³ Sharpe 1986: 2.

és Schleiermacherhez hasonlóan Bhaktivinoda is felállít egy evolúciós létrát, azonban nem a lineáris történelmi fejlődés mentén látja a vallások evolúcióját, hanem a tudatállapotok szerint, melyek a filozófiai, vallási, teológiai nézetek megformálódásához és az azokkal való azonosuláshoz vezetnek.

Az alábbiakban bemutatom, hogy Bhaktivinoda milyen jelentőséget tulajdonított a *caitanya-vaiṣṇava* tradíciónak, és milyen hierarchiában látta mind az indiai, mind a nem indiai vallási hagyományokat a Kṛṣṇa-monoteizmushoz képest. Kiemelten áttekintem, hogy milyen nézeteket vallott a kereszténységről és az *advaita-vedāntáról*, hiszen ez a két hagyomány játszott jelentős szerepet a bengáli reneszánsz korában.

A Śrī Kṛṣṇa-saṁhitā, a Śrī Caitanya-śikṣāmṛta és a Tattva-viveka

Bhaktivinoda több könyvében is kifejti a vallások hierarchiájáról szóló nézeteit, de ezek közül három különleges figyelmet érdemel. Az első, az 1880-ban megjelent *Śrī Kṛṣṇa-saṁhitā*.⁴ A tanulmány témájának tekintetében a tíz fejezetnyi szanszkrit versből és bengáli magyarázatból álló könyvhöz írt angol nyelvű bevezetés érdekes. A második releváns mű a *Śrī Caitanya-śikṣāmṛta*.⁵ A bengáli nyelven íródott könyv első kiadása 1886-ban jelent meg, a Bhānu Svāmī által készített angol fordítást 2004-ben adták ki. A könyvben Bhaktivinoda Ṭhākura nemcsak Caitanya tanításait mutatja be, ha-

nem a *vaiṣṇava* szentírásokra hivatkozva és logikai érveket használva azt demonstrálja, hogy a világ összes filozófiai irányzata hogyan találja meg tökéletességét a Kṛṣṇa iránti odaadásban.

A téma tekintetében a harmadik jeles írás az 1893-ban publikált *Tattva-viveka*,⁶ melynek angol fordítása 2008-ban jelent meg. Ebben az írásban Bhaktivinoda abszolút értéket tulajdonít a Caitanya-hagyománynak, és episztemológiai érveléssel magyarázza el annak kapcsolatát más hagyományokkal.

A dharma fogalma

Bhaktivinoda vallásértelmezéséhez segítséget nyújt a hindu *dharma* fogalom jelentésének áttekintése. A szanszkrit nyelvben a *dharma* szó lételméleti fogalom, amely a dolgok létezésének egy tőlük el nem választható lényegére utal. Ilyen értelemben a tűz *dharmája* a hő, a cukor *dharmája* az édes íz és így tovább. A *vaiṣṇava* filozófia teleologikus álláspontra helyezkedik, mely szerint a teremtésben minden dologhoz tartozik valamilyen szándék, cél, amely miatt azt a Teremtő létrehozta. A keletkező, változó és pusztuló dolgok *dharmája* átmeneti, csak abban az értelemben transzcendentális, hogy kapcsolata van a transzcendenssel azáltal, hogy Isten hozta létre egy általa elgondolt célból. Ha pedig a világegyetemet és benne az embert Isten hozta létre, ennek a létezésnek szükségesnek van egy olyan lényegi küldetése, amely a teremtmény akaratának megfelel. Az ember esetében minden *dharmának* minősül, ami beteljesíti Isten

⁴ Angol kiadás: Bhaktivinoda 1998.

⁵ *A dicső Caitanya nektári tanításai.*

⁶ Az igazság helyes megítélése.

szándékát, és minden, ami ezzel ellentétes, *adharma*. A *vedānta* teológiája a teremtésben bizonyos kettős célirányosságra mutat rá Isten részéről. Egyfelől lehetőséget ad az Abszolúttól elkülönült egyéni lelkeknek,⁷ önvalóknak, az úgynevezett *jīvātmáknak* arra, hogy egy anyagi testet magukra öltve azzal kísérletezzenek, hogy Istent mint irányítót és élvezőt imitálják.⁸ Másfelől a teremtésnek meg kell mutatnia a lélek számára ennek a kísérletnek a hiábavalóságát, és fel kell ébresztenie a vágyat arra, hogy a lélek megtérjen Istenhez. Ezért a teremtés Istenhez vezető utak sokaságát tartalmazza, és az ember esetében mindig adott a választás, hogy letér-e ezekről az utakról, vagy rátér-e ezekre az utakra. Az ember életének valamennyi szakaszában lehetősége van arra, hogy Isten szándékának megfeleljen, és arra is, hogy azt figyelmen kívül hagyja. A teremtést és magát az embert is megelőző „vallás”, a *dharma* lényegi formája a léleknek az a viszonya Istennel, amely már azelőtt is fennállt, hogy különféle anyagi testek felöltése által belépett volna az átmeneti teremtésbe. A tiszta lélek *dharmája* az Istennek

végzett szerető szolgálat.⁹ Ezt a *dharmát sanātana-dharmának*, örök *dharmának* is nevezik.

Bhaktivinoda elemzésében az ember magatartási mintáinak van egy olyan köre, amely átmeneti, testi élethelyzetekkel kapcsolatos, az egyén korából, neméből, társadalmi helyzetéből adódik, mégis alkalmasnak bizonyul arra, hogy átvezesse őt a szerető szolgálatot megtagadó *adharma* állapotából a *sanātana-dharma* elfogadásához. Ezeket nevezi a köztes vagy másodlagos vallás elveinek (*taṭasthā-dharma* vagy *upadharma*). A *sanātana-dharmával* ellentétben a másodlagos vallás nem vonatkozik mindenkire, mert nem a lélekkel, hanem a testtel kapcsolatos kötelezettségek és korlátozások követéséből áll. Az örök vallástól abban is különbözik, hogy nem hoz létre közvetlen kapcsolatot Istennel, de felszabadít a kéj, a düh, a mohóság, az önzés stb. kényszerítő szokásaitól. A köztes vallási elvek gyakorlása csökkenti a természet alacsonyabb kötőerőinek (*rajas*, *tamas*) hatását, illetve növeli a hitet, a transzcendentális tudást, valamint a jóság (*sattva*) minőségét.¹⁰ Alkalmas arra, hogy

⁷ A hindu vallásszemléletben a lélek fogalma más-képp értelmeződik, mint pl. a keresztény felfogásban vagy a modern pszichológiában. A lélek, az élőlény valódi, változatlan identitása elkülönül a finomfizikai és a szemmel látható durvafizikai testtől, melyekhez az adott életben vágyainak és *karmájának* megfelelően csak alkalmilag kapcsolódik. A lélek ontológiai helyzeténél fogva örökkévaló, tudással és boldogsággal teli.

⁸ Ezt a *vaiṣṇavák* bűnbeesésnek nevezik, mert egy alapvetően inkorrekt magatartást valósít meg Istennel szemben, és jelentős eltéréssel jár a valóságtól, az igazságtól.

⁹ „Az emberiség legmagasabb rendű hivatása [dharmája] az, amely által az ember eljuthat a transzcendentális Úrnak végzett szeretetteljes odaadó szolgálatig. Ennek az odaadó szolgálatnak töretlennek kell lennie, valamint mentesnek minden indítéktól, hogy teljes elégedettséget nyújtson az önvalóknak.” *Śrīmad-Bhāgavatam* 1.2.6.

¹⁰ A hindu hagyományok szerint az anyagi energia három minőségből vagy kötőerőből, jóságból, szenvedélyből és tudatlanságból tevődik össze (*guṇa* = minőség, kötél). Ahhoz, hogy a lélek kiszabaduljon az anyagi világból, fokozatosan fel kell emelkednie a tudatlanság minőségéből a jóság minőségébe, majd afölé. A három minőség végtelen változatosságban tud keveredni

az ember önzetlenséget, tisztességet, odaadást, empátiát, felelősségérzetet, önkritikát, vagyis a tiszta lelki létezéséhez kapcsolódó tulajdonságokat tanuljon, szokásává tegyen. Ilyen köztes vallási elvek például a társadalmi együttélés szentírásokban rögzített szabályozó elveinek követése, az egyén korára, nemére, foglalkozására, társadalmi helyzetére szabott különböző kötelezettségek végzése, áldozati rítusok elvégzése, de az érzékszabályozás számos egyéb gyakorlata is ebbe a körbe tartozik.

A *dharma* szó tehát nehezen fordítható magyarra. Szokták törvénynek, természetnek, illetve vallásnak is fordítani. A „vallás” szó azonban nem megfelelő, mert alatta általában rendszerbe foglalt hitelveket és gyakorlatot értünk, amelyet az ember élete során akár több ízben is megváltoztathat. Hindukból lehetnek muszlimok, zsidókból keresztények és így tovább. A *sanātana-dharma* viszont arra a tevékenységre, a transzcendenssel való örök kapcsolatra vonatkozik, amit nem lehet megváltoztatni. A *vaiṣṇava* értelmezésben a vallás ennek az Örök Törvénynek a megnyilvánulása a történelmi időben és térben, vagyis az a folyamat, amely az élőlényt a tőle elvá-

laszthatatlan természetére, *dharmájára*, az Istennel való örök kapcsolatára emlékeztetve újra összeköti a transzcendenssel.

A *vedānta* által elsődlegesen irányadó etikai rendszer, a *sanātana-dharma* felől nézve a vallás akkor és olyan mértékben hiteles, amennyiben támogatja a léleknek az anyagtól való felszabadulását, és ezzel közeledését az Abszolút Igazsághoz, de csak abban az esetben nevezhető transzcendentális vagy örök vallásnak, ha a felszabaduláson kívül tartalmazza Isten tapasztalati megismerésének lehetőségét is. A lélek fokozatosan jut el az anyag és a lélek különbségének felismeréséig, majd Isten létének elismeréséig, illetve ennek következményeképpen az önzetlen szerető szolgálat közvetlen transzcendentális tapasztalattal járó tökéletes végzésének szintjéig. Bhaktivinoda erre a nézetre alapozva az emberiség legkülönbözőbb hitait - az ateizmustól, materializmustól az egyetemes történelemből is ismert összes vallási képzetig – az emberi tudat fejlődésének egy-egy állomásaként magyarázza. Miközben ezekről beszél, mindig emlékezteti az olvasót arra, hogy a megemlített vallásos gyakorlatok és *yoga*-rendszerek annyiban jelentenek fejlődési lehetőséget, amennyiben a *sanātana-dharmához* kapcsolódnak, vagyis amennyiben önátadó motívumot tartalmaznak, és az Istennek végzett odaadó szolgálat elfogadása felé terelik az embert.

Bhaktivinoda a vallás lényegének megfogalmazásakor abból indul ki, hogy a vallást eredetileg nem az ember találja fel, hanem Isten vezeti be annak érdekében, hogy az örök lelket kiemelje az anya-

egymással, ezzel biztosítva nemcsak az anyagi világ változatosságát, de az élőlények különféle tudatállapotait is. Az érényességet eszerint az úgynevezett *sattva-guṇa*, a teremtés jóság-princípiuma által létrehozott tudatállapot tartja fenn, míg a másik két princípium, a *rajas*, valamint a *tamas* (a szenvedély és a tudatlanság) az embernek a transzcendenstől elforduló, csalásra, öncsalásra hajlamos, anyagba törekvő, önző, tisztátalan és agresszív, vagyis rosszabbik énjét hozzák felszínre. Ezekről részletesen lásd a *Bhagavad-gītā* 14. fejezetét.

gi természet feltételei közül, és visszahelyezze eredeti, nem evilági állapotába. Ebben a megközelítésben a vallás mint civilizációs jelenség csak ezután keletkezik, mégpedig az ember azon törekvése nyomán, hogy a dolgokat saját igényeire szabja. Innentől kezdve kérdéses és végtelenül vitatható, hogy a vallás Isten szándékának vagy az Igazságnak megfelelő-e. A kinyilatkoztatott – tehát nem az ember által „megformázott” – vallásnak Bhaktivinoda Ṭhākura két típusát vagy inkább fokozatát különíti el. Ebben az értelemben elsődleges vagy lényegi (*svarūpa-dharma*), illetve másodlagos vagy közvetített vallást (*taṭasthā-dharma*) különböztet meg. A *svarūpa-dharma* a *sanātana-dharma*.

A tiszta és a nem tiszta logika

A *Tattva-vivekā*ban Bhaktivinoda azt mondja, hogy az embereket az anyagi világbeli tapasztalataik arra készítetik, hogy feltegyenek három kérdést: Ki vagyok? Mi ez a világ? Mi a kapcsolatom ezzel a világgal?¹¹ A filozófiai és vallási rendszerek mind megpróbálnak választ adni ezekre a kérdésekre. Miközben Bhaktivinoda számos gondolati, vallási iskola nézetét áttekinti, megállapítja, hogy a világ megértésében kétfajta logikát lehet követni. Ezek a *miśra-yukti* (nem tiszta vagy kevert logika, érvelés) és a *śuddha-yukti* (tiszta logika).¹² Az alábbiakban felvázolom Bhaktivinoda gondolatmenetét a kétféle logika használatáról.

A Bhaktivinoda által elfogadott *vaiṣṇava* teológia szerint a tiszta lélek a *cit*

szubsztancia része. A *cit* a tiszta lelki tudat. Isten és a lélek között az az elsődleges különbség, hogy míg Isten a *cit* tudat végtelen tárháza, addig a lélek tiszta lelki tudata korlátozott. Ennek szemléltetésére a tűz és a szikra példáját szokták említeni. A *cit* szubsztanciának köszönhetően a léleknek van egy saját természetes belső tudatossága, amellyel a valóság felfogására képes. A tudásszerzés általános módszere az érzékfelfogás (*pratyakṣa*) és a következtetés (*anumāna*), mely a logikán és a gondolkodóképességen alapszik. Az anyag hatásától mentes tiszta lélek lelki érzékeken keresztül és lelki logikával jut helyes lelki tudáshoz. Ilyenkor a *śuddha-yukti*t használja. A természetes tudás a lélek birtokában volt sokkal az előtt, hogy bármit is tudott volna az anyagi világról.

A *miśra-yukti* kizárólag az anyagi világgal kapcsolatos tudásszerzés esetében alkalmazható. Az anyag világába esve a lélek egy elméből (*manas*), értelemből (*buddhi*) és egóból (*ahaṅkāra*) álló finomfizikai, és egy öt anyagi elemből álló durva anyagi testet kap, mellyel azonosítja magát. Ezzel az eredeti tiszta tudata, a *cit* befedődik. A test börtönében a lélek az érzékein keresztül gyűjt információt az őt körülvevő anyagi világról. Az így felhalmozott információkból pedig az anyagi logika (*miśra-yukti*) használatával tesz szert tudásra. Mivel azonban ez a tudás az anyagi érzékfelfogáson és anyagi logikán alapszik, nem alkalmas a valóság tökéletes megismerésére. Amikor valaki az anyagi logika használatával jut arra a konklúzióra, hogy Isten létezik, tudása tökéletlen és nem teljes.

¹¹ Bhaktivinoda 2008: 14.

¹² Bhaktivinoda 2008: 63.

Bhaktivinoda nézetei szerint a vallási hagyományok változatossága akkor jelenik meg, amikor az emberek a végső igazságot az anyagi érzékelfogás és az anyagi logika eszközeivel keresik. Mivel ezek természetüknél fogva tökéletlenek, az így megalapozott hagyományok nem lehetnek hibátlanok. Amikor azonban az ember a lelki érzékelfogást és logikát használja, megérti, hogy *egyetlen* tökéletes út létezik, és minden más hagyomány annak alacsonyabb szintű megnyilvánulása. Bhaktivinoda számára ez az *egyetlen* tökéletes hagyomány, a *sanātana-dharmát* legteljesebben képviselő *caitanya-vaiṣṇa-vizmus*.

A tökéletes utat csakis egy önmegvalósított lélek tudja megmutatni, aki képes a *śuddha-yukti* használatára.¹³ A *vaiṣṇava* episztemológia (*pramāṇa-vāda*) szerint a *śabda* vagy *śruti*¹⁴ nem más, mint a tiszta cit tudat szintjén álló nagy bölcssek közvetlen lelki érzékelése, tapasztalata és következtetése, ami aztán a *śāstra* (szentírás) formájában rögzítésre kerül.¹⁵ Amilyen mértékben nem teljesen tiszta a *śāstra* szerzőjének tudata, olyan mértékben van jelen benne az érzékelfogás tekintetében a *miśra-yukti*. Bhaktivinoda a *Bhāgavata-purāṇát* a *śuddha-yukti* megnyilvánulásának, vagyis a nagy szent Vyāsa¹⁶ lelki

érzéktapasztalatából származó, tökéletes szentírásnak tekinti.

Vallási hierarchia

Bhaktivinoda a *Bhāgavata-purāṇát* nemcsak tökéletesnek tekinti, hanem a legtekéletesebbnek tartja a sugalmazott iratok közül. E konklúziójának megértéséhez tekintsük át azzal kapcsolatos magyarázatát, hogy a *sanātana-dharma* vagy *vaiṣṇava-dharma* hogyan jelenik meg különféle képpen a különféle lelki képesítéssel (*adhikāra*) rendelkező emberek számára.

Bhaktivinoda szerint az Abszolút Igazság és annak örök személyes formájának felismeréséhez mindenkinek joga van, de képesítésre van hozzá szükség. A lelki igazságok kutatóit képesítésük alapján három csoportba sorolja. Az első csoportba tartoznak a *komala-śraddhával*, a halvány hittel rendelkezők. Ők a *kaniṣṭha-adhikārik*. Fő jellemzőjük, hogy nem tudnak túllépni a saját szubjektív és provinciális vallási perspektívájukon, valamint nincs elegendő teológiai ismeretük. A második csoportba tartoznak a *madhyama-*

és az anyagi világot, mielőtt megírta volna a védikus irodalmat. *bhakti-yogena manasi samyak praṇihite, male apaśyat puruṣaṁ pūrṇaṁ māyām ca tad-apāśrayam.* „Így rögzítette elméjét, tökéletesen összekapcsolva azt az odaadó szolgálattal [bhakti-yogával], a materializmus leg-halványabb árnyalata nélkül, majd megpillantotta az Istenség Legfelsőbb Személyiségét külső energiájával együtt, amely teljes ellenőrzése alatt állott.” (*Śrīmad-Bhāgavatam* 1.7.4). Bhaktivinoda arra utal, hogy Vyāsa közvetlenül megtapasztalta Istent a lelki érzékeivel, nem csupán az anyagi érzékeivel kereste őt. A modern indológia tudománya szerint a *Bhāgavata-purāṇa* megírása nem köthető egyetlen személyhez.

¹³ Bhaktivinoda 2008: 97.

¹⁴ Szó szerint a *śabda* szó hangot és a *śruti* hallott tudást jelent. Mindkettőt a kinyilatkoztatott igazságra használják.

¹⁵ Lásd *Datta-kaustubha* 12, magyarázat.

¹⁶ A *caitanya-vaiṣṇavák* mind a Védák, az *upaniṣadok* és a *purāṇák* szerkesztőjének Vyāsát tekintik. A *Bhāgavata-purāṇa* szerint Vyāsa tiszta lelki tudatban látta Istent, valamint a lelki

adhikārīk, akik bőséges teológiai tudással rendelkeznek, és képesek a független érvelésre, ugyanakkor nem tudnak összehangot találni az érvelés és a hit között. A harmadik csoportba az *uttama-adhikārīk* tartoznak, akik a legképesítettebbek az anyagon túli valóság megértésére. Ők, a hit és az ésszerű gondolkodás harmóniáját megjelölők, a legritkébbak.¹⁷

A *Śrī Kṛṣṇa-saṁhitāban* Bhaktivinoda a puránikus istenségek imádata hierarchiájának leírását Kālī (Durgā) imádatával kezdi, és a *Bhāgavata-purāṇában* szereplő Kṛṣṇának a *mādhurya-rasában*¹⁸ való imádatával zárja.¹⁹ Ezeket az alábbi módon jellemzi:

(1) *Śākta-dharma* — az előzetes szint. Az anyagi világgal kapcsolatos igazságok felőli tudakozódást *śākta-dharmának* nevezik, mert Śakti (Durgā) istennő az anyagi világ uralkodó istensége. Ezt a vallást a tudatlanság (*tamas*) minősége (*guṇa*) jellemzi.

(2) *Saura-dharma* — A *saura-dharma* követői a napistent, Sūryát imádják, mert felismerik, hogy a hő magasabb rendű a durva anyagnál, és Sūrya a hő forrása. Ezt a *dharmát* a tudatlanság (*tamas*) és a szenvedély (*rajas*) minősége uralja.

(3) *Gāṇapatya-dharma* — Amikor az ember felismeri, hogy az állati tudat ma-

gasabb rendű a hönél, Gaṇeśát imádjá. Ezt a *dharmát* a szenvedély (*rajas*) minősége uralja.

(4) *Śaiva-dharma* — Követői felfedik, hogy az emberi tudat magasabb rendű az állati tudatnál, Śivát imádják az élőlények tiszta tudataként. Ezt a *dharmát* a szenvedély (*rajas*) és a jóság (*sattva*) minősége uralja.

(5) *Vaiṣṇava-dharma* — Amikor az ember megérti, hogy az emberi tudaton túl létezik egy legfelsőbb tudat, Viṣṇut imádjá legfelsőbb tudatként. Ezt a *dharmát* a tiszta jóság (*śuddha-sattva*) minősége uralja. Bhaktivinoda ehhez a hierarchiához hozzáteszi, hogy a buddhizmus, a dzsainizmus és az *advaita-vedānta*²⁰ a *śaiva-dharmához*, a judaizmus, a kereszténység és az iszlám pedig a *vaiṣṇava-dharmához* hasonlít.

A fenti hierarchia felállítása után Bhaktivinoda a *rasa-tattva*²¹ alapján hierarchiát állít fel a *vaiṣṇava-dharmán* belül is. Először India *vaiṣṇava* nézeteit rangsorolja, majd a *vaiṣṇava-dharmához* hasonlónak tekintett, a hindu hagyományon kívül eső vallásokat vizsgálja a *rasák* alapján. Bhaktivinoda szerint kétféle Viṣṇu²² -imádat létezik: Nārāyaṇa imáda-

¹⁷ Bhaktivinoda 1998: 2-4.

¹⁸ A szanszkrit *rasa* szónak nehéz magyar megfelelőt találni. Fordítják íznek, hangulatnak, egy kapcsolat uralkodó jellegzetességének. Az Istennel való *mādhurya-rasa* a szerelmi kapcsolatot jelenti. Caitanya *rasákkal* kapcsolatos tanításait lásd Rūpa 2006. Illetve Carney 1992: 295-305.

¹⁹ Bhaktivinoda 1998: 7-9.

²⁰ Śaṅkara tanítása a kettősségektől mentes monizmus.

²¹ Az Istennel való kapcsolatunkban tapasztalt hangulat vagy íz minőségének tudománya.

²² A *caitanya-vaiṣṇava* hagyomány szerint az egyetlen Legfelsőbb Személy különböző formákban, inkarnációkban jelenik meg, s e formák e Legfelsőbb Személy teljes személyiségének különböző aspektusait domborítják ki. Habár ezek az inkarnációk nem különböznek tőle, egyedül a Kṛṣṇa-forma juttatja kifejezésre teljes mértékben eredeti személyiségének minden

ta, illetve Kṛṣṇa imádata. Nārāyaṇa imádatában Isten méltóságteljes, fenséges aspektusa (*aiśvarya*) az uralkodó. Emiatt az emberek Istennel való kapcsolata a paszszív tiszteletre (*śānta-rasa*) és a szolgálatra (*dāśya-rasa*) korlátozódik. Kṛṣṇa eredeti, Isten minden potenciáját és tulajdonosságát a maga teljességében megnyilvánító pásztoristen formájának imádatában azonban Isten édessége (*mādhurya*) uralkodik, s ezért a lélek számára az Istennel lehetséges öt kapcsolat mindegyike megvalósulhat: a passzív tisztelet (*śānta-rasa*), a szolgálat (*dāśya-rasa*), a barátság (*sakhya-rasa*), a szülői szeretet (*vātsalya-rasa*) és a szerelem (*mādhurya-rasa*).²³ Mivel Kṛṣṇával nagyobb a kapcsolatokon belüli viszonzás változatosságának lehetősége, Kṛṣṇa imádata magasabb rendűnek számít Nārāyaṇa imádatánál. Bhaktivinoda *bhakti-śāstrákra* alapozott teóriáját a *caitanya-vaiṣṇava* szerző, Raghunātha dāsa Gosvāmī (1494–1571) korábban *Manah-śikṣā* című művében fogalmazta meg, ahol kifejezetten óva inti a *gauḍīya-vaiṣṇavákat* Nārāyaṇa imádatától, és azt tanítja, hogy odaadásuk irányuljon egyedül a Kṛṣṇa-formára.²⁴ Ezt

jellemzőjét. Viṣṇu, Kṛṣṇa és Nārāyaṇa tehát ugyanaz a személy. A Kṛṣṇa-monoteizmus szerint csak egyetlen Istenség Legfelsőbb Személyisége létezik, s a különféle monoteista vallások ugyanazt a személyt imádják más-más néven. Kṛṣṇa tehát azonos a keresztények Atyjával és a muszlimok Allahjával.

²³ Bhaktivinoda 1998: 55.

²⁴ *api tyaktvā lakṣmī-pati-ratim ito vyoma-nayanīm vraje rādhā-kṛṣṇau sva-rati-mani-dau tvaṁ bhaja manah.* „Még az Úr Nārāyaṇa iránti vonzódást is add fel, hiszen az a Vaikuṇṭha világába vezet. Ó, elmém, ehelyett csak imádd Śrī Śrī

támasztja alá Bhaktivinoda a *rasák* hierarchiájának leírásával is.

A *rasák* közül a *śānta-rasa* minősül a legalacsonyabbnak, a *mādhurya-rasa* pedig a legmagasabb rendűnek. Minden magasabb rendű *rasa* magában foglalja az alacsonyabbak hangulatát is, de tartalmaz egy olyan hangulatot is, amelyet az alacsonyabb *rasa* nem. A szolgálai *rasa* magában foglalja a semleges *rasát*. A baráti *rasa* több a szolgainál, hiszen a barátok egymást szolgálják is, és barátkoznak is egymással. A szolgálai *rasában* azonban nincs helye a bensőséges barátságnak. A szülői *rasa* a szolgálaton és a barátságon felül a gondoskodás egy sajátos hangulatát is magában foglalja. A szerelmi *rasa* tartalmazza az összes eddig felsorolt hangulatot, de a szeretet tárgyának való önátadás mértéke és a bensőségesség felülmúlja az alacsonyabb *rasákat*. A különböző *rasák* említésénél Bhaktivinoda az alábbi szenteket említi, mint az egyes *rasák* képviselőit, az Istennel való kapcsolatukban:

śānta-rasa: a négy Kumāra, Nārada és Śiva

dāśya-rasa: Hanumān és Mózes

sakhya-rasa: Uddhava, Arjuna és Mohamed

vātsalya-rasa: Nanda, Yaśodā és Jézus Krisztus

mādhurya-rasa: Rādhā és Caitanya.

Érdekes, hogy Bhaktivinoda a judaizmust (Mózes) *dāśya-rasaként*, az isz-

Rādhā-Kṛṣṇát Vrajában, mert ők imádóiknak az irántuk érzett tiszta szeretet kincsét ajándékozzák.” Manah-śikṣā 4.

lámot (Mohamedet) *sakhya-rasaként*, a kereszténységet (Jézus Krisztust) pedig *vātsalya-rasaként* jellemzi. Arról, hogy Bhaktivinoda hogyan beszél bővebben a kereszténységben előforduló *rasákról*, a következő alcím alatt lesz szó.

Az alábbi idézetből azt láthatjuk, hogy Bhaktivinoda nemcsak a legmagasabb rendűnek tekinti a *mādhurya-rasát*, de úgy tartja, hogy a világon megnyilvánuló különféle vallások, amelyek a *vaiṣṇavizmushoz* hasonlóan egy személyes Isten imádatát követik, s így az örök *dharma* feléledése irányába vezetik az élőlényt, mind valamilyen módon kapcsolatban állnak indiai gyökerekkel. A *Śrī Kṛṣṇa-saṁhitā*ban található elemzése végén Bhaktivinoda egy jóslatot tesz:

„Ha megfigyeljük az ötféle rasa történetét, világosan láthatjuk, hogy India korai korszakában a śānta-rasa uralkodott. Amikor a lélek nem nyert elégedettséget az anyagi elemekből álló áldozatok végzéséből, a transzcendentalisták, mint Sanaka, Sanātana, Sanat-kumāra, Sanandana, Nārada és Mahādeva [Śiva], eltávolodtak az anyagi világtól, és megvalósították a śānta-rasát. Sokkal később Hanumān, a majmok vezére megnyilvánította a dāśya-rasát. A dāśya-rasa fokozatosan elterjedt észak-nyugat felé, és megnyilvánult olyan nagy személyiségekben, mint Mózes. Sokkal később Hanumān, a majmok vezére után nyilvánult meg a sakhya-rasa olyan személyiségekben, mint Uddhava és Arjuna. Ők az egész világon prédikálták ezt a rasát. Így fokozatosan elérte az arab országokat, és megérintette Mohamed,

a vallásos elvek ismerőjének szívét. A vātsalya-rasa Indiában különböző korokban különböző módokon nyilvánult meg. A magasztossággal keveredő vātsalya-rasa átlépte India határait, és megnyilvánult Jézus Krisztusban, aki zsidó vallási elveket prédikált. A mādhurya-rasa először Vrajában²⁵ ragyogott fel. Ez a rasa nagyon ritkán lép az anyag feltételeihez kötött lelkek szívébe, mert általában a képesített, tiszta élőlényekkel marad. Ezt a bensőséges rasát prédikálta Navadvīpa-candra, Śrī Śacī-kumāra²⁶ a követőivel együtt. Mostanáig ez a rasa nem hagyta el Indiát. Nemrégiben egy angol tudós, Newman megértett valamit ebből a rasából, és írt egy könyvet róla. Európa és Amerika emberei nem elégedettek a fenséggel keveredő vātsalya-rasával, amit Jézus Krisztus prédikált. Remélem, hogy az Úr kegyéből hamarosan ragaszkodás ébred bennük a mādhurya-rasa mámorító nektárjának ivásához. Láthattuk, hogy minden rasa, ami Indiában megjelenik, idővel elterjed a nyugati országokban is, s ezért hamarosan a mādhurya-rasát is prédikálni fogják az egész világon. Ahogy a Nap is először Indiában kel fel, s veti sugarait fokozatosan a nyugati országokra, úgy a lelki igazság

²⁵ Vraja Kṛṣṇa földi megnyilvánulásának helyszíne. Kṛṣṇa a hagyomány szerint ötezer évvel ezelőtt jelent meg személyesen eredeti formájában, és mutatta be isteni kedvteléseit Vraja földjén.

²⁶ Navadvīpa-candra és Śrī Śacī-kumāra egyaránt Caitanya nevei. Navadvīpa az a helység, ahol Caitanya megjelent, *candra* pedig holdat jelent. Caitanyát a Navadvīpában felkelt holdnak is nevezik. A Śacī-kumāra név azt jelenti, hogy Śacī fia. Caitanya anyját Śacī-devīnek hívták.

*páratlan ragyogása is először Indiában jelenik meg, majd fokozatosan elterjed a nyugati országokban is.*²⁷

Bhaktivinoda tehát Kṛṣṇa *mādhurya-rasában* való imádatát tekinti a legmagasabb rendűnek, míg a többi vallási hagyományt annak alacsonyabb rendű megnyilvánulásaként látja. A *mādhurya-rasa* más vallásokban való megjelenését nem zárja ki, csupán nem tartja jellemzőnek. Amikor valaki túllép istenfélelemből vagy engedelmességből végzett imádatán, és mint szolga, barát, szülő vagy szerető fordul Istenhez, közelebb kerül a *sanātana-dharmájához*. Mivel a *Bhāgavata-purāṇa* a *mādhurya-rasa* szerinti istenszeretetet tanítja, Bhaktivinoda *paramahansa-saṁhitānak*²⁸ a *Bhāgavatamot* tartja.²⁹

Bhaktivinoda nézetei a kereszténységről

Bhaktivinoda kereszténységfelfogása több szempontból is tükrözi a vallásokról alkotott hierarchikus elképzelését. A *To Love God*³⁰ című rövid esszében *caitanya-vaiṣṇava* szempontból fűz magyarázatot Jézus tanításához: „*Szeressed azért az Urat, a te Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből és teljes elmédből és teljes erődből. Ez az első parancsolat. A második pedig hasonlatos ehhez: Szeresd felebarátodat, mint magadat. Nincs más ezeknél nagyobb parancsolat.*”³¹ Bhaktivinoda a *rasa*-elméleten keresztül a következőképpen magya-

rázza Krisztus fenti szavait: Amikor a lélek megtanulja szeretni Istent a szívével, eléri a *śānta-rasát*. Amikor megtanulja szeretni Istent az elméjével, eléri a *dāśya-rasát*. Amikor megtanulja szeretni Istent a lelkével, eléri a *sakhya-rasát*. A teljes erőből való szeretetet Bhaktivinoda úgy értelmezi, hogy az ember aktívan cselekszik Isten érdekében, ami az odaadás (*bhakti*) általános jellemzője. Végül, amikor a negyedik szinten a lélek megtanulja embertársait testvérként, Istent pedig mindannyiuk apjaként szeretni, az a *vātsalya-rasa*.³²

Ily módon vázolja fel Bhaktivinoda, hogy hogyan fejlődik a kereszténység a *śānta-rasától* a *vātsalya-rasáig*. Ugyanakkor rámutat arra, hogy Krisztus tanításában nincsen szó a *mādhurya-rasáról*, amely minden *rasa* közül a legmagasabb rendű, s amelyet a „közönséges teisták nem érhetnek el”. Így annak ellenére, hogy sok hasonlóságot vél felfedezni a *caitanya-vaiṣṇavizmus* és a kereszténység tanításai között, az előbbi magasabb rendűnek tekinti az utóbbinál, s ezzel a hindu mono-teizmust időben korábbiinak és magasabb rendűnek tekinti a keresztény monoteizmusnál.

A *rasa*-hiányosság megállapításán kívül Bhaktivinoda a keresztény teológiának több pontjával nem ért egyet. Vad ötletnek tartja az Ádám és Éva által elkövetett bűn átöröklődését, ésszerűtlennek az egyetlen földi élet elképzelését, és elfogadhatatlannak azt a gondolatot, hogy az állatoknak és növényeknek nincs ugyanolyan lelke, mint az embereknek. Az egyetlen földi élet utáni örök menny vagy

²⁷ Bhaktivinoda 1998: 55.

²⁸ A tökéletes szent szöveg.

²⁹ Bhaktivinoda 1998: 184.

³⁰ Bhaktivinoda 1871.

³¹ Márk 12.30-31.

³² Bhaktivinoda 1871: 9.

örök pokol nézetét összeegyeztethetetlennek tartja egy kegyes Istennel és a lélek eredeti *dharmájával*. Úgy látja, hogy a keresztény teológia számos kérdést nem tud megválaszolni.

Bhaktivinoda nézetei az *advaita-vedāntáról*

A *bhadraloka*³³ körökben kifejezetten nagy hatást gyakorló vallási nézet - a kereszténység mellett – Śaṅkara (7. század) *advaita-vedānta*³⁴ tanítása volt. Bhaktivinoda osztotta a *bhadraloka* nézeteit abban a tekintetben, hogy a bengáli hindu értelmiséghez hasonlóan ő is dualista módon interpretálta e szemléletet. Bhaktivinoda úgy véli, hogy Śaṅkara valójában elfogadja a teista dualizmust, és a neki tulajdonított monista konklúzió (*māyāvāda*) egy későbbi degradáció. Véleménye sze-

rint Śaṅkara filozófiájának az volt a célja, hogy helyreállítsa a Vedák tekintélyét azáltal, hogy a buddhista *śūnyavāda* filozófiát felváltja az *advaita-brahmavāda* filozófiával.³⁵

Bhaktivinoda megállapítja, hogy mivel a későbbi tanítók a *vaiṣṇava-dharma* helyreállítását a Śaṅkara által lefektetett alapokra tudták helyezni, Śaṅkara valójában a *vaiṣṇava-dharma* úttörője volt. Szerinte Śaṅkara a lélek és Isten azonosságát abban a tekintetben értette, hogy mindketten lelkiek, különböznek az anyagtól, de az ontológiai azonosságot kettőjük között sosem fogadta el. A modern *advaita-vāda* követői azonban félreértelmezik Śaṅkarát, és a lelki entitások ontológiai azonosságát hirdetik.³⁶ Bhaktivinoda szerint az ontológiai egység nem lehet autentikus végkövetkeztetés, mert tagadja az istenszeretet örökkévalóságát azzal, hogy nem tesz különbséget a szeretet tárgya, a szerető és a szeretet folyamata között. A tulajdonságok nélküli (*nirguṇa*) Brahman legfelsőbb abszolút voltát a *Bhāgavata-purāṇa*³⁷ alapján veti el, mely szerint Isten személyes formája a forrása a mindenki szívében lakozó Paramātmā formának, és a mindent átható Brahmannak is. Bhaktivinoda az *advaita* filozófiát alacsonyabb rendű filozófiának tartja a saját hagyományán belül.

Konklúzió

Tanulmányomat azzal a kérdésfelvetéssel kezdtem, hogy Kedarnātha Daṭṭa Ṭhākura Bhaktivinoda **miért** és **hogyan** képzelte

³³ A *bhadraloka* szó gyakran jelenik meg a bengáli irodalomban a bengáli három felsőbb kasztba tartozó művelt és tiszteletreméltó úriemberekre vonatkozóan. A történelmi kontextusban azokra a bengáliakra használatos, akik az angolokkal való kapcsolataik során gyorsan meggazdagodtak (*abhijāta bhadraloka*), illetve akik a bengáli kis földbirtokosokból, kormányhivatalnokokból, tanárokból, újságírókból álló középosztályt képezték (*gr̥hasṭha bhadraloka*). Bhaktivinoda Ṭhākura az utóbbi társadalmi réteghez tartozott.

³⁴ A Védákra hivatkozó bölcsélet „rehabilitációjának” nagy áttörése a 7. században következett be, amikor Śaṅkara egész Indiában bemutatta *advaita-vedānta* doktrínáját. Ezzel gyakorlatilag felszámolta az akkorra már jelentősen meggyengült buddhista befolyás maradékát is. A tradicionális *vedānta-darśana* eredeti teista kifejtése talán túlságosan távolinak tűnhetett Śaṅkara buddhista szellemiséggel átitatott korának. Az *advaita-vedānta* az Abszolút egy tulajdonságoktól, személyes jellemvonásoktól mentes totális energiaforrásként mutatja be.

³⁵ Bhaktivinoda 2001: 23.

³⁶ Bhaktivinoda 2001: 25.

³⁷ Bhāgavata-purāṇa 1.2.11.

el a vallások fejlődésének szintjeit, és hasonlította össze a *caitanya-vaiṣṇavizmust* más világvallásokkal. Az ifjúkori tanulmányainak helyszínéül szolgáló Hindu College-ban tanított szabad gondolkodás, a szabadság és igazság eszméi Bhaktivinodára nagy hatással voltak. A keresztény misszionáriusok hatására mély hitet fejlesztett ki Jézus Krisztusban. Elmélyülten tanulmányozta India vallási és filozófiai rendszereit is, és különösen mélyen elmerült a *caitanya-vaiṣṇava bhakti-śāstrák* olvasásában. Bhaktivinoda vallási tapasztalatai, melyeket írásaiban szintetizált, a kortársai közül párját ritkítóan széleskörűek voltak. Ṭhākura a 19. századi brit irányítású közigazgatási rendszerben magas pozíciót töltött be, és korszerű műveltségre tett szert, ami segítette abban, hogy élénk párbeszédet folytasson a bengáli hindu szellemi elittel, valamint a brit kolónia több prominens személyiségével. A *gauḍīya-vaiṣṇava* tanításoktól elhajló csoportok térnyerése, a brit befolyás, a kereszténység, illetve a modern szellemi áramlatok megjelenése és térhódítása miatt Bhaktivinoda szűkeségesnek látta a *gauḍīya-vaiṣṇava* filozófia és teológia korszerű megfogalmazását és annak összehasonlítását más vallási és filozófiai rendszerekkel. Míg a nyugati műveltségen felnőtt *bhadraloka* nem tudta megvédeni a hinduizmust a Nyugat nézeteit képviselő támadásoktól, s ezért inkább szimpatizált ezekkel a nézetekkel, addig Bhaktivinoda a racionális analízis eszközével és vallásösszehasonlító kísérletével szembe tudott szállni velük, és megvédte hagyományát. Aktualizálta

a filozófiát és a teológiát, és átvilágította azokat a vallási és társadalmi jelenségeket, amelyek civilizációs hordalékként rákódtak a *gauḍīya-sampradāya* életére. Az új kihívásoknak megfelelő formanyelvet teremtett, és felismerte, hogy a szédítő iramban fejlődő modern tudomány nyomában egyre inkább teret nyerő nem vallásos ideológiáknak, de az Indiában egyre markánsabb keresztény hittérítésnek és más eszmeáramlatoknak is kitett korabeli társadalom számára újra kell fogalmazni Caitanya tanait, és azokat kontrasztba kell állítani más vallási hagyományokkal, hogy érdemei felragyogjanak. Ez a válasz a **miért** kérdésre.

A hindu *dharma*-fogalom áttekintésével, a *sattva*, *rajas*, *tamas* minőségek által meghatározott tudatszintek és a *rasa-tattva* ismertetésével született válasz a **hogyan** kérdésre. Bhaktivinoda a kereszténységben, majd a *vaiṣṇavizmusban* megtalált odaadást megtapasztalva arra a konklúzióra jutott, hogy minden vallási élet alapja a *bhakti-rasa*. Egy vallást akkor és olyan mértékben tekint hitelesnek, amennyiben az támogatja a léleknek az anyagtól való felszabadulását és az Abszolút Igazsághoz való közeledését. A vallásos gyakorlatokat és *yoga*-rendszereket annyiban tekintti fejlődési lehetőségnek, amennyiben azok a *sanātana-dharmához* kapcsolódnak, vagyis amennyiben önátadó motívumot tartalmaznak, és az Istennek végzett odaadó szolgálat elfogadása felé terelik az embert.

Bhaktivinoda az emberiség legkülönbözőbb hiteit, az ateizmustól, materializmustól az egyetemes történelemből is ismert összes vallási képzetig, az emberi

tudat fejlődésének egy-egy állomásaként magyarázza. Kijelenti, hogy a világ népeinek történelmi vizsgálata alapján látható, hogy az Istenbe vetett hit az emberiség közös és állandó jellemzője. Ez a civilizálatlan erdei törzsektől kezdve minden közösségben, társadalomban szembe-tűnő. A három minőség vagy kötőerő, a *sattva* (jóság), a *rajas* (szenvedély) és a *tamas* (tudatlanság) végtelen változatosságban tud keveredni egymással, ezzel biztosítva az élőlények különféle tudat-állapotait, melyek e hit minőségét meghatározzák. Amikor Bhaktivinoda a kötőerők dominanciája szerint hierarchiát állít fel a különféle vallások között, eljut a *vaiṣṇava-dharmáig*, amit a *śuddha-sattva*, a tiszta jóság ural. E létra áttekintése során megkülönbözteti az elsődleges vagy lényegi (*svarūpa-dharma*), illetve másodlagos vagy közvetett vallást (*taṭasthā-dharma*) is.

Bhaktivinoda nézetei szerint a vallási hagyományok változatossága akkor jelenik meg, amikor az emberek a végső igazságot az anyagi érzékelfogás és az anyagi logika eszközeivel keresik. Mivel ezek természetüknél fogva tökéletlenek, az így megalapozott hagyományok nem lehetnek hibátlanok. Amikor azonban az ember a lelki érzékelfogást és logikát használja, megérti, hogy egy tökéletes út létezik, és minden más hagyomány annak részleges megnyilvánulása. Bhaktivinoda számára ez az egy tökéletes hagyomány a *sanātana-dharmát* legteljesebben képviselő *caitanya-vaiṣṇavizmus*. Ezt a konklúzióját azzal támasztja alá, hogy a *caitanya-vaiṣṇavizmus* egy mindenre ki-

terjedő filozófiai rendszert közvetít, amely a logika eszközével minden lehetséges kérdésre választ ad. Szintetizálja a klaszszikus indiai filozófiát és a *vaiṣṇava* iskolák legjobb elképzeléseit. A *caitanya-vaiṣṇavizmus* univerzális lelkiséget tanít szembeszállva a megmerevedett kaszt-rendszerrel, ugyanakkor különös jellemzője, hogy egyetlen világvallásban sem található hozzá hasonló részletes kifejtése az Isten és az élőlények közötti kapcsolatok változatosságának.

Bhaktivinoda a *rasa-tattva* alapján hierarchiát állít fel a *vaiṣṇava-dharmán* belül is. Egy vallás annál magasabb rendűnek számít, minél több a *rasák* lehetősége Isten és az élőlények kapcsolatában. Bhaktivinoda végső soron Kṛṣṇa *mādhurya-rasában* való imádatát tekinti a legmagasabb rendűnek, míg a többi vallási hagyományt annak alacsonyabb rendű megnyilvánulásaként látja. Mivel a *Bhāgavata-purāṇa* a *mādhurya-rasa* szerinti istenszeretetet tanítja, Bhaktivinoda a legmagasabb rendű szentírásnak tekinti a sugalmazott iratok közül. Számára a *mādhurya-rasában* megnyilvánuló *bhakti* jelentette a szintézist a modernitás és a hagyomány között.

Bhaktivinoda Ṭhākura annak ellenére, hogy a vallási hierarchia csúcsára a *caitanya-vaiṣṇava* hagyományt helyezte, mindig nagy tisztelettel viszonyult más vallásokhoz. A *Śrī Caitanya-śikṣāmṛtában* így fogalmazza meg a más vallások iránti megbecsülését: „Ezek az emberek itt az én Istenemet imádják, de más módon. Mivel én másféle tanításban részesültem, nem tudom megfelelően megérteni az imádatuk rend-

szerét. Azonban ez a tapasztalat elmélyíti bennem a saját imádatrendszerem megbecsülését. Isten egy, ezért tiszteletemet ajánlom az itt lévő formának, és imádkozom hozzá, hogy növelje az általam megszokott formája iránt érzett szeretetemet.”³⁸

Bhaktivinoda szerint azok, akik nem ezt a megközelítést követik, hanem kritizálnak más imádatrendszereket, irigységet, gyűlöletet és erőszakot fejeznek ki, azok érdemtelenek és ostobák, és hűtlenek a saját vallási rendszerük céljához, ami az Isten iránti odaadás felélesztése. Bhaktivinoda *vaiṣṇava* teológia-interpretációjának nem az volt a célja, hogy keresztény eszmények szerint formálja át a *vaiṣṇava* teológiát, hanem egy eredeti, hazai értékeken alapuló válasz volt a Bengál kultúrájában lezajló intellektuális változásokra.

Felhasznált irodalom:

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

Bhaktivedanta Swami, A. C.: *A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van*. The Bhaktivedanta Book Trust, Stockholm, 2004.

Bhaktivinoda Ṭhākura: *Bhaktivinoda Thakura's English Writings: A Collection of Poems, Essays, Articles, and Reviews*. Nectar Books, Georgia.

Bhaktivinoda Ṭhākura: *Datta-kaustubha*. The Gaudiya Mission, Māyāpura, 1942.

Bhaktivinoda Ṭhākura: *Śrī Kṛṣṇa-saṁhitā*. Vrajraj Press, New Delhi, 1998.

Bhaktivinoda Ṭhākura: *Jaiva-Dharma: The Essential Function of the Soul*. Gaudiya Vedanta Publications, New Delhi, 2001.

Bhaktivinoda Ṭhākura: *Śrī Caitanya-śikṣāmṛta*. Bṛhat Mṛdaṅga Press, 2004.

Bhaktivinoda Ṭhākura: *Tattva Viveka. Analytical Expositions of the Western and Eastern Philosophies*. Rasbihari Lal & Sons, Vrindaban, 2008.

Sharpe, E. J.: *Comparative Religion: A History*. Duckworth Publishers, London, 1986.

³⁸ Bhaktivinoda 2004: 9.

PÁRBE SZÉD



Helen Flanders Dunbar: **Postura ed Emozione**

A tudat és a test kapcsolatának meghatározása a nyugati pszichológiában és a védikus szentírásokban

Halmai Zsuzsa

Vizsgálódásom tárgyát a tudat, valamint a test és lélek bonyolult és sokrétű problematikája köré fonódó gondolatok képezik. Elsőként annak jártam utána, vajon a mindennapi nyelvhasználatban mit értünk tudat, elme és lélek szavaink alatt. Ezt követően a tudat meghatározásait, és ezzel együtt a test és lélek kapcsolatának problematikáját vizsgáltam a hagyományos pszichológia keretein belül. Írásom végén pedig néhány védikus szentírás segítségével mutatom be a tudat, a lélek és a fizikai test kapcsolatát, összevetve az erre vonatkozó nyugati filozófiai és pszichológiai tudatelméletekkel.

1. Mi a tudat?

Mivel jelen írásomban nem csupán a tudat és a test kapcsolatáról esik szó, hanem ezek mellett a lélekről, az elméről és az intelligenciáról is, elsőként mindenképpen érdemes kísérletet tennünk arra, hogy meghatározzuk, vajon mit is jelent napjainkban a tudat, az elme és a lélek?

A magyar nyelv értelmező szótárában a tudat címszó¹ alatt négy meghatározást is olvashatunk. Az első szerint az agy legmagasabb szintű képessége a tudat, amely egyrészt visszatükrözi az anyagi világot és a létet, másrészt meghatározza az ezekhez való viszonyunkat, és olyan fogalmakat alkot, amelyek segítségével az ember képes gondolkodni és ítélni. Ehhez kapcsolódik az a meghatározás is, mely szerint a tudás mint képesség révén megszerzett, egymással rendszert alkotó fogalmak, képzetek, affektív és akarati élmények összességét jelenti. A harmadik, bár ritkán alkalmazott definíció szerint a tudat nem más, mint öntudat. A negyedik jelentés szerint a tudat olyan szubjektív pszichikai élmény, amelyben a személy úgy érzi, hogy valaminek a meglétéről teljes bizonyossággal rendelkezik, hogy az adott dolgot világosan látja, tisztában van vele, és hogy ez a bizonyosság tulajdonképpen hit, meggyőződés, elismerés és feltevés is egyben.

Az elme² legfőképp azt az értelmi készséget jelenti, amely képessé tesz minket, embereket a gondolkodásra, de az embert mint gondolkodó lényt (bölcse ember, tudós) is jelölheti. Az elme emellett utalhat az észre, a képzeletre, valamint az emlékezetnek, illetve a tudatnak arra a részére is, amelyre a figyelem aktuálisan irányul.

A lélek meghatározása³ tűnik a legösszetettebbnek, s ezáltal a legkevésbé leltisztultnak. Korai felfogás szerint a lélek az élettevékenység feltételezett, részben

¹ *A magyar nyelv értelmező szótára* (későbbiekben: ÉSZ) VI. kötet: 822.

² ÉSZ II. kötet: 229-230.

³ ÉSZ IV. kötet: 702-703.

anyagszerű hordozója az emberi testben, amely a halál pillanatában elhagyja azt. Leginkább a kereszténység tanítása szerint az ember személyiségének hordozója, amely anyagtalan, és így fizikailag nem is érzékelhető, s mivel Istennel rokon, így magasabb rendűvé teszi őt az állatoknál. Ezek mellett a lélek a központi idegrendszer komplex folyamatainak alapuló olyan jelenségek és folyamatok összességét is jelenti, mint az értelem és a gondolkodás, az érzékelés, az akarat, az emlékezés és a képzelet. Ezeken túl a lélek jelentheti az egyént magát, illetve valaminek az élető elemét, mozgatórugóját.

Werner D. Fröhlich Pszichológiai Szótárában a tudatról⁴ hosszú szócikket olvashatunk, ám a lélek meghatározása nem szerepel benne. Az elme⁵ fogalmának leírásakor az elme mellett szinonimaként szerepel a szellem és a tudat (*mind*) is. Az egyik meghatározás szerint e három fogalom olyan mentális folyamatok összességét jelenti, amelyek egyénen belül és egyének között is lezajlanak. Ezeknek a pszichikus folyamatoknak a szinonimái a lélek és az értelem, a tudatos és a tudattalan, tisztán belső folyamatok. Fröhlich szerint a másik, a filozófiában és a teológiában használatos jelentése szerint az elme fogalma nem más, mint a mentális, azaz a pszichikus folyamatok alapjául szolgáló szubsztrátum, vagyis a lélek.

Talán ebből a néhány szócikkből is jól látható, mennyire nehéz a modern nyugati filozófiának és pszichológiának definiálnia a tudat fogalmát. Mindez termé-

zetesen felveti annak a kérdését is, hogy vajon hogyan határolható el egymástól a test, a tudat, az elme, az ész, az értelem és a lélek fogalma? William James 1890-ben úgy vélte, hogy a tudatosság megtapasztalásának lényege az önreferenciában rejlik, amely nem más, mint a tapasztalat felvevője és közvetítője. „A tudatosság általános ténye nem az, hogy érzések léteznek, illetve hogy gondolatok léteznek, hanem az, hogy én gondolkodom, illetve hogy nekem érzéseim vannak”.⁶ Ezzel kapcsolatban a későbbiek során, például Descartes tudat-elméletében, középontba kerül az a probléma, hogy vajon hogyan tudjuk megismerni saját tudatunkat és mások tudatát. A tudattal kapcsolatos kérdések leginkább három fő csoportba sorolhatók: az első a tudattal kapcsolatos témakör pszichológián belül elfoglalt helyére, a második a tudat természetére, végül a harmadik kérdéscsoport a tudat funkciójára igyekszik választ találni.⁷

A megismerés nyugati attitűdjével szemben az India időtlen bölcsességét őrző szanszkrit szövegek, a Védák egyértelmű meghatározását adják nemcsak a tudat, de a test és lélek fogalmának, valamint kettejük kapcsolatának is. A „*veda*” szó tudást jelent, s amint neve is utal rá, a védikus irodalom átfogja az emberi tudás minden területét. Ezért ha a tudatról, a lélekről vagy a testről szeretnénk tudást szerezni, mindenképpen érdemes ezekhez az ősi írásokhoz fordulnunk. Ezek a szövegek eredetileg szájhagyomány útján maradtak fenn, amelyet első ízben az

⁴ Fröhlich 1996: 394-396.

⁵ U.o. 98.

⁶ Idézi Kihlstrom 1984: 2.

⁷ Séra és Barkóczi 1986: 7-8.

Isten irodalmi inkarnációjaként elfogadott Śrīla Vyāsadeva jegyezt le, mintegy ötezer évvel ezelőtt. Később a Védák lényegét Vyāsadeva a *Vedānta-sūtraként* ismert aforizmagyűjteményben tette közzé, a *Vedānta-sūtrához* fűzött magyarázat pedig nem más, mint a *Śrīmad-Bhāgavatam*, vagy más néven a *Bhāgavata Purāṇa*. A *Śrīmad-Bhāgavatam* 18 ezer verse egyaránt tartalmaz történelmi eseményeket és filozófiai beszélgetéseket – erre a szentírásra úgy tekintenek, mint „a védikus irodalom fájának érett gyümölcsére”, s mint ilyen, a védikus tudás leghitelesebb és legteljesebb megvilágítását tárja az olvasó elé.

Ha a tudat, az elme és a test kapcsolatról szeretnénk többet megtudni, akkor a *Śrīmad-Bhāgavatam* mellett egy másik fontos védikus szentírást szintén érdemes segítségül hívnunk, mégpedig a *Bhagavad-gītā*t, mely eredetileg az ősi szanszkrit történelmi eposz, a *Mahābhārata* egyik fejezete. A *kali*-kor⁸ kezdetén, vagyis mintegy ötezer évvel ezelőtt beszélt el az Istenség Legfelsőbb Személyisége, az Úr Kṛṣṇa a *Bhagavad-gītā*t barátjának és tanítványának, Arjunának. A mű – melynek jelentése: „Isten Éneke” – öt fő témával foglalkozik, vagyis (1) a Legfelsőbb Irányítóval (*īśvara*), (2) azokkal az élőlényekkel, akiket irányít (*jīvák*), valamint kettejük kapcsolatával. A filozófiai párbeszéd témája még ezek mellett (3) az anyagi termé-

szet (*prakṛti*), (4) az idő – amely az egész univerzum létezésének, illetve az anyagi természet megnyilvánulásának időtartama –, valamint (5) a tettek (*karma*). Világos és egyértelmű leírását találjuk annak, hogy ki Isten, kik az élőlények, mi az anyagi természet és a kozmikus megnyilvánulás, ezeket miképpen irányítja az idő, valamint hogy milyen tetteket végeznek az élőlények. Ezt a két védikus szentírást, a *Śrīmad-Bhāgavatamot* és a *Bhagavad-gītā*t, több más fontos szanszkrit szöveggel együtt, Ő Isteni Kegyelme A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda (1896-1977) hozta el a nyugati világba: angol nyelvű fordításainak és magyarázatainak köszönhetően napjainkban ez a védikus tudás széles körben is hozzáférhetővé vált.⁹

A *Bhagavad-gītā* versei alapján Bhaktivedanta Swami egyértelműen megmagyarázza, hogy mit jelent a lélek és mit jelent az élőlény tudata. A leírás szerint¹⁰ a test és a lélek egymástól elkülönülő szubsztanciák, egymástól nagyon eltérő természettel. A lélekkel ellentétben az anyagi test hatféle változáson megy keresztül: egy anya méhéből megszületik, fennmarad egy ideig, növekszik, utódokat hoz létre, fokozatosan elsorvad, majd végül a feledés homályába merül. Ezzel szem-

⁸ A védikus történelmi kor negyedik és egyben utolsó korszaka, amely összesen 432 ezer évig tart. A vizsálya és a képmutatás korszakának is nevezik: vallástalanság, csökkenő lelki tudás, erkölcstelenség, valamint az emberi civilizáció, a társadalom hanyatlása jellemzi.

⁹ A Bhaktivedanta Swami által 1966-ban alapított nemzetközi szervezet, az ISKCON (*International Society for Krishna Consciousness*; A Krisna-tudat Nemzetközi Szervezete) célja, hogy az emberek megismerhessék a különböző védikus szentírások által bemutatott *vaiṣṇava* filozófia hagyományait és az ezeken alapuló vallásos gyakorlatot.

¹⁰ *Bhagavad-gītā* (Bhaktivedanta Swami 2004; továbbiakban *Bhg.*) 2.20. magyarázat.

ben a lélek nem születik és nem is öregszik meg, sőt utódokat sem hoz létre, és nem is hatnak rá az anyagi test változásai. Amit például mi megszületésnek vélünk, az valójában a test megszületése, hiszen a lélek nem születik és nem hal meg, csupán átmenetileg egy anyagi testbe költözik. Az egyéni lélek a Legfelsőbb Lélek parányi, töredék része, minőségileg egy a Legfelsőbbel, örökkévaló és mindig létező. Mivel a lélek tiszta, ezért eredetileg a tudat is tiszta, mint a víz.¹¹ Ha azonban a tudat kapcsolatba kerül az anyaggal, akkor az anyagi mentalitás beszenyeezi az élőlény tudatát, amely meg fogja határozni azt is, hogy a lélek és vele együtt a tudat a lélekvándorlás során milyen anyagi testet fog elfogadni következő életében. Erről, egész pontosan test és lélek kapcsolatáról a későbbiekben még részletebben is lesz szó.

2. A nyugati pszichológiának a tudat meghatározására tett kísérletei

A test és a tudat kapcsolatának filozófiai szempontból történő vizsgálatakor az egyik legfontosabb kérdés, hogy egyáltalán létezik-e tudat és léteznek-e mentális folyamatok, és ha igen, mi ezen létező dolgok természete, sőt milyen kapcsolat van ezen különböző dolgok, a tudat és a test, a mentális és a fizikai között? Az európai kultúrkörökben az ókori görög bölcsek kezdtek el intenzíven foglalkozni az emberre jellemző lelki jelenségek természetének, a tudat és a test kapcsolatának vizsgálatával, ami azt is jelentette, hogy

a vallásos elképzelések mellett megjelent a világi típusú gondolkodás is.¹²

Platón (i.e. 427-347) dualista felfogása a test és a lélek különbözőségét hirdeti, elméletének idealista aspektusa pedig arra utal, hogy a lélekre és a szellemre, vagyis az ideára helyezte a hangsúlyt. Az anyagot, a testet úgy jellemezte, mint amely gyorsan szétbomlik, ezzel szemben a lélek, vagyis az ideák még azután is hosszú ideig létezhetnek, hogy a test már régen elpusztult. Platón számára ez azt is jelenti, hogy az ember lelki jelenségvilága már eleve adott tényező, velünk születetten szerveződött rendszer.¹³ Számára tehát a lélek vagy a szellem, valamint a hozzá kapcsolódó jelenségek a testtől különálló, önállóan létező szubsztanciák, amelyek már születésünkkel is jelen vannak, illetve halálunk után is még bizonyos ideig léteznek.

Platón idealista elméletével szemben Arisztotelész (i.e. 384-322) az embert elsősorban biológiai lénynek tekintette, vagyis az anyag és így a test elsődlegességét fogadta el a lélekkel, a szellemmel, az ideákkal szemben. Ugyanakkor test és lélek között kapcsolatot feltételezett, mivel a lelket nem a testtől különálló, a fölötte lebegő valóságnak vagy szubsztanciának tekintette, hanem az élőlény szerveződési elvének.¹⁴ Ezt tükrözi hármass lélekfelosztása is, amely az élőlényeket képességeik összetettsége alapján rendszerezi. A (1) növények olyan élőlények, amelyek csak táplálkozásra és szaporodásra

¹¹ Bhg. 15.9. magyarázat.

¹² Pléh 2008: 33.

¹³ U.o. 33.

¹⁴ U.o. 33-34.

képesek, ők a „tenyésző lelkek”; (2) az „érző lelkek”, vagyis az állatok észlelésre, mozgásra és vágyakozásra is képesek; végezetül pedig (3) a „megismerő lélek” mindezeken kívül rendelkezik a gondolkodás és ezáltal a megismerés képességével, amely csupán az emberre jellemző.¹⁵ Bár Arisztotelész az anyag elsődlegességét hirdette, szerinte minden élőlény, tehát a növények, az állatok és az emberek is a test és lélek együttesét jelentik, amelyek úgy viszonyulnak egymáshoz, ahogyan az anyag és a forma. Szerinte a lélek az élet képessége: mivel a formához megfelelő anyag szükséges, csak megfelelő szervekkel rendelkező testnek lehet lelke, vagyis élete.¹⁶

Az újkorban René Descartes (1596-1650) elevenítette fel a platóni dualizmust: a világot alkotó két, alapvetően egymástól eltérő és egymással szembenálló szubsztancia egyrészt a kiterjedt dolog, vagyis az anyag, a fizikai világ (*res extensa*) és az éntudattal – vagy a szellemmel, az elmével, az értelemmel – azonosított lélek (*res cogitans*), azaz a gondolkodó dolog.¹⁷ Éppen ezért Descartes szerint a növényekkel és állatokkal ellentétben az ember az egyetlen, akiben ez a két dolog vagy elv összezárván működik.¹⁸ Ennek megfelelően az állatokat lelketlen és tudattalan gépezeteknek tekintette, melyek mozgása inger-válasz (reflex) rendszerben jön létre. Descartes dualista felfogása tehát a test és lélek szétválasztásában nyilvánul meg.

A kiterjedt dolgok világában a fizika törvényei uralkodnak, a tárgyak mint gépek működnek, és ez a közeg az egyedi testek közvetlen kölcsönhatásainak színtere. Ezzel szemben a gondolkodó dolog világa maga a szellem, a lélek világa, amelyben eszményképként a logika jelenik meg. Descartes keresztény felfogásában valójában ez a két elv jelenti a közös isteni elv két oldalát.¹⁹ A lelket, amellet, hogy nem hatnak rá a mechanikai törvények, a tudatosság személyes természete jellemzi: az ember (ön)tudata révén közvetlen módon férhet hozzá saját élményeihez, lelki állapota és tettei a külső megfigyelők számára nem hozzáférhetőek.²⁰ Arisztotelész felfogásával szemben azonban Descartes a lelket nem tartja a test életelvének: a test nem azért hal meg, mert a lélek elhagyja, hanem éppen fordítva, a lélek azért hagyja el a testet, mert az meghal.²¹ Mivel azonban Descartes-nak nem volt elképzelése arról, hogy valójában hogyan is hat egymásra e két különálló szubsztancia, a probléma megoldása, úgy tűnt, kudarcba fullad, és sok filozófus számára a dualizmus elvetése maradt az egyetlen megoldás.

A zsákutcából való kikerülést többek számára a természettudományok által képviselt materializmushoz való újbóli visszatérés jelentette. Ezt a felfogást – utalva a dualizmussal való szembenállására – monizmusnak is nevezik, mivel a legtöbb ilyen rendszer szerint csak egyetlen szubsztancia, mégpedig az anyag lé-

¹⁵ U.o. 34.

¹⁶ Filozófiai kisenciklopédia 1993: 34-35.

¹⁷ Pléh, 2008: 34.

¹⁸ U.o. 34.

¹⁹ U.o. 64.

²⁰ Györi 2001: 12.

²¹ Filozófiai kisenciklopédia 1993: 80.

tezik.²² A behaviorizmus legjelentősebb képviselője, John B. Watson 1913-ban megjelent tanulmányában²³ az objektív megfigyelés és mérés érdekében egyenesen arra buzdította a pszichológia képviselőit, hogy utasítsák el a tudatot,²⁴ amely lépéssel a test és tudat problémaköre hosszú időre kiszorult a pszichológiából. Egy radikális behaviorista nézet, az epifenomenalizmus²⁵ szerint a tudat nem más, mint az agy működésének mellékterméke, s mint ilyen, nem játszik szerepet a testi funkciók kontrollálásában. Még ha el is fogadjuk ezt az állítást, az arra vonatkozó kérdés, hogy az agy (a test) hogyan hozza létre a tudatot (az elmét) mint mellékterméket, még mindig fennáll.

Az 1960-as évektől kezdve a modern nyugati pszichológiában a kognitív pszichológia kezdett teret hódítani, amely – az olyan megismerő folyamatok vizsgálatával, mint például a percepció, a tanulás, az emlékezet, a felidézés vagy a képzelet – újra nyitottá vált a test és a tudat kapcsolatának problémakörére, s ezzel együtt visszajutott a már korábban elhagyott karteziánus zsákutcába. Ezzel párhuzamosan a pszichológiában olyan új orientációk jelentek meg,²⁶ mint például a humanisztikus pszichológia, mely az emberi értékeket hangsúlyozta, valamint az ebből sarjadzó, az ezotéria és az okkultizmus felé vonzó transzperszonális pszichológia.

A tudat problematikája tehát ismét visszatért a pszichológiába, mely napjainkban is – a kognitív és affektív idegtudománynak, valamint a módosult tudatállapotok vizsgálatának köszönhetően – az egyik központi filozófiai és pszichológiai vonatkozású tudományos kérdés maradt.

3. A tudat meghatározásának funkcionalista megközelítése

Napjaink tudományos pszichológiai irányzataiban számos olyan elmélet létezik, amely a tudatot annak funkciójával jellemzi – ezek közül néhányat az alábbiakban részletesebben is bemutatok. John F. Kihlstrom szerint²⁷ kétféle tudati funkcióról beszélhetünk: az egyik önmagunk és környezetünk megfigyelése, monitorozása, amely által emlékek, események és gondolatok az épp aktuális tudatban reprezentációt nyernek. A tudat másik funkciója önmagunk és környezetünk irányítása, kontrollálása, melynek segítségével az akaratlagos és időzített viselkedés és kognitív aktivitás elindítására vagyunk képesek. A tudatosság révén lehetséges megmagyaráznunk a velünk zajló eseményeket, megtervezni és végrehajtani az ezekkel kapcsolatos stratégiáinkat, valamint a tudatosság és a nyelv teszi lehetővé számunkra a szándékok és elvárások, az ötletek és tapasztalatok másoknak történő átadását.

Ernest R. Hilgard szerint²⁸ hogy terveit szándékai szerint végrehajthassa, az embernek olyan szabályozási folyamatokra van szüksége, amelyek egymással egy-

²² Kampis 2002: 108.

²³ John B. Watson: Psychology as the Behaviorist Views it. *Psychological Review*, 20. 158-177.

²⁴ Hilgard 1986: 15.

²⁵ Mandler 1986: 7-8.

²⁶ Hilgard 1986: 35-36.

²⁷ Kihlstrom 1984: 1-2.

²⁸ Hilgard 1986: 32-33.

részt szisztematikus kölcsönhatásban állnak, másrészt rugalmas hierarchiát alkotnak. Ezekre a folyamatokra a változó rend jellemző, vagyis a rendszer hol egyik, hol másik tagja van uralkodó helyzetben, míg a többi alárendeltként működik. Ha fel-tételezzük, hogy ezeknek a szabályozó, vagy más néven hierarchikus kognitív kontrollfolyamatok a legfelsőbb irányító helyzetében vannak, akkor Hilgard szerint ezeket központi végrehajtókként írhatjuk le. A kontrollfolyamatok hierarchiájában a hagyományos pszichológia az egonak vagy *selfnek* tulajdonítja ezt a központi végrehajtó szerepet. Ez azonban olyan új kérdéseket vet fel, mint például a *self* egységének vagy a többszörös személyiségnek a problematikája. Ha ugyanis a *selfnek* sem létezik egységes definíciója, ha magának a kognitív folyamatok központi végrehajtójának sem ismerjük a természetét, akkor hogyan írhatnánk le az általa irányított funkciókat?

Jerry A. Fodor a test és lélek problémájához szintén funkcionista eszközökkel közelített. Véleménye szerint a lélekkel (Fodor a „*mind*” kifejezést használja) foglalkozó hagyományos filozófiákat a dualista és a materialista elméletek valamelyike jellemzi.²⁹ Az előbbieket szerint a lélek nem anyagi természetű, míg a materialista felfogás szerint minden tulajdonság, mentális állapot, folyamat és működés elviekben azonos valamely fizikai tulajdonsággal, állapottal, folyamattal vagy működéssel, vagyis a lelki jelenség nem különül el a fizikaitól. Az 1960-as évek elejére a filozófusokban

egyre inkább kezdett megfogalmazódni az a gondolat, hogy a dualizmus és a radikális behaviorizmus talán nem jelenti a tudatfilozófia egyedül lehetséges és kizárólagos megközelítését. Két olyan elmélet született a materialista szellemfilozófián belül, amely igyekezett elfogadni a mentális okok létezését: a logikai behaviorizmus és az állapotazonosság- vagy identitáselmélet.

Másfél évtized alatt világossá vált, hogy a két elmélet más-más ponton nyújtott elfogadhatóbb magyarázatot: egyfelől a logikai behaviorizmus helyesen írta le a mentális tulajdonságok viszonszerű jellegét, másfelől azonban az identitáselmélet helyesen fogta meg a test és lélek közötti kölcsönhatások ok-okozati jellegét. Fodor úgy véli, hogy a funkcionalizmus volt képes e két oldal szintézisére.³⁰ A funkcionalizmus azáltal, hogy hangsúlyozottan különbséget tesz a *hardware* és a *software*, azaz a fizikai felépítés és a program között, képessé válik a mentális jelenségek oksági és relációs jellegének magyarázatára.³¹ A funkcionalizmus megengedi az állapotazonosság elmélete által nyújtott test-lélek probléma materialista megoldását: elismeri, hogy a mentális okság a fizikai okság egyik formája, más szóval elfogadhatónak tartja, hogy a test és lélek kölcsönhatásai oksági kölcsönhatások.³² Ugyanakkor azt Fodor is elismeri, hogy a funkcionalizmus a tudat természetéről és minőségéről szinte semmit sem tud mondani, és így nem képes

²⁹ Fodor 1996: 22.

³⁰ U.o. 22.

³¹ U.o. 27.

³² U.o. 28.

a mentális jelenségek általános elméletét megfogalmazni.³³

A *Śrīmad-Bhāgavatam*³⁴ az anyagi életfelfogás három különböző tudatszintműködését írja le: a tudat másképp működik, amikor ébren vagyunk, máshogyan, amikor aluszunk, és ismét máshogyan, amikor mély álomba merülünk. Más megfogalmazásban: a tudat három állapota³⁵ az ébrenlét, az alvás és az öntudatlan állapot. Mivel az elme a tudat mindhárom állapotában képes a működésre, előfordulhat, hogy az élőlény álmában lát valóságosnak dolgokat, míg ugyanazokat éberen valótlannak látja. Hasonló tudatállapotok megismerésére és leírására a nyugati pszichológia is komoly figyelmet fordított.³⁶ Az olyan megváltozott mentális állapotok vizsgálata, mint például az alvás és az álom, a hipnózis, a meditáció vagy a pszichotikus szerek okozta tudatmódosulások napjaink pszichológiai kutatásainak kiapadhatatlan tárháza. A tudat különböző működési szintjeiről vallott nyugati és védikus elméletek összevetését azonban ezen írás keretein belül nincs lehetőségem tárgyalni, de maga a téma kifejtése szintén megérdemelve egy önálló tanulmányt.

4. A test és a tudat kapcsolatának modern kori meghatározása

A kognitív pszichológia megjelenésével a tudat iránti érdeklődés újra feléledt, amely magával hozta a test és lélek problematikájával kapcsolatos vitatott kérdéseket is.

A tudomány számára a test és tudat problémája nem jelent mást, mint azt a kérdést, hogy vajon az ember fejében van-e olyasvalami, amelyet máshogyan kellene kezelnünk, mint magát az emberi élőlény egészét?³⁷

Hernád István a tudat kérdését „nehéz problémaként” említi³⁸ – de vajon mit is jelent ez? Véleménye szerint probléma akkor keletkezik, amikor bizonyos mentális eseményeket másfajta, vagyis fizikai dolgokkal próbálunk összekapcsolni. A mentális dolgok azok, amelyek éber állapotban a fejünkben történnek, azaz tapasztalatok, érzések és gondolatok. Ezzel szemben a fizikai dolgokat az jellemzi, hogy nem csupán egyszerű „testek”, hanem anyagból és energiából állnak. Ebből a problémafelvetésből azonban további kérdések származhatnak: hogyan illeszszük össze a fizikai és mentális dolgokat? Azonos természetű-e a két dolog? A mentális dolgok, vagyis a tapasztalatok, érzések és gondolatok ezek szerint szintén valamiféle anyag és energia lennének? Ha igen, akkor ez hogyan magyarázható? Ha azonban a mentális és a fizikai dolgok mégsem azonos természetűek, akkor hogyan jellemezhetjük a ket-tejük közötti kapcsolatot? A mentális jelenségek hogyan illeszkednek a fizikai, az anyagi világba?

Hernád szerint a nehéz probléma attól válik igazán nehezzé, hogy a fizikai és a mentális dolgok természetére vonatkozó kérdések megoldásához nem elegendő a testi készségek funkcionális magyarázata.

³³ U.o. 2.

³⁴ *ŚBh.* 3.27.10. magyarázat.

³⁵ Bhaktivedanta Swami 2004: 391.

³⁶ Például: Atkinson és Hilgard, 2005: 217-256.

³⁷ Kampis 2002: 106.

³⁸ Hernád 2002: 119.

Az emberek nem „zombik”, akik rendelkeznek némi értelmi és nyelvi képességgel. Mi emberek tudatosak vagyunk, ami azt jelenti, hogy tapasztalataink, érzéseink, gondolataink, mentális állapotaink vannak. Ha nem rendelkeznék mindezekkel, és valóban csupán egyszerű „zombik” lennénk, akkor a tudat problémája többé nem lenne nehéz probléma. A mentális állapotokat roppant nehéz funkcionálisan megmagyarázni. Hernád úgy véli,³⁹ hogy ettől a ponttól kezdve tulajdonképpen a „test-elme” problémája valójában „érzés-funkció” problémát jelent. Ugyanakkor azonban gyakorta találhatjuk szembe magunkat azzal a helyzettel, hogy amikor érzéseket próbálunk funkcionálisan megmagyarázni, akkor a funkció viszonylag jól megragadja az ok-okozati viszonyt, ám mégis, maga az érzés nem kap magyarázatot. Az elme magyarázatához vezető úton tehát a nehézséget Hernád szerint⁴⁰ a funkcionális kérdések, a *hogyan* és a *miért* okozzák.

Kampis György⁴¹ veti fel a gondolatot, hogy tulajdonképpen már maga a téma terminológiája is problematikus: az angolok a „*mind-body*” megkülönböztést használják, melyet „*elme-test*” vagy „*szellem-test*” szavakkal fordíthatnánk le; a német szakirodalomban a „*Leib-Seele*”, azaz „*test-lélek*” problémákról olvashatunk. A magyar nyelvben – mint azt korábban olvashattuk – mást és mást jelent az azonos fogalmi körben mozgó tudat, elme, szellem és lélek kifejezés. Véleményem szerint nagyon fontos

szem előtt tartanunk az egyes elméletek, filozófiai és pszichológiai hagyományok által használt kifejezéseket és a mögötük meghúzódó jelentéseket, hiszen ezeket sokszor hiba lenne egymás szinonimájaként használnunk.

5. A tudat, a lélek és a test kapcsolatának védikus felfogása

A védikus irodalomban egyértelműen a test és a lélek különbözőségéről, tehát a karteziánus meghatározáshoz hasonlóan a test és a lélek dualizmusáról olvashatunk. A védikus irodalom leírása szerint minden élőlény egy egyéni lélek, aki úgy viseli magán az anyagi testet, ahogyan az emberek a ruhájukat. A szellemi lélek parányi, atomnyi méretű, nagysága megegyezik egy hajszál felső vége keresztmetszetének tízezred részével.⁴² A lélek parányi mivoltának köszönhetően gyakorlatilag láthatatlan, s emiatt létezését tapasztalati úton senki sem képes bizonyítani. Mivel a léleknek nincs születése, így nincs sem múltja, sem jelene, sem jövője, mert örökkévaló, mindig létező, eredeti, és sohasem pusztul el.⁴³

A védikus bölcsélet, azaz a *śruti* kijelentéseinek alapján fontos különbséget tenni a Legfelsőbb Lélek és a tőle függetlenül létező egyéni lélek között.⁴⁴ Az egyéni lelkek a Legfelsőbb Lélek örökké elkülönült részei, vagyis minőségileg nem különböznek a Legfelsőbb Úrtól, azonos-

³⁹ U.o. 121.

⁴⁰ U.o. 122.

⁴¹ Kampis 2002: 107.

⁴² Ezt a kijelentést a *Śvetāśvatara-upaniṣad* (5.9) is megerősíti – idézi: *Bhg.* 2.17. magyarázat.

⁴³ *Bhg.* 2.20. és 2.24.

⁴⁴ *Bhg.* 2.23. magyarázat és *ŚBh.* 1.2.31. magyarázat.

ságukat tekintve azonban Tőle különállók. Éppen ezért, mivel az egyéni lelkek elkülönült részek, könnyen kerülhetnek az anyagi energia hatása alá, akiket a természet törvényei irányítanak, és így távol kerülhetnek a Legfelsőbb Úrtól. A védikus szentírásokból az is kiderül, hogy míg a Legfelsőbb Lélek kiterjedését tekintve hártatlan, addig az egyéni lélek végtelenül parányi.⁴⁵ Éppen ezért, bár az egyéni élőlény tudatának természete megegyezik a legfelsőbb tudattal, mégsem mondhatjuk azt, hogy ez a legfelsőbb tudat, hiszen ez a tudat nem terjed ki egyetlen más testre sem. Az élőlény esetében a tudat kiterjedésének határa maga az egyéni test: minden élőlény tudatában van a saját testében érzékelhető fájdalomnak vagy örömmnek, de senki sem tud egy másik test fájdalomáról vagy boldogságáról. Vagyis ez az a gondolat, amit jóval később a nyugati filozófiában Descartes a tudatosság személyes természeteként fogalmazott meg. Ez a pont rámutat az egyéni tudat és a legfelsőbb tudat közti különbségre⁴⁶ is: a minden testben jelen lévő Felsőlélek⁴⁷ ugyanis, aki az egyéni lélek barátja, minden testről tud mindent, míg ugyanez a parányi lélekről nem mondható el.

A *Bhagavad-gītā* egyik versének⁴⁸ magyarázatában Bhaktivedanta Swami részletesen leírja, hogyan hatja át a testet a tudat: a testben lévő lélek jelenlétének tünete az egyéni tudat, vagyis a tudat jelenlé-

teként érzékelhetjük a lélek széteszlását szerte a testben. A test tudat nélkül halott, s a tudatot semmilyen anyagi módszerrel nem lehet felébreszteni a testben. Ezen a ponton szintén Descartes gondolata juthat eszünkbe, aki szerint ez épp fordítva történik: a lélek azért kényszerül elhagyni a testet, mert az már halott.⁴⁹

A tudat mint a lélek tünetének szemléltetésére Bhaktivedanta Swami a nap és a napfény példáját említi.⁵⁰ A nap egy helyben állva bevilágítja az egész univerzumot – ehhez hasonlóan ragyogja be tudatával a szívben élő parányi lélek az egész testet. A lélek jelenlétét tehát a tudat bizonyítja,⁵¹ mint ahogyan a napsugár és a fény a nap létét. Ha a lélek távozik a testből, a tudat is megszűnik. A tudat az élőlény tünete, nem pedig az anyagi elemek kombinációjának terméke, mint ahogyan azt a nyugati pszichológia történetében a behaviorizmus korábban már említett radikális nézete, az epifenomenalizmus megfogalmazta, és amely szerint a tudat az agy működésének csupán „lényegtelen és funkcionálisan meddő”⁵² mellékterméke. A védikus írásokban a tudat nemcsak a lélek tünete, hanem egyúttal az anyag és a lélek közötti különbözőséget is jelenti: az anyagnak nincs tudata – a tudat tehát felsőbbrendű és örökkévaló, melyet az anyag nem hozhat létre.⁵³ Ezzel a kijelentéssel a védikus bölcsélet szintén a tudat vagy lélek elsődlegességét hangsú-

⁴⁵ Például: *Bhg.* 2.25. magyarázat.

⁴⁶ *Bhg.* 13.34. magyarázat.

⁴⁷ Paramātmā, a Legfelsőbb Úr helyhez kötött aspektusa, aki minden élőlényben jelen van szemtanúként és irányítóként. (*Bhg.* Szójegyzék).

⁴⁸ *Bhg.* 2.17.

⁴⁹ Filozófiai kisenciklopédia 1993: 80.

⁵⁰ *Bhg.* 13.34.

⁵¹ *Bhg.* 2.20. magyarázat.

⁵² Mandler 1986: 7-8.

⁵³ *Bhg.* 10.22. magyarázat és 13.34. magyarázat.

lyozza, amellyel összhangban van Platón idealista dualizmusa.

A tudat természetének leírásából az is egyértelművé válik, hogy az állandó aktivitás nem az anyagi test jellemzője, hanem a lélek, a tudat természete.⁵⁴ A test egy halott jármű, melyet az egy pillanatra sem nyugvó, mindig tevékeny lélek működtet. Amint a tudat elhagyja a testet, az anyagi test többé már nem aktív. Ebből is megfigyelhető, hogy a tudat létét a cselekedetek révén érzékelhetjük.

6. A tudat és a lélek helye az anyagi testben

Bár a racionalizmus jeles képviselője, Descartes szerint a test és a lélek egymástól elkülönülő szubsztanciák, mégis interakcióban állnak egymással. Az a fizikai tér a testben, ahol a test-lélek kölcsönhatások lejátszódnak, nem más, mint a tobozmirigy. Egész pontosan Descartes a lélek helyét nem köti a tobozmirigyhez, hanem csupán a tobozmirigy működését kapcsolja hozzá az élethez.⁵⁵ Mivel Descartes szerint az emberi lélekre és az általa létrehozott élményekre, a személyiségre, az egóra az oszthatatlan egység a jellemző, kézenfekvőnek tűnt, hogy a lelki és testi folyamatok kölcsönhatásának olyan testen belüli színterét válassza, amely nem páros szerv, tehát amelyből csak egy van, és így szintén egységesnek tekinthető.⁵⁶ Az egyik ősi védikus szentírás, a *Muṇḍaka-upaniṣad* verse⁵⁷ szerint igazi önvalónk, a

parányi lélek a szívben lakozik, amelynek hatása az egész testre kiterjed, s ezt érzékeljük tudatként.⁵⁸ A lélek, s így a tudat valójában sohasem pusztul el: csupán elnyűtt ruháinkat vetjük le, ha eljön az ideje, hogy egy újat fogadjunk el helyette.⁵⁹

Kampis György⁶⁰ az elme és vele a tudat anyagi természetét vizsgálva az élőlényt, az embert magával a testtel azonosítja, és úgy véli, az elme ott nyilvánul meg, ott fejt ki hatását, ahol mi is vagyunk. Elménk szorosan hozzánk tapad, és mindig velünk van, vagyis ott található, ahol a testünk. Összefoglalóan úgy jellemez bennünket, mint sétáló elméket, s ezáltal egységet, azonosságot feltételez a test és a lélek között, olyan azonosságot, amely önmagában megkérdőjelezi a dualista világképet – vagyis, érvelése szerint, ha a testnek és az elmének nem lenne köze egymáshoz, akkor nem is lehetnének egyszerre egy helyen.

A test felépítéséről, valamint a lélek és a tudat testen belüli helyének védikus fel fogásáról a *Śrīmad-Bhāgavatam* 4. énekének 25-27. fejezetében is olvashatunk egy gyönyörű történetet: a főhős, Purañjana király sokat bolyong a világ minden táján, de sehol sem érzi jól magát. Végül egy csodálatos kilenc kapus városba érkezik, ahol egy tó partján megpillant egy gyönyörű lányt, akit testőrök, csodás hölgyek és egy ötfejű kígyó kísér. A történet valójában egy allegória, amelynek előrehaladtával megismerjük a test különböző részeit és működését.

⁵⁴ Bhg. 3.5. magyarázat.

⁵⁵ Pléh 2008: 65.

⁵⁶ Pléh, 2000: 68-70.

⁵⁷ *Muṇḍaka-upaniṣad* 3.1.9., idézi Bhg. 2.17.

magyarázat.

⁵⁸ Bhg. 2.17. magyarázat.

⁵⁹ Bhg. 2.22.

⁶⁰ Kampis 2002: 107-8.

A király az egyéni élőlényt jelképezi, a város pedig magát a kilenc testnyílással (szemek, fülek, orrlyukak, száj, nemi szerv és végbélnyílás) rendelkező fizikai testet, ahol az élőlény lakik. A fiatal lány, akivel a király találkozik, jelképezi az intelligenciát. Az, hogy a leány a történet szerint férjet keres magának, azt jelenti, hogy az intelligencia nem működhet tudat nélkül. Vagyis az intelligencia megadja a kellő útmutatást ahhoz, hogy az élőlény az érzékeit a legtökéletesebben kiélégítse. A lányt kísérő tizenegy testőr az elme mint vezető mellett az öt cselekvő érzékszerv (a kéz, a láb, a nyelv, a nemi szerv és a végbélnyílás), valamint az öt tudásszerző érzékszerv (a szem, az orr, a fül, a bőr és a nyelv). A fiatal lány társaságában lévő nők testesítik meg az elme különféle vágyait.

Az allegóriában a kígyó jelképezi az életerőt, melynek öt feje az ötféle anyagi életlevegőre – *prāṇa*, *apāna*, *vyāna*, *samāna* és *udāna* – utal,⁶¹ amelyen keresztül a tudat működik.⁶² Az életlevegőt azért hasonlítják a kígyóhoz, mert ez az állat az, amely képes pusztán levegőn élni.⁶³ Bhaktivedanta Swami úgy ír az életlevegőről,⁶⁴ mint az élőlény életéről, amely akkor is éber állapotban van, amikor a test és az érzékek elfáradtak és nem működnek. Tehát az életerő öntudatlan állapotban, például alvás közben is sértetlen és éber, amit az álmok jelenléte is alátámaszt. Az életerő akkor is sértetlen ma-

rad, amikor a lélek elhagyja az anyagi testet, és egy másikba költözik, éppen ezért nem létezik halál, hiszen a lélek mellett mindig jelen van az életerő.

Jelen írásban a tudatról, az elméről, a testről és a lélekről vallott legismertebb ókori és újkori filozófiai elképzeléseket, valamint a modern kor néhány kognitív pszichológiai és funkcionalista megközelítését vetettem össze a védikus irodalom által nyújtott magyarázatokkal. Mindeközben újra és újra megtapasztaltam, hogy a nyugati gondolkodást még napjainkban is az útkeresés, a kérdésfelvetés, míg a védikus szentírásokon alapuló gondolkodást az Isten által kinyilatkoztatott szentírások egyértelmű választai jellemzik.

Felhasznált irodalom

A magyar nyelv értelmező szótára I-VII. kötet. Bárczi G. – Országh L. és mtsai (szerk.) Akadémiai Kiadó, Budapest, 1959-1962.

Atkinson, Richard C. – Hilgard, Ernest R.: *Pszichológia.* Osiris Kiadó, Budapest, 2005.

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

Bhaktivedanta Swami, A. C. *Śrīmad-Bhāgavatam, I. ének: Teremtés.* Bhaktivedanta Book Trust, Stockholm, 1993, xxiii-xxv.

Bhaktivedanta Swami, A. C. *Śrīmad-Bhāgavatam, IV. ének, 2. kötet: A negyedik rend teremtése.* Bhaktivedanta Book Trust, Stockholm, 1994, 341-472.

⁶¹ A *Muṇḍaka-upaniṣad* 3.1.9. verse szerint az egyéni lélek ebben az ötféle életlevegőben lebeg.

⁶² *ŚBh.* 3.6.7. magyarázat.

⁶³ *ŚBh.* 4.25.21. magyarázat.

⁶⁴ *ŚBh.* 4.25.35. magyarázat.

- Bhaktivedanta Swami, A. C.:** *Kṛṣṇa, az Istenség Legfelsőbb Személyisége.* Bhaktivedanta Book Trust, Stockholm, 2004.
- Filozófiai kisenciklopédia. A Nyugat filozófiája és filozófusai.* Kossuth Könyvkiadó, 1993.
- Fodor, Jerry A.:** A test-lélek probléma. In: *Kognitív tudomány (Szöveggyűjtemény).* Miskolci Egyetemi Kiadó, 1996, 22-34.
- Fröhlich, Werner D.:** *Pszichológiai szótár.* Springer Hungarica Kiadó Kft., Budapest, 1996.
- Győri Miklós:** A tudományos pszichológia kialakulása: hagyományok, hősök, fordulópontok. In: Oláh A. – Bugán, A. (szerk.): *Fejezetek a pszichológia alapterületeiből.* ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2001, 9-34.
- Hernád István:** Az elme magyarázata: kemény dió. In: Vizi E. Sz. – Altrichter F. – Nyíri K. – Pléh Cs. (szerk.): *Agy és tudat. Kognitív szeminárium.* BIP, Budapest, 2002, 119-131.
- Hilgard, Ernest R.:** A tudat a kortárs pszichológiában. In: Séra L. – Barkóczi I. (szerk.): *A tudat pszichológiai kérdései. Szöveggyűjtemény I.* Tankönyvkiadó, Budapest, 1986, 13-42.
- Kampis György:** Közelíthető-e egymáshoz a test és a tudat? In: Vizi E. Sz. – Altrichter F. – Nyíri K. – Pléh Cs. (szerk.): *Agy és tudat. Kognitív szeminárium.* BIP, Budapest, 2002, 106-118.
- Kihlstrom, John F.** *Tudatos, tudatalatti, tudattalan – kognitív megközelítésben.* Biró Eszter magyar nyelvű fordítása. Kézirat. 1984/1995 (Eredetije: Conscious, subconscious, unconscious: A cognitive perspective. In: Bowers, K. S., – Meichenbaum, D. (szerk.): *The unconscious reconsidered.* A Wiley-Interscience Publication. New York, etc.: John Wiley & Sons, 149-211.)
- Mandler, George:** A tudat funkciója és felépítése. In: Séra L. – Barkóczi I. (szerk.): *A tudat pszichológiai kérdései. Szöveggyűjtemény II.* Budapest, Tankönyvkiadó, 1986, 7-33.
- Pléh Csaba:** *A lélektan története.* Osiris, Budapest, 2000.
- Pléh Csaba:** *A pszichológia örök témái: történeti bevezetés a pszichológiába.* Typotex, Budapest, 2008.
- Séra L. – Barkóczi I.:** Előszó. In: *A tudat pszichológiai kérdései. Szöveggyűjtemény I.* Tankönyvkiadó, Budapest, 1986, 5-10.



Egészségmegőrzés és önmegvalósítás. Az āyurveda érvényessége napjainkban

**Rādhā-priyā Devī Dāsī
(dr. Aranyos Edit)**

Az egészség „nyugati” és āyurvedikus definíciója meglepően egyező, az egészséget befolyásoló tényezők megfogalmazása lényegében szintén azonos.

Magyarország 1997. évi egészségügyi törvénye az önmegvalósítás alapvető feladatának tartja az egészséget, az egészség megőrzéséhez szükséges ismeretek megszerzésének lehetőségét minden ember jogaként határozza meg.

Az āyurveda a fent említett egészségmegőrző ismeretek egyéni igényeket figyelembe vevő komplex tárháza, és szintén nagy hangsúlyt fektet az önmegvalósításra.

Mindkettő elsőként említi a táplálkozás egészséget meghatározó szerepét az életmódon belül.

Az āyurveda részletes tanácsokkal szolgál a különböző alkatú személyek számára a táplálkozás terén, egészségük megtartása érdekében. Ezzel szemben a nyugati akadémikus orvoslás e téren az alkatok ismeretének alkalmazása nélkül szegényes és egysíkú ismeretekkel rendelkezik.

Dr. Campbell Kína-tanulmány című táplálkozástudományi művével azonban megérkezett az „első fecske”. A könyv korunk járványos méretű betegségei és az étkezés közötti összefüggések tudományos magyarázatát tartalmazó felméréseket ismerteti, ha nem is veszi figyelembe a különböző alkatú emberek eltérő szükségleteit.

A cél és az alapvető elemek egyezősége felveti a kérdést, hogyan használható az āyurveda egészségmegőrző ismeretanyaga napjainkban, a nyugati világban.

Bevezetés

Az utóbbi évtizedekben a gyógyszeripar mérhetetlen előretörése ellenére a civilizációs betegségek óriási méreteket öltő járványszerű terjedését tapasztalhatjuk.

Hazánkban a felnőtt lakosság több mint fele túlsúlyos vagy elhízott, ezzel jelentősen növelve esélyüket a cukorbetegsége, szív-, érrendszeri és rosszindulatú daganatos megbetegedésekre.¹

2007-ben 246 millió cukorbeteg ember élt a világon, természetesen számuk azóta jelentősen növekedett.²

A szív-, érrendszeri betegségek a vezető halálokok hazánkban és a világon egyaránt.³ A második helyen állnak – azaz nyomulnak előre – a rosszindulatú daganatos megbetegedések.⁴

¹ <http://tdk.dote.hu/content/az-elh%C3%ADz%C3%A1s-epidemiol%C3%B3gi%C3%A1ja-feln%C5%91tt-magyar-lakoss%C3%A1g-k%C3%B6r%C3%A9ben>

² *Emerging Europe Pharma and Healthcare Insight*, January 2010.

³ Campbell 2012: 137.

⁴ http://hvg.hu/egeszseg/20100122_leggyakoribb_halalok

A csontritkulás világszerte több százmillió embert érint – fokozott kockázattal a combnyak- és csigolyatörésre –, és ebből az állapotból a betegeknek csak egy része épül fel.⁵

Az 1997-es magyar egészségügyi törvény mindenki alapvető jogának ismeri el azon tudnivalók megszerzését, amelyek lehetővé teszik egészsége megőrzését. Ennek ellenére nem látjuk, hogy ilyen ismeretek széles körben rendelkezésre állnának az emberek számára. Az akadémikus orvoslás a továbbiakban nem is említi az egészségmegőrzés kifejezést, a megelőzést emlegeti néhány betegség esetében, kevés gyakorlati konzekvenciával.

Az ötezer éves *āyurvedikus* egészségmegőrző és gyógyító rendszer a különböző alkatok (lásd alább) ismeretével személyre szabott egészségmegőrző tanácsokkal szolgál, a kötőerőkről szóló tudás segítségével pedig tovább növeli az esélyt szervezetünk egészséges egyensúlyának megőrzésére, és kibillenésének egyszerű eszközökkel való helyreállítására.

Campbell professzor *Kína-tanulmányában* nagyszámú tudományos bizonyítékot sorakoztat fel, melyek az állati fehérje- és zsíradékfogyasztás és a civilizációs megbetegedések összefüggését tudományosan támasztják alá. Ez arra ösztönzött, hogy gyakorló orvosként és az egészségmegőrzés elkötelezett – és szintén gyakorló – híveként azt vizsgáljam tanulmányomban, hogy az *āyurveda* egészségmegőrző módszere – mely szintén nagy hangsúlyt helyez a laktovegetáriánus táp-

lálkozásra – hogyan egyeztethető össze a nyugati egészségügyi elméletekkel, és miként építhető be a gyakorlatba. Szintén fontos kérdés, hogy alkalmazása milyen előnyökkel járhat az említett súlyos népességügyi problémát jelentő betegségek számának csökkentésében.

Gyakorló Kṛṣṇa-tudatú hívő és vegetáriánus orvos szemszögéből tekintve az egészségmegőrzésre, és az *āyurveda* transzcendentális elemeiből adódóan, a személyiségfejlesztés, erőszakmentesség és környezetvédelmi szempontok is szerves részét kell, hogy képezzék tanulmányomnak.

1. Az *āyurveda* egészségmegőrzési koncepciója

Az *āyurveda* összetett szó, az élet tudományát jelenti.⁶ Az ősi egészségmegőrzési és orvoslási rendszert – a Védák részeként maradt ránk – a hagyomány szerint Isten azért bocsátotta rendelkezésünkre, hogy így módon adjon tanácsot anyagi testünk kezelésére, minél jobb állapotban tartására. Egyes elemei paradoxnak tűnő módon aktuálisabbak, mint évezredekkel ezelőtt.

Az *āyurveda* egészségmeghatározása: „Az egészség több a körülírható betegség pusztá hiányánál, inkább úgy határozható meg, mint a környezetünk, a testünk, a tudatunk és a szellemünk között fennálló dinamikus egység állapota. Az egészség a teljesség helyreállítása, és kétségkívül magasabb tudatállapotot tükröz.”⁷

Az *āyurvedikus* egészségmegőrző rendszer a minden egyénre sajátosan jellem-

⁵ <http://nakturalweb.blogspot.hu/tag/csontritkulas/2>

⁶ Frawley 2010: 15.

⁷ Joshi 1999: 15.

ző egyensúlyi állapot fenntartására törekszik. Kristálytisztá logikára utal, hogy az āyurvedikus orvoslás az egészségmegőrzésre fekteti a legnagyobb hangsúlyt, hiszen könnyen belátható, hogy sokkal egyszerűbb az egyensúlyt fenntartani, időnként a kisebb kibillenéseket korrigálni, mint a súlyos zavarokat helyrehozni.

1.1. A táplálkozás jelentősége az āyurvedában

Az āyurveda az egészségmegőrzés leglényegesebb eszközének a megfelelő táplálkozást tartja. Ez újból igen kézenfekvő, hiszen a táplálkozási szükséglet amúgy is alapvetően adott, már csak a helyes módját kell meghatározni. Ehhez igen sok szempontot vesz figyelembe.

Az egyik leglényegesebb szempont az erőszakmentesség (*ahimsā*), ami azt jelenti, hogy a húst – amelynek fogyasztása egyik alkat számára sem hasznos, viszont sokak számára egészségügyi szempontból is kifejezetten káros – nem ajánlja alapvető fogyasztásra. Általánosságban a laktovegetáriánus étrendet részesíti előnyben.

Az egyensúly megőrzése szempontjából megfelelő étel kiválasztásánál figyelembe veszi az egyéni alkatot, az aktuális állapotot, életkort, évszakot, munkavégzést, illetve tevékenységet.

Alapvető fontossággal bír az ételek „tisztasága”, a természettel összhangban álló, nem kizsákmányoló termesztés. A tisztaság a kemikáliáktól való mentességet is jelenti, ami egyúttal a környezetet sem szennyezi.

„Tartsd az elmédet és a testedet tisztán, és már félig megnyerted a csatát.”⁸

Fontos az elkészítés megfelelő módja, az étel frissessége. Lényeges az elfogyasztott étel mennyisége, elfogyasztásának időpontja, körülményei, gyakorisága, az étel elkészítőjének tudata. Lényeges tényező az ételeknek a tudatra gyakorolt hatása.

Az āyurveda nem méricskéli mikrogrammokban az ételek vitamintartalmát és egyéb összetevőit, viszont az ízeknek döntő hatást tulajdonít a különböző alkatok és betegségek szempontjából.

Az āyurveda az anyagi kötőerők tudományát alkalmazva, melyet az alábbiakban ismertetünk, az ételek tudatra gyakorolt hatását is számításba veszi azok kiválasztásánál. Ennek – mint később látni fogjuk – igen nagy hatása van az egészségmegőrzés és a gyógyítás sikerére.

1.2. Alkatok

Az āyurveda páratlan és zseniális vívmánya az alkatokról szóló tudásanyag, bizonyos szempontból a homeopátia hasonlítható hozzá a nyugati gyógyító rendszerek közül.

Könnyen beláthatjuk, hogy a különböző alkatú egyéneknek másféle a táplálékszükségletük, környezeti igényeik stb. Ezek hiányában egyensúlyvesztés, következményes működészavar lép fel. Az āyurveda a különböző alkatoknak megfelelő táplálkozási, életmódbeli, környezeti és az élet minden területére kiterjedő igények meghatározásához ad professzionális segítséget, és itt már előre sejthet-

⁸ Dahanukar - Thatte 2004: 17.

jük, hogy jól használható lehetőségeket rejt az egészségmegőrzésre.

Az alkotók megértéséhez ismerni kell az *āyurvedikus* szemlélet szerinti testfelépítést, amely alapvetően különbözik a nyugatitól, és elsősorban elég idegenként hat a nyugatiak számára, de komoly előnyök származnak a szemlélet használatából.

Az emberi test az *āyurveda* szerint durva- és finomfizikai részből áll. Az egyént lelki önvalónak tekintik, nem azonosítják az anyagi testtel. A finomfizikai test részei az elme, az intelligencia és a hamis ego.⁹ Az *āyurvedikus* szemlélet szerint a fizikai testet, mint ahogy az egész anyagi univerzumot is, az ún. őselemek építik fel: az éter, a levegő, a tűz, a víz és a föld.¹⁰

1.3. A dosák

Az alkotók jellemzésére, életmódbeli szükségletei, környezeti igényei meghatározására az *āyurveda* a *dosák* rendszerét használja.

A *dosák* olyan szabályozó erők, amelyek az őselemekből szerveződve azokat az emberi testben nyilvánítják meg, és alkotórészeik biológiai energiáját hordozva az életfolyamatok szervezéséért felelősek. Többek között összekapcsolják a durva és finomfizikai testet.

A három *dosza* a *vāta* – az éter és levegő, a *pitta* – a tűz és a víz és a *kapha* – a víz és a föld minőségeit képviseli.¹¹

Minden ember egyéni alkotását a bennünk jelenlévő *dosák* különböző aránya határozza meg, ezzel együtt a *dosák* túl-

súlyba kerülésével betegség hajlamaikat, és ennek megfelelően táplálék-, életmódbeli és környezeti igényeiket is.

A *dosák* egyensúlya biztosítja az egészséget finom- és durvafizikai szinten. Mivel az ételek és a környezeti hatások, az életkor és egyéb életmódbeli tényezők tulajdonságai alapján az *āyurveda* ismeri a *dosákra* gyakorolt hatásukat, alapvető eszköze az egyensúly, vagyis az egészség megőrzésének.

1.4. A pañcakarma, az āyurveda „adúása”

Az *āyurveda* alapvető jelentőséget tulajdonít a méregtelenítésnek, a szervezet működését, a test szöveteit károsító anyagok eltávolításának. Az erre kidolgozott kiváló, összetett és így személyre szabható módszer a *pañcakarma*. Hatásmechanizmusa egyszerű és logikus: ha eltávolítjuk a működést akadályozó, a szöveteket károsító lerakódásokat, a működés helyreáll, a szövetek regenerálódnak. Oki terápia, „kettő az egyben” (megelőzés, de egyben gyógyítás is lehet), mely a helyreállítást a szervezetre bízva, ha szükséges, egy kis támogatással.¹²

1.5. A kötőerők

Az *āyurveda* másik rendkívül hasznos elméletének, a kötőerőkről szóló tudásnak az alkalmazása az egészségmegőrzésben olyan, mint a sugárhajtás a repülőgépek esetében. Az anyagi természet három köttőereje az univerzumban működő finom energiák vagy minőségek, melyek befolyásolják tudatunkat, ezen keresztül ter-

⁹ Joshi 1999: 31-32.

¹⁰ U.o. 51-70.

¹¹ U.o. 70.

¹² U.o. 25.

mészetesen egészségünket is. (Ismerjük a mondást, a fejben dől el minden.)

Ez a három kötőerő a jóság, a szenvedély és a tudatlanság, dinamikusan változó arányban vannak jelen a környezetben és bennünk is.

A *Bhagavad-gītā* a 14. fejezet 5. versében így ír erről:

„Az anyagi természet három kötőerőből áll: a jóság, a szenvedély és a tudatlanság kötőerejéből. Óh, erős karú Arjuna! Amint az élőlény kapcsolatba kerül az anyagi természettel, e kötőerők felülkerekednek rajta.”¹³

Milyen hatással vannak ránk? És mi-
ben nyilvánul ez meg? Életünk minden területére hatással vannak. Meghatározzák tulajdonságainkat, viselkedésünket, vágyainkat, munkánkat, szabadidőnket, alvásunkat, étkezésünket, egészségünket.¹⁴

A **jóság kötőereje** kelti fel tudásvágyunkat, alkotókészségünket. A jóság kötőereje hatására az egyén türelmes, kitartó, kegyes más élőlényekhez, békés, együttműködő, tisztaságra törekszik, „felelősséget vállal saját egészségéért”, tudja és ösztönösen kiválasztja az egészsége számára kedvező dolgokat. Tehát úgy tűnik, ez a kötőerő nagyon kedvező egészségügyi, egyéni és társadalmi hatása szempontjából is. Célszerűnek tűnik előnyben részesíteni, de hogyan? Erre az *āyurvedikus* táplálkozási ajánlásokban kaphatunk választ a későbbiekben.

A **szenvedély kötőereje** váltja ki a kezdeményezést, az aktivitást, a megvalósításra,

szervezésre való képességet. Túlsúlya esetén, a jóság kötőerejének kontrollja alól kikerülve túlzott aktivitás, büszkeség, becsvágy, erőszakosság nyilvánul meg. Az ilyen beteg tüneteit eltúlozza, vagy elfogultsága közepette észre sem veszi, ezért már tényleg komoly betegségi tünetekkel jelentkezik. Hajlamos az orvostól való függetlenségre, vagy bizalmatlan, váltogatja az orvosokat és a gyógymódokat. Könnyen használ serkentő, teljesítménynövelő szereket. Ahelyett, hogy a számára egészséges ételeket fogyasztana, táplálékkiegészítők következtelen és túlzott használatával próbálja állapotát javítani.

A szenvedély kötőerejének több hátrányos hatása lehet, de a jóság kötőerejének kontrollja alatt több területen jól hasznosítható. Egészségügyi vonatkozásban például a tompultságból, az iniciatíva hiányából segíti kimozdítani a beteget, a jóság kötőerejéhez rajta keresztül vezet az út.

A **tudatlanság kötőerejének** hatására eluralkodik a düh, képmutatás, lustaság, tompultság, a depresszió, félelem. Az ilyen beteg nem együttműködő, nehezen érti meg az egészségügyi tanácsokat, és nem követi az orvosi utasításokat. Nem találja meg a számára egészséges dolgokat, nem vállal felelősséget saját egészségéért.¹⁵

Mínthogy a kötőerők mindent áthatnak, ez vonatkozik ételeinkre is. Életünk számos területén nyílik lehetőség a ránk ható kötőerők kedvező irányú befolyásolására, ételeink megválasztásánál érdemes a kötőerőkre gyakorolt hatást figyelembe

¹³ Bhaktivedanta Swami 2008.

¹⁴ Joshi 1999: 37.

¹⁵ U.o. 44.

venni. Ehhez azonban tudnunk kell, hogy mely ételek melyik kötőerőt fokozzák.

1.6. A különböző ételek hatása a kötőerőkre

Mielőtt rátérnénk az egyes ételtípusok kötőerőkkel kapcsolatos hatására, szemléltetésként felidézném az Emoto-féle kísérletet,¹⁶ amely sokak számára elfogadhatóvá tette a finomfizikai szintű jelenségeket. Mert ugye, valljuk be – mobiltelefon ide vagy oda –, mai anyagközponjú világunkban nehéz annak a létét elfogadni, amit érzékszerveinkkel nem tapasztalhatunk meg. Emoto Masaru világ-hírű vízkristályosodási kísérleteivel gyönyörűen mutatta be, hogyan rendeződnek különböző kristályalakzatokba a vízmolekulák a környezet rezgéseit átvéve, különböző érzelmi töltetű szavak közlésének hatására. Ehhez hasonlóan az ételeink finomfizikai szinten is hatnak ránk. A fentiek figyelembevételével tekintsük át az ételek hatásait a kötőerőkre!

A tudatlanság kötőerejét támogató ételek: vörös húsok, alkohol, gomba, mélyhűtött és erjesztett, állott ételek, sajtok¹⁷ stb. Meg kell jegyeznem, hogy a vörös húsok a nyugati orvosi szemlélet szerint is közismerten kifejezetten kedvezőtlenek a szív-, érrendszeri betegségek és a vastagbélrák szempontjából. A *Kínai tanulmányban* több rosszindulatú daganat esetében találtak összefüggést az állati fehérje és -zsiradék alapú táplálkozással. A húsfogyasztás durván sérti az erőszakmentesség elvét is.

A gomba kissé nehezen emészthető, a boltban kapható sajtok többsége zsíros, magas koleszterintartalommal. Dr. Campbell tanulmányában arra a következtetésre jutott, hogy a tejtermékek kalciumtartalma nem épül be a csontokba. Szembesülnünk kell azzal, hogy az elterjedten magas tejtermékfogyasztás semmit sem csökkentett a csonttritkulással bajlódók számán.

A mértéktelen alkoholfogyasztás Magyarországon széles körben elterjedt, következményei: az agresszív bűncselekmények, balesetek, májzsugor, hasnyálmirigy betegség, szájüregi rákok stb. számtalan ember halálát, meggyomorodását, családok szétesését okozzák.

Néhány, a tudatlanság kötőerejében lévő étel kifejezetten „egészséges”, mint például a mák. Nagyon tápláló, essenciális zsírsavtartalma az érlemeszedés ellen hat, kalciumtartalma jól beépül a csontokba, vastartalma kiválóan pótolja a vashiányt. Mégsem számít alapélelmiszernek, gyakori az allergiás tüneteket kiváltó hatása, ezért sokan nem „szereztik”. Akik „szeretik”, nyugodtan fogyaszthatják – mértékkel – hiszen valamennyire erre a kötőerőre is szükségünk van. Pihennünk is kell, az inaktivitás, az idejélmúlt dolgok lerombolása annak érdekében, hogy helyet adjunk az újnak, életünk részét képezi. Tehát ebben az ételcsoportban is van olyan, ami „egészséges”, de nem ajánlott mindig és mindenkinek.

A szenvedély kötőerejét fokozó ételek: hagyma, fokhagyma, torma, erős paprika, burgonya, kukorica, hal, szár-

¹⁶ Emoto 2007.

¹⁷ Joshi 1999: 150.

nyasok.¹⁸ Fenti ételek komoly dilemmát okoznak a nyugati egészségpropagandán nevelkedett embernek. A hagymák és a torma tényleg kifejezett gyógyhatással rendelkeznek, időnként hasznosan alkalmazhatóak, de nem mindennapi táplálkozásra szolgálnak. Az erős paprika segíti a gyenge emésztést, de szintén mértékkel fogyasztható, gyomor-bél panaszokat okozhat. Burgonya és kukorica mértékkel, a *došákra* gyakorolt hatását figyelembe véve fogyasztható. A szenvedély kötőereje a jóság által kontrolláltan bizonyos mértékig hasznos is lehet, jelen kell, hogy legyen.

A jóság kötőerejét erősítő ételek: friss gyümölcsök, zöldségek, tej, *ghī* (tisztított vaj), gabonák, *dhāl* (szárított hüvelyesekből - mungóbab vagy feles sárgaborsó – készült étel, többnyire krémleves), mandulafélék.¹⁹ Ezek a közismerten egészséges ételek, egyik sem ad különösből vitára okot. Azt azért érdemes hozzászólni: fontos, hogy a jóság kötőerejében lévő ételek frissek legyenek, az alapanyagok ökológikus előállítása kedvezőbb, az elkészítés nyugodt elmével, szeretettel, odaadással történjen.

A napjainkban kapható tej egyértelműen jótékony hatása több oldalról is megkérdőjeleződik, pedig még emlékszünk a pár évtizedes örökzöld szlogenre: „A tej élet, erő, egészség!” Az *āyurveda* is nagyon jótékony hatásokat tulajdonít a tejnek. Mégis azt tapasztaljuk, hogy sok embernél komoly egészségügyi problémákat okoz: tejfehérje allergia, laktóz into-

lerancia stb. A probléma hátterében az lehet, hogy ez a tej, amit manapság nagy tömegben fogyasztanak, nem az a tej, amiről az *āyurveda* beszél, és ezzel a tejjel köztudottan elég sok baj van. Az alapvető probléma, hogy a teheneket, akik tejuket, amellyel borjaikról gondoskodnak, mint folyékony szeretetüket adják nekünk, méltatlan körülmények között tartják, borjaikat és őket is lemeszárolják. Ezen kívül a tejet sokféle kedvezőtlen eljárásnak teszik ki, kemikáliákkal terhelt. Nem csoda, ha ez a tej nem olyan hatású durva- és finomfizikai szinten sem, mint az erőszakmentes, természetes, tiszta tej volt. Nem beszélve arról, hogy itt is kedvezőbb lenne – mint mindig – a mértékletesség elvét alkalmazni.

2. Egyezések és különbségek az āyurveda és a nyugati orvoslás között

A WHO egészségmeghatározása: „Az egészség az ember testi, lelki és szociális jólétét jelenti, és nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiányát.” (1946) Ez nagyon hasonlít az *āyurveda* egészségfogalmához.

A környezetéhez való alkalmazkodási képességet is beilleszti az 1984-es holisztikus megfogalmazás, és pozitív koncepciónak definiálja, ami az egyén aktív törekvését feltételezi. „Az egészség a mindennapi élet erőforrása, nem pedig életcélja, pozitív fogalom, amely a társadalmi és egyéni adottságokat, valamint a fizikai állapotot egyaránt figyelembe veszi. Dinamikusan változó egyensúlyi állapotnak tekinti.”²⁰

¹⁸ U.o. 150.

¹⁹ U.o. 149.

²⁰ www.nyme.hu/fileadmin/dokumentumok/atfk/

Az egészséget befolyásoló tényezők között a nyugati egészségnevelési irodalom számon tartja a következő tényezőket:

- egyéni:
 - nem
 - kor
 - genetikai adottságok/betegségekre való hajlam
 - pszichés tényezők
- életmód: táplálkozás, fizikai aktivitás, foglalkozás stb.
- környezeti hatások²¹

Sok hasonlóságot találunk az *āyurveda* és a nyugati orvoslás között: az egészség meghatározásához egyik sem elégszik meg a betegség hiányával; a környezetnek egyaránt nagy jelentőséget tulajdonítanak. Mindkettő fontos tényezőnek tartja az életmódot, hangsúlyozva a táplálkozás fontosságát. Szerepet kap a kor, a nem, és kiemelik az egyén aktív részvételét egészsége megőrzésében.

A nyugati orvoslásban is a konstruktív partneri-tanácsadói együttműködés váltja fel (lassan) a régi paternalista orvos-beteg kapcsolatot.

A tisztaság a nyugati egészségügyi megelőzési stratégiának is szerves része, de finomfizikai szinten (az elme tisztasága) nem nagyon értelmezi, és inkább a sterilítást érti alatta, a fertőző ágensek, mérgező anyagok elleni védekezés céljából. Mérgezésnek csak a durva tüneteket adó, életveszélyes állapotot tekinti, annak ellenére, hogy kemizációs korunkban óri-

ási vegyianyag-terhelésnek van szervezetünk kitéve.

Mindkettő alapvető célként tűzi ki az önmegvalósítást, és az egészséggel való összefüggésben látja, viszont nem egyformán értelmezi. Az egészségügyi törvény az anyagi célok maradéktalan elérését, a képességek anyagi szinten való maximális kifejlesztését érti alatta.

Az önmegvalósítás védikus értelmezése azt jelenti, hogy nem az anyagi testtel, hanem a lelki önvalóval azonosítjuk, és Isten örök szolgájának tekintjük magunkat. Az *ahimsā* elvét követve, ami azt jelenti, hogy Isten teremtését tiszteljük és óvjuk, nemcsak más élőlényeknek nem okozunk szenvedést, de saját testünkre is mint Isten teremtésére tekintünk, így megbecsüljük, mindent elkövetve épségének, egészségének megóvásáért.

A különbségek sorában lényeges, hogy a nyugati orvoslás a gyakorlatban minimális mértékben veszi figyelembe az egyének különböző alkatát (genetikai adottságok, betegségekre való hajlam). Elsősorban betegségeket gyógyít, bár hirdeti a holisztikus szemléletet, szűkebben értelmezi, és a gyakorlati alkalmazás még gyerekcipőben jár. Ezért időnként ironikusan betegséggügynek nevezik, az igazat megvallva, nem alaptalanul.

A beteg „lelkének” nyomára csak a hospice ellátás során bukkannak rá a sok szenvedést tapasztaló munkatársak, a páciens haldoklása során, amikor a testével már jóformán semmit nem tudnak kezdeni. A lélekről szóló igazi tudás hiányában azonban hogyan is lehetne velük érdemben foglalkozni?

temetikak/TESTNEVELES TANSZEK/dr ihasz ferenc

²¹ <http://apolastan.uw.hu/modull/egeszsegnevel/egnev-egfejl-modul.html>

Az egészségnevelés inkább elméleti szinten zajlik, mindennapi, gyakorlati, személyre szóló egészségmegőrzési tanácsadás az egészségügy keretében számottevően és hatékonyan nem történik. A „betegedukáció” hangzatos szövege alatt, inkább önigazolóként, némi brosúraosztogatás zajlik, melyekben néhány gyakoribb vagy éppen „népszerűbb” betegséggel kapcsolatos ismeretet, egyszerű megelőzési tanácsot juttatnak el az emberekhez.

Az alapvető āyurvedikus egészségügyi tudnivalókat viszont már családon belül átadják, mivel lényeges ismeretnek számítanak, mint nálunk az, hogy a gyereket megtanítják a zsebkeendő használatára. Az iskolában pedig további fontos egészségügyi alapismereteket adnak át a gyerekeknek, pl. a helyes ételkészítést is megtanulják. Őszintén szólva elég furcsa, amikor valaki azt tudja, hogy milyen üzemanyagot kell tölteni az autójába, esetleg melyik benzinkúton lehet a jobb minőséghez hozzájutni, az ételek között viszont ebből a szempontból vakon válogat, vagy nem is válogat. Az akadémikus orvoslás ténykedésének tárgya – a megelőzés és a gyógyítás során egyaránt – döntően a durva fizikai test. Az ételek és egyéb tényezők finomfizikai hatását nem veszi figyelembe.

Az āyurveda – az akadémikus orvoslással szemben – nagy jelentőséget tulajdonít a tökéletes emésztésnek, és a tápanyagok nem megfelelő feldolgozása folytán keletkező anyagcsere melléktermékek szerepének a szervezet működészavarainak kialakulásában. A megfelelő emésztés biztosítására nagy hangsúlyt fektet, ehhez részletes ismerettel, hatékony eszkö-

zökkel, módszerekkel rendelkezik, számos tényezőt véve figyelembe. Ismét egy kiaknázható, kézenfekvő lehetőség az egészség megőrzésére.

A nem elhanyagolható különbségek ellenére mégis azt mondhatjuk, hogy a célkitűzés az egészségmegőrzésre lényegében azonos a két orvoslási rendszer esetében, és a részletekben is sok a hasonlóság.

3. Az āyurvedikus egészségmegőrzési módszerek alkalmazhatósága és előnyei

„Az ayurveda tanítása szerint minden egyénnek hatalmában áll meggyógyítani önmagát. Így ez az élettudomány mindenkinek lehetőségét ad egészsége helyreállítására a test és annak szükségletei megértése révén.”²²

Az āyurveda tehát tökéletes komplexen medicina, kiváló egészségmegőrző rendszere sikerrel töltheti ki a nyugati diszciplína e téren bőven mutatkozó hézagait. A helyes táplálkozás megtanításának és széles körű alkalmazásának az egészségmegőrzés hatékony eszközeként nyilván nem lehet elvi akadálya. Az āyurveda által tanított, alkatokhoz illeszkedő táplálkozási előírások ismerete és használata számottevő előnyökkel járhat.

Az erőszakmentes, tehát a lakto-vegetáriánus étrend egészségügyi előnyének kijelentése és széleskörű ajánlása orvosszakmai körökben még jelenleg is komoly ellenállásba ütközhet. Pedig számos felmérési eredmény, szakmai vélemény bizonyítja az állati fehérje- és zsi-

²² Lad 1990: 70.

radékfogyasztás kóroki szerepét a hatalmas népegészségügyi problémát jelentő civilizációs megbetegedések kialakulásában, és világméretű járványszerű terjedésében (pl.: *Kína-tanulmány*).

A holisztikus szemléletmódra való törekvést célul tűzi ki az egészségügyi törvény, ez az *āyurveda* segítségével finomítható, komplexebbé tehető, könnyebben gyakorlatba ültethető. Az *āyurveda* egyedülállóan hasznos *doṣa*-elmélete megtanulható, használata részletes, mindenre kiterjedő módszertani tudást és gyakorlati útmutatást biztosít a hatékony egészségmegőrzéshez, a környezettel való harmóniára törekedve a valódi holisztikus szemléletmódot erősíti.

Az autentikus *āyurvedikus* méregtelenítő eljárás, a *pañcakarma* teszi az *āyurvedát* napjainkban aktuálisabbá, mint valaha. A helytelen és jellemzően az ésszerű mértéket nélkülöző táplálkozás és a tökéletlen emésztés során felgyülemelő káros anyagcsere melléktermékek mellett nagy mennyiségű vegyi anyag terheli szervezetünket. Szakszerű eltávolításukra soha nem volt akkora szükség, mint korunkban.

A kötőerők tudományának ismerete és használata, valamint az *āyurveda* testfelépítési modelljében való gondolkodás összetett haszonnal járna az egészségmegőrzésben. A kötőerők figyelembevételével az egészséges táplálkozás új dimenziója nyílik meg, mellyel a durvafizikai test mellett a finomfizikai testre is jó hatékony hatást gyakorolhatunk. Megfelelő étkezési tanácsokkal az orvosok pácienseik tudatát is fejleszthetik, miközben kegyességet gyakorolnak, és a környezeti

erőforrásokat is kímélik (diétás személyiségfejlesztés). Ez persze példamutatás nélkül nem megy. Ahogy Kṛṣṇa mondja a *Bhagavad-gītā*-ban (3.21):

„Bármit tegyen egy nagy egyéniség, a közönséges emberek a nyomdokába lépnek, és bármilyen irányadó mértéket szabjon meg saját példájával, az egész világ követi őt.”²³

A *Kína-tanulmányban* olvashatunk egy, a koszorúér-betegségek gyógyításában nagyon elkötelezett Esselstyn nevű kardiológusról, aki Clevelandben példamutatással és diétával ért el addig soha nem tapasztalt sikert a koszorúér-elmeszesedés folyamatának visszafordításában. A siker titka az volt, hogy ő maga és felesége is azt az állati táplálékoktól jórészt mentes diétát követte, amelyet súlyos szívbeteg pácienseinek előírt, közben telefonon rendszeresen érdeklődött állapotuk felől, biztatta, tanácsokkal látta el őket. Panaszaik és koleszterinszintjük drasztikusan csökkent, szívizomuk vérellátása pedig lényegesen jobb lett. A páratlan eredményről hallva egy hasonló szívbeteg orvos szintén kipróbálta és sikerrel alkalmazta az étrendet.

Az igazán sikeres kezelés elsősorban a beteg tudatát gyógyítja, mert ily módon a testi bajok is jobban orvosolhatók. Az egészségmegőrzés valójában Isten teremtésének tiszteletét, az általa teremtett testünk megóvását jelenti. Bármennyire is vigyázunk rá, nem örök, egyszer mindenképpen tönkremegy. A testben lakozó lélek azonban örök, boldogsággal és tudás-

²³ Bhaktivedanta Swami 2008.

sal teli.²⁴ Az igazi, teljes gyógyulás az önmegvalósítás, az, amikor lelki önvalónkkal azonosítva magunkat Istent szolgáljuk. A *Bhagavad-gītā*ban (12. 6-7) Kṛṣṇa ezt mondja:

„Ó, Prṥhā fia! Gyorsan kimentem a születés és halál óceánjából azt, aki minden tettét Nekem felajánlva Engem imád, teljesen átadja magát Nekem, odaadó szolgálatban él, és elméjét Rám szögezve mindig rajtam medítál.”²⁵

Felhasznált irodalom

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

Campbell, T. Colin – Campbell II., Thomas M.: *Kína-tanulmány.* Park Könyvkiadó, Budapest, 2012.

Dahanukar, Sharadini – Thatte, Urmila: *Ayurveda mindenkinek.* Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány, Budapest, 2004.

Emerging Europe Pharma and Healthcare Insight, January 2010.

Emoto, Masaru: *A víz rejtett bölcsessége.* Édesvíz Kiadó, 2007.

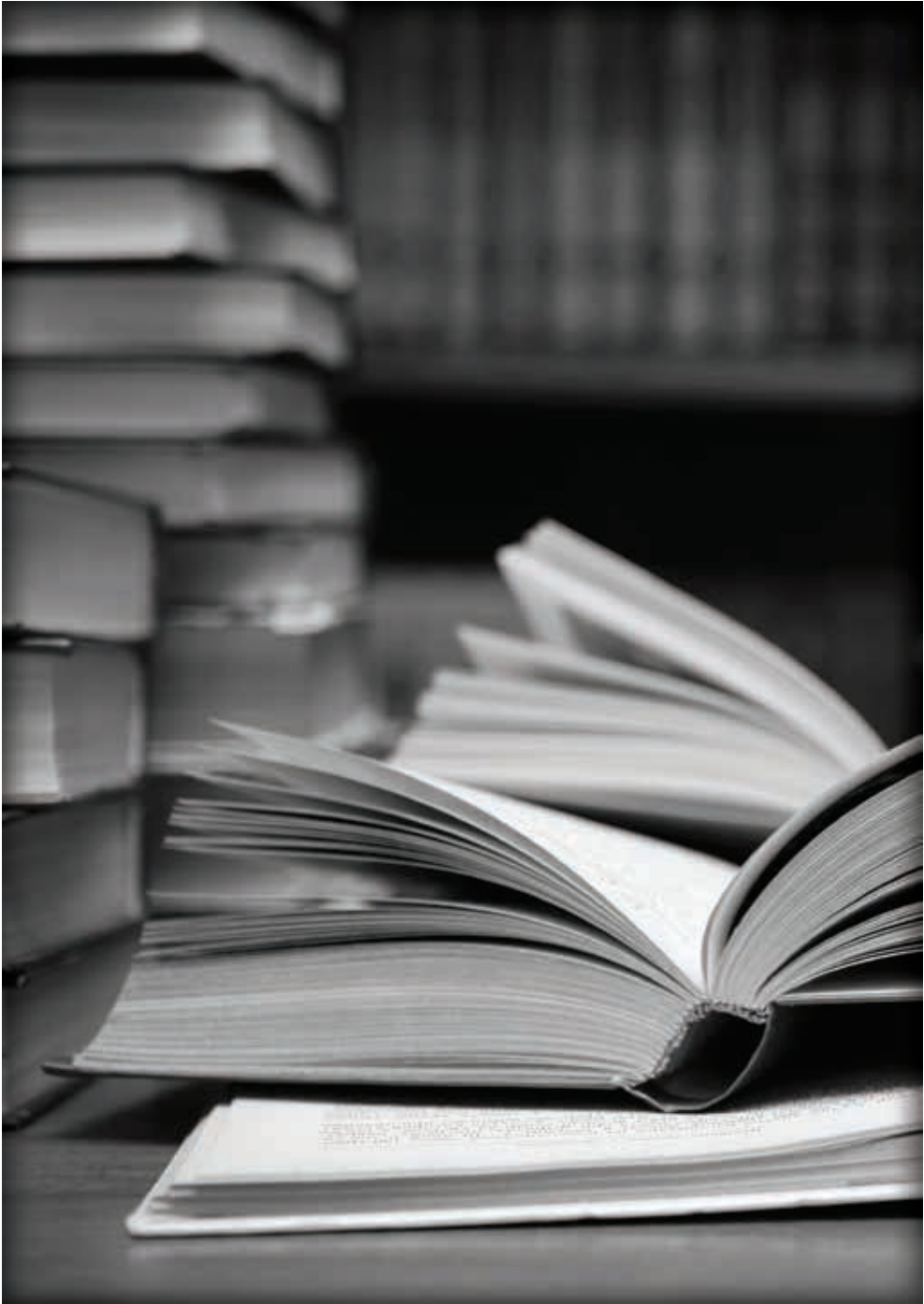
Frawley, David: *Ājurvédikus gyógyítás.* Lál Kft., Somogyvámos, 2010.

Joshi, Sunil V.: *Ājurvéda és pancsakarma.* Édesvíz kiadó, Budapest, 1999.

Lad, Vasant: *ĀYURVÉDA. Az öngyógyítás tudománya.* Édesvíz Kiadó, Budapest, 1990.

²⁴ Bhaktivedanta Swami 2008: 29.

²⁵ U.o.



RECENZIO



Bhaktivinoda Ṭhākura: Rasikarañjana

**Śyāmasundara Dāsa
(Bakaja Zoltán)**

„A Bhagavad-gītā Gītopanişadnak is nevezik. A Bhagavad-gītā a védikus tudás lényege, s a védikus irodalom upanişadjai közül az egyik legfontosabb” – írja Śrīla A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda a *Bhagavad-gītā*hoz fűzött magyarázatának bevezetésében.¹ Ahogy erre ő is rámutat, a *Bhagavad-gītā*nak számos kiadása létezik – immár a világ minden szegletében. Ezek közül némelyek versben, mások prózában próbálják közelebb hozni a ma emberéhez az ősi szanszkrit nyelven leírt bölcsességet, amiből a Teremtőről, az általa létrehozott világról, a világot uráló időről, az Űr részeiként, ám neki alárendelten létező élő entitásokról és cselekedeteikről egyaránt képet kaphatunk. Vannak fordítók, akik csak a szanszkrit versek adott nyelvre való átültetésére vállalkoztak, míg mások magyarázatokkal is ellátták őket.

Ismertetőm tárgya Bhaktivinoda Ṭhākura-nak *Rasikarañjana* néven híressé vált,

de *Śrīmad Bhagavad-gītā* címmel 1886-ban, bengáli nyelven kiadott *Bhagavad-gītā* fordítása és kommentárja, melynek angol nyelvű tolmácsolása Bhumipati Das munkája.² Bhaktivinoda Ṭhākura könyve a bengáli *vaiṣṇava* vallásfelekezet számára rendkívüli jelentőséggel bír, aminek oka írója személyes lelki nagyságában és a téma általa megválasztott feldolgozásmódjában rejlik.

A *Bhagavad-gītā* e neves fordítója és magyarázója 1838-ban, a nyugat-bengáli Ulāgrāmában született. A nyugati kultúrában való jártassága és India angol kormányzatának szolgálatában betöltött pozíciója inspirálta és segítette abban, hogy a bengáli *vaiṣṇava* hit addig csak Indiában ismert tanítását az indiai kontinens határain túl is bemutassa. Ő volt az első, aki Śrī Caitanya Mahāprabhu tanításait megismertette az angolul beszélő világgal.

A *Bhagavad-gītā* fontossága és népszerűsége miatt Bhaktivinoda Ṭhākura könyvét természetesen rengeteg *Bhagavad-gītā* fordítás és kommentár előzte meg, ám ő művének bevezetésében így fejezi ki ezzel kapcsolatos elégedetlenségét:

„Sajnos a Bhagavad-gītā legtöbb fordítása és magyarázata olyan személyek tollából származik, akik az imperszonalizmus filozófiáját követték. Szinte lehetetlen fel-lelni egy olyan magyarázatot vagy fordítást, amely az odaadó szolgálaton alapul. Śaṅkarācārya és Ānandagiri kommentárjai imperszonalizmussal telítettek. Noha Śrīdhara Svāmī magyarázatának alapja nem az imperszonalizmus, magán viseli a szektáriánus śuddhādvaita filozó-

¹ Bhaktivedanta Swami 2008: 20.

² Bhaktivinoda Ṭhākura 2006.

fia nyomát. Śrī Madhusūdana kommentárja az odaadást tápláló szavakkal telnek tűnik, de a végkövetetéshez érkezve nem bizonyul túl hasznosnak.”

Bhaktivinoda Ṭhākura Rāmānujācārya híres *Gītā-bhāṣyájáról* is megemlékezik, de megjegyzi, hogy ez sem elégíti ki azok igényeit, akik a Śrī Gaurāṅga Mahāprabhu által tanított tiszta odaadó szolgálat útját járják. Hogy az Úr ilyen híveinek kedvére tegyen, saját munkáját Śrīla Viśvanātha Cakravartī Ṭhākura magyarázataira alapozza, amelyekről a legnagyobb elismeréssel nyilatkozik.

Bhaktivinoda Ṭhākura megtehetette volna, hogy az általa nagyra értékelt Baladeva Vidyābhūṣaṇa vagy Viśvanātha Cakravartī által írt magyarázatot fordítja le saját anyanyelvére, ám nem így tett. Ennek okára szintén rávilágít: „A korábbi fordítók és magyarázók, hogy szakértelmüket bizonyítsák, bonyolult nyelven írtak, aminek következtében a fordításuk nehezen érthető. Mi megpróbáltuk ezt elkerülni.”

A fordító és magyarázó művének unikális jellegét az általa választott forma adja, amelyben nem különbözteti meg a *Bhagavad-gītā* verseit azok magyarázatától. Ez azt is maga után vonja, hogy a versekbe épített magyarázatokban nem különülnek el a más munkákból adoptált gondolatok, idézetek, igaz, ezek nem a szerző, hanem a filozófiai költemény eredeti elbeszélője, Śrī Kṛṣṇa szavainak tűnnek. Bár ez a megoldás élesen elüt napjaink tudományos gondolkodásmódjától, teljesen érthető, ha szem előtt tartjuk a könyv megírásának célját: a *Bhagavad-gītānak* a

bengáli *vaiṣṇava* tradíció szemléletmódját tükröző egyszerű bemutatását.

Lelkészként volt alkalmam megfigyelni A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda *A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van* című, a szanszkrit versek fordításainak magyarázatával ellátott munkájának és más, hasonló módon kiadott könyveinek a fogaadtatását. Az olvasók sok esetben nem méltatták figyelemre a magyarázatokat, s így a téma nem kellő ismeretéből, figyelmetlenségből és a *Bhagavad-gītāban* a mondanivaló megértése feltételül szabott gondolkodásmód hiányából fakadóan vajmi keveset értettek meg belőle. Azzal, hogy a versek jelentését a bennük szereplő kifejezések és filozófiai fogalmak, tételek bővebb kifejtésével tolmácsolja, Bhaktivinoda Ṭhākura elébe megy ennek a problémának.

A műfordítással szemben támasztott alapvető követelmény az, hogy az új nyelvre átültetett írás az eredetivel ekvivalens legyen, ám az ekvivalencia tartalmi és formai elemei egyensúlyának megteremtése, azok egymáshoz viszonyított mértékének megválasztása a fordító szabadságában áll. A továbbiakban arra szeretnék rávilágítani, hogy noha a Bhaktivinoda Ṭhākura által megvalósított ekvivalencia dinamikája egyesek számára merésznek vagy akár megengedhetetlenül túlzónak tűnhet, az mégis sokkal jobban szolgálja az eredeti mű mondanivalójának megértését, mintha a szigorú formai megegyezésre törekedett volna. Ennek szemléltetésére egy olyan verset választok, ahol a fordítás és az abban megjele-

nő filozófiai magyarázat a szöveg jelentős bővülésével jár.

Vizsgáljuk meg a *Bhagavad-gītā* harmadik fejezete harminckilencedik versének szanszkrit eredetijét, valamint A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda angol nyelvű fordításának magyar változatát, majd az ezt követő bekezdésben olvassuk el a *Rasikarañjanában* az azonos versszám alatt található szöveget.

**āvrtaṁ jñānam etena
jñānino nitya-vairiṇā
kāma-rūpeṇa kaunteya
duṣpūreṇānalena ca**

āvrtaṁ – be van fedve; *jñānam* – tiszta tudata; *etena* – ezáltal; *jñāninaḥ* – a tudónak; *nitya-vairiṇā* – az örök ellenség által; *kāma-rūpeṇa* – a kék formájában; *kaunteya* – óh, Kuntī fia; *duṣpūreṇa* – a sohasem elégedett; *analena* – tűz által; *ca* – is.

Bhaktivedanta Swami fordítása: „Így fedi be a bölcs élőlény tiszta tudatát örök ellensége, a kényágy, mely sohasem elégedett, s lángol, mint a tűz.”

A *Rasikarañjana* fordítása: „Kuntī fia, ez az érzéki vágyódás az élőlények örök ellensége, s ez az oka a tudatlanságuknak. A lángoló tűzhöz hasonlatosan egyre perzseli őket, s befedi tudatukat. Ahogyan én is lelki vagyok, az élőlények szintén lelkiek. Az a különbség köztünk, hogy én vagyok a mindenható, teljes egész, míg ők az én parányi részeim s az én energiám által válnak aktívvá. Az élőlények eredeti helyzetük szerint örök szolgálaim, s az az eredendő feladatuk, hogy mindig engem szolgáljanak. Ezt istenszeretetnek, vagy

az élőlények örök kötelességének hívják. Minden, ami öntudattal rendelkezik, a természeténél fogva szabad, s a tiszta szellemi lelkek szintén azok. Szabad akaratukból az én örök szolgálaim. A vágyódás vagy a tudatlanság ennek a tiszta szabadságnak a helytelen alkalmazásából fakad. Azok az élőlények, akik nem fogadják el a nekem való alárendeltségüket, megválnak a szabad akaratuktól és felébred bennük az érzéki vágy, ami a tiszta szeretet eltorzult formája. Így egyre jobban és jobban befedődnek, megfélemeznek lelki azonosságukról, s kis híján olyanok lesznek, mint a halott anyag. Ezt a karma kötelékének, más néven anyagi létezésnek hívják.”

Az utóbbi fordításban a szanszkrit eredetiben szereplő szöveg mellett az alábbi pontokat találhatjuk meg:

- az Úr lelki természetű;
- az élő entitások szintén lelkiek;
- bár az Úr és az élőlények egyaránt lelkiek, ez utóbbiak az Úrnak alárendeltek;
- az Úr az egész;
- az élőlények a részei;
- az élő entitások aktivitása az Úr energiáinak köszönhető;
- az élőlények létének alapvető funkciója az Úr szolgálata;
- szabad akarattal rendelkeznek, amely által megtagadhatják e szolgálatot;
- amennyiben ezt választják, Isten iránti szeretetük érzéki vágyak formájában jelenik meg;
- vágyaikban elmerülve étellel teli lelki természetük elhalványul, s mindinkább hasonlatossá válnak a halott anyaghoz;

- ebből következően az élet a lélekhez köthető, míg az anyag halott, nem mutat az életre jellemző tulajdonságokat.

Bár Bhaktivinoda Ṭhākura fordításában egész sereg olyan pontot találunk, amelyek a szanszkrit vers szavaiban direkt módon nem szerepelnek, ezeket mégsem tekinthetjük a szerző önkényes, a szövegtől független betoldásainak. Az itt beszúrt pontok más, korábbi vagy későbbi versekben is megjelennek a *Bhagavad-gītā* oldalain, s annak köszönhetően, hogy itt is fellelhetőek, a művet végigolvasó emberben az ismétlés ereje által jobban tudatosulnak, azt pedig, aki nem jut el a könyv végére vagy nem az elején kezdte, csak beleolvasott, már ennek az egy versnek a megtekintése is megajándékozza a könyvben lefektetett filozófia leglényesebb pontjainak ismeretével.

Bhaktivinoda Ṭhākura művének másik, teljes terjedelmű fordítását nem ismerem, csupán Śrī Śrīmad Bhaktivedānta Nārāyaṇa Gosvāmī Mahārāja *Bhagavad-gītā* fordításában olvastam belőlemégrészleteket. Mivel az utóbbi könyvben fellelhető részletek némely pontban komoly tartalmi eltérést mutatnak³

Bhumipati Das munkájától, annak örülnek a legjobban, ha a versek felett az ere-

deti bengáli szöveg és annak szavankénti fordítása is fellelhető lenne, de tudomásul kell vennünk, hogy ez a megjelenési forma nem egyezne a szerző azon törekvésével, hogy egy áttekinthető, a nagyközönség számára is könnyen olvasható mű kerüljön ki a keze alól.

A könyv a részletekben elmélyedni kívánó olvasó számára így is érdekfeszítő olvasmány, amely további kutatásra, a téma alaposabb megismerésére ösztönöz. Ajánlom mindenkinek, aki szeretne a *Bhagavad-gītā* bölcseségének mélyére hatolni.

Śyāmasundara Dāsa (Bakaja Zoltán)

Felhasznált irodalom

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

Bhaktivinoda Ṭhākura: *Śrīmad Bhagavad-gītā.* Rasbihari Lal & Sons, Vrindaban, 2006.

Bhaktivedānta Nārāyaṇa Gosvāmī: *Śrīmad Bhagavad-gītā.* Gaudiya Vedanta Publications, Okhla Industrial Estate, 2011.

³ Lásd: Bhaktivinoda Ṭhākura 2006: 273-274. Bhaktivedānta Nārāyaṇa Gosvāmī 2011: 666-667.

**Robert Audi:
Epistemology. A Contemporary
Introduction to the
Theory of Knowledge**

**Sākṣi-gopāla Dāsa
(Dr. Schnitchen Csaba)**

Jelen recenzió célja Robert Audi könyvének, valamint a kortárs episztemológia által megoldandó problémák és megválaszolható kérdéskörök bemutatásán keresztül az, hogy elősegítse a gauḍīya-vaiṣṇava episztemológia és a kortárs episztemológia közötti párbeszéd kialakulását és elmélyülését. E párbeszéd teheti lehetővé azt, hogy a gauḍīya-vaiṣṇava episztemológia értékes és fontos, de még a szakértők körében sem igazán ismert megállapításai idővel hatással legyenek a kortárs episztemológiára.

Az episztemológia jelentősége általában

Robert Audi könyve az episztemológiáról szól. Az episztemológia kifejezés a görög *epistémé* szóból származik, ami tudást jelent. Ennek megfelelően az episztemológia a filozófia azon ága, mely a tudás, a racionalitás, az igazolt és a nem igazolt hit (*belief*)¹ kérdéseivel foglalkozik: Mi a tu-

dás? Szeret tehetünk-e tudásra, és ha igen, akkor hogyan? Hogyan igazolhatjuk, támaszthatjuk alá a hiteinket? Mi a tudás tárgya?²

Az episztemológián belül e kérdések öt csoportba sorolhatóak, melyek az episztemológia fő területeit is kijelölik: *a)* a tudás fogalmára, *b)* a szkepticizmus problémájára, *c)* a tudás határait és fajtáira, *d)* a tudásszerzés módszereire és *e)* a tudás értékére vonatkozó kérdések.³

Audi szerint a tudás (*knowledge*) és az igazolás (*justification*) nemcsak mint központi episztemológiai témakörök érdekesek, hanem pozitív értékeket képviselnek minden gondolkodó ember életében. Mindannyian sok mindent szeretnénk tudni. Fontos számunkra, hogy megfelelően alátámasztott, igazolt hitekkel (*believes*) rendelkezünk, és hogy mások hitei esetében is meg tudjuk állapítani azok igazoltságát. Az episztemológia tanulmányozása – közvetve vagy közvetlenül – ebben nyújt segítséget.

A tudás és az igazolás fogalmának alapos megértése fontos cél lehet minden ember életében. E fogalmak birtokában lehetőségünk nyílik egyrészt arra, hogy tudáshoz és igazoláshoz jussunk a számunkra fontos kérdésekben, másrészt arra, hogy tartózkodjunk a vélhetően nem igazolt hitek elfogadásától. Elkerülhetjük azt, hogy tudásról beszéljünk akkor, amikor a legjobb esetben is csak feltételezésekbe bocsátkozhatunk. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy az episztemológia

használják e szót: bármilyen igaz vagy hamis állításba vetett hitként értelmezendő.

² Moreland – Craig 2003: 71.

³ Williams 2001: 1–3.

¹ Itt nem vallásos hitről van szó; az episztemológiában ennél általánosabb értelemben

révén garantáltan minden nap új tudásra teszünk szert. De minél mélyebben megértjük a tudás és az igazolás működését, annál nagyobb eséllyel jutunk valódi tudáshoz a saját kutatásaink során, és annál kisebb eséllyel esünk áldozatul annak az erős kísértésnek, hogy egy nem valódi dolgot valódinak fogadjunk el.⁴

Az episztemológia jelentősége a gauḍīya-vaiṣṇavizmus szempontjából

A gauḍīya-vaiṣṇava filozófia elsődleges forrásai nem szentelnek külön episztemológiai fejezetet a tudás témakörének, hanem az ontológiai kérdésekkel együtt tárgyalják azt. Ugyanakkor létezik néhány alkotás, amely jelentős terjedelemben foglalkozik episztemológiai kérdésekkel. Az egyik ilyen fontos mű Baladeva Vidyābhūṣaṇa *Vedānta-syamantaka* című írása.⁵ Szintén meghatározó Jīva Gosvāmī *Tattva-sandarbha* című munkája, valamint az ehhez írt két kommentár: Jīva Gosvāmī saját kommentárja, a *Sarva-saṁvādinī* és a Baladeva Vidyābhūṣaṇa által írt *Tattva-sandarbha-ṭippanī*.

A modern kor embere számára a gauḍīya-vaiṣṇava filozófia és ezen belül az episztemológia kimeríthetetlen tárházát A. C. Bhaktivedanta Swami először angol nyelven, majd a világ sok más nyelvén megjelent könyvei jelentik. Számtalan műve közül kiemelkedő jelentőségű *A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van*,⁶ a *Śrīmad-*

*Bhāgavatam*⁷ és a *Śrī Caitanya-caritāmṛta*⁸, melyek az azonos című vaiṣṇava szentírá sok eredeti szövegét, azok fordításait és magyarázatait tartalmazzák.

A gauḍīya-vaiṣṇavizmus másodlagos irodalmában az episztemológia viszonylag elhanyagolt terület. Az utóbbi években az egyik komolyabb munka Suhotra Swami (1950–2007) *Substance and Shadow* című könyve volt. Habár kiváló filozófiai mű, és a tudás problémáinak alapos megértése eredményeképpen született, aligha lehet másodlagos forrásnak tekinteni. Aleksandar Uskokov 2009-ben megjelent cikke azonban áttörést hozhat azzal, hogy részletes áttekintést nyújt a témáról, és további kutatások alapjául szolgálhat.⁹

A gauḍīya-vaiṣṇava filozófia szempontjából a tudás és ebből adódóan annak ismerete, hogy hogyan juthatunk valódi tudáshoz, nagy jelentőséggel bír. Ezzel kapcsolatban a *Bhagavad-gītā* (4.38) így ír:

**na hi jñānena sadṛśaṁ
pavītram iha vidyate
tat svayaṁ yoga-saṁsiddhaḥ
kālenātmāni vindati**

„Ebben a világban semmi sem olyan magasztos és tiszta, mint a transzcendentális tudás. Ez a tudás minden misztika érett gyümölcse, s ha valaki tökéletessé válik az odaadó szolgálat végzése során, az idővel belülről örvendő tudásnak.”

Bhaktivedanta Swami e vershez fűzött magyarázatában azt írja, hogy „amikor

⁴ Audi, 2011: 10–11.

⁵ A *Vedānta-syamantaka* szerzőjének személye vitatott. Lehetséges, hogy Baladeva guruja, Rādhādamodara Dāsa írta.

⁶ Bhaktivedanta Swami 1989.

⁷ Bhaktivedanta Swami 1987.

⁸ Bhaktivedanta Swami 1975.

⁹ Uskokov 2009.

transzcendentális tudásról beszélünk, a lelki megértést értjük alatta. Semmi sem magasztosabb és tisztább tehát a transzcendentális tudásnál. Rabságunk oka a tudatlanság, felszabadulásunké pedig a tudás, mely az odaadó szolgálat érett gyümölcse. A transzcendentális tudás birtokában az embernek nem szükséges máshol kutatnia a béke után, hiszen belülről örvend annak. Más szóval ez a tudás és béke a Kr̥ṣṇa-tudatban éri el tetőfokát. Ez a Bhagavad-gītā utolsó szava.”¹⁰

A szerző bemutatása

Robert Audi 1941. november 19-én született New Yorkban. BA oklevelét 1963-ban, a Colgate Egyetemen, PhD fokozatát 1967-ben a Michigani Egyetemen szerezte. Disszertációját William P. Alston témavezetésével „*The Explanation of Human Action in Common Sense and Psychology*” címmel írta. 1967-től 1972-ig filozófiát oktatott a Texasi Egyetemen. Az ezt követő harminc évben, 1973-tól 2003-ig a Nebraskai Egyetemen tanított, ahol 1976-ban professzori kinevezést, 1996-ban „Charles J. Mach” kitüntetett filozófia professzori kinevezést, 2001-ben „Charles J. Mach” egyetemi professzori kinevezést kapott. Audi 2003-ban filozófia professzorként és az üzleti etika „David E. Gallo” professzoraként csatlakozott a Notre Dame-i Egyetemhez. Számos ösztöndíjban, kurzusfelkérésben, tanácsadói felkérésben és más elismerésekben részesült az Egyesült Államokban és más országokban. 1987-88-ban az American Philosophical Association Central

Division elnöke volt. 1995-ben tiszteletbeli társadalomtudományi doktori címmel tüntette ki a Helsinki Egyetem.

Audi a kortárs episztemológia vezető alakja, jelentős eredményekkel járult hozzá az akcióelmélethez, valamint a politikai filozófiához, és talán a legkiemelkedőbb etikai intuicionista W. D. Ross óta. Az alkalmazott etika, továbbá az elme-, a vallás-, a tudomány-, a jog- és az oktatás-filozófia területén is fontos publikációi jelentek meg. A filozófiai dialógus fáradhatatlan bátorítójaként hatása túlmutat a filozófus szakma világán. Jogi és oktatási folyóiratokban is publikál, a *Cambridge Dictionary of Philosophy* szerkesztőjeként pedig sokat tett a téma iránt érdeklődő közönség filozófiai műveltségének fejlesztése érdekében.

Audi talán legfontosabb eddigi munkája a *The Architecture of Reason*.¹¹ E mű egy-egy racionális elmélettel összefogva mutatja be az episztemológia, az etika és az akcióelmélet területén már egyébként is nagy hatású munkásságának eredményeit. Episztemológiai álláspontját legát- fogóbban a *The Structure of Justification*¹² című művében fejti ki és védi meg, morális episztemológiájának forrásműve pedig a *Moral Knowledge and Ethical Character*.¹³ A *The Good in the Right: A Theory of Intuition and Intrinsic Value*¹⁴ című műve tartalmazza intuicionizmusának leg- részletesebben kifejtett beszámolóját, és bemutatja az intuicionizmusok törté-

¹¹ Audi 2001.

¹² Audi 1993a.

¹³ Audi 1997a.

¹⁴ Audi 2004.

¹⁰ Bhaktivedanta Swami 2008: 240.

netét és taxonómiáját is. Az akcióelmélet területén végzett munkájának legátfogóbb forrása az *Action, Intention, and Reason*¹⁵. Vallásepisztemológiai munkáiban (pl. *Religion in the Public Square: The Place of Religious Convictions in Political Debate*¹⁶) különösen nagy jelentőséggel bírnak a racionális hitről, valamint a vallásos érvek politikai és jogi kontextusban való megengedhetőségéről vallott nézetei.¹⁷

A jelen recenzióban bemutatott mű a Loyola University of Chicago által kiadott *Routledge Contemporary Introductions to Philosophy* című könyvsorozat részeként jelent meg először 1998-ban, majd javított és bővített formában 2003-ban és 2011-ben. A második és a harmadik kiadáshoz a kiadó megjelentetett egy olvasókönyvet¹⁸ is, mely olyan klasszikus és kortárs könyvrészleteket és cikkeket tartalmaz, amelyek jól illeszkednek Audi könyvének fejezeteihez, és ezáltal mélyebb betekintést tesznek lehetővé a könyv által tárgyalt témakörökbe.

A szerző stratégiája

A könyv a tudás és az igazolás megértésében központi szerepet játszó fogalmakra, elméletekre és problémákra helyezi a hangsúlyt. Sok esetben az igazolásról és a tudásról egymástól függetlenül esik szó; máskor viszont a kettő közötti kapcsolat kerül a vizsgálódás középpontjába. A könyv nem a történelmi időrendet kö-

vetve épül fel, de tárgyalja azokat az álláspontokat, amelyek a filozófia története során jelentős hatást fejtettek ki az embe-riség gondolkodására. Audi saját meghatározása szerint a mű egyik fő célja, hogy olyan eszközöket nyújtson, amelyek segítségével az olvasó képessé válik arra, hogy önállóan, részleteiben megértsen olyan episztemológiai elméleteket, amelyek alapos kifejtésére egy bevezető jellegű könyvben nincs lehetőség, már csak a terjedelmi korlátok miatt sem.¹⁹

A könyvben a tárgyalt témakörök természetes egymásra épülési sorrendben követik egymást: az igazolás és a tudás eredetétől (Első rész) a fejlődésükig és a szerkezetükig (Második rész), majd tovább olyan kérdésekig, mint hogy mi a tudás és az igazolás valójában, hol vannak a hatá-raik (Harmadik rész). A szerző azt a stratégiát követi, hogy az igazolás és a tudás egyes változatos eseteit tárgyalja először, mielőtt az e fogalmak természetének felderítésére szolgáló elemzésbe, vagy az ezek létezését kétségbe vonó szkeptikus álláspont kifejtésébe kezdene. Ez a megközelítés jelentősen különbözik sok más episztemológiai könyv megközelítésétől.

A problémák és az álláspontok bemutatása során a szerző próbál annyira tárgyilagos lenni, amennyire csak lehetséges, és ahol az egymásnak ellentmondó interpretációk elkerülhetetlenek, ott is arra sarkallja az olvasót, hogy alaposan gondolja végig, fontolja meg mindegyiket. Sok esetben azonban – a tárgyilagosság megőrzése mellett – bemutatja saját nézetét is kritikai megvitatás céljából, és amiatt,

¹⁵ Audi 1993b.

¹⁶ Audi 1997b.

¹⁷ Tramel 2005: 97–100.

¹⁸ Huemer 2002.

¹⁹ Audi 2011: xiii.

hogy ne maradjon az olvasó kétségek között: a szerző vajon melyik oldalon áll.

A könyv tartalmi összefoglalása

A könyv első hét fejezete (Első rész) a hit, az igazolás és a tudás alapvető forrásait tekinti át és hasonlítja össze. E források a következők: észlelés (1. és 2. fejezet), emlékezet (3. fejezet), önmegfigyelés (4. fejezet), érvelés (5. és 6. fejezet) és tanúbizonyság (7. fejezet). Az észlelés (*perception*), az önmegfigyelés (*introspection*) és az érvelés (*reason*) alapvető forrásai a hitnek, az igazolásnak és a tudásnak: létre tudják hozni mindezeket anélkül, hogy függenének más forrásoktól. Ezzel szemben az emlékezet (*memory*) – a hit és a tudás megőrzésének eszközeként – nem alapvető forrása ezeknek; alapvető forrása viszont az igazolásnak. A tanúbizonyság (*testimony*) általános és természetes forrása a hitnek. Sok tanúbizonyságon alapuló hit igazolt, és tudásnak tekinthető, ráadásul sok esetben alapvető tudásnak abban az értelemben, hogy nem alapulnak premisszákon, és abban is, hogy kulcsfontosságú szerepet játszanak a hit tulajdonosának életében. Episztemológiailag, illetve az igazoltság szempontjából azonban a tanúbizonyságon alapuló hit nem független, az alapvető forrásokra támaszkodik. Ez azonban nincs ellentmondásban azzal, hogy a tanúbizonyság felbecsülhetetlenül fontos szerepet játszik az igazolás- és tudásszerzésben.

A Második rész az igazolás és a tudás mennyiségének és minőségének növelésével (8. fejezet), valamint struktúrájával (9. fejezet) foglalkozik. A 8. fejezet ki-

fejt, hogy a következtetés segítségével gyakran gyarapítjuk, megerősítjük és fejlesztjük tudásunkból és igazolt hiteinkből álló hitrendszerünket. Gyakoriak mind a deduktív, mind az induktív következtetések. Mindkettő átörökíti az igazolást és a tudást az újonnan létrejövő hitre, ha teljesítik a megfelelő deduktív, induktív és bizonyítási standardokat. A 9. fejezetben Audi bemutatja a koherenzizmus és a fundacionalizmus mellett és ellen szóló érveket, és végül a fundacionalizmusnak egy mérsékelt változata mellett teszi le voksát, mely szerint, ha az ember rendelkezik valamilyen tudással vagy igazolt hittel, az azt jelenti, hogy rendelkezik valamilyen közvetlen tudással vagy közvetlenül igazolt hittel is, és bármilyen más tudása vagy igazolt hite visszavezethető az alapul szolgáló közvetlen tudásra vagy közvetlenül igazolt hitre.

A Harmadik rész az igazolás és a tudás természetének (10. és 11. fejezet) és érvényességi körének, határainak (12. fejezet), az utóbbihoz kapcsolódóan pedig a szkeptícizmusnak (13. és 14. fejezet) a kérdéseit vitatja meg. A tudás természetének lényegét bemutatni kívánó elemzések ismertetése után Audi megállapítja: lehet, hogy nincs olyan egyszerű és lényegre törő elemzés, amelyik egyszerre világossá teszi, hogy mi a tudás, és egyértelműen helyes is. Mindenesetre megfogalmazhatunk egy helytállóan tekinthető fogalmi meghatározást, ami azután segíthet a tudás teljes körű leírásának megalkotásában: azt mondhatjuk, hogy *a tudás igaz hit, amely a megfelelő módon, a megfelelő alapokon nyugszik.*

Ez a meghatározás sok kérdést megválaszolatlanul hagy. Például kiderülhet, de nem feltétlenül, hogy a tudás megfelelő alapja részben kauzális. Kiderülhet, hogy a megfelelő alap mindig igazolja a hitet. Kiderülhet, hogy a megfelelő alap mindig hozzáférhető a tudat számára, vagy hogy ez az alap megbízható módon, mindig igaz hitet eredményez, illetve hogy egy, a tudással kapcsolatos erény megnyilvánulása. Kiderülhet az is, hogy a tudásnak tekinthető hitek láncolatai végül a tapasztalatban vagy az érvelésben érnek véget, vagy valamilyen más közvetlen tudásforrásban, ami oly módon közvetlen, ahogy azt a fundacionalizmus vallja.

Hasonló módon, az igazolt hitet fel foghatjuk *jól megalapozott hitként* (*well-grounded belief*). Ahogy a tudásnak is, az igazolt hitnek is a megfelelő módon, a megfelelő alapokon kell nyugodnia. Megállapíthatjuk, hogy a következők megfelelő alapok lehetnek: alapvetően az észlelés, az emlékezet, az önfigyelés és az érvelés, de elégséges lehet a tanúbizonyosság és a következtetés is. Mindazonáltal ez a meghatározás ugyanolyan kérdéseket hagy nyitva, mint a tudás meghatározása; e kérdések azonban hasznosak, mivel irányt mutatnak a további kutatások számára.

A 12. fejezet arra a kérdésre keresi a választ, hogy milyen mértékben terjed túl a tudás és az igazolás a tapasztalaton vagy az érvelésen közvetlenül alapuló hiteken. Kijelenthetjük, hogy jogosan elutasítható az a sztereotip nézet, amely szerint míg a tudományban a bizonyítékok eredményeképpen nyilvánvalóan létezik tudás, addig a legjobb esetben is kétséges, hogy

létezik-e bármilyen morális tudás, vagy hogy egyáltalán létezhet-e vallásos tudás. Teljesen elhibázottnak tűnik tudományos bizonyításról beszélni, ha az tudományos hipotézisek vagy elméletek (deduktív) bizonyítását jelenti, megfigyelési vagy más tudományos bizonyítékokra alapuló premisszákból. A tudományban keletkező tudás leggyakrabban hozzávetőleges tudás, amiről köztudott, hogy pontosításra szorul. Ugyanakkor jó okunk van azt feltételezni, hogy létezik, és az is biztos, hogy eddig senki nem mutatta ki, hogy nem létezik morális tudás, továbbá nyilvánvalóan nincs meggyőző érv annak alátámasztására sem, hogy a vallásos tudás létezésének lehetőségét tagadnunk kellene.

A tudás létezését kétségbe vonó, vagy legalábbis létezését nagyon szűk területre korlátozó szkepticizmussal kapcsolatban Audi fenntartja, hogy a szkeptikus nézetek igazolására felhozott érvek nem alapozzák meg azokat, és kimutatja, hogy a szkepticizmus racionálisan elhárítható. Audi alátámasztja azt a józan ész szerinti nézetet, hogy létezik igazolt hit és tudás a külvilágról. Azt is igazolja, hogy létezik igazolt hit és tudás az ember saját tudatáról és bizonyos *a priori* kérdésekről is.

Konklúzió

A *gaudīya-vaiṣṇava* episztemológia és a kortárs episztemológia közötti párbeszéd kialakulásához a *gaudīya-vaiṣṇava* filozófiával foglalkozó *vaiṣṇava* szakembereknek meg kell próbálniuk válaszokat keresni azokra a kérdésekre a *gaudīya-vaiṣṇava* szentírások alapján, amelyek a kortárs episztemológiát foglalkoztat-

ják. Jelen recenzió azzal a céllal íródott, hogy bemutassa a terület egyik legnagyobb szaktekintélyének, Robert Audinak az episztemológiáról szóló összefoglaló, bevezető művét, és ezen keresztül felvillantsa azokat a kutatási területeket az episztemológián belül, amelyek többé-kevésbé megválaszolt vagy még teljesen megválaszolatlan kérdéseket tartalmaznak, hogy felkeltse, illetve fokozza a *gaudīya-vaiṣṇava* filozófiával foglalkozó *vaiṣṇava* szakemberek érdeklődését az episztemológiai kutatások iránt. A *gaudīya-vaiṣṇava* episztemológia jelentős mértékben hozzájárulhat a modern episztemológia fejlődéséhez, hiszen ez a tudás Istentől származik, aki minden bizonnyal képes tökéletesen megválaszolni a négy hiányossággal²⁰ rendelkező, esendő emberek által nem, vagy csak tévesen megválaszolható kérdéseket is.

Sākṣi-gopāla Dāsa
(Dr. Schnitchen Csaba)

Felhasznált irodalom

- Audi, Robert:** *The Structure of Justification*. New York: Cambridge University Press, 1993a.
- Audi, Robert:** *Action, Intention, and Reason*. New York: Cornell University Press, 1993b.
- Audi, Robert:** *Moral Knowledge and Ethical Character*. New York: Oxford University Press, 1997a.
- Audi, Robert:** *Religion in the Public Square : The Place of Religious Convictions in Political Debate*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers, 1997b.
- Audi, Robert:** *The Architecture of Reason : The Structure and Substance of Rationality*. New York: Oxford University Press, 2001.
- Audi, Robert:** *The Good in the Right : A Theory of Intuition and Intrinsic Value*. New Jersey: Princeton University Press, 2004.
- Audi, Robert:** *Epistemology : a Contemporary Introduction to the Theory of Knowledge*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2011.
- Bhaktivedanta Swami, A. C:** *Śrī Caitanya-caritāmṛta, 17 Vols*. Los Angeles: Bhaktivedanta Book Trust, 1975.
- Bhaktivedanta Swami, A. C:** *Śrīmad-Bhāgavatam, 12 Cantos*. Singapore: Bhaktivedanta Book Trust, 1987.
- Bhaktivedanta Swami, A. C:** *Bhagavad-Gītā as It Is*. Singapore: Bhaktivedanta Book Trust, 1989.
- Bhaktivedanta Swami, A. C:** *A Bhagavad-gītā-úgy, ahogyan*. Bhaktivedanta Book Trust, 2008.
- Huemer, Michael, ed:** *Epistemology : Contemporary Readings*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2002.
- Moreland, J. P., and William Lane Craig:** *Philosophical Foundations for a Christian Worldview*. Downers Grove, Illinois, USA: InterVarsity Press, 2003

²⁰ Az esendő ember tudásszerzését akadályozó hiányosságok: biztos, hogy hibákat követ el, biztos, hogy illúzióban van, hajlamos arra, hogy becsapjon másokat, és érzékei tökéletlenek. Bhaktivedanta Swami 2008: 662.

Tramel, Peter: „Audi, Robert Nemir (1941–).” In *The Dictionary of Modern American Philosophers, Volumes 1, 2, 3 and 4*, edited by John R. Shook, Bristol: Thoemmes Continuum, 2005. 97–100.

Uskokov, Aleksandar: „Bengali Vaishnava Epistemology.” *Journal of Vaishnava Studies* 18.1 (2009): 53–85.

Williams, Michael: *Problems of Knowledge : a Critical Introduction to Epistemology*. New York: Oxford University Press, 2001.

Szerzők

Halmai Zsuzsa

Pszichológus, PhD-jelölt, a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola adjunktusa.

Kapisinszky Judit

Vaisnava jógamester, a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola jógaoktatója.

Képes Andrea

Vaisnava jógamester, a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola jógaoktatója.

Mahārāṇī Devī Dāsī (Banyár Magdolna)

PhD, közgazdász, szociológus, főiskolai tanár, a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola rektora.

Mañjarī Devī Dāsī (Magyar Márta)

Vallástudomány szakos bölcész, vaisnava teológus, PhD-jelölt, a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola adjunktusa.

Medvegy Gergely

Vaisnava jógamester, vaisnava teológus, a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola vezető jógaoktatója.

Mudra-Nádas Linda

Vaisnava jógamester, a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola jógaoktatója.

Rādhā-priyā Devī Dāsī (dr. Aranyos Edit)

Belgyógyász, a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola oktatója.

Sākṣi-gopāla Dāsa (Schnitchen Csaba)

PhD, biológus, a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola docense.

Śyāmasundara Dāsa (Bakaja Zoltán)

Vaisnava teológus, a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola oktatója.