



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

Jóga 4.



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

Budapest, 2019



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: konyvtar@bhf.hu

Főszerkesztő:

Mahārāṇī Devī Dāsī (Dr. Banyár Magdolna)

Szerkesztőbizottság:

Amṛtānanda Devī Dāsī (Dr. Jeney Rita)

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Dr. Tóth-Soma László)

Īśvara Kṛṣṇa Dāsa (Dr. Tasi István)

Mahārāṇī Devī Dāsī (Dr. Banyár Magdolna)

E szám szerkesztője:

Mahārāṇī Devī Dāsī (Dr. Banyár Magdolna)

Munkatársak:

Kuszák Ágnes

Raṅginī Devī Dāsī (Képes Andrea)

Nyomdai előkészítés:

Gaurasundara Kṛpāmoya Dāsa (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, 2019

ISSN 1418-4060

XXII. évfolyam 1. szám – 2019. november

TARTALOM

TANULMÁNYOK

Csicsicsné Deák Ágnes:	
A hatha-yoga tanulási nehézségekre gyakorolt jótékony hatásai	9
Komjáti Zsuzsanna:	
A gyökér-cakra harmonizálása a jóga és a talpreflexológia eszközeivel ..	31
Török Szofi Sára:	
A jóga folyamatok lehetséges terápiás hatásai a szenvedélybetegek kezelésében	47

PÁRBESZÉD

Daszkál Anett:	
Jóga és környezetvédelem	65

MŰHELY

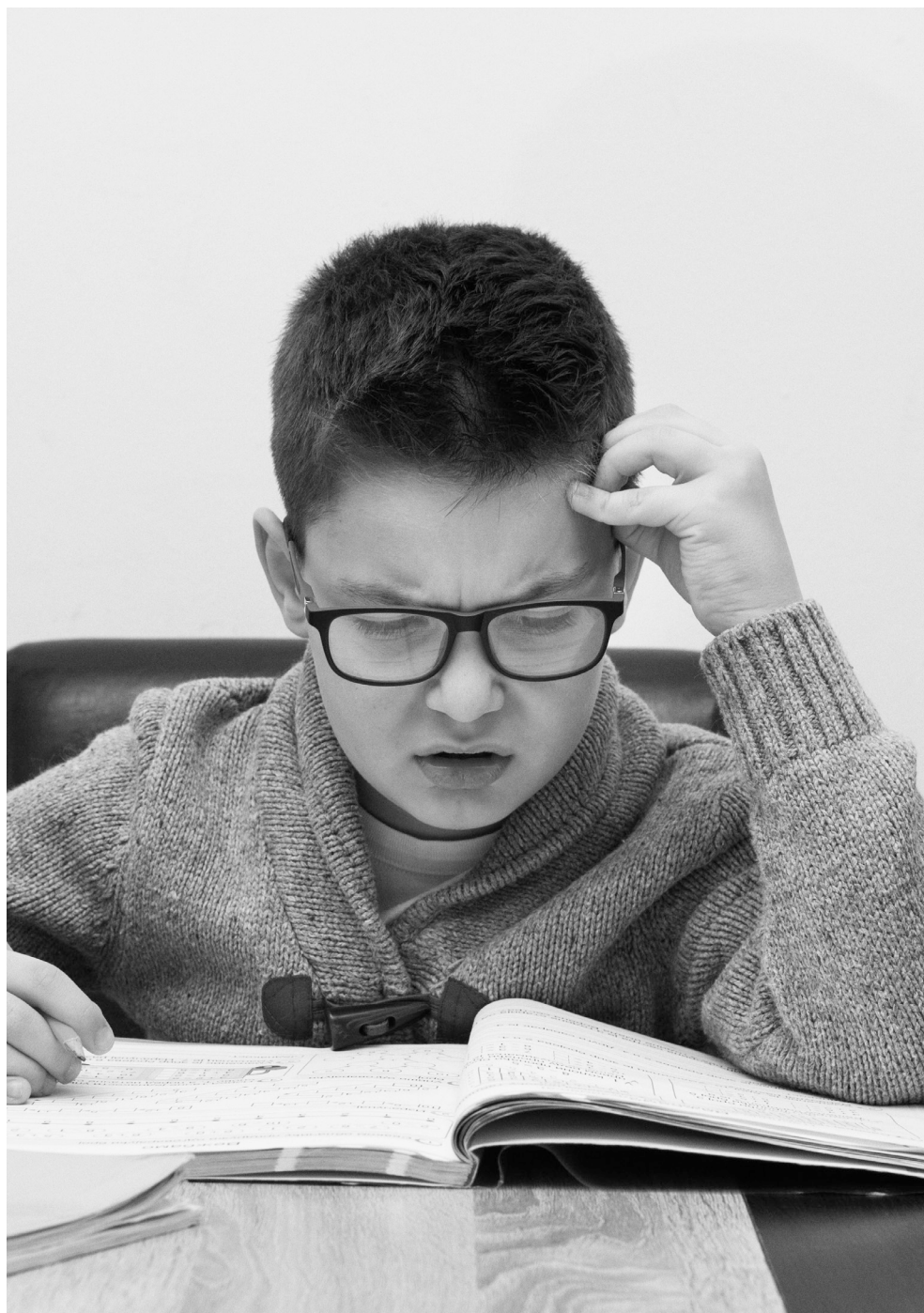
Mahārāṇī Devī Dāsī (Banyár Magdolna):	
Varṇāśrama és kasztrendszer 2.	81

RECENZÍÓK

Gaura Kṛṣṇa Dāsa – Raṅginī Devī Dāsī – Medvegy Gergely – Kapisinszky Judit:	
<i>Jóga tiszta forrásból</i>	
Salamon Alex	103
Sally Parkes: <i>A jógaanatómia kézikönyve</i>	
Raṅginī Devī Dāsī (Képes Andrea)	107



TANULMÁNYOK



A haṭha-yoga tanulási nehézségekre gyakorolt jótékony hatásai

Csicsicsné Deák Ágnes

Az iskolákban tapasztalható, hogy egyre több gyerek küzd valamilyen tanulási nehézséggel: diszlexiával, diszgráfiával, vagy diszkalkuliával. A diszlexiás gyerekeknek az olvasás jelent komoly problémát, a diszgráfiásoknak az írása kusza, illetve a helyesírás meg nehezen, a diszkalkuliásoknak pedig a számok világával vannak gondjaik.¹

A kérdés az, hogy vajon a haṭha-yoga gyakorlásával kiküszöbölhetőek-e a tanulási nehézségek, illetve meg lehet-e őket előzni? Ha igen, melyek ezek az āsanák és légzőgyakorlatok? Milyen rendszerességgel kell őket gyakorolni? Ezekre a kérdésekre kerestem a választ. Ismerve a haṭha-yoga jótékony hatásait az emberi szervezetre, azt a választ várom, hogy segítségünkre lehet a tanulási nehézségek leküzdésében.

Munkám során elsősorban a magyar szakirodalmat, folyóiratcikkeit, internetes cikkeket, a Mandala gyermekjógá-oktatói képzésén tanultakat és a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán tanultakat használtam fel. Az alapozó terápiával kapcsolatban két művet emelnék ki, Marton-Dévényi Éva – Szerdahelyi Márton – Tóth Gábor – Keresztesi Katalin: Alapozó terápia című tanulmányát és Kulcsár Mihályné: A tanulás öröme is lehet című könyvét. A gyermekjógával kapcsolatban pedig Csiki Mariann: Jóga a boldog gyerekkorért című művét dolgoztam fel, mely részletesen, képekkel illusztrálva írja le az egyes āsanákat és hatásait. Csiki Mariann jelentős szerepet vállal a gyermekjóga népszerűsítésében, két könyve is megjelent a témában, melyeket a gyermekjógá-oktató képzésében tankönyvként alkalmaznak.

1. A tanulási nehézségek meghatározása

Tanulási nehézségnek azt nevezzük, ha egy gyermek általános oktatási körülmények között nem vagy csak nagyon nehezen tud megtanulni olvasni, helyesen és szépen írni vagy számolni. Ez a fejletlenség lehet genetikai okú vagy tartósabb, esetleg ismétlődő betegség miatti lemaradás, a látással, hallással összefüggő rendellenesség, tartósan ingerszegény környezet, képi információáradat, a szabad mozgásban való korlátozás, vagy lehet korábbi trauma is, veszélyeztetett terhesség, születéskori problémák, pl. oxigénhiányos állapot.

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

„Az írás, olvasás, számolás a különböző képességek és készségek együttműködését kívánja, [...] a szemmozgás és a kéz finommozgásának összehangolását. A gyermeknek többek között össze kell egyeztetni a hang akusztikus képét a hang beszédmotoros emlékképével és a betű vagy szám vizuális képével is, mozgási képet kell alkotnia, és kezének finom mozgulataival megjeleníteni mindezen működések eredményeképpen a betűket, szavakat, mondatokat, számtani műveleteket.”² Célrányos fejlesztéssel, még óvodáskorban való felismeréssel megelőzhetőek lennének az iskolai nehézségek. Sok esetben nem indokolt az alapozó terápia alkalmazása, mert nem olyan nagymértékű a lemaradás, viszont az iskolában problémát jelenthet a lassabb tempójú írás-olvasás.

Ezeket az eseteket gondolom fejleszthetőnek a *haṭha-yoga* alkalmazásával, de a súlyosabb esetekben mindenféleképpen ajánlott szakember (alapozó terapeuta, logopédus, illetve pszichológus) felkeresése.

1.1. A tanulási nehézségek kialakulásának okai

A különböző szakterülettel foglalkozó kutatók más-más következtetést vonhatnak le ezzel a problémával kapcsolatban. Az egyik szakember szerint a diszlexia fő oka az öröklődésben keresendő, míg más nézőpontból szemlélve főleg látási problémáról beszélhetünk. Megint mások szerint a fonológiai dekódolás zavara áll fenn. Sokszor mutatnak a diszlexiások lemar-

dást a mozgások és érzékelések összerendeződésében.³

A mai szemlélet szerint több kiváltó ok lehetséges. A tapasztalatok szerint a diszlexia öröklődik. Több kutatási eredmény is azt mutatja, hogy az esetek 50%-ában a szülők valamelyikénél is jelentkezett a probléma.⁴ Az öröklődést tovább ronthatják még egyéb tényezők, amelyek önmagukban is kiválthatják a diszlexiát.

A vizsgálatok kimutatták, hogy több a fiú a diszlexiások között.

Kiváltó ok lehet a beszédfejlődés zavara. „A hazai és a külföldi szakirodalom egyöntetűen ezt ismerteti a *diszlexia* alapvető okaként. A mi tapasztalatunk is ezzel megegyező, [...] (pl. megkésett beszédfejlődés, szegényes szókincs, hangejtési hibák stb.), melyet logopédus kezel az iskoláskor eléréséig és/vagy azután is.”⁵

Ha sokszor beteg egy gyerek, az kiváltó oka lehet a diszlexiának, vagy ronthatja a már meglévő problémát.

„Történetileg a diszlexiáról szóló első közlemények a látórendszer problémájaként határozták meg a diszlexiát, és szóvakásznak nevezik, a diszlexia kifejezés bevezetője szemész volt.”⁶ Szemészeti kezelés hatására (ha van ilyen probléma) biztos, hogy javul a gyermek olvasáshoz való viszonya, de önmagában nem oldja meg a diszlexiát. „A normális olvasók domináns vezető szemet fejlesztenek ki, mely olvasásnál vezet. Szemdominancia-vizsgálatnál 80 ún. »vizuális diszlexiás«

² <http://fejlesztok.hu/szekciok/gyogyepedagogusoknak/86-tanulasi-zavarok-azonositasa-es-kezelese>.

³ Marton-Dévényi – Jordanidisz – Horváth 2014: 4.

⁴ Uo. 15.

⁵ Uo. 16.

⁶ Uo. 18.

[...] gyerekből 50-nek nem volt stabil szem dominanciája, a kontrollgyermek közül csak egynek. Terápiájukban, 6 hónap alatt domináns szemet fejlesztettek ki, és fejlesztették a perifériás látást nagy olvasásbeli eredménnyel.”⁷

„Nem tapasztaltuk, hogy a diszlexia közvetlen kiváltó oka lelki⁸ tényező lett volna, annál inkább találkozunk azzal a jelenséggel, hogy fenntartották a tüneteket, akár olyan mértékben, hogy kudarcossá vagy egészen lehetetlenné tették a terápiát.”⁹ Nagyon fontos a gyermekkel foglalkozó felnőttek, szülők, tanárok megfelelő hozzáállása ahhoz, hogy a gyermek merjen változni, fejlődni, ne higgye azt, hogy reménytelen, hogy rossz.¹⁰ Kulcsár Mihályné¹¹ hangsúlyozza, hogy az idegrendszeri alulszervezettség után ez az a terület, ahol a legtöbb problémával találkozunk mind a gyermek, mind a fejlesztőpedagógus.¹²

A haṭha-yoga gyakorlása nagyban segít ezeknek a mentális blokkoknak az oldásában. A jógaórákon a gyerekek megtanulnak befelé figyelni, koncentrálni, a saját pozitív változásait meg tapasztalni, tudatosítani.

„Az olvasás célja az írott információk felvétele, azaz a szöveg megértés. A szö-

veg megértés a képzeletünk által történik meg.”¹³ A 60-as, 70-es években még olvastak a szülők esténként a gyerekeknek. A hallottak alapján pedig minden gyermek képzeletben megalkotta magának a saját szereplőit, várait, harcosait, boszorkányait. Ma a gyerekek készen kapják a mesehősöket, semmit sem kell megalkotniuk. A vizuális mesékből egy idealizált világkép árad felénk, amely miatt azután nem érzik magukat elég jónak. A gyerekektől elvettük a képzelet alkotóerejét, a fantázia csodálatos világát.¹⁴ Egy másik, nem kevésbé veszélyes, a mai korban már egyértelműen kirajzolódó probléma a függőség. Az, hogy a gyerekek mindennap a képernyő előtt ülnek, valós függőséget alakít ki, és ha eltávolítjuk a tévénézéstől, számítógépezéstől őket, elvonási tünetek jelentkeznek. „Megjegyzés: ezek a gyermekek már itt vannak a mi terápiánkban; a szülők túlmozgékonyssággal, figyelemzavarral kopogtatnak, és kiderül, hogy ennek háttérben nem organikus elváltozás, oxigénhiány stb. áll, hanem súlyos szorongás és feldolgozatlan agresszió.”¹⁵

A jógaórák végén végzett relaxáció segíthet a gyerekeknek, hogy meg tudjanak küzdeni ezekkel az ártalmakkal. A gyermek jóga-órák alatt a gyerekekkel történeteket jelenítünk meg, eljátsszuk az állatokat, a tárgyakat, és aktívan részt vesznek a történet alakításában.

Kiváltó ok lehet „az idegrendszer részleges éretlensége, mely vizsgálatkor a hely-

⁷ Uo. 20.

⁸ Értsd: mentális.

⁹ Uo. 23–24.

¹⁰ Uo. 25.

¹¹ Kulcsár Mihályné is a Delacato könyvében leírt módszert (lásd 22. lábjegyzet) alkalmazta kiindulási pontként, de kibővítette azt. 1990-ben kezdték meg a közös munkát Marton-Dévényi Évával, majd később más irányban haladtak tovább.

¹² Kulcsár 2016: 62.

¹³ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztesi 2016: 28.

¹⁴ Uo. 28.

¹⁵ Uo. 30.

zetváltoztató – felegyenesezési – helyváltoztató – dominancia-megválasztási fejlődési mozgássorokban való elmaradásban és/vagy a mozgáskoordináció elmaradottságában nyilvánul meg, csak egyik ok a fent felsorolt okok közül!”¹⁶ Az alapozó terápia először mindig az alapokat erősíti meg, vagyis a gyermekek mozgásait fejleszti. Utána következhet a test középvonalát átlépő gyakorlatok elsajátítása és kellő számú ismétlése. Majd ezek után az egyoldalú dominancia kialakítása és begyakorlása. Az íráshoz és olvasáshoz a két agyfélteke együttműködése szükséges, viszont valamelyik féltekének dominánsan kell közreműködnie a folyamatban, de annak nincs jelentősége, hogy melyik legyen az. Majd ezek után következnek a két agyfélteke munkáját összehangoló gyakorlatok.¹⁷ A gyerekjogában is tudunk ezzel a területtel dolgozni, de nem olyan hatékonysággal, mint az alapozó terápiában, mert itt nem végeznek annyi ismétlésszámot.

1.2. A diszgráfia és a diszkalulia meghatározása

Diszgrafiának nevezzük azt,¹⁸ amikor az íráskép nem megfelelő, és azt is, ha a helyesírás okoz komoly gondot. Ezek a problémák előfordulhatnak külön-külön vagy együtt is, sokszor diszlexiával párosulva. Amikor az írásképpel van gond, a betűk túl nagyok vagy túl kicsik, szinte hullámozik, kusza az írás, túl nagy a távolság a szavak között vagy éppen túl kicsi, szál-

kások a betűk, egyes esetekben teljesen olvashatatlan az íráskép. A helyesírás elsajátításának nehézségei abban nyilvánulnak meg, hogy a gyermek nem tudja megkülönböztetni a hosszú és a rövid mássalhangzókat, magánhangzóknál nem teszi ki az ékezeteket. Mind a két esetben lassú az írástempó.

„A diszkalkuliának többféle megjelenési formájával találkoztam. [...] Az egyik leggyakoribb megjelenési formája, amikor a mennyiségfogalom nem alakul ki. A gyermek nem tudja értelmezni a mennyiségeket, nem ismeri fel a számosságot, így a ráépülő számfogalom sem alakítható ki.”¹⁹

Vannak olyan esetek, amikor nem a logikával van a gond, és olyanok is, amikor a számok összeadása megy, de a gyermek nem tudja megválasztani, hogy milyen módszert használjon. Blokkolhatja valamilyen negatív élmény is a készségek működését, amikor idegrendszeri probléma nincs jelen. Ha a szöveges feladatokat nem tudja megoldani, akkor a szövegértés, illetve a matematika nyelvezetének ismeretlensége lehet a probléma. Ezek az esetek előfordulhatnak külön-külön is vagy kombinálódva.²⁰

Szerintem a pszichés blokkok oldása nagyon fontos, hiszen ha az ember alul teljesít az átlaghoz képest, az valamilyen nyomot hagy az idegrendszerében.

¹⁶ Uo. 35.

¹⁷ Uo. 36.

¹⁸ Kulcsár 2016:124.

¹⁹ Uo.127.

²⁰ Uo.128.

2. A megelőzésről általában

A megelőzésre érdemes nagy hangsúlyt fektetni, hiszen ez az a terület, ahol a leg-hatékonyabbak lehetünk.

„Alapvető feltétel lenne, hogy ne kerüljön be az iskolába az olvasás, írás megtanulására még éretlen gyermek. A szűrővizsgálatokat el lehetne végezni minden nagycsoportos óvodással az óvodai év elején. Így lenne idő a személyre szabott fejlesztésre, a hátrányok ledolgozására.”²¹ Az alapozó terápiával viszonylag gyors fejlődés érhető el, fél évtől két évig szokták a gyakorlatokat ismételteni, fokozatosan felépítve. Akkor érhető el gyors eredmény, ha mindennap gyakorolnak.

A gyerekjoga gyakorlatai egyértelműen megmutatják, ha valamilyen lemaradással küzd a gyermek, arról nem is beszélve, hogy sokat ki is küszöbölhet a kiváló okok közül. A jóga révén a gyerekek mozgása könnyedebbé válik, összerendeződik, kialakul a testtudat, megtanulják helyesen érzékelni a testüket. Fejlődik az egyensúlyérzékük, javul a koncentrációs képességük, és sok betegség is elkerülhető az *āsana* és *prāṇāyāma*-gyakorlatok segítségével. Segít a belső harmóniájuk kialakításában és megőrzésében, a komplexusok leküzdésében, az erőszakmentes, kiegyensúlyozott fejlődésben.

3. Már kialakult tanulási nehézségek fejlesztési technikái

Az alapozó terapia módszere, amely Delacato²² módszerének továbbfejlesztése, a

következő felépítést használja: „Minden fejlesztési és terápiás folyamat hangsúlyosan a fejlődéstani nagymozgásokkal, rugalmassággal (szökdelések) és az egyensúllyal kezdődik.”²³ Az egészséges gyerekek ösztönösen tudják, mi nekik a jó. Sokat szaladgálnak, ugrálnak, pörögnek-forognak, szeretnek hintázní, csúszdázni. A célzott fejlesztéssel ezeket az elmaradt, kimaradt mozgásokat pótoljuk, erősítjük meg. A gyakorlatokat mindennap ismételni kell otthon. Ez több hét, illetve néhány hónap is lehet. „Ha ez a hármas egység megalapozta a mozgáskészséget, továbblépünk a mozgáskoordináció, zárt és nyílt motoros készségek egy-egy speciálisabb fejlesztési területe felé. A következő gyakorlatokat speciális gimnasztikai gyakorlatoknak nevezzük.”²⁴ Itt tulajdonképpen megtanítjuk a gyerekeknek a végtagjaikat

elmélet arra épül, hogy a mozgás és az idegrendszer fejlődése között szoros az összefüggés, ezért ha valamilyen mozgásformát nem volt a gyerekeknek módja begyakorolni, azt később pótolni kell. Az elmélet szerint az egyedfejlődés a törzsfejlődés útját követi, tehát a gyermek az emberré váláskor lezajlott fejlődési menetet másolja le az első éveiben. Delacato 1963-ban megjelentetett könyvében az agyi sérült, epilepsziás, Down-szindrómás, hipermozgásos, mentálisan erősen sérült stb. gyermekek anyanyelvi fejlesztésével kapcsolatban elért eredményeiről és a terápiájuk módjáról írt.

A módszer hazánkban Alapozó terapia néven vált ismertté. Magyarországon Dr. Marton-Dévényi Éva, Tóth Gábor és Szerdahelyi Márton terjesztették el széles körben Delacato módszerét. (<https://felelosszulokiskolaja.hu/felelos-szulo/alapozo-terapia-delacato-modszer-mozgassal-az-ertelmi-fejlodesert>)

²³ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztesi 2016: 44.

²⁴ Uo. 44.

²¹ Uo. 31.

²² A Carl Henry Delacato philadelphiai neurológus, tanár-pszichológus és csapata által kidolgozott

külön és együtt mozgatni, és a test képzeletbeli középvonalát átlépni (pl. jobb kézzel a bal térd érintése).

4. Az alapozó terápia és a gyerekjógában alkalmazott technikák összehasonlítása

A továbbiakban az alapozó terápiát At., a gyerekjógát pedig Gyj. rövidítéssel fogom jelölni. Az alapozó terápia fejlesztési sorrendjét követve hasonlítom össze a gyerekjógával.

Először a fejlődéstani nagymozgásokat gyakorolják be.

At.: „Csecsemőkori mozgások, pl. fejmozgások, gurulás, kúszás, mászás, felülések.”²⁵ Ide tartoznak még a járások, lábujjhegyre gördülés, sarokra gördülés, lábujjhegyen járás, sarkon járás, külső talpélen járás, sasszék és változataik. „Kisgyermekkori állatutánozó mozgások, pl. pók-, rákjáras, nyusziszökdelés, törpe.”²⁶

Gyj.: Minden bemelegítésnél átmozgatjuk a nyakat, az óra további részeiben több gurulást is alkalmazunk, a törzs hosszanti tengelye mentén nyújtott végtagokkal; ezek például a palacsinta²⁷ (1. kép, 2. kép), a futószalag²⁸ (3. kép), valamint bukfenc jellegű mozgásokat is, mint az



1. kép: palacsinta



2. kép: palacsinta



3. kép: futószalag

öröm-āsana²⁹ (4. kép). A kúszás-mászás gyakorlásához pedig az óra végi játékok adnak jó lehetőséget. A lábfej, boka, térd bemelegítésére az alapozó terápiánál em-

²⁵ Uo. 45.

²⁶ Uo. 45.

²⁷ Csíki 2017 alapján: *Urdhva-hasta-tāḍāsana*-variáció: felemelt karokkal fekvő gurulás, a test hosszanti tengelye mentén.

²⁸ Csíki 2017 alapján: *Urdhva-hasta-tāḍāsana*-variáció: a gyerekek egymás mellé fekszenek, egymástól 5-10 cm-re, majd egy gyerek az első négy emberen keresztbefekszik a farizmokon, megfeszített testtel. Ezután a gyerekek elkezdnek gurulni, szállítva ezzel a rajtuk fekvő társukat.

²⁹ Csíki 2017 alapján: *Halāsana*-variáció: guggolásból gördülünk hátra válltámaszba, a lábat nyújtjuk a talaj felé, a két kar a talajon a fülek mellett, majd ebből a helyzetből gurulunk vissza guggolásba, innen pedig felállva felugrunk, miközben a karokat a magasba lendítjük.



4. kép: öröm-āsana

lített lábujjhegyre állást, görbüléseket és járásokat is szoktuk végezni. Békaugrást, pókjárást és más, állatokat utánzó mozgást az órák vége felé, a játékidő alatt alkalmazunk, például a fogócska nehezítésére, variálására.

Ezek után jönnek a szökdelések.

At.: „Különböző gyakorlatok, melyekben



5. kép: jógaatrambulín

a szökdeléseket beindítjuk (pl. trampolin használatával), gyakoroltatjuk (pl. helyben- és haladó szökdelések), és továbbfejlesztjük (pl. ugrókötel-gyakorlatok).³⁰

Gyj.: Alapvetően a jógának nem jellemző eleme az ugrálás, mégis alkalmazni szoktuk feszültségoldásra és bemelegítésre, valamint a játékok alatt, ilyen példá-

ul a jógaatrambulín³¹ (5. kép) és az öröm-āsana (4. kép).

A következő lépés az egyensúly fejlesztése.

At.: „Egyensúlygyakorlatok: statikus, dinamikus és a kettő közötti átmeneti egyensúlyt fejlesztjük. Ezen belül a járásegyensúlyt, a fej-törzs kontrollt, a végtag- és feje egyensúlyt fejlesztő gyakorlatok és azok kombinációi szerepelnek. Külön hangsúlyt helyezünk a vestibuláris³² ingerlés gyakorlataira (fejforgatások, pörgések, hintázások, forgások stb.)”³³

Gyj.: Az egyensúlyi gyakorlatok nagy számban megtalálhatók mind a haṭha-yogában, mind a gyerekjógában. Ilyenek az álló gyakorlatok, a fordított testhelyzetek és a kéztámaszos gyakorlatok. Például: a tālāsana,³⁴ a szuper gördeszka³⁵ (6. kép), a sarvāṅgāsana.³⁶ A gyerekjógában sokat pörgünk, bemelegítésnél fejkörzéseket használunk. A gyerekek egyensúlyának javítására kiváló a kerge pók³⁷ (7. kép),

³¹ Csíki 2017 alapján: Urdhva-hasta-tāḍāsana-variáció: a kiinduló helyzet állás magasba emelt karokkal, majd előredöntjük a törzsünket, miközben a karokat hátravisszük magunk mellett, és amikor hátul vannak, akkor ugrunk el a földről.

³² Egyensúlyi.

³³ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztesi 2016: 46.

³⁴ Képes – Medvegy – T. Ozorák: Haṭha-yoga gyakorlatok című oktatási segédanyag alapján: A két karunk ívesen magastartásban, a két láb csípőszéles terpeszben, lábujjhegyen.

³⁵ Csíki Mariann: Jóga a boldog gyerekkorért című könyve alapján: Fekvőtámaszból felemeljük az egyik kezünket és/vagy az ellenkező oldali lábunkat.

³⁶ Képes – Medvegy – T. Ozorák: Haṭha-yoga gyakorlatok című oktatási segédanyag alapján: Gyertya.

³⁷ Csíki 2017 alapján: Balāsana-variáció, ülésben

³⁰ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztesi 2016: 45.



6. kép: szuper gördeszka



7. kép: kerge pók

a dajkálás³⁸ (8. kép), a hinta matraccal,³⁹ valamint a kávédaráló⁴⁰ (9. kép).

At.: Térben való mozgások, mozgás-utánzások, térbeli tájékozódás.

Az irányok nagyon fontosak a hétköznapi életben és a tanulásban egyaránt. A könyvek balról jobbra és fentről lefelé íródnak. Ezért fontos, hogy a gyerekek

ismerjék az irányokat, és rögzüljön, hogy merről merre haladunk.⁴¹

Gyj.: A bemelegítésnél a gyerekjóga is ezt az irányt követi, fentről lefelé melegítünk be, mozgatjuk át az ízületeket és az izmokat. Ezt az irányt követjük más játékoknál is.



8. kép: dajkálás



9. kép: kávédaráló

Majd jönnek a végtagkeresztező és a hosszanti testvonalat átlépő gyakorlatok.

At.: Az alapozó terápia itt először azt gyakoroltatja, hogy az egyik kéz és a másik kéz ellentétesen mozog (az egyik tenyér lefelé, míg a másik felfelé fordul, egyik kézfej ökölben, míg a másik ujjait széttárják). Ezek után következnek a kézzel ellentétes boka- és térdérintések.

felhúzott, talajtól elemelt lábakkal pörgés a talajon a kezek segítségével.

³⁸ Csíki 2017 alapján: Előrehajlás hajlított lábbal, ellentétes könyökfogással, és ebben a helyzetben jobbra-balra ringatózás.

³⁹ Csíki 2017 alapján: A jógamatrac egyik végét két kézzel megfogva, ülő helyzetből hátra gördülünk.

⁴⁰ Csíki 2017 alapján: A két gyakorló egymásnak háttal megfogja egymás kezét, és átpördül úgy, hogy utána egymással szemben helyezkedjenek el.

⁴¹ A látás és a mozgás összerendezése.



10. kép: go-mukhāsana

Gyj.: Bemelegítésnél a gyerekjóga is alkalmazza ezeket az egyszerűbb gyakorlatokat. Az āsanák közül pedig megemlíthetjük a go-mukhāsana-t (tehénarc-póz)⁴² (10. kép), a parivr̥tta-adho-mukha-śvanāsana-t (kíváncsi kutya)⁴³ (11. kép) a denevért,⁴⁴ a paradicsommadarat,⁴⁵ a garudāsana-t (sas-póz).⁴⁶

At.: A következők a „Pinokkióknak” és „döglött kutyáknak” nevezett gyakorlatsorok.⁴⁷

Itt is fokozatosan nehezednek a feladatok, először a hóangyallal szokták kezdeni, ahol a végtagok még csak a test síkjában mozognak. A „Pinokkió”-mozgásnál a gyerek a két lábát a talajon terpeszbe nyitja, eközben a kezeit mellső középtartásba emeli. Ugyanez a mozgás fordítva is kivitelezhető, úgy, hogy a lábakat emeli, és a karok maradnak a talajon. Majd a jobb és bal oldalt szétválasztva, váltva emeli a kart és a lábát, ezután pedig keresztez-



11. kép: parivr̥tta-adho-mukha-śvanāsana

ve. A „döglött kutya” elnevezésű gyakorlatok az előbbieket nehezítése úgy, hogy a kiindulási pózban a gyermek a két kezét és a két lábát is az ég felé tartja, és innen indulnak ki a mozgások.

Gyj.: A bemelegítéseket különböző testhelyzetekben szoktuk végezni, ilyen a háton fekvés is. Szisztematikusan mozgatjuk át az ujjakat, a csuklót, a könyököt, a vállat, a lábujjakat, a bokát, a térdet és a csípőt. Háton fekvő helyzetben a következő āsanákat végezzük: *supta-daṇḍāsana*⁴⁸ (12. kép), *suptaikapāda-pā-dāṅguṣṭhāsana*⁴⁹ (13. kép), *jathara-par-vartanāsana*⁵⁰ (14. kép), háton fekvésben gerinccsavarások.

Ezek után szétválasztják a négy végtagot, elősegítve az egymás utáni elkülönült mozgásukat.

At.: Ezeket a gyakorlatokat különböző testhelyzetekben végezzük, felülről lefelé és balról jobbra haladva.⁵¹

⁴² Képes – Medvegy – T. Ozorák 2015: 58.

⁴³ Csíki 2017: 77.

⁴⁴ Uo. 47.

⁴⁵ Uo. 83.

⁴⁶ Képes – Medvegy – T. Ozorák 2015: 57.

⁴⁷ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztes 2016: 45.

⁴⁸ Képes – Medvegy – T. Ozorák 2015: 110.

⁴⁹ Uo. 111.

⁵⁰ Uo. 62.

⁵¹ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztes 2016: 47.

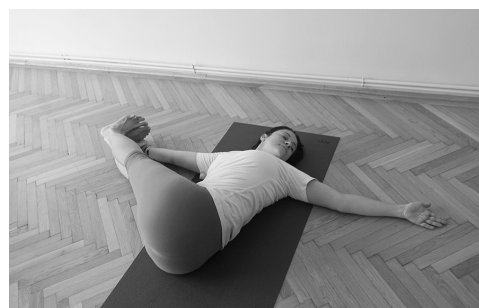


12. kép: *supta-dandāsana*



13. kép: *suptaikapāda-pādānguṣṭhāsana*

Gyj.: Az *āsanák* elsajátítását is ebben a sorrendben szoktuk végezni. A bonyolultabb testhelyzetek elsajátítását részekre bontjuk, először a kéz helyzetét tanítjuk meg a gyerekeknek, aztán a lábak helyzetét, egyenként lebontva. Ilyen pl.: a *garuḍāsana* (15. kép), a *vrkṣāsana* ⁵²



14. kép: *jathara-parvartanāsana*

(16. kép), illetve minden olyan gyakorlat, ami mind a két oldalra elvégezhető. Több testhelyzetben is szoktuk gyakorolni, fekvé, ülve, állva.

Majd a két kéz és a két láb mozgását elkülönítő, azután összerendező gyakorlatok következnek. ⁵³

At.: „Először kidolgozzuk a két kéz külön munkáját, pl. az egyik kéz simogat, a másik ütöget, az egyik rajzol, a másik dobol stb. Ezután felépítjük a kéz és a láb külön munkáját. Ehhez a gyermek megtanul »könnyű« lábgyakorlatokat (pl. helyben szökdelés stb.) és »könnyű« kézgyakorlatokat (pl. taps a test előtt és mögött, igen és nem integetése stb.), majd minden »könnyű«



15. kép: *garuḍāsana*



16. kép: *vrkṣāsana*

⁵² Képes – Medvegy – T. Ozorák 2015: 138.

⁵³ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztesi 2016: 47.

nyű« lábgyakorlatokkal. Végül a »nehéz« lábgyakorlatokat végeztetjük egyszerre, ügyelve arra, hogy a kéz és a láb mindig egymásra merőleges mozgást végezzen (pl. láb: terpesz-zár (ez a vízszintes síkban van), kéz: karlendítés váltottan a test mellett, vagy váltott malomkörzés (ez a rá merőleges síkban való mozgás)).⁵⁴

Gyj.: A haṭha-yoga gyakorlatainak végzésekor is ezt a sorrendet követjük, az egyszerűbb gyakorlatoktól haladunk a nehezebbek felé, és részekre bontjuk, majd ha már külön-külön is megy, összekapcsoljuk.

At.: Majd a *szerialitás*, sorrendiség el-sajátítása következik, hiszen nem mindegy, hogy milyen sorrendben írjuk le a betűket, szavakat, vagy milyen sorrendben végzünk el matematikai feladatokat. Ezért először rövidebb gyakorlatsorokat állítanak össze, majd fokozatosan növekszik az egymás után végzendő gyakorlatok számát.⁵⁵

Gyj.: A haṭha-yoga gyakorlásakor is néha összekapcsoljuk az egyes *āsanákat*, ilyen gyakorlatsor például a *sūryanamaskāra* (Napüdvözet).

A következő lépés a homloklebeny-tréning vagy agytorna.

At.: „Célirányos magatartás szervezése, tevékenységek kivitelezése, fenntartása, szelektív figyelem, memória, cselekvésterv és annak fenntartása, érzelmi, indulati, motivációs szint fenntartása, késleltetett reakciók, figyelem akaratlagos fenntartása, összpontosítás. Verbális funkciók és cselekvés szinkronja, tevékenység és

terv egyeztetésének képessége, kognitív funkciók: lényegmegragadás, ok-okozati összefüggés.”⁵⁶ Itt már megtanult mozgásokhoz kötik hozzá pl. a hét napjainak felsorolását, mondjuk szerdával kezdve, vagy visszafelé, a kisebbeknél lehet az évszakokat sorolni stb.

Gyj.: Amikor már az *āsanák* kivitelezése jól megy, a gyerekek figyelmét a légzésre lehet irányítani. Ezután hívjuk fel a figyelmüket a tekintet egy pontra irányítására. A lényeg az, hogy több feladatra tudjon egyszerre odafigyelni, és azt sikeresen végre is hajtja.

Ezeket a feladatokat követik a mozgást és a beszédet fejlesztő ritmusgyakorlatok.

At.: Az alapozó terápia a ritmusos feladatokat felbontja:

„Mozgásos ritmusra: pl.: ütemkopogások, szinkron és aszinkron (váltott kézzel), ritmusos szökdelések két lábon és váltott lábon, ugrásvariációk (pl. terpesz-zár, hártterpesz-zárt lábas ugrás) ritmusosan felépítve, mindezek tapssal kombinálva (néptáncokhoz közelítő gyakorlatsorok).

Beszédrítmusra: kicsiknek mondókázás, nagyobbaknak Weöres Sándor-versek mondása mozgás nélkül, körbeülve.

Mozgást és beszédet összerendező gyakorlatokra: kicsiknek mondókák, nagyobbaknak Weöres Sándor-versek, melyeket mozgással (pl. ingásos lépésmozgással [...]), vagy körben ülve ütemet is ütve, vagy anélkül végeztetjük.”⁵⁷

Gyj.: Az órák elején, amikor látjuk, hogy sok a feszültség a gyerekekben, akkor szoktunk páros lábon ugrálni. Aztán

⁵⁴ Uo. 47–48.

⁵⁵ Uo. 48.

⁵⁶ Uo. 48.

⁵⁷ Uo. 49.

leülünk, és befelé figyelünk, ellazítjuk a testrészeinket, miközben nyújtózunk felfelé. Majd *mantra*-meditáció következik, (ezek Istent dicsőítő, megszólító, tisztelőtadó szanszkrit szövegek), amit a gyerekek nagyon hamar megtanulnak. Az óra végén a relaxáció után újra elismételjük a *mantrákat*, amelyeket a gyerekek többször ismételhetnek tapssal kísérve, majd körben egyszerű lépésekkel, jobbra-balra ringásokkal kicsit fel lehet ébreszteni őket, mielőtt elhagyják a termet.

A következő a finommotorika fejlesztése.

At.: „Egymásra épülő gyakorlatok, mindkét kézzel, betartva a fejlődési irányt: a fejgyakorlatoktól haladunk a törzs és a kéz felé, a *proximális*⁵⁸ haladunk a *disztális*⁵⁹ felé.

A finommotorikát (és dominanciát) egy fejlődési sor végének tekintjük, és a gyerekekkel még egyszer végigjártatjuk vagy megerősítettjük az elemi fejlődési mozgássort, mielőtt a finommotorikát gyakoroltatnánk.”⁶⁰

Gyj.: A *haṭha-yoga* nagymozgásokkal dolgozik, finommotorikai elemeket belemegítésnél, illetve *mudrák* használatakor (ezek kéztartások, amelyeket meditáció közben és *prāṇāyāma*-gyakorlatok alatt) alkalmazunk.

At.: A finommotorikához tartozik még a kézdominancia kialakulásának elősegítése is.

„Kialakulatlan dominanciánál elősegítjük, illetve kiváltjuk a dominancia megválasztását, majd miután ez megtörtént, akkor végeztetjük a domináns kezet ügyessé tevő gyakorlatokat.”⁶¹

Gyj.: Alapvetően az *āsana*-k kivitelezésekor ügyelünk arra, hogy a test mindkét oldala egyenletesen fejlődjön. Minden, két oldalra elvégezhető gyakorlatot megismétlünk a másik oldalra is, ezáltal különbséget tud tenni a gyermek az ügyesebb és a kevésbé ügyes oldala között, így elősegítve a dominancia kialakulását.

Majd a szemgyakorlatok következnek.

At.: „Első gyakorlatsorunkban külső- és belső-szemizom gyakorlatokat végeztetünk [...].

Gyj.: Ezek a gyakorlatok megegyeznek a Tóth-Soma László *Jóga tiszta forrásból* című könyvében szereplő szemgyakorlatokkal.

At.: Második gyakorlatsorunkban a tér látásban való ügyességet és a követéses szemmozgásokat fejlesztjük.”⁶²

Gyj.: A gyerekjogában szoktunk olyan játékokat játszani, amikor csak szemmel kell követni egy tárgyat különböző irányokba, a fej megmozdítása nélkül.

Ezeket követi a memória fejlesztése.

At.: „Hallási, látási, *kinesztetikus*⁶³ és a mozgássor-émlékezet játékos fejlesztése.

Pl.: „Mondókák tanítása, a »Pinokkió« -mozgássorozat megtanítása.”⁶⁴

⁵⁸ A központhoz közelebb eső, a törzs felé irányuló, a törzshöz közelebb eső.

<https://dictzone.com/orvosi-magyar-szotar/proximalis>.

⁵⁹ A test középvonalától távolabb eső.

<https://dictzone.com/orvosi-magyar-szotar/distalis>.

⁶⁰ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztesi 2016: 49.

⁶¹ Uo. 49.

⁶² Uo. 49.

⁶³ Mozgással összefüggő.

<https://idegen-szavak.hu/kinesztetikus>

⁶⁴ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztesi 2016: 50.

Gyj.: Egyes gyakorlatsorozatokhoz tartozó *mantrák* elsajátítása, mint például a *sūrya-namaskāra*⁶⁵ *mantrái*. Ami a mozgássorozatokot illeti, vagy már meglévő sorozatokat gyakorolunk, mint az előbb említett Napüdvözlét, de a gyerekek adott fejlettségi szintjéhez igazodva magunk is összeállíthatunk *āsana*-sorozatokat.

Majd következhetnek a keresztcsatornák együttműködését célzó gyakorlatok.

At.: „Látási-alakfelismerési érzetek gyakorlása (pl. látott tárgy vakon keresése, kézre vagy hátra rajzolt betű vagy ábra kikeresése vagy lerajzolása, dörzspapírból kivágott és papírra ragasztott betűk vakon felismerése stb.).”⁶⁶

Gyj.: Az egyik játékunk az, hogy a gyerekek leülnek sorban egymás mögé, és a legutolsó felír egy rövid szót az előtte ülő hátára, majd mindenki az előtte ülőére írja azt, amiről úgy véli, hogy az ő hátára írták. Ezeket követik a fegyelmező- és légzés-gyakorlatok.

At.: „Fegyelmező gyakorlatok: Pl. gyors mozdulatok után lassú mozdulatok váltakozva. Légzőgyakorlatok: Pl. belégzésre – benntartásra – kilégzésre megtett lassú mozgások vagy mozdulatok.”⁶⁷

Gyj.: A gyerekekkel rövid ráhangolás után szoktunk egy helyben ugrálni, vagy rázni magunkat néhány másodpercig, azután megállunk mozdulatlanul, és

megfigyeljük magunkat, majd mindezt megismételjük még néhányszor. Utána légzőgyakorlat következik, a *bhramarī-prāṇāyāma* (17. kép) kiváló az elme lecsendesítésére, a stressz oldására, ezért ennek a légzésnek a variációit szoktuk végezni.



17. kép: *bhramarī-prāṇāyāma*

At.: Ahhoz, hogy a gyerekek a gyakorlatokat helyesen tudják kivitelezni, kellő erőnlét, koordinált mozgás és lazaság szükséges. Ezért az alapozó terápia is, a *haṭha-yogához* hasonlóan, alkalmazza az izmok erősítését, különös tekintettel a mélyhátizmokra, az izmok nyújtását és az izmok tudatos ellazítását fekvő helyzetben.⁶⁸

Gyj.: A *haṭha-yoga* nagy hangsúlyt fektet a kellő erőnlétre és az izmok nyújtására, valamint a testet és az elmét ellazító gyakorlatokra. Vannak erőnléti *āsánák*, mint például a *vīrabhadrāsana*-variációk (18–20. kép), a *santolanāsana*, *kaśyapāsana* (21. kép), az összes homorító póz, úgymint az *urdhva-mukha-śvanāsana* (22. kép), az *ardha-candrāsana* (23. kép), hasizom erősítő *āsánák*, *ardha-nāvāsana* (25. kép), *nābhyāsana*. Nyújtó *āsánák* is

⁶⁵ Ez egy gyakorlatsor, *āsānāk* sorozata, dinamikusan vagy kitarva kivitelezve. Több variációja létezik, tradícióként eltérően. Általában 12 testhelyzet váltakozik, egyes testhelyzetek ismétlődnek.

⁶⁶ Uo. 51.

⁶⁷ Uo. 51.

⁶⁸ Uo. 51.



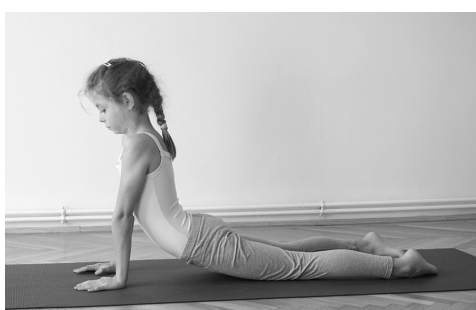
18. kép: *vīrabhadrāsana 1*



21. kép: *kaśyapāsana*



19. kép: *vīrabhadrāsana 2*



22. kép: *urdhva-mukha-śvanāsana*



20. kép: *vīrabhadrāsana 3*



23. kép: *ardha-candrāsana*

szép számmal találhatók, például: *adho-mukha-śvanāsana*, *go-mukhāsana* (10. kép), *badha-konāsana*. Az óra közepén vagy végén pedig relaxáció (24. kép), amikor végighaladunk a testrészeken, és egyenként ellazítjuk őket, majd képzeletben elutazunk valamilyen szép helyre.

At.: Az alapozó terápia nagy ismétlésszámmal dolgozik, mert ahhoz, hogy

egy-egy mozdulat automatikussá váljon, sokszor meg kell ismételni, ehhez pedig változatossá, játékosá kell tenni a gyakorlatokat.⁶⁹

⁶⁹ Uo. 51.



24. kép: relaxáció śavāsānāban és tigris-pózban



26. Bunkerépítés



25. kép: ardha-nāṭāsana



27. Játék

Gyj.: Ahhoz, hogy együtt tudjunk gyakorolni, a gyerekek életkorához kell igazítani a feladatokat. Ennek pedig a legjobb eszköze a játék (26, 27. kép). „Élményszerű mozgást biztosítok. Így valószínűleg meg egy időben a mozgásfejlesztés, a gerincprevenció, az energetizálás és az érzelmi intelligencia fejlesztése.”⁷⁰

5. Mi a haṭha-yoga?

A haṭha szó erőt, állhatatosságot jelent.⁷¹ A haṭha-yoga az āsanák (testhelyzetek), a prāṇāyāma (légzőgyakorlatok), a meditáció és a szabályozó (tisztító) elvek együttes alkalmazása.⁷² Célja, hogy elvezesse

a gyakorlót a lelki önmegvalósítás ösvényére. Ahhoz, hogy lelki gyakorlatokat tudjunk végezni, igába kell hajtanunk a testünket, meg kell tanulnunk szabályozni az elménket. Ehhez adnak segítséget ezek a gyakorlatok, melyek egészségesen tartják a testet, rugalmasságot, erőt, kitartást kölcsönöznek, rendbe hozzák az energiapályákat,⁷³ javítják a memóriát, egyes āsanák összehangolják az agyféltekék működését.

5.1. Az āsanák gyakorlásának általános irányelvei

Az egyik legfontosabb szabály, hogy üres gyomorral gyakoroljunk. Étkezés után tel-

⁷⁰ Csíki 2017: 20.

⁷¹ Képes 2014: 11–22.

⁷² <http://bhaktikutir.hu/hatha-joga/>

⁷³ Képes – Medvegy – T. Ozorák 2015: 20.: A prāṇa, azaz életerő, életlevegő a nāḍīkon keresztül áramlik.

jen el legalább két óra, folyadék fogyasztása után is legalább egy óra.

Fontos még, hogy a hólyag és a belek is üresek legyenek, ugyanakkor gyakorlásakor ne legyünk éhesek, szomjasak, túl fáradtak se. Ha tüsszentenünk vagy köhögnünk kell, helyezkedjünk vissza a kiinduló helyzetbe, majd utána vegyük fel újra az *āsanát*, és folytassuk a gyakorlást. Figyeljünk arra is, hogy a terem vagy gyakorlótér levegője friss és tiszta legyen.

Ráhangolódással kezdjük a gyakorlást, mentálisan lazítsuk el magunkat, majd zengessük el az *om*⁷⁴-*mantrát*⁷⁵ (vagy tradicionálisan a tiszteletadó *mantrákat*).⁷⁶

⁷⁴Tóth-Soma László *Jóga tiszta forrásból* című könyve alapján: Az *om* tulajdonképpen egy *mantra*-mag (*bīja*), mely egyben önálló *mantra* is. Az „A U M” hangzósorból áll, melyek a következőket képviselik:

A - Az élőlények ébrenléti állapotára utal. A tudat kifelé, az érzéktárgyakra irányul.

U - Az élőlények álombeli állapota, melyben nincs aktív kapcsolatunk a külvilággal, de elme-tevékenységünk az anyagi világbeli élményekhez társul.

M - A mélyalvás (*suṣupti*) állapota. Az élőlény lelki és anyagi helyzetéről való tudatlansága jellemzi. Nincs kapcsolatunk a külvilággal, és elménk működése is szünetel.

Van egy fontos eleme a *mantrának*, mégpedig a csend, mely a zengetést követi. Ez a csend képviseli a transzcendenst, melynek megértése és saját helyzetének felismerése az *om*-*mantrát* zengető jögi célja.

⁷⁵ *Mantrának* hívjuk azoknak a speciális erővel bíró szavaknak a sorozatát, mellyel egy félistent vagy magát az Istenség Legfelsőbb Személyiségét szólítjuk meg, és Őt képviselik. A *mantra* gyakorlatilag az isteni erő, hatalom hangként való megnyilvánulása, s mint ilyen, elválaszthatatlan magától Istentől.

⁷⁶ A jogagyakorlás előtti tiszteletadó *mantrák* zengetésének a célja a hála és a köszönet kifejezése a

A gyerekek akár már egy alkalom után is megtanulják, főleg ha nemcsak énekeljük, hanem fel is írjuk a táblára.

Az *āsanák* előtt nem árt, ha bemelegítünk. Csíki Mariann a *Jóga a boldog gyerekkorért* című könyvében hangsúlyozza, hogy a gyerekek se jógázzanak bemelegítés nélkül, bár nekik rövidebb idő, 3-5 perc is elég.

Ne gyakoroljunk túl sokat, inkább kevesebbet, de lehetőleg mindennap.

Mindig a légzéssel összhangban mozduljunk, belégzésre végezzük az izommunkát, kilégzésre a nyújtást. Ne gyakoroljuk az *āsanákat*, amikor betegek vagyunk, ilyenkor relaxáljunk, vagy esetleg a teljes jógalégzést végezhezjük. Magas vérnyomás, gerincsérv esetén feltétlenül tájékoztassuk a jógaoktatót az óra előtt, illetve keressünk fel egy szakosodott jógaterapeutát.

Gyakorlás közben viseljünk kényelmes, természetes anyagból készült ruhát, vegyük le az ékszereinket, ne viseljünk fém-tárgyakat. Legjobb hajnalban gyakorolni, még hat óra előtt, mert ez az időpont a jószág kötőerejéhez tartozik.⁷⁷ Ha ez valamilyen nem megoldható, akkor bármilyen időpontot választhatunk.

tanítványi láncolat, a *guruk* és Isten felé, akiktől mindazt a tudást és lehetőséget kaptuk, hogy most jógázni tudjunk. Valamint ezen *mantrák* kialakítják bennünk azt az alázatos hangulatot, amelyben képesek leszünk meglátni, illetve megkapni a tanításokat és a megvalósításokat. (Forrás: <http://selfnessyoga.hu/wp-content/uploads/2018/05/Tiszteletad%C3%B3-mantr%C3%A1k.pdf>)

⁷⁷ A védikus felfogás szerint három kötőerő befolyásolja cselekedeteinket. Ez a három minőség a jószág, a szenvedély és a tudatlanság.

A gyakorlatok végzése közben tartsuk nyitva a szemünket. A levegőt az orrunkon keresztül vegyük, mert az orr megszűri, tisztítja, felmelegíti a levegőt a tüdő számára.

5.2. A haṭha-yoga-gyakorlatok általános jótékony hatásai szervezetünkre

Növekszik az állóképesség, javul a testtartás, az egyensúly, csökkennek a tartáshi-bák okozta fájdalmak.⁷⁸ A gyakorlatok kivitelezése közben megerősödnek a mélyhátizmok,⁷⁹ az ízületek mozgásterjedelme megnő, javul a porcok, izmok és belső szervek tápanyagellátása is. A légzőgyakorlatok és az *āsanák* végzése közben elmélyül a légzés, növelve a tüdő hatékonyságát. Javul az emésztés, és az anyagcsere felgyorsul. Az immunrendszer is erősítik, rendeződik a hormonok működése. A sok izommunka hatására javul a keringés, idővel normalizálódik a vérnyomás, egyes esetekben a gyógyszeres is elhagyhatók.

A koncentrációnak és a fordított testhelyzeteknek köszönhetően javul a memória, ezáltal csökken a stressz, a pszichés egyensúly helyreáll, az érzelmek szabályozása, kontrollja is javul. Az *āsanák* erő-

sítik, hajlékonyá és rugalmassá teszik a testet, megnyugtatják az idegrendszert, és lecsendesítik az elmét. Igazi jelentőségük azonban a tudat fegyelmzése.⁸⁰

Bhaktivedanta Swami mondta, hogy bár a *haṭha-yoga*-gyakorlatok önmagukban nem a célt jelentik, azonban eszközök ahhoz, hogy az ember kitartásra tegyen szert.⁸¹ A nemzetközi tapasztalat azt mutatja, hogy a rendszeres, jógaalapú gyakorlatok alkalmazása az iskolában segíti az eredményesebb tanulást, és érzékelhető változást eredményez [...].

5.3. A haṭha-yogát bárki gyakorolhatja

Manapság már mindenki megtalálhatja a *haṭha-yogán* belül a számára megfelelő jógaórát. Léteznek a különböző életkoroknak megfelelő órák, gyerekjóga, tinijóga, kismama jóga, dinamikus jóga, szenior jóga, női jóga stb. Ezek nem jógaírányzatok, hanem a *haṭha-yoga* életkornak, nemnek megfelelő gyakorlását jelentik. Vannak külön jogatanfolyamok, ahol bárki elsajátíthatja az alapgyakorlatokat, ezenkívül vannak kezdő és haladó, gyakorló órák is.

5.4. A haṭha-yoga-gyakorlatok végzésének ellenjavallatai

Betegen, lázasan ne gyakoroljunk, akkor se, ha gyulladás van a szervezetben.⁸² Ha megérkezünk egy jógaórára, tájékoztassuk az oktatót, ha valamilyen egészségügyi problémánk van. Ez azért fontos, mert tud számunkra könnyített testhely-

⁷⁸ Képes – Medvegy – T. Ozorák 2015: 6.

⁷⁹ A mélyhátizmoknak két csoportját különböztethetjük meg:

- az egyik (felületesebb) csoport a gerinccel szinte párhuzamosan fut végig a hátunkon, a keresztcsonttól egészen a nyakunkig. Ezt szokás gerincfeszítő izomcsoportnak hívni (erector spinae),
- a másik (mélyebben fekvő) réteg „karácsonyfaszerűen” tölti ki közvetlenül a csigolyák melletti kis területet, azaz lentről-oldalról húzódnak felfelé-középre. Ezek az úgynevezett rotátor izmok (transversospinalis izomcsoport).

⁸⁰ Kapisinszky 2014: 23–31.

⁸¹ *ŚBh.* 3.28.5.

⁸² Képes – Medvegy – T. Ozorák 2015: 6.

zeteket javasolni, illetve tud szólni, hogy milyen testhelyzeteket ne gyakoroljunk. Mindenképpen szóljunk, ha babát várunk. Ellenjavallt még a nagyobb műtétek utáni időszak, ez minimum 8 hét, de lehet több is.

5.5. A haṭha-yoga szerepe a tanulási nehézségek megelőzésében

A haṭha-yoga-gyakorlatok a test minden porcikáját átmozgatják, erősítik, nyújtják. Vannak keresztezett mozgások, amelyek a két agyféltekét hangolják össze, mint pl.: *vakrāsana* (gerinccsavarás), *parivṛtta-adho-mukha-śvanāsana* (kifordított lefelé néző kutyatartás, gyerekjógában kíváncsi kutya) (10. kép), *jathara-parivartanāsana* (gyomrot masszírozó, törzset elfordító póz). Ilyenkor átlépjük a test hosszanti középvonalát, valamint ezek olyan gyakorlatok, amelyek a születésünk utáni időszakot idézik, és a célzott fejlesztésben is használják. Ilyen például a *nīrālamba-bhujāṅgāsana* (támaszték nélküli kobra), szfinx-póz (alkartámaszos kobra), *bhujāṅgāsana* (kobra-póz), *śalabhāsana* (sáskaállás), a mászás, a *śaśāṅkāsana-mārjārāsana*-váltás, bemelegítés *mārjārāsana*-ban (macska-póz). Ilyenkor keresztezett és ellentétes kéz-lábmozgást is végzünk. Marton-Dévényi Éva szerint ha egy gyerek fejlődése folyamán kimarad valamilyen mozgásforma, fejmelés, gurulás, felnyomás, kúszás, mászás, felülés, járás, ugrálás, szökdelés, dominancia megválasztása, akkor a fejlődés megrekedhet ezen a területen, és ez később tanulási nehézségekhez vezethet.⁸³

⁸³ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztesi 2016: 9–10.

Ezért terápiájukban ezeken a mozgásformákon, amelyeket fejlődéstani nagymozgásoknak neveznek, végigvezetik a gyerekeket. Terápiájuk alapját Delacato⁸⁴ módszere képezi, amit továbbfejlesztve, kiegészítve alkalmaznak.⁸⁵

A haṭha-yogában nincs olyan sok ismétlésszám rövid idő alatt, ezért a fejlődés is lassabb, de nem is ebben látom a szerepét, hanem a megelőzésben és a problémák feltárásában.

A fordított testhelyzetek ugyan nem szerepelnek a fejlesztésekben, de közsímmert kedvező hatásuk van az idegrendszerre. Ezért én semmiféleképpen nem hagynám ki ezeket sem.

6. A gyerekjóga kapcsolata a haṭha-yogával

A gyerekjóga nem egy jógaírányzat, hanem a haṭha-yoga lefordítva a gyerekek „nyelvére”. Az életkori sajátosságaikhoz igazítjuk a jógaóra és az egyes gyakorlatok kitartásának hosszát, a légzőgyakorlatok közül csak néhányat használunk, a relaxáció rövidebb és más témájú, attól függően, hogy hány évesek a gyerekek.

Az első korcsoport az óvodáskor, amikor a ráhangolódás nagyon rövid, 1-2 perc, a bemelegítés mesébe van foglalta, hogy a gyerekek szívesen végezzék. Az *āsana*-kat gyorsan egymás után, kitartás nélkül vesszük fel, játékhoz kapcsolva, a relaxáció

⁸⁴ Delacato, C.H. 1963-ban megjelentetett könyvében mozgásterápiát dolgozott ki az anyanyelvi kommunikáció gyermekkori kezelésére, melynek címe: *The Diagnosis and Treatment of Speech and Reading Problems*.

⁸⁵ Marton-Dévényi – Szerdahelyi – Tóth – Keresztesi 2016: 9–10.

csak pár perc, ami alatt megnyugtatjuk a légzésüket, és érintéssel ellazítjuk a végtagjaikat. Az óra hossza maximum 30-45 perc.

A kisiskolások esetén a ráhangolódás-kor már zengethető háromszor az „*om*”-*mantra*, mellyel belépünk „jógaszóba”. Majd következhet a bemelegítés a fejtől lefelé haladva a lábujjakig. Ezután feladathoz kötve következnek az *āsana*k, majd az óra végén a játék. Az órát relaxációval zárjuk, röviden végigmegyünk a főbb testrészekben, és ellazítjuk mindegyiket, majd egy rövid mesét mondunk. Az óra az *om*-*mantra* zengetésével zárul, hossza 60 perc.

A felső tagozatos gyerekekkel már a felnőttkéhez hasonló órát lehet tartani, az óra felépítése: ráhangolódás, bemelegítés, *āsana*k dinamikusan vagy feladatokhoz kötve, *prāṇāyāma*-gyakorlatok és relaxáció. Az óra hossza 90 perc.

Összefoglalás

Tanulási nehézségnek azt nevezzük, amikor a gyermek nem tudja elsajátítani az olvasást, az írást vagy a számolást olyan mértékben, ahogy az az ő életkorában elvárható lenne. A kiváltó ok lehet genetikai; a beszédfejlődés zavara, ami az immunrendszer gyengesége, a sorozatos megbetegedések miatt alakulhat ki; látórendszeri probléma: pl. hosszabb fixálási idő; mentális, szociális okok; a sok képi inger (tv, számítógép, telefon) és az idegrendszer éretlensége.

Az alapozó terápiában alkalmazott technikákat összehasonlítva a *haṭha-yogával*, ezen belül a gyerekjógával, arra a következtetésre juthatunk, hogy nagy a hason-

lóság. Jelentős különbség csak az ismétlésszámban mutatkozik meg.

Az alapozó terápia és a *haṭha-yoga* gyakorlataival egyaránt fejleszthetők a fejlődéstani nagymozgások, rugalmassá teszik a testet, javítják az egyensúlyérzékét, begyakorolható velük a térbeli tájékozódás. A keresztező és a test középvonalát átlépő gyakorlatok összehangolják az agyféltekék működését, összerendezik a végtágok mozgását, és segítenek begyakorolni a végtagsztévalasztó mozdulatokat, hogy a gyermek külön-külön is tudja azokat irányítani. Alkalmassak a mozgásos sorrendiség fejlesztésére. Mozgás közben nemcsak egy dologra kell figyelniük, hanem egyszerre több tevékenységet is képesek lesznek összehangolni. A szemgyakorlatok szintén mindkét technikánál megtalálhatók, javítva a gyerekek látását, tájékozódását. Az emlékezet fejlesztésével, az érzékszervek közötti fordítással, valamint a légzőgyakorlatokkal további eredmények érhetők el.

A gyerekek napi rutinjába beépítve a gyerekjóga óvodáskortól megoldást jelenthet azoknak a gyerekeknek, akik lemaradásokkal küzdenek. A jógaórákon ezek felfedezhetők, így hamar szakemberhez lehet irányítani őket. Kis csoportokban pedig fejleszthetők is a *yoga*-gyakorlatokkal, abból a szintből kiindulva, ahol az elakadás mutatkozik. Ráadásul a *haṭha-yoga* nemcsak az alapozó terápiákban fellelhető eszközökkel rendelkezik, a *mantrák* zengetése, az egészséges életre való nevelés, az *ahimsā* (erőszaknélküliség) elve mind pozitívan hatnak a gyerekekre. Javul a figyelmük, a memóriájuk, jobban tudnak kon-

centráltni. Erősödik az immunrendszerük, ezáltal a hallásuk és a kiejtésük is javul.

Kutatásom elején azt gondoltam, hogy összeállítható egy bizonyos *āsana*-sor, amit fejlesztésre használhatunk, de arra a következtetésre jutottam, hogy mindegyik testhelyzetnek megvan a helye a gyakorlatban. Minden ember, gyerek és probléma más, ezért ezekhez kell igazodnunk.

Felhasznált irodalom

Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.: *Śrīmad-Bhāgavatam* (Harmadik Ének 2. kötet). The Bhaktivedanta Book Trust, 1993.

Csiki Mariann: *Jóga a boldog gyerekkorért*. Libri kiadó, Budapest, 2017.

Juhász Sarolta – Szikszay Andrea – Csányi Tamás: *TESIM – Jógaalapú mozgásprogram az iskolai testnevelésben*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest, 2014.

Kapisinszky Judit: A pādadhīrāsana – légzőskiegyenlítő póz. *Tattva*. 17.1. 2014, 23–31.

Képes Andrea: A haṭha-yoga helye a yoga-irányzatokban. *Tattva*. 17.1. 2014, 11–22.

Képes Andrea – Medvegy Gergely – T. Ozorák Zsuzsanna: *Haṭha-yoga gyakorlatok* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2015.

Kulcsár Mihályné: *A tanulás öröme is lehet*. Kulcsár Mihályné, Bicske, 2016.

Marton-Dévényi Éva – Szerdahelyi Márton – Tóth Gábor – Keresztesi Katalin: *Alapozó terápia tanulmány*. Alfa

Rehabilitációs Nonprofit Közhasznú Kft., Budapest, 2016.

Marton-Dévényi Éva – Jordanidisz Ágnes – Horváth Ilona: *Gondolatok a diszlexia végső okairól – Az Alapozó Terápia hatása – Esettanulmányok*. Alfa Rehabilitációs Nonprofit Közhasznú Kft., Budapest, 2014.

Selvarajan Yesudian – Haich Erzsébet: *Sport és jóga*. Lazi Bt., Szeged, 2001.

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

Tóth-Soma László: *Yoga-sūtra* 2. (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2015.

Internetes hivatkozások

Baktai Ádám: Hatha jóga
<http://bhaktikutir.hu/hatha-joga/>
Letöltés ideje: 2018. november 21.

Bendig Borbála: Keresztező mozgások
<http://www.gyermekmozgasfejleszt.hu/content/keresztez%C5%91-mozg%C3%A1sok>
Letöltés ideje: 2017. november 26.

Fazekasné Fenyvesi Margit: A verbális szeriális memória mérési és fejlesztési lehetőségei
<https://docplayer.hu/3977473-A-verbalis-szerialis-memoria-meresi-es-fejlesztesi-lehetosegei.html>
Letöltés ideje: 2018. november 19.

Gyarmathy Éva: A tanulási zavarok azonosítása óvodában és iskolában
<http://fejlesztok.hu/szekciok/gyogypedagogusoknak/86-tanulasi-zavarok-azonositasa-es-kezelese>
Letöltés ideje: 2017. november 30.

Medvegy Gergely: Tiszteletadó mantrák

<http://selfnessyoga.hu/2017/09/26/aszurjanamaszkar-aszanai-2/>

Letöltés ideje: 2018. október 30.

Schmidtné Gáspár Ivett: Pszichológiai

értelmező szótár

<http://www.irasszakertes-grafologia.hu/pszichologiai-szotar.html>

Letöltés ideje: 2017. november 26.

Delacato-módszer

<https://felelosszulokiskolaja.hu/felelosszulo/alapozo-terapia-delacato-modszer-mozgassal-az-ertelmi-fejlodesert>

Letöltés ideje: 2019. október 19.



A gyökér-cakra harmonizálása a jóga és a talpreflexológia eszközeivel

Komjáti Zsuzsanna

A XXI. századi modern társadalomban élő emberek többségét az anyagi javak birtoklása hajtja, életük középpontjába a teljesítménykényszer vagy éppen a létbizonytalanság, a kilátástalanság került.¹ Ezek az állapotok mind a gyökér-cakrához köthetőek, mert az aktivitás és a nyugalmi állapot egészségtelen aránya felborítja annak működését.² Mindemellett egyre többen laknak városokban, távol a természettől. Ezért aztán nem is olyan meglepő, ha lassan elveszítjük kapcsolatunkat az anyafölddel, a föld elemmel, amely ennek az energiaközpontnak alapeleme.³

Akik alternatív megoldást keresnek a gyökér-cakra nem megfelelő működéséből eredő problémák kezelésére, azok számára ajánlható a jóga és a talpreflexológia.

Ezek a szelíd módszerek visszaállíthatják a cakra megfelelő működését és a természetes, békés egyensúlyt az életünkben.

Jelen tanulmányomban a mindennapok során bárki által alkalmazható módszerek tárházát szeretném megismertetni, és így módon gyakorlati segítséget nyújtani a gyökér-cakra zavaaraival küzdőknek.

1. Az élőlény felépítése

Minden élőlény egy örök lélek, mely a szemmel látható fizikai testet, mint egy ruhát, csak elfogadja, és tudatával áthatja azt. A lélek a Legfelsőbb szerves része, örökkévaló, és eredeti helyzetében teljes tudással és boldogsággal teli.⁴ Az anyagi világba kerülve azonban a finomfizikai test hármasa burkolja be az eredeti önvalót, így tulajdonságai csak torzulva jutnak a felszínre. A finomfizikai test, más néven anyagi tudat (*citta*) összetevői az intelligencia (*buddhi*), az elme (*manas*) és a hamis ego (*ahankāra*).⁵

Érzékszerveinkkel is tapasztalható testünk az úgynevezett durvafizikai test, melyet az öt őselem alkot: az éter, a levegő, a tűz, a víz és a föld. Ezek az őselemek az anyag bizonyos tulajdonságait képviselik, és kombinációjukból jönnek létre a durvafizikai testet alkotó sejtek, szövetek.⁶

Strukturálisan a finomfizikai, mentális test kapcsolja össze az önvalót a durva fizikai testtel a *pránikus* testen keresztül.

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

² Vollmar 2015: 25–26.

³ Horsley 2007: 24.

⁴ *Bhagavad-gītā* [továbbiakban: *Bhg.*] Bevezetés 38–39 és *Bhag.* 2.24 magyarázat. A lelki birodalomba visszatérve *sac-cid-ānanda* testet kapunk. A szanszkrit szavak jelentése a következő: *sat*: örök, *cit*: tudással teli, *ānanda*: gyönyörrel teli.

⁵ Medvegy Gergely 2014: 30–31.

⁶ Uo. 30.

A *prāṇa* jelentése életlevegő vagy élet-erő (*pra*: előre, ki; *ana*: lélegzet),⁷ az az energia, amely mindent áthat, elsődleges mozgatója minden tevékenységnek. A *prāṇa* a testet behálózó csatornarendszeren, *pránikus* hálózaton, az úgynevezett *nāḍīkon* keresztül áramlik. A *nāḍīk* közül a három legjelentősebb a *suṣūmṇā*, mely a gerincoszlop mentén helyezkedik el, az *iḍā* és a *piṅgalā*, melyek a bal és jobb oldalon találhatók. A *nāḍīk* által létrehozott hálózat a *pránikus* test, mely kapcsolatot tart fent a durva- és a finomfizikai test között.

A *prāṇát* szállító csatornák, a *nāḍīk* hálózata igen sűrű, ezért számtalan ponton keresztezik egymást, ahol energiaközpontok, örvények alakulnak ki. Ezeket a találkozási helyeket nevezzük *cakrának*, melynek jelentése kerék vagy energiaörvény. A *cakrák* tulajdonképpen energiatölcsérek, melyek *prāṇát* juttatnak be a testbe, általuk energiát veszünk fel és adunk le.⁸ Iyengar⁹ a működésük szemléltetésére az elektromos energia hasonlatával él. A lezúduló víz vagy a gőznyomás energiája megforgatja a turbinát, ezáltal elektromosságot gerjeszt. Az elektromosságot akkumulátorokban tárolják, transzformátorokban tovább alakítják, szabályozva a feszültséget és az áramerősséget, majd vezetékeken továbbítják, hogy különféle berendezéseket működtethessen. Ezt a folyamatot a *cakrák* működésére alkalmazva a *prāṇa* olyan, mint a víz vagy a vízgőz; a

ki- és belégzés, valamint a légzésvisszatartás folyamatai a turbinák; a *cakrák* pedig az akkumulátorokhoz és az átalakító egységekhez hasonlatosak. A létrehozott energiát a *nāḍīk* szállítják el és osztják szét a teljes szervezetben, csakúgy, mint az elektromos vezetékek.¹⁰

A *cakrák* kivételései megtalálhatóak a finomfizikai és durvafizikai testben is, ezért az elme és a test egészséges működéséhez kiegyensúlyozottan funkcionáló *cakrák* szükségesek. Ezt a tisztításukkal és a harmonizálásukkal tudjuk biztosítani. Testi szinten a *cakrák* bizonyos idegdúcoknak és belső elválasztású mirigyeknek is megfeleltethetők.¹¹

A *suṣūmṇā-nāḍīt* az *iḍā*- és a *piṅgalā-nāḍīk* spirálisan veszik körbe, és e három fő *nāḍī* találkozásainál jön létre a hét fő *cakra*, melyek alulról felfelé a következők: *mūlādhāra-cakra* (gyökér-*cakra*), *svādhīsthāna-cakra* (nemi *cakra*), *maṇipūra-cakra* (köldök-*cakra*), *anāhata-cakra* (szívcsakra), *viśuddha-cakra* (torok-*cakra*), *ājñā-cakra* (homlok-*cakra*) és a *sahasrāra-cakra* (korona-*cakra*).¹²

A hét fő *cakra* mellett huszonnégymellék-*cakra* is létrejön, mely energiaközpontoknál tizennégymellék-*cakra* keresztezi egymás útját. Többek között a két talpon is található egy-egy ilyen mellék-*cakra*.¹³

¹⁰ Iyengar 2015: 66.

¹¹ Medvegy 2014: 14.

¹² Uo. 14–15.

¹³ Gaura Krisna Dász 2008: 59–60: „A mellék-*cakrák* elhelyezkedése: kettő a fül előtt a halántékon, a két mellbimbó felett, a kulcsontok találkozásánál, a két tenyérben, a két talpon, a két szem mögött, a két ivarmirigynél, egy a májnál, a gyomornál, kettő a lépnél, a két térdnél, egy

⁷ Uo. 3.

⁸ Vollmar 2015: 9.

⁹ B.K.S. Iyengar (1918–2014) saját jóga-metódust alakított ki, amelyet világszerte tanítanak.

2. A gyökér-cakra bemutatása, feladatai

Alulról felfelé haladva az első a gyökér-*cakra*, szanszkrit nevén *mūlādhāra-cakra*, mely elnevezés a *mūla* – gyökér és *ādhāra* – támasz szavakból tevődik össze.¹⁴

Mivel a *cakrák* a *pránikus* test részei, így kapcsolatuk van a durva- és a finomfizikai testtel is, vagyis működésük testi és tudati szinten egyaránt hatással van ránk. Minden *cakrának* fontos szerepe van abban, hogy a test egészséges, a tudat pedig kiegyensúlyozott legyen. Mint ahogy egy ház is csak biztos alapokra épülve tud jól funkcionálni, úgy a *cakrák* esetében is fontos az alap, vagyis a gyökér-*cakra* állapota. Ha ezzel a *cakrával* problémák adódnak, akkor a többi *cakra* sem tud megfelelően működni. Ez a *cakra* jelenti számunkra a létünkhöz szükséges energetikai alapot.

Elhelyezkedését tekintve többnyire úgy írják le, hogy a gyökér-*cakra* a gátnál vagy a farokcsont végénél található, pontos helye a férfiaknál a gát területének közepén, a végbélnyílás és a herék között, a nőknél pedig a méhnyak végénél van.¹⁵ A *cakra* a gerinc farokcsonti szakaszához tartozik, valamint a farokcsonti fonathoz és az ágyékcsigolyákhoz, amelyből ez az idegdúc kiindul.¹⁶

A *cakrához* tartozó érzékszerv az orr és ezzel együtt a szaglás is.¹⁷ A *prāṇák* kö-

zül az *apānā-vāyu* tartozik hozzá, az a levegő, amely eltávolítja az ondót, a vizeletet, és segíti a gyermek megszületését az anyaméhből. A gyökér-*cakra* uralja a láb-szárat, a lábat és a test többi szilárd részét, mint a gerincet, csontokat, fogakat, kör-möket, a csontokat borító hústömeget és a vastagbelet, melyen a szilárd táplálék halad át. Emellett irányítja a végbélnyílást, a végbélet és a prosztatát, a vért és a sejt-építést. Ez a *cakra* az uralkodó az ember életének első hat-hét évében, amikor a létünk alapozzuk meg, megtanulunk járni, futni. Elsajátítjuk az ürítés szabályozását, ekkor bújnak ki a fogaink is. Megfelelő támogatással erőssé válunk, egészséges lesz a láb, a köröm, a keringés, egyenes a testtartás, rendszeres és szabályozott az ürítés. Ehhez a *cakrához* tartozó mirigy a mellékvese, mely az adrenalin termeli félelem esetén.¹⁸

Az egyes források a talptérképen némi-
képp különböző helyekre teszik a gyökér-*cakra* területét, de megvizsgálva a képeket az állapítható meg, hogy a talp alsó negyedében, a sarok felőli részen található ez a *cakra*. A talptérképen a belső talpél vonalánál helyezkedik el a gerincoszlop, a saroktól a nagylábujj felé tartva. Mivel a gyökér-*cakra* a gerinc alsó, farokcsonti szakaszánál található, így elfogadható, hogy a talpon is ugyanitt legyen a reflexzónája. Ezen a területen helyezkednek el a belek és a vesék is, melyek szintén a gyökér-*cakrához* tartoznak.

a csecsemőmirigynél és egy a köldök- és nemi *cakra* között.”

¹⁴ Horsley 2007: 24.

¹⁵ Uo. 24.

¹⁶ Anodea 2007: 86.

¹⁷ *Śrīmad-Bhāgavatam* 3.26.43.: „megnyilvánul

a föld s a szaglőérzék, ami által a föld illatát tapasztalhatjuk számtalan módon.”

¹⁸ Horsley 2007: 29.

A föld elemhez tartozó első *cakránk* fő feladata mentális szinten a földelés, vagyis annak elfogadása, hogy jelenleg ebben a testben élünk, annak szükségleteivel és korlátaival.¹⁹ A földelés a hétköznapiakra való összpontosítást, a mindennapokkal való megbirkózást is jelenti, vagyis azokat a tevékenységeket, melyek alapvető szükségleteink kielégítéséhez (védekezés, túlélés, életösztön, élelem, biztonság) tartoznak. Ide sorolható a munka is, amellyel fenntartjuk magunkat. Ha ezeknek az alapvető szükségleteinknek a megéléte veszélybe kerül, akkor életünkben stresszhelyzet áll elő. A *cakrához* tartozó feladat az is, hogy túllépjünk félelmeinken, és kialakuljon egyfajta bizalom a világ iránt, amelyben élünk. Merjük elhinni, hogy mindig meg fogjuk kapni azokat a dolgokat, melyek a létfenntartásunkhoz szükségesek.

Az anyag támaszt nyújt számunkra, szükségünk van viszonylagos mozdulatlanságára, hogy biztonságban érezhessük magunkat: fedél kell a fejünk fölé, étel az asztalunkra, némi jövedelem a pénztárcánkba. Nem vonatkoztathatunk el tőle, hiszen testünk is anyagból épül fel, és a minket körülvevő anyagi világban kell boldogulnunk. Ha az alapjainktól megtagadjuk ezt a figyelmet, akkor teljes lényünk és létünk bizonytalanná válhat, és saját túlélésünket sodorjuk veszélybe. Általában a magasabb *cakrák* jelentőségét szokás hangsúlyozni a spirituális fejlődésben, azonban a gyökér-*cakra* stabilítása nélkül könnyen kicsúszhat a talaj a lábunk alól, elveszthetjük realitásérzékün-

ket, és álmvilágba merülhetünk, erőtlennek érezhetjük magunkat. Fel kell ismer-nünk, hogy alapszükségleteink kielégítése feltétele annak, hogy figyelmünket a magasabb tudati szintek felé tudjuk fordítani. Minél több anyagi javat birtokolunk, annál nagyobb biztonságban érezhetjük magunkat, azonban ezek kötöttséget is jelentenek számunkra. E két pólus között kell megtalálnunk az egészséges egyensúlyt, és az anyagi világot, az anyagi javakat eszköznek, nem pedig célnak tekintenünk. Fontos tisztázni magunkban, hogy kik vagyunk, és gyökereinket a talajba eresztve innen növekedjünk tovább.

2.1. A gyökér-cakra zavarai

Egy betegség általában először mentális síkon jelentkezik, és csak később alakulnak ki a testi tünetek.²⁰ Ezért is fontos felismerni a *cakra* zavarára utaló jeleket, hogy a probléma forrását kezelve megelőzhessük a durva fizikai test betegségeit. Megfelelő földelés hiányában nem tudunk megbirkózni a hétköznapi feladataival, a pénzkereséssel, az anyagi javak megteremtésével. Emiatt talajvesztettnek érezhetjük magunkat, és nem bízunk sem önmagunkban, sem embertársainkban. A földi életet túl alantasnak tarthatjuk, és idegennek érezhetjük magunkat benne. A szélsőséges energiaproblémák miatt a folyamatos depresszió, hiányzó motiváció, a kiégettség és paranoia tünetei is mutatkozhatnak. A stressz, az állandó belső feszültség miatt idegesek leszünk, akár alvászavarok is megjelenhetnek.²¹

¹⁹ Vollmar 2015: 32.

²⁰ Uo.

²¹ Uo. 32-33.

Jellemző lehet a félelem kialakulása az új dolgoktól, a görcsös ragaszkodás a megszokotthoz és az elengedésre való képtelenség. Ugyanakkor a másik véglet, a túlzott kockázatvállalásra való hajlam is előfordulhat.²²

Ha a durva fizikai szintet nézzük, akkor gyökér-cakránk az egész cakra-rendszer energiaellátója, ezért kiemelt fontosságú, hogy harmonikusan működjön. Ha a gyökér-cakra túlműködik, túl sok ingert, stresszt kap, akkor elvonja az energiát a többi cakrától. Ezért a jól működő gyökér-cakra esetén az aktív állapotok után az ellazulás állapota, a pihenés következik. Ha gyengén működik, akkor elképzelhető, hogy lusták vagyunk, és csak ritkán aktiváljuk ezt a cakrát. Ekkor energiahiány léphet fel, és a test többi része nem jut elegendő életerőhöz.²³ Az alul- vagy túlműködés tünetei durva- és finomfizikai szinten is megmutatkozhatnak.

Vollmar szerint a gyökér-cakrával összefüggő minden fizikai megbetegedés oka a belső és külső negatív stressz.²⁴ A mindennapok során minket ért stressz feldolgozásában segít, ha úgy szervezzük életünket, hogy az aktív időszakok után a pihenésre és ellazulásra is jusson idő. Ha pedig inkább a hosszan tartó nyugalmi állapot jellemez minket, akkor keressünk olyan tevékenységeket (például sport, testmozgás), melyek során pozitív stressznek vagyunk kitéve. Ahhoz, hogy megértjük ezt az összefüggést, először a gyökér-cakra fiziológiáját kell megismernünk.

Gyökér-cakránk ellenőrzi a mellékveséket, mely szervek stabilizálják az emberi testet stresszhelyzetben, az általuk termelt *adrenalin*, *noradrenalin* és *kortizol* hormonok kiválasztásával. Stressz esetén a mellékvesekéreg *adrenalin*t választ ki, és juttat a vérbe. Ha a stresszes állapotot nem követi nyugalmi állapot, akkor a folyamatos *adrenalin*-kiválasztás fáradtságot, izomgyengeséget okoz. Ekkor *kortizol* ürül a vérbe, mely energiával látja el a kimerült szervezetet, mely állapot, ha tartósan fennáll, és folyamatos *kortizol*-termelés következik be, akkor izomgyengeség, magas vérnyomás, cukorbetegség vagy az immunrendszer betegsége alakulhat ki. Ugyanakkor okozhat alacsony vérnyomást, hideg végtagokat, csökkent aktivitást is. A tartós stressz-megterhelés esetén a mellékvese vészjeleket küldhet, mely hirtelen szívdobogás, felgyorsult légzés, gyakori székelés, hasmenés és izomgörcsök formájában is jelentkezhet.²⁵

A fentiek alapján a gyökér-cakra zavaraira visszavezethető betegségek egy része arra kényszerít bennünket, hogy lassítsunk életünkön, hagyjunk megfelelő mennyiségű időt a pihenésre. Ehhez a betegségcsoporthoz tartozik például az *arthritis* (ízületi gyulladás), az *arthrosis* (porckopás okozta ízületi fájdalom), a reuma, a lábakban jelentkező izomgörcsök, az influenza. Az elnyomott és fel nem dolgozott stressz miatt bélgyulladás, hasmenés, sipolyképződés, aranyér, székrekedés, vizeleti probléma és vesekő is jelentkezhet.²⁶ A gyökér-cakra nem megfelelő működé-

²² Horsley 2007: 30.

²³ Vollmar 2015: 26.

²⁴ Uo. 27.

²⁵ Uo. 28.

²⁶ Uo. 29–31.

sére utalhatnak a keringéssel, vérrel, testtartással, csípővel, csontokkal és fogakkal kapcsolatos betegségek is.²⁷

Mint láthatjuk, komoly mentális és testi problémákat okozhat a gyökér-*cakra* alul- vagy éppen túlműködése. A későbbiekben ismertetendő gyakorlatok akár megelőző, akár terápiás jelleggel is alkalmazhatóak a *cakra* harmonizálására.

3. A jóga és a talpreflexológia eszközeinek bemutatása

A gyökér-*cakra* harmonizálásához a jóga széles eszköztára kézenfekvő választás lehet, melyet a talpreflexológia egészíthet ki. Ez a két módszer látszólag távol áll egymástól, mégis szorosabb az összefüggés, mint azt elsőre gondolnánk. A gyökér-*cakrával* való munkában kiemelt szerepet kap a talp, a láb, hiszen ez a testrészünk van közvetlen kapcsolatban a földdel, a gyökér-*cakra* elemével, a támaszt és stabilitást nyújtó talajjal. A modern életvitel velejárójaként ez a kapcsolat egyre inkább sérül, hiszen lábunk a nap nagy részét zárt lábbelik szorításában tölti, jobbra az aszfaltozott utakon járva. A földművelés, a kertészkedés, a földdel való kétkezi munka is egyre ritkább, és már nemcsak a városlakók, hanem a vidékiek életében is. Egyre kényelmesebben élünk, egyre jobban kellene éreznünk magunkat, mégis egyre inkább a stressztől szorongva, bizonytalanságban éljük mindennapjainkat. Ebből a szemszögből nézve könnyen felismerhető az összefüggés a gyökér-*cakra* nem megfelelő működésekor tapasztalt ta-

lajvesztettség és a talppunkkal, lábunkkal való bánásmód között.

3.1. A jóga

Gaura Kṛṣṇa Dāsa meghatározása szerint a jóga egy olyan folyamat, amelynek során az ember – a teste és az elméje szabályozása által – megpróbálja megismerni saját eredeti önvalóját és a Legfelsőbb Személyt, Istent.²⁸ Patañjali a *Yoga-sūtra* című művében a jóga nyolc lépcsőfokát különbözteti meg: erkölcsi szabályozó elvek (*yama*), az életmódra vonatkozó előírások (*niyama*), testhelyzetek (*āsana*), a légzés szabályozása (*prāṇāyāma*), az érzékszerveknek az anyagi érzéktárgyaktól való visszavonása (*pratyāhāra*), a figyelem koncentrációja (*dhāraṇā*), meditáció (*dhyāna*) és lelki elmerülés (*samādhi*).²⁹

A jóga durva- és finomfizikai testre gyakorolt pozitív hatásai tulajdonképpen a folyamat nagyon áldásos melléktermékei, de nem annak végcélja. A jógalétra egyes módszereit sikerrel alkalmazhatjuk gyökér-*cakránk* harmonizálására, nem tévesztve szem elől, hogy lelki fejlődésünkben ezek a szintek csupán lépcsőfokok egy magasabb cél felé.

3.2. A talpreflexológia

A modern életvitel és a zárt lábbelik hozadékaként nemcsak a közvetlen kapcsolat szűnt meg talpunk és a föld között, hanem az a jótékony talpmasszázs is, melyet akkor tapasztalhatunk meg újra, ha mezítláb sétálunk a talajon.

²⁷ Horsley 2007: 30.

²⁸ Gaura Krisna Dász 2008: 17.

²⁹ Uo. 118.

A talpreflexológia hatásmechanizmusát többféleképpen is magyarázzák. Testünk számos részén reflexzónák találhatók, vagyis olyan idegvégződések, melyek távolabbi szervekkel vagy testrészekkel állnak összeköttetésben a gerincvelő-idegrendszeren keresztül.³⁰ A láb-reflexzónák és a központi, valamint a vegetatív idegrendszer kapcsolatát Walter Froneberg mutatta ki a nyolcvanas években.³¹ „Az ülőideg, mely a keresztcsonti idegközpontról lefelé, a lábak irányába halad, a legnagyobb perifériás ideg a testben, és gyakorlatilag az idegrendszer gyökere.”³² A talpreflexológia a talpon lévő idegvégződéseket használja ahhoz, hogy a reflexzónák stimulálásával (enyhe nyomásával, masszírozásával) elérje a távoli testrészeket. A keleti gyógyászat szerint az egyes zónák ingerlésével a testünkben áramló energiára tudunk hatni. A kezeléssel az energiatorlódást vagy energiahiányt javíthatjuk ki, és biztosíthatjuk az energia folyamatos áramlását.³³

Talpunk állapota árulkodik testünk egészségi állapotáról. Két talpunk egymás mellett a teljes szervezetünket tükrözi. Ha a talp bizonyos részein elváltozások találhatók, azok arra utalnak, hogy az érintett testrésznél működési zavar lépett fel. Ilyen kitapintható és látható elváltozások lehetnek például a különféle salakanyagokból és húgysavkristályokból álló lerakódások, bőrkeményedések, vízhólyagok. A talpon nemcsak a szerve-

zetben jelenleg fennálló elváltozások mutatkoznak meg, hanem minden korábbi és jövőbeni betegség is kitapintható. Akkor is érezhetünk fájdalmat, ha a testi tünet már nincsen jelen, csupán lenyomatot hagyott a talpunkon, vagy akkor is, ha még nem mutatkozott meg a probléma testi szinten. E pontok kitapintásával lehetőség adódik az egészségi állapot feltérképezésére és kezelésére.³⁴

A talp reflexzónáin keresztül tehát hatunk a testünket behálózó idegrendszerre, mely a gerincvelőben fut össze, így ezen keresztül befolyásolhatjuk a belső szervek és a *cakrák* működését. Ez a hatás azonban fordított irányban is érvényes. Például, ha kényelmetlen cipőt hordunk, és talpunk egyes pontjain fájdalmat érzékelünk, akkor az a zónához köthető szerv működését is befolyásolja. A reflexzónák érzékenységet ugyanígy a lábak túlterhelése, bokasüllyedés vagy akár valamilyen sérülés is okozhatja.³⁵ E miatt a hatás miatt érdemes különös figyelmet fordítani talpunk komfortérzetére és egészségére.

Az érintés, a masszázs a vegetatív idegrendszerre hatva, annak működését a paraszimpatikus irányba tolva segít az ellazulásban, a stressz csökkentésében. Ebben az ellazult állapotban csökken a légzés-szám, megnyugszik az elme. A belek perisztaltikája fokozódik, így a görcsök, székrekedési problémák is megszűnhetnek. A masszázs ugyanakkor serkenti a vér- és nyirokeringést is, ezzel segítve a salakanyagoknak a szervezetből való kiürülését és az immunrendszer erősítését.

³⁰ Uhl 1997: 14.

³¹ Palágyi 1988: 12.

³² Anodea 2007: 84.

³³ Palágyi 1988:16.

³⁴ Uhl 1997: 15.

³⁵ Palágyi 1988: 33–35.

sét. Az aktív pontok ingerlésének hatására nagy mennyiségű endorfin szabadul fel, így fájdalomcsillapító hatása is lehet a kezelésnek.³⁶

4. Terápiás javaslatok a gyökércakra harmonizálására

A gyökér-*cakra* harmonizálása a korábban említett durva- vagy finomfizikai szinten megjelenő tünetek esetén válhat szükségessé. A *cakra* működésére életmódbeli szokásaink módosításával, a jóga eszköztárából *āsanákkal*, *prāṇāyāma*-, *bandha*-,³⁷ *mudrā*-gyakorlatokkal³⁸ és meditációval hathatunk. Ezen gyakorlatok pontos és biztonságos elsajátításához kérjük képzett jógaoktató segítségét. A gyakorlás megkezdése előtt konzultáljunk vele az esetleges ellenjavallatokról. A gyakorlatok hatásának erősítésére alkalmazhatunk talpreflexológiai kezelést, és egyéb kiegészítő lehetőségekkel is befolyásolhatjuk a gyökér-*cakra* működését.

4.1. Életmódbeli javaslatok

A gyökér-*cakra* harmonizálását életmódunk vizsgálatával, és ha szükséges, annak megváltoztatásával kell kezdenünk. Ha nem változtatunk azokon a körülményeken, melyek a kibillenést okozták, akkor egy sikeres terápia után is nagyon könnyen újra előidézhetjük a testi vagy lelki problémákat.

Az egyik legalapvetőbb szükségletünk a táplálkozás, hiszen az elfogyasztott ételekből épül fel a durvafizikai testünk, és természetesen a finomfizikai testünkre, az energiaszintünkre is hatással van. A gyökér-*cakrát* aktiváló ételek a gyökérzöltségek,³⁹ például a burgonya, a csicsóka, a manióka, a petrezselyem, a pasztinák, a sárgarépa, a cékla és a zeller. Lehetőleg bioélelmiszert válasszunk, és olyat, ami földben termett. Földelő hatású élelemként javasolja Szvámi Szárádananda a fehérjedús zöltségeket is, mint a babfélék és a hüvelyesek, valamint a növényi tejtermékeket. Ide sorolja még az olajos magvakat és az ezekből készült termékeket, a tofut és a különböző szójakesztményeket. A magok közül a sütőtökmagot, a földimogyorót, a szezámagot, a napraforgómagot és az ezekből készült sajtolt olajokat ajánlja.⁴⁰

Gyökér-*cakránk* harmonizálásának másik kulcsa, hogy energiánkat kiegyensúlyozottan tudjuk beosztani, megfelelően gazdálkodjunk vele. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy aktivitás és megterhelő időszak után elegendő időt hagyunk a pihenésre, töltkezésre is. Ha pedig azt vesszük észre magunkon, hogy enerváltak, kedvetlenek, netalán lusták vagyunk, akkor tegyük ki magunkat pozitív stressznek.⁴¹ Erre tökéletes módszer a testmozgás, köztük az *āsana*-gyakorlás is.

Egyszerű gyakorlat az egyensúly megteremtésére, ha mindennapjainkban is újra felfedezzük kapcsolatunkat a földdel, a

³⁶ Uo. 16.

³⁷ Horsley 2007: 19. *Bandha*: energiazár. Részletesen lásd az 5.3.2. alfejezetben.

³⁸ Uo. 9. *Mudrā*: gesztus, kéztartás. Részletesen lásd az 5.3.1. alfejezetben.

³⁹ Horsley 2007: 30.

⁴⁰ Szvámi Szárádananda 2014: 47.

⁴¹ Vollmar 2015: 34.

gyökér-*cakra* elemével. Kertészkedjünk, túrjunk bele kezünkkel a földbe, akár csak egy balkonládába. Agyagozzunk, érezzük kezünk között az anyagot. Ha tehetjük, sétáljunk mezítláb a puha fűben vagy a tengerparti homokban, túrázzunk erdőben vagy a hegyek között, vagy csak ülünk le a szabadban, és fedezzük fel újra kapcsolatunkat a talajjal, érezzük az energiát, ami belőle árad.⁴²

4.3. Āsanák

A helyesen végzett jógapózok hatására testünket és szellemünket egyaránt frissnek, könnyűnek érezzük. A folyamatos gyakorlás az egész élethez való hozzáállásunkat is megváltoztathatja. Az általános javallatokon túl azonban közvetlenül hathatunk a gyökér-*cakránkra*, illetve a hozzá tartozó belső szervek, testrészek működésére is.

Az első *cakrára* ható *āsanák* közé jellemzően azokat a pózokat soroljuk, melyek kivitelezése közben vagy a talpunk érintkezése a talajjal (álló *āsanák*), vagy amikor az ülőgumónk nehezedik a talajra (ülő *āsanák*), hiszen így módon jön létre a kívánt földelő hatás.⁴³

4.4. Prāṇāyāma-gyakorlatok

Míg az *āsanák* gyakorlása megszünteti az esetleges elzáródásokat, melyek akadályozzák a *prāṇa* áramlását, addig a *prāṇāyāma*-gyakorlatok végzésével közvetlenül szabályozhatjuk a test *prāṇa*-felvételét, és irányíthatjuk ezt az áram-

lást.⁴⁴ A gyakorlás eredményeként pedig a *prāṇāyāma* kitisztítja a test és a tudat szennyeződéseit, tehát alkalmassá válik a gyakorló a koncentrációra és a meditációra.⁴⁵

Egyes légzőgyakorlatokkal megtisztítjuk a *nāḍikat*, megnyugtatjuk az elmét, így előkészítenek a meditációra. Ezek akkor javasoltak, amikor stressznek vagyunk kitéve, feszültek vagyunk. Ide sorolandó a *mahā-prāṇāyāma* (teljes jógalégzés), mely a legalapvetőbb *prāṇāyāma*-gyakorlat. Segítséget nyújthat a *nāḍī-śodhana-prāṇāyāma* is, azaz a váltott orrlyukas légzés, mely elnevezésben a *śodhana* tisztítást jelent, és a *nāḍī* tisztító, a *prāṇa* blokkját oldó hatására utal.⁴⁶

A *prāṇāyāmák* egy másik csoportja energiát gerjesztő, élénkítő hatású gyakorlatokból áll, melyek enerváltság, fáradtság esetén végezhetőek. Ide tartozik többek között az *ujjāyī-prāṇāyāma* (győzedelmes légzés) és a *bhastrikā-prāṇāyāma* (fűjtató légzés).

4.5. Mudrāk

A *mudrā* szó pecsétet jelent. Fogalmán szimbolikus ujj-, szem- vagy testtartásokat értünk, amelyek egy-egy tudatállapotot jelenítenek meg. Ez a kapcsolat fordítva is igaz: bizonyos tartások ahhoz a tudatállapothoz vezetnek, amelyet szimbolizálnak.⁴⁷

⁴² Horsley 2007: 31.

⁴³ Uo. 98–100.

⁴⁴ Iyengar 2015: 40.

⁴⁵ Iyengar 2010: 392.

⁴⁶ Swami Satyananda Saraswati 2006: 396.

⁴⁷ Hirschi 2014: 9.

Egy jól kiválasztott, kezünkkel felvehető *mudrāval* akár a *prāṇāyāma*-gyakorlatok végzése közben is segíthetjük a gyökér-*cakra* harmonizálását. Ehhez azok a *mudrāk* javasoltak, melyek a belső energiatartalékainkat töltik fel, vagy jellemformáló hatásuk révén segítenek a megingott bizalom vagy a bátorság megerősítésében. A gyökér-*cakrára* ható *mudrāk* közül most hármat ismertetek.

A gyökér-*cakrát* aktiváló, energiát növelő *prāṇ-mudrā* Hirschi leírása szerint: „Ez a *mudrā* általánosan növeli a vitalitást, csökkenti a fáradtságot, az idegességet, javítja a látást, így szembetegségekre is használható. Alkalmazásával lelki-szellemi szinten kitartást, erőt, önbizalmat, bátorságot ad. A szellemi tisztánlátás jele a tiszta szem és tiszta gondolkodás.” A *mudrā* felvételéhez érintsük össze a hüvelyk- a gyűrűs- és a kisujj hegyét, a többi ujjunk legyen kinyújtva.⁴⁸

A *prthīvi-mudrā* (föld-*mudrā*) alkalmazása a föld elemmel való kapcsolatunk erősítésére alkalmas, emellett pedig az elemhez tartozó érzékünket, a szaglást is erősíti, illetve a gyökér-*cakrához* kapcsolható testrészek közül a körmöt, bőrt, haját és csontokat. Felvételéhez a hüvelyk- és gyűrűsujj hegyét érintsük gyengéden össze.⁴⁹

A jellemformáló, gyökér-*cakrát* harmonizáló *mudrāk* közül a *vajrapadrama-mudrā* – a rendíthetetlen bizalom kéztartása – javasolt az egészséges önbizalom helyreállítására, a félelmek elűzésére. Segítségével Istennel való kapcsolatunkat,

az Ő gondviselésébe vetett hitünket is erősíthetjük. Elvégzéséhez mindkét kezünk ujjait keresztezzük a mellkasunk előtt.⁵⁰

4.5. Bandhák

„A *bandha* kötést, megfogást jelent. Egy olyan testhelyzetre is utal, amelyben bizonyos szervek vagy testrészek erős fogásban, összehúzott és szabályozott állapotban vannak.”⁵¹ Három ilyen zárat ismertet a jógaírodalom, melyek a *jālandhara-bandha* (torokzár), az *uḍḍīyāna-bandha* (hasi zár) és a *mūla-bandha* (gyökérzár). A gyökér-*cakra* harmonizálásának szempontjából a gyökérzár és a *mahā-bandha*, vagyis mindhárom *bandha* együttes alkalmazása jelentős. A *bandhák* használatával a már akadálytalanul keringő energiát összpontosíthatjuk, és a *suṣumṇā-nāḍība* terelhetjük, biztosítva ezzel a fő *cakrák* megfelelő energiaellátottságát. A gyökérzár felvételénél a gát területét, illetve az alhasnak a végbélnyílás és a köldök közötti részét húzzuk össze, majd hátra a gerinc irányába, és emeljük a rekeszizom felé.⁵² Ez a gyakorlat a gyökér-*cakra* energiáját felfelé húzza, megfordítva annak áramlását, mely utána a *suṣumṇā-nāḍīban* koncentrálódik.⁵³

Az *uḍḍīyāna-bandha* egy hasi szorításból áll, és végzése az energiát felfelé, az alhasból a fej felé irányuló mozgásra készíti. A kilégzés után a rekeszizmot húzzuk vissza az alhasból a mellkasba, hátra és felfelé húzva a hasi szerveket a gerinc-

⁴⁸ Uo. 72.

⁴⁹ Uo. 86.

⁵⁰ Uo. 160–161.

⁵¹ Iyengar 2010: 123.

⁵² Uo. 131–132.

⁵³ Horsley 2007: 19.

oszlop irányába.⁵⁴ A *jālandhara-bandhāt sarvāṅgāsana*ban érezhetjük meg legkönnyebben, amikor a szegycsontot az állhoz szorítva tartjuk. A *bandha* nyomást gyakorolva az *idā*- és *piṅgalā-nāḍī*kra lehetővé teszi, hogy a *prāṇa* a *suṣumṇā-nāḍī*n keresztül haladjon át.

4.6. A talpreflexológia alkalmazása

A masszázs általános szabálya, hogy mindig a test felé masszírozunk, vagyis a talp esetében a lábujjaktól (a fej zónáitól) a sarkak (medencezónák) irányába.⁵⁵ A szakirodalom azt javasolja, hogy végezzünk el egy úgynevezett alapprogramot, kezelve a teljes talpat, majd térjünk vissza többször azokhoz a zónákhoz, ahol valamilyen elváltozást tapasztaltunk.⁵⁶ Esetünkben a gyökér-*cakra* területét kezeljük kiemelt figyelemmel.

A talpmasszázszt végezhetjük saját magunknak is, ha már elsajátítottuk a technikát, de megkérhetjük erre ismerősünket, vagy fordulhatunk szakemberhez is. Ha saját magunkat kezeljük, akkor a bal lábbal kezdjük, ha másvalaki végzi, akkor mindkét talp masszírozása lehetőleg egyidejűleg történjen. A kezeléshez kényelmesen helyezkedjünk el, biztosítsunk nyugodt környezetet, tegyünk meg mindent az ellazulás érdekében.

4.7. Meditáció, vizualizáció, megerősítő gondolatok

A meditáció során elménket egy pontra rögzítjük, és ezáltal megtanuljuk uralni

gondolatainkat. A legtöbb probléma és betegség az elme szintjén gyökerezik, vagyis pszichés oka van. Ezért kulcsfontosságú, hogy szert tegyünk az elménk fegyelmzésének képességére.⁵⁷ Figyelmünket ilyenkor nemcsak eltereljük a negatív gondolatokról, hanem helyettük megnyugtató, megerősítő képekre összpontosítjuk. A meditációnak már rövidtávon is megmutatkozhatnak a pozitív hatásai, mint a nyugaltság, kiegyensúlyozottság, nagyobb vitalitás. Tehát a meditáció akár önmagában, akár a már korábban említett technikákkal együtt végezve is alkalmas a gyökér-*cakra* harmonizálására. Mentális síkon a gyökér-*cakra* zavara legtöbbször félelmekben nyilvánul meg.⁵⁸ A félelmek megszüntetéséhez azt az alapvető bizalmat kell helyreállítanunk, hogy minden rendben lesz, minden alapvető szükségletünk ki fog elégülni. Az első *cakra* elemével, a földdel folytatott meditálás fokozza ezt a nyugalmat és biztonságérzetet.⁵⁹

Habár meditáció közben a figyelem egy pontra szegeződik, mégis változatosabbá tehetjük ezt a gyakorlatot, hiszen az az egy pont végtelenül sokféle lehet. Az elménk középpontjába állíthatjuk a *cakra yantráját*,⁶⁰ elképzelhetjük a *cakra* elhelyezkedését a testünkben, vagy egyéb vizualizációkat is alkalmazhatunk, *mantra*-meditációként mindeközben a gyökér-*cakra mantráját* is zengethetjük.

Első lépésként teremtsünk minél zavaraltalanabb környezetet: szellőztessünk ki,

⁵⁴ Iyengar 2010: 128.

⁵⁵ Palágyi 1988: 46.

⁵⁶ Soder-Feichtenschlager – Weiglhofer 1992: 74.

⁵⁷ Gaura-Krisna Dász 2008: 82–83.

⁵⁸ Vollmar 2015: 33.

⁵⁹ Szvámi Szárádananda 2014: 40.

⁶⁰ Jelentése: szimbólum; Horsley 2007: 26.

gyűjtsunk méceszt, füstölőt, válasszunk kényelmes ülőhelyet, majd helyezkedjünk el egy meditációs ülőpózban. Hunyjuk le a szemünket, és kezdjük el tudatosan érzékelni a gravitációt. Tapasztaljuk meg testünk súlyát, és figyeljük meg, ahogy ez az érzés szilárdsággá és nyugalommá alakul át bennünk. Érezzük, ahogy a talajjal érintkezve erőt szívunk magunkba a földből. Ismételgessük magunkban az alábbi megerősítéseket:

„Életem stabil és biztonságos. Türelmem végtelen. Kiállok azért, amiben hiszek. Szilárdan, két lábon állok a földön. Életutam megnyílik előttem. Pontosan ott vagyok, ahol lennem kell. A föld energiája táplál engem.”⁶¹

Meditációnkat a szabadban is végezhethetjük, közvetlenül érintkezve a földdel, és még előnyösebb, ha egy erős fa tövében meditálunk. Ekkor képzeljük magunkat mi is erős fának, melynek gyökerei a földből táplálkoznak, és ezért tud fejlődni a fa törzse, ágai.⁶²

Mivel meditációnk középpontjába most a földet mint anyagi elemet állítottuk, így az eredmény is anyagi szintű lesz.⁶³ Gyökér-*cakrá*nk újra egyensúlyba kerül, újra energikusak leszünk, elménk megnyugszik. Tudnunk kell azonban, hogy amint az anyag is, az anyagi eredmények is mulandóak. Az életkörülményeink folyamatosan változhatnak: betegek lehetünk, munkahelyet vagy lakóhelyet válthattunk, a régi barátok helyére újak jöhetnek. Nekünk pedig ezekben az új helyzetekben is helyt kell állnunk, ekkor is meg

kell őriznünk kiegyensúlyozottságunkat. „Aki a háromfajta szenvedés ellenére háborítatlan marad, akit a boldogság nem mámorít, s aki mentes a ragaszkodástól, a félelemtől és a dühtől, azt rendíthetetlen bölcsnek hívják.”⁶⁴

Az anyagon túli, transzcendens kvalitások és a velük végzett meditáció eredménye az anyagival szemben örök. Hosszútávon így biztosabb befektetésnek tűnik a transzcendencia irányába terelnünk gondolatainkat, és figyelmünket az anyag helyett a Legfelsőbb irányába fordítanunk. A *Bhagavad-gītā* így ír erről: „Add fel a vallás minden változtatát, s hódolj meg egyedül Énelőtnem! Én megszabadítalak minden bűnös vissza hatástól, ne félj!”⁶⁵ Ezzel megkaptuk azt a gyógymódot, mellyel a gyökér-*cakra* nem megfelelő működéséből adódó félelmünk orvosolható. Hitünket a Legfelsőbbbe vetve mindig bizonyosak lehetünk afelől, hogy Ő biztosítja boldogulásunkat az anyagi világban.

5. A gyökér-cakra harmonizálásának kiegészítő lehetőségei

A *cakrák* működését a fent leírtakon kívül még számos egyéb technikával is befolyásolhatjuk. Ezek olyan kiegészítések, melyeket egy kis odafigyeléssel könnyedén beépíthetünk a mindennapjainkba.

5.1. Hangterápia

A gyökér-*cakrá*hoz a C-dúr skálán az alsó C hangot rendelik hozzá,⁶⁶ melynek rezgése

⁶¹ Szvámi Szárádananda 2014: 41.

⁶² Uo. 42.

⁶³ Gaura Krisna Dász 2008: 85.

⁶⁴ *Bhg.* 2.56.

⁶⁵ *Bhg.* 18.66.

⁶⁶ Mercier 2007: 81.

se 256 Hz. A kiejtett hangok közül pedig az „a” hang képviseli. Egyes vélemények szerint ez magának a Föld rezgésének a frekvenciája.⁶⁷ A *cakrához* tartozó *mant-ra*-mag pedig a *LAM*.⁶⁸ Amikor tökéletesen ejtjük ki a *mantrát*, akkor az izgalomban hozza a *nāḍikat* az első *cakrában*, és zárat teremtve megakadályozza az energia lefelé tartó mozgását. A *mantra* többszöri ismétlése megszünteti a bizonytalanságokat az első *cakrával* kapcsolatban, anyagi biztonságot, tudatosságot, belső erőt nyújt.⁶⁹ Horsley szerint ezt a *cakrát* a törzsi és más ősi zenék képesek aktiválni, mint például a dobok, a fából készült hangszerek, az ismétlődő ritmusok, az alacsony hangok.⁷⁰

5.2. Színterápia

A gyökér-*cakrához* a különböző források egybehangzóan a vörös színt rendelik.⁷¹ Ennek a legnagyobb a hullámhossza a látható spektrumban, és egyúttal a legkisebb a frekvenciája is.⁷² A színeket igazán kreatívan alkalmazhatjuk, hiszen rengeteg tárgy vesz minket körül, melyek színeit a legtöbb esetben tetszésünk szerint választhatjuk meg. Túlzásokba azonban nem érdemes esni, mindig figyeljük az érzeteket és változásokat hangulatunkban, testünkben. Legyünk tudatosak a változásokat illetően, és ha szükséges, idomuljunk hozzájuk. Például, még ha a gyökér-*cakra*

harmonizálása is a cél, ne öltözzünk teljesen pirosba, mert ezzel a többi *cakrától* vonjuk el a figyelmet és az energiát. Ha testünk vagy elménk reagál a túlzásra, akkor vegyük ezt észre.

5.3. Ásvány- és drágakő-terápia

A *cakrákra* helyezett drágakövek energiafokozóként működnek. Használhatjuk őket a zsebünkben hordva marokkóként, vagy ékszerként viselve. A gyökér-*cakrához* alkalmazható: a hematit, füstkvarc, berillium, fekete turmalin, gránát és általában a sötét, vörös színű kövek.

5.4. Aromaterápia

Mivel a gyökér-*cakrához* a szaglászerve, az orr kapcsolódik, így kézenfekvő megoldásnak tűnhet, hogy illattal is hasunk rá. A gyökér-*cakrához* a forrásirodalmak az alábbi illatokat rendelik: ciprus, mirrha, pacsuli, pézsma, cédrusfa, levendula,⁷³ valamint zsálya.⁷⁴ Szvámi Szárádananda még ide sorolja a szantálfát, a vetivert, a gyömbért, a kakukkfűvet és a bazsalikomot is.⁷⁵ Ezek közül válasszuk ki a hozzánk legközelebb álló illatot, és használjuk parfümként, vagy illatosítsuk vele otthonunkat. Talpmasszázs előtti lábfürdönhöz vagy masszázskrémünkhöz is csepegtethetünk belőle néhány cseppet.

Összegzés

A jóga széles eszköztárából bőven válogathatunk: az életmódjavaslatoktól az *āsana*-, *prāṇāyāma*-gyakorlatokon keresztül

⁶⁷ Horsley 2007: 29.

⁶⁸ Uo. 29.

⁶⁹ Dzsohari 2003: 72.

⁷⁰ Horsley 2007: 29.

⁷¹ Horsley 2007: 26, Vollmar 2015: 24, Anodea 2007: 84.

⁷² Anodea 2007: 84.

⁷³ Horsley 2007: 30.

⁷⁴ Szvámi Szárádananda 2014: 47.

⁷⁵ Uo. 46–47.

a meditációig számos terápiás lehetőség áll rendelkezésünkre a gyökér-*cakra* harmonizálásához. Mindezt kiegészítve, a talpon lévő reflexzónák masszírozásával újra megteremthetjük stabil és biztonságot nyújtó kapcsolatunkat a földdel. A főbb kezelési lehetőségek mellett számos olyan egyéb kiegészítő technika is létezik, melyekkel szintén hatni tudunk erre az energiaközpontokra.

Amint helyreáll a *cakra* működése, úgy tűnnek el a mentális, majd idővel a testi tünetek is. Egészségünk megőrzése mellett a gyökér-*cakra* fontos szerepet tölt be a szellemi fejlődésünk szempontjából is. Ha ez a *cakra* nem működik megfelelően, az hatással van a többi *cakrára*. Ha tudatunk megreked a mindennapi túlélésért vívott küzdelem szintjén, és az alapvető szükségletek kielégítésére fókuszálunk, akkor nem vagyunk képesek az anyagi világon túlra tekintve a magasabb szférák és a transzcendens felé fordulni.

Felhasznált irodalom

Anodea, Judith: *A csakrák bölcsessége: útmutató testünk és lelkünk megismeréséhez.* Alexandra Kiadó, Pécs, 2007.

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

Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.: *Śrīmad-Bhāgavatam, Harmadik Ének, 2. kötet.* The Bhaktivedanta Book Trust, [s. l.], 1993.

Dzsohari, Haris: *Csakrák – Rejtett energiaközpontok.* Édesvíz Kiadó, Budapest, 2003.

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

Gaura Krisna Dász (Dr. Tóth-Soma László): *Relaxáció, pránájáma és csakrameditáció* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2015.

Gauranga Das (Szűcs Gábor): *A védikus asztrológia kézikönyve.* Lál Kiadó, Budapest, 2002.

Hirschi, Gertrud: *Mudrák: Az ujjak jógája.* Bioenergetic Kiadó, Budapest, 2014.

Horsley, Mary: *Csakra gyakorlatok: A csakrák harmonizálása jógával.* Bioenergetic Kiadó, Budapest, 2007.

Iyengar, B.K.S.: *Jóga új megvilágításban.* Saxum Kiadó, Budapest, 2010.

Iyengar, B.K.S.: *Pránájáma új megvilágításban.* Filosz Kiadó, Budapest, 2015.

Képes Andrea – Medvegy Gergely – T. Ozorák Zsuzsanna: *Haṭha-yoga gyakorlatok* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2015.

Medvegy Gergely: *Pránájáma és csakraharmonizáló tanfolyam* (Tanfolyami segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2014.

Mercier, Patricia: *The Chakra Bible.* Sterling Publishing, London, 2007.

Palágyi Jolanda: *Gyógyító zónák – Talp- és tenyérmasszázs.* Planétás Könyvek, Nyíregyháza, 1988.

Soder-Feichtenschlager, Ferdinand – Weiglhofer, Maresi: *Gyógyító talpmasz-*

százs. Hunga-Print Nyomda és Kiadó, Budapest, 1992.

Stephens, Mark: *Yoga Sequencing – Designing transformative yoga classes.* North Atlantic Books, Berkeley, 2012.

Szárádananda, Szvámi: *Csakra meditáció.* Bioenergetic Kiadó, Budapest, 2014.

Swami Satyananda Saraswati: *Ászana Pránájama Mudrá Bandha.* Satyananda Jóga Magyarországon Alapítvány, Budapest, 2006.

Tóth-Soma László: *Pránájama és csakra meditáció* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2008.

Uhl, Marianne: *Csakra talpmasszázs: Lazítás reflexológiával.* Édesvíz Kiadó, Budapest, 1997.

Vollmar, Klausbernd: *A csakrák: gyakorlati kézikönyv.* Bioenergetic Kiadó, Budapest, 2015.

Wagner, Franz: *Reflexzóna-masszázs.* Holló és Társa Kiadó, Budapest, 2005.



A jóga-folyamatok lehetséges terápiás hatásai a szenvedélybetegek kezelésében

Török Szofi Sára

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

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

körben végeztem. Ennek alapján a következő hipotéziseket állítottam fel:

- 1. A szenvedélybetegség kezelhető.*
- 2. A szenvedélybetegségek kezelhetőek nem kémiai úton végzett gyógy módokkal.*
- 3. A szenvedélybetegek kezelésében jelentős szerepe lehet a különböző jóga-folyamatoknak.*
- 4. A hosszú időn át tartó, napi rendszerességű sādhanā³ képes a szerhasználót eltéríteni a drogfogyasztás vágyától, és belső önmaga felé irányítani a figyelmét.*

1. A szenvedélybetegség meghatározása

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

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

² Demetrovics 2007a: 30.

³ Lelki tevékenység, spirituális folyamat napi rutinként végezve.

⁴ Demetrovics 2007a: 30.

⁵ https://youtu.be/CIImjz_4JnxE.

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

1.1. Az alapfogalmak tisztázása a szenvedélybetegség témakörében

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

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

1.2. A kémiai addikció

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

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

⁶ Demetrovics 2007a: 30.

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

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

1.3. Viselkedési addikciók

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

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

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

1.4. Alternatív megoldások a szenvedélybetegség kezelésére

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

⁷ Uo. 47.

⁸ Demetrovics – Kun 2007: 133–141.

⁹ Hoyer 2010: 91.

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

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

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

ás hatással lehet az ilyen jellegű betegségek esetén.

2. A jóga meghatározása

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

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

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

¹⁰ Uo. 93–94.

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

¹² Gaura Kṛṣṇa 2017: 9.

¹³ Iyengar 2010: 15.

2.1. A jóga-folyamatok

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

2.1.1. A karma-yoga

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

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

2.1.2 A jñāna-yoga

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

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

¹⁴ Gaura Kṛṣṇa 2008: 17–18.

¹⁵ Uo. 19–20.

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

3. A jóga folyamatok lehetséges terápiás hatásai

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

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

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

3.1. Az *aṣṭāṅga-yoga*

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

¹⁶ Gaura Kṛṣṇa 2008: 40–42.

¹⁷ Gaura Kṛṣṇa 2015: 105–106.

¹⁸ Gaura Kṛṣṇa 2008: 22.

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

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

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

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

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

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

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

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

²⁰ Gaura Kṛṣṇa 2008: 22–26.

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

²² *Ys.* 2.38.

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

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

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

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

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

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

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

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

²³ Az önmagunkkal való túlzott törődés eltérít a kitűzött lelki céltól.

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

²⁵ Ys. 2.42.

²⁶ Testhelyzetek, gyakorlatok.

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

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

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

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

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

²⁹ A lélek parányi, a szívben helyezkedik el, és ötféle életerevégőben (*prāṇa*, *udāna*, *samāna*, *apāna*, *vyāna*) mozog.

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

²⁷ Ys. 2.46.

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

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

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

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

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

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

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

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

³² Iyengar 2010: 44.

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

transzcendentális világot hivatott megszólítani.

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

³⁵ Iyengar 2010: 47–48.

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

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

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

3.2. A bhakti-yoga

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

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

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

³⁷ Bhg. 14.27 magyarázat

³⁸ Gaura Kṛṣṇa: 2008: 25–26.

³⁹ Bhg. 12.1 magyarázat.

⁴⁰ Bhg. 12.6–7 magyarázat.

⁴¹ Bhg. 12.6–7 alapján.

⁴² Bhg. 2.55 magyarázat.

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

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

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

⁴³ Bhg. 2.59.

⁴⁴ Bhg. 2.59 magyarázat.

⁴⁵ Śrīmad-Bhāgavatam 7.5.23.

⁴⁶ Gaura Kṛṣṇa 2008: 28.

⁴⁷ Bhg. 2.67 magyarázat.

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

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

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

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

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

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

⁵⁰ Gaura Kṛṣṇa 2008: 28.

⁵¹ Gaura Kṛṣṇa 2008: 29.

⁵² *Bhg.* 6.30.

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

Felhasznált irodalom

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

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

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

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

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

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

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

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

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Tóth-Soma László): *Patañjali: Yoga-sūtra I.* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2015.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Tóth-Soma László): *Patañjali: Yoga-sūtra II.* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2018.

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

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

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

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

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

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

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

Internetes hivatkozások

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

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

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

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



PÁRBESZÉD



Jóga és környezetvédelem

Daszkál Anett

Kutatásomban a jóga és a környezetvédelem kapcsolatát vizsgálom abból a szempontból, hogy a Védákban előirt alapfeltételek – a yama- és niyama-elvek¹ – követésével megelőzhető, illetve csökkenthető lenne a környezetszennyezés mai mértéke, hiszen bolygónk állapota mindannyiunkat érintő probléma.² Szeretnék rávilágítani arra, hogy ha a védikus szentírások alapelveit alkalmazzuk a mindennapi életben, azok olyan morális alapot biztosítanak, amely megoldást jelenthet többek között a környezetszennyezés megfékezésére is, a jövő nemzedékek érdekében.

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

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

1. Környezetünk

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

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

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

¹ Az aṣṭāṅga-yoga első két alappilére: erkölcsi és magatartásbeli követelmények, szabályozó elvek, előírások és tiltások.

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

³ Császár 2009: 60–64.

Bár az éghajlat sokszor módosult a Földön, azonban az ipari forradalom⁴ óta a változás olyan méreteket öltött, amely már általánosan veszélyezteti az életet. Az antropocén korban az emberi tevékenység maradandó, sajnos többnyire káros nyomokat hagy a Földön.⁵

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Tiltások és előírások

A védikus bölcsesség szerint az ember életének két alaptörvényét a *yama*- és *niyama*-elvek alkotják. Ezek követése lehetővé teszi azt is, hogy a *dharmának*⁶ megfelelő életet éljünk. A szabályok, lemondások és korlátozások elengedhetetlenek ahhoz, hogy fejlődjünk az önmegvalósítás terén. Az emberek többsége nehezen viseli, ha szabályokat kell követnie, a lemondás gondolata pedig egyenesen ellenállást vált ki a legtöbbjükből. Kevesen törekszenek önmaguk fejlesztésére a durvafizikai⁷ szinten túl. Pedig a valódi, bel-

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

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

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

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

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

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

A gondolatok szabályozását a megfelelő tudatállapotra való törekvés jelenti. Az anyagi világgal kapcsolatos gondolatmin-tákat le kell cserélni kedvezőekre, mely-nek módszere a rendszeres meditáció, a folyamatos tudatosság és az önkontroll. Az alapelvek betartásával fejlődik az in-telligencia, és egyre mélyebben érthető meg a transzcendentális tudás.

A transzcendentális tudás révén megért-hetjük, hogyan függ össze a *dharma*, vala-mint a Föld és az emberi társadalom hely-zete. A tiltások és előírások az emberiség javát szolgálják, és követésükkel kedvez-őbb helyzetbe kerülhet a bolygó és vele együtt a népesség is.

A tiltások és előírások követésével meg-előzhető a pusztítás, illetve orvosolhatók a már megtörtént károk, melyeket az em-berek okoztak a kapzsiságukkal, a nagy-ravágyásukkal és a hamis értékrendjükkel. A *yama*- és *niyama*-szabályokat Isten al-kotta azért, hogy az embereknek iránymu-tatást nyújtson, miként éljék az életüket, és hogy visszatérítse őket a *dharmának* megfelelő útra.⁸

A *yama*- és *niyama*-elvek ismeretének alapfeltétele, hogy az ember tudja, hol ke-resse azt. Ezért olvasnia kell a szentírá-sokat, még ha először nem is a saját ön-való tanulmányozása vagy a Legfelsőbb Úr megismerése a célja.

⁸ Tóth-Soma 2018: 174–191.

2.1. A yama-elvek

„Az erkölcsi fegyvellemmel kapcsolatos til-tások (*yama*): (1) az erőszakmentesség, (2) az igazmondás (a hazugság tilalma), (3) a lopás kerülése, (4) a szexuális ön-megtartóztatás és (5) a [szükségtelen dol-gok] birtoklásától való mentesség.”⁹

Az öt tiltás, melyeket Patañjali a *Yoga-sūtrában* felsorol, morális alapelvek, ame-lyeket legalább minimális szinten minden-kinek be kellene tartania. A *kali*-korban¹⁰ azonban még azok az emberek sem élnek erkölcsös életet, akik az országokat és a népeket vezetik. Így nem meglepő, hogy az őket követő emberek sem tudnak kü-lönbséget tenni helyes és helytelen kö-zött. Most sorra veszem a tiltásokat, és azokat a problémákat, amelyekre megoldást jelenthetnek.

2.1.1. Ahimsā

Az első *yama*, amit Patañjali ismertet, az erőszakmentesség elve. Szerinte az *ahimsā* betartása nélkül a többi szabály követése sem lehet sikeres, azonban ha a többi előírással és tiltással nem foglalko-zik az ember, akkor az *ahimsā* gyakorlá-sa is beszennyeződik.¹¹

A nem ártás elve azt a törekvést jelen-ti, hogy az ember nem okoz fájdalmat

⁹ Uo. 174.

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

¹¹ *Tattva-vaiśaradī* 2.30. Prasāda 1998: 156., idézi: Tóth-Soma 2018: 174.

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

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

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

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

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

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

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

¹² *Bhagavad-gītā* (továbbiakban: *Bhg.*) 16.1–3 magyarázat.

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

A kutatásokból egyértelműen kiderül, hogy a hús- és tejalapú táplálkozás környezetvédelmi szempontból nagyipari szinten nem fenntartható. Az *ahimsā* elve alapján, önfenntartó gazdálkodás mellett működhet, és működik is a laktovegetariánus¹³ életmód például Somogyvámoson, a Krisna-völgyben. Itt követendő példát mutatnak arra, hogyan lehet környezetvédelmi szempontból fenntartható és az erőszakmentesség elvét követő életmódot folytatni.

2.1.2. Satya

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

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

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

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

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

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

¹⁴ *Bhg.* 10.4–5 magyarázat.

¹⁵ Tóth-Soma 2018: 174–191.

¹⁶ Lásd még: Robin 2009.

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

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

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

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

2.1.3. Asteya

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

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

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

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

2.1.4. Brahmacharya

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

Elelmiszerek_jelolese_FVM-ESZCSM-GKM_rendelet.pdf.

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

¹⁹ https://www.researchgate.net/publication/314223182_Public_health_impacts_of_excess_NO_x_emissions_from_Volkswagen_diesel_passenger_vehicles_in_Germany.

²⁰ Tóth-Soma 2018: 174–191.

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

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

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

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

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

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

²³ *Bhg.* 3.34 magyarázat.

²⁴ *Bhg.* 1.40 magyarázat.

²⁵ *Śrīmad-Bhāgavatam* (továbbiakban: *ŚBh.*) 7.12.11 magyarázat.

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

²¹ Uo. 181.

²² *Bhg.* 6.13–14 magyarázat.

2.1.5. Aparigraha

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

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

Ez a nagyravágyás figyelhető meg az országok vezetésében is, hiszen legtöbbször nem a lakosság érdekeinek képviselése a cél, hanem az adott térség GDP-mutatóinak²⁸ a javítása, valamint a politikában résztvevő emberek egyéni

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

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

2.2. A niyama-elvek

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

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

²⁷ Tóth-Soma 2018: 190.

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

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

³⁰ Tóth-Soma 2018: 194.

³¹ Személyes gyakorlás, fejlődés.

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

2.2.1. Śauca

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

A megfelelő tisztálkodás hiányában rengeteg betegség alakulhat ki, amelyek akár haláleseteket is okozhatnak. A fejlődő térségekben a mai napig komoly problémát okoz a megfelelő higiénia hiánya. A UNICEF³⁴ jelentése szerint a gyermekhalálozások jelentős része a nyugat- és közép-afrikai régióban történik, aminek egyik oka a tisztálkodással és a higiéniával kapcsolatos tudás hiánya.³⁵

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

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

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

2.2.2. Saṁtoṣa

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

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

³² Tóth-Soma 2018: 194–203.

³³ Uo. 194.

³⁴ Nemzetközi világszervezet, amely a gyermekek jólétéért küzd.

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

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

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

³⁸ *ŚBh.* 4.8.33.

³⁹ *ŚBh.* 3.28.2, idézi: Tóth-Soma 2018: 197.

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

A *Śrī Īsopaniṣad* világosan megfogalmazza, hogy az univerzumban minden a Legfelsőbbé, és az emberek csupán jót kaptak a használatára. „A világegyetemen belül az Úr irányít minden élő és élettelen, s minden az Övé. Az embernek ezért csupán azt szabad elfogadnia, amire szüksége van, s ami őt illeti meg. Minden mástól tartózkodnia kell, jól tudván, hogy az kihez tartozik.”⁴⁰

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

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

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

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

2.2.3. Tapas

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

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

⁴⁰ *Śrī Īsopaniṣad* 1.1.

⁴¹ Tóth-Soma 2018: 198.

⁴² *Bhg.* 17.17, idézi: Tóth-Soma 2018: 198.

⁴³ *Bhg.* 17.18 magyarázat.

sen csökkenjen az egy főre jutó ökológiai lábnyom.⁴⁴

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

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

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

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

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

2.2.4. Svādhyāya

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

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

2.2.5. Īśvara-praṇidhāna

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

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

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

⁴⁶ Tóth-Soma 2012: 282.

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

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

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

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

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

Összegzés

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

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

⁴⁷ A születés és a halál körforgása.

⁴⁸ Tóth-Soma 2018: 199.

Felhasznált irodalom

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

MÚHELY



Varṇāśrama és kasztrendszer 2.

Mahārāṇī Devī Dāsī
(Banyár Magdolna)

A szerzőnek az ISKCON¹ történetét tárgyaló PhD-disszertációja² Max Weber hinduizmus-koncepcióján³ alapul. Ebben, miután teljességében ismertette Webernek a hinduizmus társadalmi rendszeréről, a kasztrendszeréről szóló elméletét, felvetette a gaudīya-vaiṣṇavizmus és különösen az ISKCON egyik alapvető problémakörét, amely mind filozófiai, mind intézményi-szervezeti, mind pedig a legelemibb

hitéleti szinten meghatározza a hívők életét: az ősi védikus⁴ varṇāśrama társadalmi rendszer⁵ modern korba való átültetésének kérdését. E téma kifejtésének első részében elméleti keretbe helyezte a varṇāśrama kontra kasztrendszer rendkívül összetett problémáját.⁶ A mostani, második részben nagy vonalakban bemutatja a történeti kontextust és az ISKCON lépéseit a varṇāśrama megvalósítása felé, a harmadikban pedig majd rendszerezetten felveti azokat a kérdéseket és a rájuk adható válaszokat, amelyekkel a magyar Kṛṣṇa-hívő közösség is szembekerült, -kerül a varṇāśrama felépítésére irányuló törekvései során.

¹ Az A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda (1896–1977) által 1966-ban alapított International Society for Krishna Consciousness, a Krisna-tudat Nemzetközi Közössége, 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 Weber, Max: *The Religion of India: The Sociology of Hinduism and Buddhism.* Munshiram Manoharlal Publishers, New Delhi, 2007. Magyarul megjelent, de nem a teljes szöveg: *Világvallások gazdasági etikája: Vallásszociológiai tanulmányok (Válogatás).* Gondolat Kiadó, Budapest, 2007.

⁴ A „védikus” jelző használata meglehetősen problematikus, amiről lásd: Rahul Peter Das 2007: 25–42. A leggyakrabban India ősi, szanszkrit nyelvű szentírásai jelzőjeként használják, amely a védikus irodalom. A *veda* szó „tudás”-t jelent, a védikus irodalom pedig magába foglalja az eredeti négy Védát (*Rg, Atharva, Yajur* és *Sāma*), az *upanišadokat*, a *Mahābhārata*t (amelynek az egyik fejezete a *Bhagavad-gītā*), a *Rāmāyaṇa*t (azaz az *itihāsákat*) és a *purāṇákat* (melyek közül a *vaiṣṇavák* számára a *Bhāgavata-purāṇa* a legfontosabb). A hinduizmus ún. védikus korszakát az i. e. 2. évezredtől, az *ārya* törzsek feltételezett, de megkérdőjelezhető bevándorlásától számítják. (Lásd: Klostermaier 2002.)

⁵ A *varṇāśrama* a védikus társadalmi modell. Négy foglalkozási rendet (*varṇa*) – *brāhmaṇák* (papok), *kṣatriyák* (uralkodók, vezetők), *vaiśyák* (földművesek és kereskedők) és a *śūdrák* (kétkézi munkások) –, valamint négy lelki, életkori rendet (*āśrama*) – tanulók (*brahmacarya*), házasságok (*gr̥hastha*), visszavonultak (*vānaprastha*) és lemondottak (*sannyāsa*) – foglal magába. A *varṇāśrama* tagjainak viselkedési szabályait, törvényeit a *dharmaśāstrák* tartalmazzák. (Bővebben lásd: Mahārāṇī devī dāsī 2005.)

⁶ Mahārāṇī Devī Dāsī 2016.

1. Caitanya Mahāprabhu kora: Bengál a 15-16. században

A *gauḍīya-vaiṣṇavizmust* sokféle kihívás érte története folyamán, amelyek a *varṇāśramát* mind elméleti, mind gyakorlati szempontból érintették. Azért, hogy pontosabban megértsük, egy bizonyos kihívás miért éppen egy adott időpontban merült fel, kilépünk a hagyományból, és felvázoljuk a *gauḍīya-vaiṣṇavizmus* valástörténeti kontextusát.⁷

Caitanya Mahāprabhu⁸ a *bhakti*⁹ elsődlegességének hirdetésével harcba szállt a korabeli *smārta*- vagy kaszt-*brāhmaṇákkal*,¹⁰ és tevékenységével maradandó hatást gyakorolt a korabeli indiai társadalomra, megkérdőjelezve a konzervatív és megmerevedett kasztrendszert. Vallásfilozófiai rendszere¹¹ ötvözte az

összes *vaiṣṇava-sampradāya*¹² tanítását, konzisztens volt, és minden lehetséges kérdésre logikus választ adott, s például az élőlények és Isten között lehetséges kapcsolatok változatosságát minden más világvallásnál részletesebben mutatta be.¹³ Maga Caitanya Mahāprabhu és meghatározó tanítványai azonban a legelőkelőbb *brāhmaṇa*-dinasztiákban születtek, és szigorúan követték a *varṇāśrama* viselkedési szabályait, még akkor is, amikor néhányukat közülük pusztán azért, mert kényszerből a muszlim uralkodó szolgálatában álltak, a *smārták* kivetették maguk közül.¹⁴ Vagyis közvetlenül nem kerültek még szembe a kasztrendszerrel, és nem is indítottak támadást ellene, inkább csak a *bhakti* felsőbbrendűségét hangsúlyozták a kasztrendszerhez képest filozófiai műveikben. Ezt Bhaktivinoda Ṭhākura¹⁵ így fogalmazza meg: „Nem lehet arra következtetni, hogy Śrī Caitanya Mahāprabhu arra tanított volna bennünket, hogy dobjuk ki a *varṇāśrama-dharmát*. Ha így lett volna, akkor nem utasította volna az élőlényeket a saját élete példáján keresztül a *grhastha* és a *sannyāsa* rend szabályainak teljes követésére. Mindaddig, amíg valaki anyagi testben él, követnie kell a *varṇāśrama-dharmát*, de mindennek a *bhakti* teljes ellenőrzése és uralma alatt

⁷ Bár ahogy Weber is többször jelezte, az írott források sajnálatos hiánya miatt a történetudománynak általában csak feltevései vannak az indiai történelemről, amelyeket nem lehet megnyugtatóan igazolni.

⁸ Caitanya Mahāprabhu (1486–1534) híres bengáli tanító és szent, akit a *gauḍīya-vaiṣṇava* hagyományban az isteni pár, Kṛṣṇa és női társa, Rādhārāṇī együttes inkarnációjának tekintenek.

⁹ Isten, Kṛṣṇa iránti szerető, odaadó szolgálat, ami a legmagasabb szintű önmegvalósítást jelenti a *gauḍīya-vaiṣṇavizmusban*.

¹⁰ A *smārta*- vagy kaszt-*brāhmaṇák* azok a *brāhmaṇa*-családban született *brāhmaṇák*, akik bár a *brāhmaṇákra* vonatkozó tisztsági és rituális szabályokat pontosan betartják, de a tudásnak és a rituálék elvégzésének általuk birtokolt monopóliumát többnyire csak a megélhetésük érdekében használják, és nem azok valódi céljára: hogy elérjék általuk a saját és mások legmagasabb szintű önmegvalósítását.

¹¹ Az *acintya-bheda-abheda-tattva* az „egyidejű azonosság és különbözőség” elmélete, amelynek

lényege, hogy Isten egyidejűleg azonos a saját energiáival, ugyanakkor mint személy mégis különbözik tőlük.

¹² *Sampradāya*: tanítványi láncolat.

¹³ Chatterjee 1992: 13.

¹⁴ Lásd: Rosen 1990.

¹⁵ Bhaktivinoda Ṭhākura (1838–1914) a *gauḍīya-vaiṣṇavizmus* egyik legnagyobb újkori tanítója, Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura édesapja.

kell történnie. A *varṇāśrama-dharma* a legmagasabb értelemben vett foglalkozási kötelességek alapja. Amikor azonban ezek követésével valaki éretté válik és eléri a célját [a tiszta *bhakti*], akkor fokozatosan figyelmen kívül hagyhatja őket.”¹⁶

2. Bhaktivinoda Ṭhākura tevékenysége a 19. században

Annak ellenére, hogy Caitanya Mahāprabhu hiteles követői a 16–18. században rendkívüli erőfeszítéseket tettek azért, hogy kidolgozzák a *gauḍīya-vaiṣṇavizmus* részletes doktrínáját, és könyvek sokszorosításával, valamint személyes misszionálással elterjesszék azt, a *gauḍīya-vaiṣṇavizmus* jelentős tekintélyvesztést szenvedett el a 19. századra. Bengál a 15–16. században vallásilag rendkívül tagolt és ellentmondásos tartomány volt, ahol nagy számban virágoztak olyan népi vallási és spirituális mozgalmak is, amelyek semelyik *sampradāyához* nem tartoztak. Különösen sokan voltak azonban az ún. *sahajiyāk*, akik formálisan ugyan a *gauḍīya-vaiṣṇavizmus* tanításaiból indultak ki, és annak követőiként hirdették magukat, de gyakorlataikat ötvözték a *tantrikus*¹⁷ és törzsi rituálékkal, helyenként

fekete mágiával, ily módon erkölcsileg rendkívül alacsony szintre süllyesztve követőiket. A 19. századra ezen elhajló vallási csoportok – *apasampradāyāk* – befolyása rendkívüli módon megnőtt, lejárátva a *gauḍīya-vaiṣṇavizmust*, hiszen olyan gyakorlatokat követtek, amelyek teljesen ellentmondtak a *gauḍīya-vaiṣṇavizmus* szellemiségének és erkölcsének.¹⁸ Így szükségessé vált a *gauḍīya-vaiṣṇavizmus* saját filozófiájának újrafogalmazása, de nem csupán az elhajló szekták elleni küzdelem érdekében, hanem a brit uralommal együtt járó keresztény befolyás és a modern szellemi áramlatok hatása miatt is. Mindezt Bhaktivinoda Ṭhākura végezte el nagy sikerrel: lefordította angol nyelvre a *gauḍīya-vaiṣṇavizmus* tanításait, megalkotta annak angol terminológiáját, majd eljuttatta őket a nyugati világ vezető tudósaihoz.¹⁹ Sikere rendkívüli módon zavarta a *smārta-brāhmaṇákat*, hiszen – szemben a korábbi *gauḍīya-vaiṣṇava ācāryákkal*²⁰ – Bhaktivinoda Ṭhākura nem *brāhmaṇa*, hanem egy jómódú *kāyastha* – írónki teendőket ellátó *śūdra* – családban született. E problémával azonban fiának,

¹⁶ Bhaktivinoda Ṭhākura 1996: 120.

¹⁷ A *tantra* (rendszer, doktrína, szabály) olyan szentírások csoportja, amelyek a Legfelsőbb Űr és a félistenek imádatát írják le, valamint bemutatják azokat a spirituális gyakorlatokat és szertartásokat is, amelyek segítenek elérni az önmegvalósítást, az anyagi világból való kiszabadulást. A hinduizmus minden irányzata rendelkezik tantrikus szövegekkel. A *tantra*-irodalmat „jobb” és „bal” részre osztják. A „jobb” a tisztaság útját írja le, amely a tiszta életvitelen és a szigorú lelki gyakorlatokon keresztül kínálja a

felszabadulást, a „bal” pedig az egyébként szennynek tartott tevékenységekben (pl. hús-, hal-, alkohol- és kábítószer-fogyasztás, valamint a szexuális aktus) való elmerüléssel. A hétköznapi életben használt „tantra”, vagy „tantrikus” kifejezés általában a „bal” tanításokra és gyakorlatra utal.

¹⁸ 1886-ban például már több mint ötven elhajló csoportot tartottak nyilván. (Lásd: Shukavak 1999: 50.)

¹⁹ Lásd: Magyar 2010.

²⁰ *Ācārya*: átfogó tudású és példamutató viselkedésű, kiemelkedő tanító.

Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākurának²¹ kellett szembenéznie, akinek már az életét is veszélyeztették a *smārták*, mert „előjogaikat” semmibe vette, és mert kasztra való tekintet nélkül emberek tömegeinek²² adott ún. *harināma*-avatást – ami a *pāñcarātrikī-brāhmaṇa*-avatás²³ első lépése. Vagyis a *gauḍīya-vaiṣṇavizmus* történetében elsőként Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura találta magát szembe a kasztrendszer problémájával annak teljes mélységében.

3. Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura küzdelme a smārta-brāhmaṇákkal a 20. század elején

1911-ben Bengál Midnapora körzetében egy nagy konferenciára került sor, amelyen a *vaiṣṇavák* és a kaszt-*brāhmaṇák* helyzete közötti konfliktus, illetve véleménykülönbség volt a téma. A *smārták* csoportja azt állította, hogy (1) egy *śūdra* családban született ember még akkor sem válik alkalmassá Isten kő formájú inkarnációjának²⁴ rituális imádatára, ha felavatják a hiteles szentírások irányelvei szerint, valamint (2) egy nem *brāhmaṇa* családban született ember nem végezheti egy *brāhmaṇa* minden kötelességét, és nem lehet *guru*, azaz lelki tanítómester még akkor sem, ha a lelki fejlettség leg-

magasabb szintjén áll.²⁵ Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura e konferenciára készülve írta meg *Brāhmaṇa és vaiṣṇava* című könyvét,²⁶ és érveivel fölényes győzelmet aratott a *smārták* fölött.

Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura korábban Indiában még meglehetősen szilárdan tartotta magát a kasztrendszer, ezért nem a *varṇāśrama* újjáépítése, hanem annak megtisztítása volt a feladat. Ezt a folyamatot Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura hatásosan el is kezdte, mégpedig azzal, hogy teljes erejével küzdött a *smārták* ellen, és terjesztette a *gauḍīya-vaiṣṇavizmust* Indiában.

A 20. század elején India a függetlenségi mozgalom lázában égett, amelynek lelkes követője volt szinte az egész korabeli értelmiség és ifjúság. Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura azonban sokkal fontosabbnak tartotta, hogy a *gauḍīya-vaiṣṇavizmus* tanai elterjedjenek Indiában és a nyugati világban is, mert véleménye szerint az anyagi problémákra – mint például a brit uralom által megnyomorított élet – csakis lelki, spirituális módszerekkel lehet tartós megoldást találni. Amikor 1922-ben először találkozott későbbi tanítványával, Bhaktivedanta Swamival,²⁷ aki abban az időben az indiai nacionalizmus és Gandhi lelkes követője volt, azt mondta neki, hogy művelt ifjú lévén²⁸ ne mertüljön

²¹ Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura (1874–1936) A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda lelki tanítómestere.

²² Bhaktisiddhāntának majdnem tízezer tanítványa volt.

²³ Lásd: Mahārāṇī Devī Dāsī 2016.

²⁴ Isten kő formájú inkarnációja szanszkritul: *śālagrāma-silā*.

²⁵ Lásd: Keśava dāsa 1996.

²⁶ Vrajraj Press, New Delhi, 1999.

²⁷ Akkor még Abhay Charan De volt a neve. Az A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupādával és az ISKCON-nal kapcsolatos események leírásának fő forrása a továbbiakban: Satsvarūpa dāsa Goswami 1980.

²⁸ Bhaktivedanta Swami Prabhupāda *vaiṣya*

el a politikában, inkább menjen Nyugatra, és terjessze a Caitanya-*vaiṣṇavizm*ust.

Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura már 1933-ban elküldte több *sannyāsī*²⁹ tanítványát Angliába és Németországba, hogy ismertessék meg a művelt nyugati közönséggel Caitanya Mahāprabhu tanításait, de ők még nem jártak túl nagy sikerrel.

4. India a 20. század közepén – Bhaktivedanta Swami Prabhupāda indulása

India 1947-ben végül kivívta a régóta áhított függetlenséget. Ám az általános örömmámort hamarosan újabb kataklizma követte: az ország két részre (Indiára és Pakisztánra) osztása, ami több százezer ember erőszakos halálával járt. A szentként tisztelt Gandhi is szembekerült sok, azóta vezetővé vált, régebbi követőjével, akik már nem törődtek az ő eredeti elképzeléseivel: a hindu-muzulmán egység elvével, és azzal, hogy Indiát agrárállamként fejlesszék tovább. Gandhival gyilkos merénylet végzett 1948 elején.

India az 1960-as évek közepére hatalmas lépéseket tett afelé, hogy az egészségügy, az oktatás és az ipar fejlesztése révén biztosítsa állampolgárai számára a modern élet áldásait. Bár a függetlenség kivívásával és a parlamentáris demokrácia államformájának bevezetésével India hivatalosan is eltörölte a kasztrendszert, annak számos, elsősorban kulturális eleme a mai napig él, különösen a falvak-

ban.³⁰ Az indiai emberek hétköznapi életét továbbra is áthatotta a vallásosság, valamint az önmegvalósításnak szentelt életet választó személyek tisztelete.³¹ Azonban a vallásosság kezdett kiüresedni, a családi tradíciók tartalmatlan követésévé válni. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda is ezzel szembesült számos sikertelen hazai prédikálási kísérlete során, így 1965-ben, 69 éves korában úgy döntött, hogy eleget tesz tanítómestere eredeti utasításának, és elmegy az Egyesült Államokba, hogy megismertesse a nyugati világgal Caitanya Mahāprabhu tanításait.

5. „A hatvanas” évek – Bhaktivedanta Swami Prabhupāda nyugati missziója

5.1. A hippy ellenkultúra

„A hatvanas évek ellenkultúrája valóban a szexről, a drogról és rock and rollról szólt.”³² – írja Barry Miles, a korszak egyik legjelentősebb személyisége és ismerője. A hatvanas évek megértésének kulcsát egyrészt az a tény adja, hogy több,

³⁰ A témáról lásd: Bhakti-vikāśa Svāmī 2000.

³¹ Például Prabhupāda 1964 júniusában lehetőséget kapott, hogy találkozzon Lal Bahadur Shastri miniszterelnökkel a Parlament kertjében, hivatalos fogadás keretében, és megmutatta neki könyvét, a *Śrīmad-Bhāgavatamot*. Prabhupāda másnap levelet írt a miniszterelnöknek. Hamarosan válasz is érkezett a miniszterelnök saját aláírásával. „Kedves Swamiji! Nagyon köszönöm levelét, igazán hálás vagyok a ‘*Srīmad-Bhagwatam*’ kötetért, amit nekem ajándékozott. Úgy vélem, rendkívül értékes munkát végez. Jó ötletnek tartanám, ha az állami intézmények könyvtárai mind beszereznék ezt a könyvet.” (Idézi: Satsvarūpa dāsa Goswami 1992: 34.)

³² Miles 2005: 16.

származású volt, de ez nem okozott számára hitelességi nehézséget sem indiai tevékenysége során, sem később, Nyugaton.

²⁹ A lemondott lelki, életkori rend (*āśrama*) tagja.

eltérő fejlődési fázisban lévő törekvést egyesített, így nem fogható fel egységes „mozgalomként”.³³ Másrészt a hatvanas évek leginkább az ötvenes évek eseményeire és hangulatára adott nemzedéki válaszreakcióként értelmezhető: az ötvenes éveket a háborút átélt nemzedékek viszonylag kényelmesnek találták, míg gyermekeik már fojtogatóan unalmasnak. Angliában a „dühöngő ifjúság” a társadalomban irracionálisan továbbélő privilégiumok és az ezekkel együtt járó korlátozások ellen lázadt, az amerikai beatnemzedék azonban már univerzálisabb nézőpontból, a léleksorvasztónak vélt materialista civilizáció, a mohóság, a pénz istenítése miatt bírálta a fennálló társadalmi rendet, és a fantázia, az önmegvalósítás, a szabad szex, valamint a tudatmódosító szerek használatát propagálta velük szemben. Amikor mindez a törekvés találkozott a háború után születettek fiatalos energiájával és szabadságvágyával, megszületett az a korszak, amelyet azóta „a hatvanas évek”-ként emlegetünk.

Amerikában két társadalmi-kulturális mozgalom volt kibontakozóban. Az egyikben az ötvenes évek beatnemzedéke utódainak a materialista szemlélet elleni radikális fellépése formálódott a hippik ellenkultúrává,³⁴ a másikban az „új baloldal”

lépett fel polgárjogi mozgalmával. A hippik ellenkultúra kereteit a pszichedelikus szerek fogyasztása adta, tartalmát pedig az önmegvalósítás keresése, többek közt a keleti vallások által kínált utak felfedezésével. Az „új baloldal” azonban politikai utat kínált: egyfajta újszocialista morális fegyverkezési mozgalmat, amelynek célja a rendszer lejárata és a vietnami háború hiteltelenítése.

A vallási paletta is rendkívül színes volt: Maharishi Transzcendentális Meditációja, a szcientológia, a különféle zen-buddhista szekták, valamint temérdek, jórészt egymással versengő és egymást csalónak tituláló hindu *guruk* alkották. A hippik jobban érdeklődtek a keleti vallások és filozófiák, mint a kereszténység iránt, így hát tucatszámra vándoroltak be az USA-ba és Angliába a *svāmīk*,³⁵ hogy vallási központokat szervezzenek. Prabhupāda 1966-ban New Yorkban alapította meg a Krisna-tudat Nemzetközi Szervezetét, az ISKCON-t. A legtöbb hippik-orientált gyülekezetet azonban nem a valódi *svāmīk*, hanem önjelölt *guruk* alapították.

Szeretni egymást és a vakon tévelygő világot: ez a hippik legfőbb ideológiája és törekvése. Úgy élni, hogy az emberi kapcsolatokba ne hatolhasson be a külvilág gazdasági, politikai, erkölcsi és művészi manipulációja és álságossága. A külvilágot pedig meg kell győzni a tiltakozás békés eszközeivel – ülősztrájk, békemenet

³³ Az 1960-as éveket MacDonald 1999 műve alapján mutatom be.

³⁴ A hatvanas évek ellenkultúrájának ma is élő eleme a személyes fejlődési mozgalom, a „New Age”, ami az önvizsgálat és az önterápia tömegmozgalmává fejlődött a középosztály körében. Eszközei: a modern tánc, a jogging, a jóga, az egészséges élelmiszerek, a vegetarizmus, a tai-csi, a meditációs csoportok, az akupunktúra, a masszázs, a szexuálterápiás klinikák, a

bioenergetika, az agykontroll stb. mind a hatvanas évekből származnak, vagy akkor váltak népszerűvé.

³⁵ A családi életéről lemondott, csak a vallás terjesztésének élő hindu pap, szanszkrit nyelven: *sannyāsī*, angolosan: swami.

stb. –, azaz passzív aktivitással. A kábítószerek, főleg az LSD használata miatt a hippik ún. megvilágosodása mesterséges úton történt. A tudatmódosító szerek azonban nem hozták meg a valódi megvilágosodást és önmegvalósítást. A drog-mámban megtapasztalt és filozófiává avanszált, ám stabilitás nélküli szemléletük, valamint ontológiai bizonytalanságuk miatt a hippik hajlamosak voltak kinevetni azt, aki értékeket és igazságot keresett a világban és a fennálló társadalomban. De sokan felfedezték a drogok veszélyeit is, és inkább a keleti vallások felé fordultak, mert nem vészett ki belőlük teljesen a hagyománytisztelet – feltéve, ha azok a hagyományok az előző generációnál régebből származtak.

5.2. A hindu vallásfilozófia és a hippik ideológia

Felvetődik a kérdés, hogy a hippik miért fordultak épp a keleti, a hindu filozófiák és vallási hagyományok, például a Kṛṣṇa-tudat felé, hiszen Bhaktivedanta Swami Prabhupāda első követői nagyrészt közülük kerültek ki.³⁶ Ennek magyarázatát a hippik életmód legfontosabb szabályainak és a hindu vallásfilozófia alaptételeinek nagyfokú összhangja adhatja: a hippik életforma ideológiai alapot talált a hindu vallási hagyományban.

A hippik-mozgalom a megtagadott társadalmi normák helyébe az életmód két új szabályát állította: a szegénységet és az egyenrangú emberi kapcsolatokat.³⁷ A szegénységet a hippik nem erkölcsi elv-

ként vallották, hanem életformaként gyakorolták. Szegénynek lenni ugyanis anynyit jelent, mint megszabadulni a tárgyak megszerzésével, tárolásával és használatával járó gögtől és státusharcától. Mindenki csak annyit kívánjon és szerezzen meg magának, amennyi az elemi létfenntartásához szükséges, mert ez az egyedül természetes létállapot. A hindu vallásfilozófia szerint az önmegvalósításhoz – amelyet a hippik is kerestek – nélkülözhetetlen a szegénység abban az értelemben, hogy az anyagi kötöttségek alól való felszabadulásra törekvő gyakorló mentes a szükségtelen anyagi vágyaktól és javaktól, mert azok megakadályozzák abban, hogy figyelmét teljesen Isten felé fordítsa.³⁸

A hippik az emberi kapcsolatokat is teljesen másként közelítették meg, mint ahogy azokat a társadalom szabályozta. Az elutasított monogám polgári családmodell alternatíváját jelentő kommuna egyik ideológusának kijelentése mögött is felfedezhető a hippik életmód és a hagyományos hindu társadalomszerveződés közötti analógia: „A nagycsalád [kommuna] az új társadalom kulcsa. Mai formájában a család végérvényesen csődbe jutott. Talán elsősorban azért, mert a csa-

³⁸ Prabhupāda megfogalmazásával: „A Kṛṣṇa-tudatos mozgalom jelenleg sikeresen terjed a nyugati országokban, mert a nyugati fiatalság elérte a *vairāgya*, a lemondás szintjét. Valóban megundorodtak az anyagi forrásokból származó anyagi örömtől, és ennek eredményeképpen szerte a nyugati országokban létrejött a hippik társadalom. Ha most ezeket a fiatalokat a *bhakti-yogára*, a Kṛṣṇa-tudatra tanítjuk, a tanítások kétségtelenül hatásosak lesznek.” *Śrīmad-Bhāgavatam* [továbbiakban: *Bhāg.*] 6.16.26 magyarázat.)

³⁶ Az alfejezet Banyár 2009. alapján készült.

³⁷ Sükösd 1985: 80–81.

lád a földművelő társadalmak intézménye, és a városi civilizációnak nem felel meg.”³⁹ Mindezek segítséget adhatnak annak megértéséhez, hogy miért éppen a hatvanas években tudott az egyszerű, önfenntartó életmódon alapuló társadalmat – a *varṇāśramát* – a gyakorlatban is megvalósítani szándékozó Kṛṣṇa-tudatú mozgalom teret nyerni Amerikában, majd az egész világon.⁴⁰

6. Az ISKCON lépései a *varṇāśrama* felé

6.1. Kṛṣṇa-tudatú mozgalom

Bhaktivinoda Thākura nem írt részletesen a kasztrendszer kialakulásának folyamatáról, mint ahogy arról sem, hogyan kellene megtisztítani azt, és visszaállítani eredeti formájában, *varṇāśramaként*. Fia, Bhaktisiddhānta Sarasvatī Thākura elvégezte e program elméleti alapvetését, és tanítványa, Bhaktivedānta Swami Prabhupāda volt az, aki megkísérelte a gyakorlatban is megvalósítani. A folyamat azonban sokszorosan bonyolultnak ígérkezett, hiszen egy olyan közegben kellett Prabhupādának ezt a kísérletet végrehajtania, amelynek kultúrája és életmódja távol állt a *varṇāśrama* elveitől és gyakorlatától, arról nem is beszélve, hogy a kasztrendszer, érthető okokból, kifejezetten pejoratív értelemmel bírt benne.

Prabhupāda missziója első felében, 1966-tól a hetvenes évek elejéig nem is készült arra, hogy megszervezze a *daiva-*

varṇāśramát.⁴¹ Azt is csodálkozva látta, hogy előadásainak hallgatói, későbbi tanítványai nagyrészt fiatal hippik, akiktől egyáltalán nem volt elragadtatva: „Ugyan napjainkban a nyugati világban a fiatalok kellő képzésben részesülnek, általában szépek és gazdagok, elegendő ételt és ruhát kapnak, s lehetőségük van az érzékkielégítésre is, mégis szenvednek, olyannyira, hogy hippik lesz belőlük, s a természet törvényei egy nyomorúságos életre kényszerítik őket. Pizskosan, hajlék és étel nélkül kószálnak, s kénytelenek az utcán aludni.”⁴² „Ez a leírás napjaink hippijeire illik a nyugati országokban. Felelőtlenek, és nem engedelmeskednek semmilyen szabálynak. Nem fürdenek, kigúnyolják az elfogadott védikus tudományt, és új életformákat és vallásokat eszelnek ki.”⁴³ Prabhupāda nem úgy tervezte, hogy a *varṇāśrama* szabályainak betartása által biztosított lassú fejlődési folyamat segítségével emeli követőit a tudatlanság kötőerejéből⁴⁴ a jóság minőségébe. Eleinte egyáltalán nem is tűnt szükségesnek, hogy komolyan foglalkozzon a *varṇāśrama* kérdésével. Egyrészt akkor még úgy vélte, a *varṇāśrama* visszaállítására nincs lehetőség – és ő túl idős

⁴¹ Prabhupāda *varṇāśramával* kapcsolatos álláspontja változásának a bemutatásánál a fő forrás Hare Kṛṣṇa devī dāśī 1999.

⁴² *Bhāg.* 4.25.5 magyarázat.

⁴³ *Bhāg.* 5.6.10 magyarázat.

⁴⁴ A három kötőerő vagy *guṇa* – *sattva* (jóság), *rajas* (szenvetély), valamint *tamas* (tudatlanság) – az anyagi létezés minden aspektusát átható három minőség, amelyek kombinációja alkot minden anyagi megnyilvánulást. Ezzel párhuzamosan befolyásolják az ember minden gondolatát, szavát és tettét, s így életmódját is.

³⁹ Idézi: Sükösd 1985: 91.

⁴⁰ Vö: Ravindra Svarupa Dasa 1994.

már ahhoz, hogy a nagyipari termelésen alapuló modern nyugati és a tradicionális háziipari termelési módú *varṇāśrama* életmód közötti óriási távolság áthidalása hosszúnak ígérkező útján átsegítse a tanítványait. Másrészt pedig nincs is szükség a *varṇāśramára*, mert a *gauḍīya-vaiṣṇava* radikalizmus képviselőjeként töretlenül bízott a *bhakti-yoga*, az odaadó szolgálat erejében, abban, hogy annak őszinte gyakorlásával követői nagyon gyorsan képesek lesznek felemelkedni a kötőerők feletti transzcendentális szintre. Ezért nyugati missziója elején még ezt írta: „A kasztrendszer, vagyis a *varṇāśrama-dharma* nem virágzik többé, még úgynevezett követői között sem, és a társadalmi, politikai és gazdasági forradalom jelenlegi állapotában nem is alapozható meg újra a működése. Hazája sajtóságos szokásaitól függetlenül lelki alapon bárki befogadható a *vaiṣṇava* hitbe, senki sincs kizárva e transzcendentális folyamatból.”⁴⁵ „Jelenleg sehol sincs arra lehetőség, hogy az emberek a *varṇāśrama-dharma* elveit kövessék. [...] Ez a legnagyobb ajándék az emberiségnek [a Hare Kṛṣṇa-*mahāmantra* éneklése], hogy még ha a legalacsonyabb rendű helyzetben van is valaki, képes felemelkedni a legmagasabb helyzetbe egyszerűen csak a *mantrázás* által. Ez az egyetlen orvosság. Most ti nem tudjátok újból bevezetni a *varṇāśrama* rendszert. Ez nem lehetséges. De ha valaki Kṛṣṇa-tudatos, akkor azonnal, automatikusan *brāhmaṇává*, sőt *brāhmaṇa* fe-

lettivé válik, mert a *vaiṣṇava* a *brāhmaṇa* felett van.”⁴⁶

A hetvenes évek elejéig úgy tűnt, hogy működik a folyamat: a Kṛṣṇa-tudat terjesztésének mozgalmi hevületében a radikális életmódváltás⁴⁷ látszólag nem okozott problémát, mert a hippik gyorsan szigorúan gyakorló *vaiṣṇavákká* váltak. Prabhu-pāda fiatal követői közül a legszilárdabbnak látszó férfiak *sannyāsa*-fogadalmat is tettek, ami a *varṇāśramában* csak a *brāhmaṇák* számára lehetséges, azért, hogy minden társadalmi kapcsolatról és anyagi kényelemtől végleg lemondva kizárólag a saját és mások önmegvalósításán munkálkodjanak hátralévő életükben.⁴⁸

Úgy látszott, hogy a Bhaktisiddhānta Sarasvatī Thākura által Indiában kidolgozott közösség-szervezési módszer kisebb-nagyobb változtatásokkal Nyugaton is alkalmazható.⁴⁹ Bhaktisiddhānta tanítványainak „élcsapata” – *brahmacārīk* és *sannyāsīk* – kolostorokban (*maṭha*) lak-

⁴⁶ *Bhagavad-gītā*-lecke Los Angeles, 1968.12.30. (Lásd: *The Bhaktivedanta VedaBase 2011* [továbbiakban: VB].)

⁴⁷ A teljes lemondás a kábító- és mámorítószerek, valamint a hús fogyasztásáról, a szexuális élet korlátozása a házasságra, azon belül is csak a gyermeknemzés céljára, a szabályozott életmód, például korai kelés, indiai ruhák viselése stb.

⁴⁸ A *kali-yugában* ez is kizárólag a *brāhmaṇák* felett álló *vaiṣṇavák* számára lehetséges prédikálási céllal, mert ahogy Caitanya Mahāprabhu kijelentette: „Ebben a Kali korban öt tiltott cselekedet van: tilos lovat áldozni, tehenet áldozni, tilos a *sannyāsa* rendbe lépni, tilos húst ajánlani az ösatyáknak, valamint tilos az embernek gyermeket nemzenie a fivére feleségének.” (*Caitanya-caritāmṛta* [továbbiakban: Cc.] 1.17.164.)

⁴⁹ Lásd: Mahārāṇī Devī Dāsī 2015.

⁴⁵ *Bhāg.* 2.4.18 magyarázat.

tak, a hívők többsége pedig családostól, az otthonában gyakorolta a vallását, ismerve és természetesen követve a *varṇāśrama* alapvető szabályait. Azonban, mivel Nyugaton a fiúk egy tapodtat sem mozdultak a lányok nélkül, Prabhupāda a lányoknak is lehetővé tette, hogy beköltözzenek a templomba, létrehozva az addig nem létező női tanuló életrendet: a *brahmacāriṇī-āśramát*.

Továbbá olyan vidéki farmközösségek megszervezését is ösztönözte elsősorban családostól, amelyekben az „Egyszerű élet – magas szintű gondolkodás” Gandhitól vett mottójának jegyében a mezőgazdaságon, tehénvédelmen és kézműiparon alapuló önellátó életmódot gyakorolhatták. Ezekben védikus rendszerű iskolákat, ún. *gurukulákat*⁵⁰ is nyitott a gyerekeknek. E farmközösségeknek kezdetben nem a *varṇāśrama* megszervezése volt a célja – bár a *varṇāśrama-dharmának* az *āśramákra*, azaz a lelki életrendekre vonatkozó szabályait Prabhupāda a kezdetektől fogva tanította, és alkalmazásukat elvárta követőitől –, hanem csak a hagyományos egyszerű indiai életmódnak a családostól lelki fejlődését hatékonyan támogató voltát próbálták felhasználni. Prabhupāda azt gondolta, hogy a nagypari termelésen alapuló modern gazdaság mesterséges, természetellenes és káros az emberiségnek, így ki kell fejleszteni egy olyan életformát, amely az önellátáson és a családi élet értékének a visszaállításán alapul.⁵¹ Az, hogy követői ne függjenek a modern társadalom által kínált fogyasztási

javaktól és infrastruktúrától, ugyanakkor ne is legyenek folyamatosan kitéve a modern nyugati életmód csábításainak, csak az egyik célja volt ezeknek a farmközösségeknek. A másik cél egy, az élelmiszerrel való önellátáson alapuló alternatív életmód-minta kidolgozása volt, mert Prabhupāda szerint elkerülhetetlen az ipari korszak csődje, majd egy újabb agrárkorszak eljövetele.

E mozgalmi periódusban a Kṛṣṇa-hívők számára így kétféle életmód volt elfogadott: templomban lakni egyedülálló vagy házasság szerzetesként, és csak a Kṛṣṇa-tudat terjesztésével foglalkozni, vagy farmközösségben élve a saját és a család vallásgyakorlatára koncentrálni, hiszen minden remény megvolt arra, hogy mindkét módon képesek lesznek gyorsan vaiṣṇavává válni, „átszelni az anyagi lét óceánját”, és életük végén elérni a teljes önmegvalósítást: visszamenni Kṛṣṇához a lelki világba.

Prabhupāda messzemenően figyelembe vette, hogy nyugati tanítványai szinte behozhatatlan hátránnyal indultak az indiai *vaiṣṇavákhoz* képest kulturális szempontból, ezért szükségét látta, hogy bizonyos engedelményeket tegyen számukra. Az ún. külső társadalommal pedig defenzív, a misszionálás egyirányú tevékenységén alapuló kapcsolatot adott mintául nyugati követői számára, szemben az indiai gyakorlattal, ahol az elzárkózó védekezésre nem volt szükség. Hiszen a különféle *sampradāyák* közötti és azokon belüli, sokszor éles viták és „ügyek” mellett és ellenére az indiaiak majd’ mindegyike mély tisztelettel viseltetett a vallásos elvek és emberek iránt, és bár szükséges

⁵⁰ Lásd: Mahārāṇī Devī Dāsī 2017.

⁵¹ Lásd: Ravindra Svarupa Dasa 1999.

volt misszionálni közöttük is – mert már elhalványult előttük a vallás igazi célja: az önmegvalósítás –, de ez nem járt különösebben nagy személyes kockázatokkal.⁵²

Így a Kṛṣṇa-tudati mozgalom a szek-ták⁵³ több jegyét magán hordozta: csak különleges vallási kvalifikációval lehetett a tagjává válni, és élesen megkülönböztette magát a külső társadalomtól, amelytől bizonyos mértékben el is zárkozott.⁵⁴ Ezek érthetően jellemeztek egy ilyen fel-tételek között létrejött vallási csoporto-sulást az induláskor, amikor a követők még neofiták. Ugyanakkor kicsit később a *gauḍīya-vaiṣṇavizmus* vallásfilozófiájá-tól idegen elvek és attitűdök is megjelen-tek a nyugati Kṛṣṇa-hívők gondolkodásá-ban: például a szigorú templomi életet élni nem tudó Kṛṣṇa-hívők törekvéseinek leki-csinylése, fenntartva a „leesett, családos kintiek” és az „igazi”, lemondott „benti-ek” mesterséges és közösségsszerveződést akadályozó megkülönböztetését,⁵⁵ nem is beszélve a nem Kṛṣṇa-hívők lenézéséről, hiszen ezt a büszkeség táplálja. A büszke-ség pedig a lehető legtávolabb van attól az alázattól, amelynek birtoklását Caitanya Mahāprabhu a Kṛṣṇa-tudat sikeres gya-korlása zálogának nyilvánította.⁵⁶ Ezek

persze elmondhatók szinte minden újon-nan megtért vallási csoportról. Amíg a Kṛṣṇa-tudatú mozgalom gyorsan terjedt, és minden hívő fanatikus lelkesedéssel kö-vette a szabályokat a gyors önmegvaló-sítás reményében, ezek az ellentmondások nem is okoztak komolyabb nehézséget.

6.2. Kṛṣṇa-tudatú közösség

1974-re Prabhupāda számára világossá vált, hogy fiatal *sannyāsī* és *grhastha* ta-nítványai közül is jó néhányan nem ké-pesek betartani – főként a szexuális élet korlátozására tett – fogadalmait, ami nem csupán a saját életükben, de a helyi közösségek számára is törést okozott.⁵⁷ Ekkor kezdett el a *varṇāśrama* létreho-zásának szükségességéről beszélni, meg-változtatva korábbi álláspontját.

Hogy Prabhupāda mégis szükségesnek látta a *varṇāśrama-dharma* szabályainak teljes körű követését – vagyis nemcsak az *āśrama*-, hanem a *varṇa*-szabályok betar-tását is –, az egy késői, 1977-es beszél-getésből válik egyértelművé. A diskurzus egy olyan *sannyāsī*ről szólt, aki feladta a fogadalmait, és „leesett” addigi emelke-dett, lelki helyzetéből.⁵⁸ Prabhupāda kifej-ti, hogy bár a szóban forgó hívő nem volt alkalmas rá, mégis *sannyāsa*-fogadalmat tett, amit nem tudott betartani, mert a sze-xuális vágyak elfojtása nem elég hozzá. A *varṇāśrama* elveinek és szabályainak szisztematikus oktatása mellett be kell ve-zetni a *varṇāśrama-dharmát* az ISKCON-ban, hogy a hívők fokozatosan tudjanak

⁵² Bár eleinte Bhaktivedanta Swami nyugati tanít-ványait amerikai kémeknek nézték Indiában, akik a Szovjetunió egy szövetségesénél kémkednek.

⁵³ Weberi értelemben véve, és azok tevékenységét nem értékelve, hanem tisztán leíró kategóriaként használva.

⁵⁴ Vö: Hrdayananda dasa Goswami 1994.

⁵⁵ Lásd: Ravindra Svarupa Dasa 1994.

⁵⁶ „Aki hitványabbnak gondolja magát a fűszálnál, aki türelmesebb, mint egy fa, s aki nem vár el sze-mélyes megbecsülést, ám örökké készen áll arra, hogy másoknak minden tiszteletet megadjon,

annak nagyon könnyű lesz mindig az Úr szent nevét énekelnie.” (Cc. 1.17.31.)

⁵⁷ Lásd: Ravindra Svarupa Dasa 1994.

⁵⁸ Mayapura, India, 1977.02.14. Lásd: VB.

vaiṣṇavává válni, mert az a nyugati világban mégsem megy olyan gyorsan.

1977 végén bekövetkezett eltávozásáig Prabhupāda egyre határozottabban ösztönözte az ISKCON tagjait, hogy hozzanak létre *varṇāśrama* farmközösségeket. Egyik levelében így írt terveiről: „A következőkben a Kṛṣṇa-tudatnak ezt a területét szeretném továbbfejleszteni. Ha majd ismét tudok utazni, meglátogatom a farmokat, és tökéletessé teszem őket. Ezeken a farmokon az egész *varṇāśrama* rendszert be tudjuk mutatni. Ha ezek a farmok sikeresek lesznek, az egész világ Kṛṣṇa-tudatú lesz.”⁵⁹

Bár írásaiban megadta hozzá az alapvető elveket és tudást, a *varṇāśrama* bevezetésének feladatát Prabhupāda teljes egészében a tanítványaira hagyta. A tanítványok e feladatot övező, és sok tekintetben a mai napig meglévő zavarát jól jellemzi egy részlet a fenti beszélgetésből: „Tanítvány: De ha már mindenki felemelkedett a bráhmanikus szintre [...] Prabhupāda: Nem mindenki. Miért érted félre? A *varṇāśramában* nem mindenki *brāhmaṇa*.”

7. Az ISKCON Bhaktivedanta Swami Prabhupāda halála után

Prabhupāda 1977-ben bekövetkezett halála után a nemzetközi közösség olyan súlyos belső kihívásokkal szembesült, amelyek a fennmaradását veszélyeztették, és amelyek mellett a *varṇāśrama* megvalósításának problémája irrelevánsnak látszott.⁶⁰ Bár Prabhupāda egyértelműen uta-

sította tanítványait arra, hogy az ISKCON legfelsőbb vezetését testületileg gyakorolják,⁶¹ és ne próbáljanak meg az ő spirituális és szervezeti hatalmának mintájára egyszemélyi vezetőt keresni, mert egyikük sem rendelkezik megfelelő képességekkel ehhez, tanítványai mégis bevezették az ún. zóna-*ācārya* rendszert,⁶² ami kezdetben rendkívül jól működött. Azonban e zóna-*ācāryák* közül néhányan méltatlannak bizonyultak, és olyan súlyosan visszaéltek a hatalmukkal, hogy az 1980-as évek elejére hívők tömegei léptek ki az ISKCON-ból, mentek át más hindu *sampradāyákhoz*, vagy alapítottak saját *sampradāyát*,⁶³ és értelmezték félre Prabhupāda tanításait a *guru* személyével kapcsolatban.⁶⁴ Vagyis a közösség legfontosabb problémájává a *guru* kérdése vált.⁶⁵

Tamal Krishna Goswami 1997 alapján.

⁶¹ A Governing Body Commission (GBC) keretében, amelyet Prabhupāda már 1970-ben megalapított, és amely a mai napig vezeti az ISKCON-t.

⁶² Zónákra osztották a Földet, amelyek mindegyikének élén egy ún. zóna-*ācārya* állt, aki ugyanolyan autoritással rendelkezett, mint életében Prabhupāda, és ugyanúgy imádták is őket a hívők, mint Prabhupādát.

⁶³ A legbefolyásosabbā Nārāyaṇa Svāmīé vált.

⁶⁴ Az ún. *ritvik*-teória keretében, mely szerint Prabhupādának csak azok a tanítványai lehetnek hiteles *guruk*, akiket még életében kijelölt az ő nevében avatást adó *ritvikeknek*. A hangsúly azon van, hogy csakis Prabhupāda nevében adhatnak avatást. Ez az elképzelés teljességgel ellentmond a *vaiṣṇava* filozófiának és a védikus tradíciónak.

⁶⁵ A tizenegy *sannyāsī ritvik guruból* 1987-re hat leesett. Ravindra Svarupa Dasa egyébként a *guru* problémáját összeköti a testület (GBC) mint végső autoritás szervezeti problémájával: „Śrīla Prabhupāda halála után az ISKCON előtt álló gyakorlati probléma a következő volt: hogyan illeszkednek a *guruk* – akik a *vaiṣṇava*

⁵⁹ Levél Hari Śaurinak, 1977.8.10. Lásd: *VB*.

⁶⁰ Ravindra Svarupa Dasa 1994, Rochford 1999 és

Emellett az USA-beli helyi templomok fenntartása érdekében a prédikálás és Bhaktivedanta Swami könyveinek adományjellegű terjesztése, azaz a tisztán bráhmanikus tevékenységek helyett egyre inkább áttértek a kegytárgyak – füstölők, indiai selyemképek stb. – árusítására.⁶⁶ Ez azzal a következménnyel járt, hogy bár a templomok anyagilag rendkívül jól prosperáltak, a hívők életének középpontjából fokozatosan kikerült a tanulás és a prédikálás. Ennek súlyos hátrányait felismerve a vezetők úgy döntöttek, hogy a templomoknak vissza kell térniük a példás bráhmanikus önfenntartási módozatokra, ami bár sok templom azonnali tönkremenetelét okozta, hosszabb távon a közösség spirituális azonosságának újradefiniálásával és megerősödésével járt, és követendő példával szolgált más országok számára is. Ezzel együtt Prabhupāda könyveinek tanulása és a *brāhmaṇa*-képzés kezdte elnyerni a szükséges súlyt, melyet az is jelzett, hogy az 1990-es évek közepén megkezdtek a bráhmanikus képzettséget mérő vizsgarendszer első szintjének – *bhakti-śāstri* – az alkalmazását.⁶⁷ Ez azzal a „mel-

lékhatással” is járt, hogy a közösségben vezető pozícióra szert tevő lemondott *sannyāsīk* és a családos hívők között kialakult súlyos ellentét – ez utóbbiak „el esetként” való kezelése miatt – feloldódott, és fokozatosan el is tűnt.

Az *āśramák* helyzete a hívők idősödésével kumulálódó tapasztalatok miatt napjainkra megszilárdult, egymással való viszonyrendszerük pedig teljességében kiépült, és „megértetté” vált. A legrégebbi hívők életében – akik nagy része hasonló életkori csoportba tartozik – az idő előrehaladásával egyre inkább a család, a létfenntartás mindennapi kérdései kerültek előtérbe, és a fiatalos mozgalmi hangulatot lassan felváltotta a „letelepedés”, a nyugodtabb munkálkodás igénye. A 2000-es évek elejére azokban az országokban, ahol a Kṛṣṇa-tudat legalább harminc éve jelen volt, az ISKCON tevékenységeinek súlypontja a közösségek felé mozdult el, miközben a sikeres prédikáláshoz nélkülözhetetlen mozgalmi hangulatot is fenn kellett tartani. A gyermeknevelés különösen fontossá vált, hiszen a Kṛṣṇa-hívő szülők legnagyobb aggodalma: miként tud majd gyermekük is Kṛṣṇa-hívővé válni és az is maradni.

Az idők folyamán ugyanis bebizonyosodott, hogy a szülői minta és a *gurukulában* kapott gyermekkori nevelés nem elegendő ehhez. Ami igazából szükséges, az egy olyan Kṛṣṇa-hívő közösség, amelynek valaki egész életében tagja lehet, s amely rendelkezik mindazon intézményekkel,

teológia szerint Isten közvetlen képviselői, és akiket tanítványaik „Istennel egyenlő szinten” imádnak – egy modern, ésszerűen működő, testületi irányítás alatt álló szervezetbe?” Ravindra Svarupa Dasa 1994.

⁶⁶ Rochford 2001 alapján.

⁶⁷ Prabhupāda rendkívüli módon nehezményezte, hogy tanítványai nem ismerik elég jól az általa fordított és kommentált *gauḍīya-vaiṣṇava* szentírásokat, és ezért élete végén kidolgozott egy háromszintű vizsgarendszert, amelyvel szigorúan a szentírások mély ismeretéhez, azaz a bráhmanikus képesítettség bebizonyításához kötötte a lelki életben való előmenetel

elismerését jelentő avatásokat. Azonban ezt a vizsgarendszert csak az 1990-es évek végén kezdték el a gyakorlatban is alkalmazni.

amelyek a Kṛṣṇa-tudat elveinek megfelelő módon biztosítják számára a testi jólétét és gazdasági fenntartását, valamint a gyermekei oktatását is. Ez pedig nem más, mint a *varṇāśrama*.

7.1. Az ISKCON társadalmának átalakulása Észak-Amerikában 1966-1995 között

Az alábbiakban részletesen ismertetjük az észak-amerikai ISKCON-közösség társadalomfejlődését, mivel ez nagy hasonlóságot mutat a magyar ISKCON-közösség átalakulásával – ami mintegy húsz évvel később kezdődött, és gyorsabban zajlott le –, valamint azért is, mert megközelítésük szociológiai, azaz lényegében *varṇāśrama*-szempontú.⁶⁸

Az ISKCON tagjai között a hetvenes évek elejéig alig akadtak házások.⁶⁹ Még a 80-as években is csak mintegy fele-fele volt az egyedülálló és a házas tagok aránya. A kilencvenes évek elejére azonban az ISKCON Észak-Amerikában a házások mozgalmává vált, mivel a tagok nagy többségének már családja és gyermekei voltak.

A nyolcvanas évek elejéig az ISKCON – főleg lemondott *sannyāsīk*ból álló – vezetése jelentős ellenőrzést gyakorolt a családok felett is, mert azok létfenntartása az ISKCON intézményrendszerén alapult, gazdaságilag függtek tőle. Azonban a könyvosztási tevékenység, ami addig

az ISKCON gazdasági alapjait biztosította, 1976 után drasztikusan hanyatlani kezdett, és ez a társadalomszerveződés változását is magával hozta. Mivel nem volt elég anyagi forrás a templomi életforma fenntartására, a templomokban való együttélést felváltották a nukleáris családok, aminek következtében (1) a szülők nagy része kénytelen volt a közösségen kívüli munkaerőpiacon elhelyezkedni, (2) a korábban *gurukulába* járó gyerekek viszszerültek a szüleik felügyelete alá, (3) egyre több család az ISKCON-tól független, de a templom közelében lévő „enklávóban” lakott. Így a nyolcvanas évek végére az ISKCON gyökeresen átalakult: a szerzetesi életformát felváltotta a gyülekezeti, és a családok életmódja vált meghatározóvá a Kṛṣṇa-hívők körében.

A lemondott vezetők sokáig attól tartottak, hogy a családi élet és az individuális vallásosság előtérbe kerülése az ISKCON-tagok vallásgyakorlatának és elköteleződésének hanyatlását fogja okozni, de nem így lett. Csupán az a mód változott meg, ahogyan a családok Kṛṣṇa-hívők kifejezték vallásosságukat. Valójában nem is a házasság válás okozta a legnagyobb változást a Kṛṣṇa-hívők életmódjában és vallásgyakorlatában, hanem a gyermekek megjelenése; az egyedülállók és a gyermektelen házaspárok életmódja nemigen változott. A gyermekes hívők ritkábban látogatták a templomi programokat, de a saját otthonukban továbbra is megtartották ugyanazokat a napi szertartásokat, és követették a négy fő életmódszabályt. Bár kevesebb szolgálatot végeztek a templomok részére, de ugyanolyan elkötelezettek ma-

⁶⁸ Burke Rochford, az ISKCON-t a kezdetektől fogva (például: Rochford 1985.) kutató amerikai szociológus 1994–95-ben Észak-Amerikában készült átfogó felmérése alapján (Rochford 2001).

⁶⁹ Vö: Ravindra Svarupa Dasa 1994.

radtak a Kṛṣṇa-tudat terjesztése iránt, mint korábban. A saját inspirációjukból és módszereikkel folytatták azt a munkahelyükön és más társadalmi színtereken, ahol megfordultak. A legnagyobb szolgálatot pedig az ISKCON jövője szempontjából azzal tették, hogy gyermekeiket Kṛṣṇa-tudatosan nevelték, átadva számukra a teljes életformát és vallásgyakorlatot. Ezt a vezetés nem mindig értékelte megfelelően, mert természetesnek vette. A gyermekes tagok azonban sokkal hajlamosabbak voltak kétségbe vonni a GBC és a *guruk* autoritását, mint a gyermektelenek,⁷⁰ és a gyermekesek sokkal inkább igényelték az ISKCON vezetési struktúrájának demokratizálását és az intézmény ellenőrzésének megerősítését a *guruk* felett.

Bryan Wilson szerint a vallások szükségszerűen közösségekben működnek, és az elvilágiasodás valójában a közösségek hanyatlásának a megnyilvánulása. Ugyanis amikor már nem a közösség a társadalomszerveződés alapja, és a válás „privatizálódik”, akkor annak közösségi elemei és jelenségei is elhalványulnak, és háttérbe szorulnak, így az egyéni vallásgyakorlat válik a vallásos élet lényegévé.⁷¹ Rochford továbbmegy: amikor a közösségek szétesnek, és elveszítik korábbi szakrális jelentésüket és jelentőségüket, ezzel egy időben a hagyományos autoritív struktúrák is elveszítik a képességüket arra, hogy meghatározzák az egyéni hívők tetteit. Az ISKCON-ban éppen ennek

megfelelően zajlott le a változás a nyolcvanas-kilencvenes években. Rochford arra is felhívta a figyelmet, hogy ez egy természetes és visszafordíthatatlan folyamat volt, és a családos élet az ISKCON jövőjének az alapja. Ugyanakkor – Berger⁷² nyomán – annak a veszélyeire is rámutatott, ha a vallást a hívek nagy része elszigetelt, nukleáris családokban gyakorolja. Ilyenkor jelentős a kockázata annak, hogy az egyének saját hitet és vallásgyakorlatot fejlesztenek ki, és nem terhelik magukat a tradícióval. Ezt elkerülendő az ISKCON-nak és vezetőinek újra kell éleszteniük az intézmény vallási autoritását, vissza kell szerezniük a családos hívők bizalmát, és folyamatos lelki iránymutatást kell biztosítaniuk számukra.

8. A varnāśrama megvalósításának kísérletei és nehézségei

A Kṛṣṇa-tudatú mozgalom az 1960-as, 70-es és 80-as években tudományosan nagyon jól dokumentált volt; különösen sok jelentős munka látott napvilágot az 1980-as években. A 1990-es években Rochford készített egy kiemelkedően fontos, kérdőíves adatfelvételt,⁷³ amelyből kiderült, hogy a *varnāśrama* témája nagyon foglalkoztatja az ISKCON tagjait, de ahányan vannak, annyiféle dolgot értenek alatta. Abban viszont megegyeztek a vélemények, hogy a Kṛṣṇa-hívőknek lehetőséget kellene biztosítani arra, hogy hívők

⁷⁰ A GBC-t amúgy is komolyan megkérdőjelezte és nem nagyon tisztelte az ISKCON számos tagja Bhaktivedanta Swami halála után.

⁷¹ Lásd: Wilson 1976.

⁷² Lásd: Berger 1969.

⁷³ Az 1996-ban készült, az egész ISKCON-t felölelő kérdőíves vizsgálatot a GBC rendelte meg, és része volt az A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda születésének 100. évfordulóját megünneplő eseménysorozatnak. (Rochford 1999.)

között dolgozzanak, ne kényszerüljenek nem hívő környezetben munkát vállalni. Záró tanulmányában azonban Rochford tudatosan kerülte a *varṇāśrama* témájának elemzését.⁷⁴

A 2000-es évek második felében fordult a kutatók figyelme ismét az ISKCON felé, és eddigre nevelődtek ki tudósok az ISKCON tagjai közül is. Ezen időszak legjelentősebb tanulmánykötetéből,⁷⁵ amely nyomon követi az ISKCON-ban történt változásokat is, azonban egyetlen tanulmány sem érinti mélyebben a *varṇāśrama* témakörét. Anna S. King megállapítja, hogy Prabhupādának a *varṇāśrama* bevezetésével kapcsolatos utasítása ellentmondásos,⁷⁶ és nem néz szembe azzal az etikai dilemmával sem, hogy miként lehet helyénvalónak tekinteni az emberek *varṇa* szerinti elosztását egy egalitáriánus, posztmodern társadalomban.

⁷⁴ „Tudatosan elkerültem a *varṇāśramával* kapcsolatos minden vitát a jelentésben. Nagyrészt azért tettem ezt, mert ez egy most zajló vita, és nagyon sok elképzelés van arról, hogy mi a *varṇāśrama*, és hogy az ISKCON hogyan valósítsa meg. Csak egy megjegyzést teszek: fontos megérteni, hogy a mezőgazdaságra épülő társadalom és annak alapelve (‘egyszerű élet, magas szintű gondolkodás’) nem illik össze sok nyugati *bhakta* és sokan mások jellemzőivel és hátterével sem. Sőt, a *bhakták* sokféle pozícióban dolgoznak az ISKCON-on belül és kívül már most is. Bármilyen előtérbe kerülő *varṇāśrama* változatnak alaposan mérlegelnie kell, hogy kiket képes egy ilyen rendszerbe betagozni, valamint hogy annak hogyan kellene működnie. Az ‘idő, hely és körülmények’ megfontolásának bölcsességét szociológiai szempontból nem lehet eléggé túlbecsülni.” (Rochford 1999.)

⁷⁵ Dwyer – Cole 2007.

⁷⁶ Uo. 150.

Az ISKCON-on belül az 1970-es évek elején kezdődött intenzív és széles körű kommunikáció a *vasnāśrama* megvalósításának témájáról, amely a mai napig nem eredményezett sem elméleti, sem gyakorlati konszenzust. Ravindra Svarupa Dasa, az ISKCON egyik legelismertebb tudósa, ennek két fő okát látta.⁷⁷ Egyrészt az ISKCON-nak nem sikerült kinevelnie olyan *brāhmaṇákat*, akik elegendő tudással rendelkeznének ahhoz, hogy egyáltalán megértsék és aztán adaptálni is tudják a *varṇāśramát*.⁷⁸ Vagyis a Kṛṣṇa-hívők döntő többségének tényszerűen nem sikerült felemelkedniük a brāhmanikus szintre. Másrészt pedig a *varṇāśrama* sohasem működött modern nagyiparon – sőt, ma már a szolgáltatásokon és az információs technológián – alapuló társadalmi keretek között. Az idők folyamán a farmközösségek többsége vagy tönkrement és elnéptelenedett, vagy pedig átalakult egyfajta külvárosi lakóhellyé. Az önfenntartó agrármodell a mai napig nem jött létre.⁷⁹

⁷⁷ Ravindra Svarupa Dasa 1999.

⁷⁸ Úgy vélte, azért, mert a Kṛṣṇa-hívők nem tanulmányozták elég mélyen a Bhaktivedanta Swami könyveiben fellelhető tudást. A könyvek osztására és a prédikálási terveik kivitelezéséhez szükséges pénz előteremtésére gyakran nagyobb hangsúlyt helyeznek, mint a tanulásra.

⁷⁹ Napjainkban a magyarországi Krisna-völgyet tekintik a teljes nemzetközi ISKCON-közösségben az egyetlen olyan kísérletnek, amely hosszabb távon is sikeres lehet ebből a szempontból. Ennek egyik nagyon fontos oka, hogy máshol, főként a nyugat-európai országokban, erős az ellenállás a Kṛṣṇa-hívők farmközösségeinek terjeszkedésével szemben: a szomszédok gyakran megakadályozzák új épületek létrehozását és a közösségek beköltözéssel való gyarapodását. Magyarországon, Somogyvámoson ennek az

A varṇāśrama megvalósításának tervét számos Kṛṣṇa-hívő, köztük még vezetők is, megvalósíthatatlannak, sőt olykor veszélyesnek tartják.⁸⁰ A legtöbben azt gondolják, hogy a varṇāśrama az āśramákon túl csak abból a szempontból lehet fontos, hogy orientálja a bhaktákat a foglalkozásuk megválasztásában és a karrierjükben.

Śivarāma Swami⁸¹ az 1990-es évek közepétől markáns véleményt képvisel a varṇāśrama megvalósításának témájában. Álláspontját, valamint a magyar közösségnek az ebbe az irányba tett lépéseit számos előadásban, tanulmányban⁸² és egy 2016-ban megjelent könyvben⁸³ ismertette. A 2000-es évek elejére vonatko-

ellenkezője történt, a falu lakói és vezetői el- és befogadták a farmot és annak lakóit.

⁸⁰ Veszélyek: (1) Kasztrendszerre süllyedés, aminek egyetlen ellenszere az lehet, ha mindig szem előtt tartják, hogy a varṇát nem a születés, hanem a guṇa és a karma, azaz a tulajdonságok és a képességek alapján végzett munka határozza meg. (2) Sértés, ha egy vaiṣṇavát a varṇája és āśramája alapján azonosítanak, amelyek csupán a másodlagos, testi jellemzői. Elsődleges azonossága, hogy Kṛṣṇa szolgálja. (Śivarāma Swami 2016.) Gyakori az amiatti aggodalom is, hogy a nők újból visszakényszerülnének a hagyományos szerepeikbe, és ismét korlátoznák a jogaikat mind a vallásgyakorlat és imádat végzésében, mind pedig a vezető funkciók ellátásában. És ha mindezt a modern média a kasztrendszer egyöntetűen negatív megítélésének kontextusában tálná, az kezelhetetlen kommunikációs helyzetet eredményezne az ISKCON számára.

⁸¹ Śivarāma Swami Prabhupāda tanítványa, több más ország mellett Magyarország GBC-titkára (1987–2018), a GBC egyik legbefolyásosabb tagja.

⁸² Például: Śivarāma Swami 2005.

⁸³ Śivarāma Swami: *Varṇāśrama kódex I, Varṇák* (Lál Kiadó, Somogyvámos, 2016).

zó véleménye szerint az ISKCON negyven farmja között alig akadt olyan, mely kijelenthetne volna magáról, hogy a gyakorlatban is megvalósította a varṇāśramát. Szerinte ennek az elsődleges oka az, hogy a Kṛṣṇa-hívők számára nagy nehézséget okoz, hogy felhagyjanak a modern társadalom beléjük ivódott életstílusával: hozzászoktak a fogyasztási cikkekhez, majdnem annyira, mint a drogfüggők a kábítószerhez. Ugyanakkor úgy gondolta, ha az ISKCON tagjai töretlen elkötelezettséggel kitartának a varṇāśrama elvei mellett, sikerülne azokat a mindennapokba is átültetniük.⁸⁴

Śivarāma Swami és a magyar közösség eltökélt Prabhupāda eddig lényegében beteljesítetlen missziójának, a varṇāśrama bevezetésének a megvalósításában. A Magyarországon zajló kísérlet azonban – mint cikksorozatom harmadik részében bemutatom majd – a varṇāśrama lényegesen átfogóbb felfogásán alapul, mint ami napjainkban az ISKCON-ban elfogadott. A GBC által 2010-ben alapított Varṇāśrama Minisztérium⁸⁵ például az önfenntartás, a tehénvédelem és a farmközösségek kereteiben gondolkodik a varṇāśramáról, és ez látszólag egybevág Prabhupāda elképzeléseivel. Ám ha

⁸⁴ Hiszen a varṇāśrama örök: „Ahol pedig megszilárdul, ott tökéletes életmódot fog biztosítani azok számára, akik alternatívát keresnek a lealacsonyodott modern társadalom helyett. De mivel egy ilyen lelkileg emelkedett társadalom szögesen ellentétes a modern társadalom gazdasági és szociológiai elveivel, azok, akik a varṇāśramában a modern társadalmi szokásokat akarják meghonosítani, nem fogják elérni azt, amire vágnak.” (Śivarāma Swami 2005: 75.)

⁸⁵ Lásd: <http://www.iskconvarnasrama.com/cms/>

mélyebben megvizsgáljuk, már több el-
térést találunk. Az ISKCON farmjainak
eddig, sikeresnek nem mondható mű-
ködése komoly kétségeket ébreszt ben-
nünk, hogy a *varṇāśrama* megvalósításá-
nak valóban ez az egyedül járható útja, sőt,
hogy mindez a *varṇāśrama* lényegének
megértését tükrözi-e egyáltalán. Krishna
Dharma Dasa például már 1994-ben ész-
revette, hogy mivel az ISKCON-ban álta-
lában azt gondolják, hogy a *varṇāśrama*
önellátó közösségek megteremtését je-
lenti, ezért nem tudják elképzelni, hogy a
varṇāśramát ki lehetne terjeszteni a szé-
lesebb társadalomra. Véleménye szerint
– amellyel Śivarāma Swami és a magyar
közösség is egyetért – újra kell gondolni
az egész koncepciót, és a *varṇāśramát* a
társadalomszervezés eszközének kell te-
kinteni mind az ISKCON, mind a széle-
sebb társadalom vonatkozásában.⁸⁶

Felhasznált irodalom

Banyár Magdolna: *Harifia: George Har-
rison, egy keleti vallási hagyomány nyuga-
ti képviselője.* Lál Kiadó, Somogyvámos,
2009.

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

Berger, Peter: *The Sacred Canopy: Ele-
ments of a Sociological Theory of Reli-
gion.* Doubleday, New York, 1969.

**Bhaktisiddhānta Sarasvatī Goswami
Ṭhākura:** *Brāhmaṇa and Vaiṣṇava.*
Vrajraj Press, New Delhi, 1999.

Bhaktivedanta Swami, A. C.: *A Bha-
gavad-gītā úgy, ahogy van.* The
Bhaktivedanta Book Trust, [s. l.], 1993.

Bhaktivedanta Swami, A. C.: *Caitanya-
caritāmṛta.* The Bhaktivedanta Book
Trust, [s. l.], 1996.

Bhaktivedanta Swami, A. C.: *Śrīmad-
Bhāgavatam* (1–10. Ének, I. kötet). The
Bhaktivedanta Book Trust, [s. l.], 1993–
1995.

Bhakti-vikāśa Svāmī: *Bepillantás India
hagyományos életébe.* Lál Kiadó, So-
mogyvámos, 2000.

Bhaktivinoda Ṭhākura: *Śrī Baktyāloka:
Illuminations of Bhakti.* New Delhi,
Vrajraj Press, New Delhi, 1996.

Chatterjee, A. N.: *Gauḍīya Vaisnavism.*
In: Rosen, S. J. (szerk.) *Vaisnavism. Con-
temporary Scholars Discuss the Gauḍīya
Tradition.* Folk Book, New York, 1992.

**Dwyer, Graham – Cole, Richard J.
(szerk.):** *The Hare Krishna Movement,
Forty Years Chant and Change.* I.B.Ta-
uris, London–New York, 2007.

Hare Kṛṣṇa devī dāśī: *Speaking About
Varṇāśrama.* In: *Śrīla Prabhupāda on
Varṇāśrama and Farm Community
Development.* Vol. 1. The Bhaktivedanta
Book Trust, Los Angeles, 1999.

Hrdayananda dasa Goswami: *Isolation
in Krishna Consciousness.* ISKCON
Communications Journal. 2.2. 1994.

Keśava dāsa: *A vaiṣṇavizmus történe-
te és irodalma* (Oktatási segédanyag).

⁸⁶ Lásd: Krishna Dharma Dasa 1994.

- Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 1996.
- Klostermaier, Klaus K.:** Az árja bevándorlás-elmélet megkérdőjelezése és az óind történelem felülvizsgálata. *TATTVA*. 6.1. 2002, 109–121.
- Krishna Dharma Dasa:** Towards Varnasrama Dharma: A Constitution for ISKCON. *ISKCON Communications Journal*. 2.2. 1994.
- MacDonald, Ian:** *A fejek forradalma: a Beatles dalai és a hatvanas évek*. Park Kiadó, Budapest, 1999.
- Magyar Márta:** *A vallások összehasonlítása és fejlődésük szintjei Kedarnātha Daṭṭa Ṭhākura Bhaktivinoda szemével* (szakdolgozat). ZSKF, Budapest, 2010.
- Mahārāṇī devī dāsī (Banyár Magdolna):** Varṇāśrama-dharma: a védikus társadalom alapelvei és működése. *TATTVA*. 8.1. 2005, 53–62.
- Mahārāṇī Devī Dāsī (Banyár Magdolna):** A Kṛṣṇa-tudat mint egyházi intézmény. *TATTVA*. 18.1. 2015, 79–97.
- Mahārāṇī Devī Dāsī (Banyár Magdolna):** A tanítvány, aki tanulni akar. *TATTVA*. 20.1. 2017, 29–40.
- Mahārāṇī Devī Dāsī (Banyár Magdolna):** Varṇāśrama és kasztrendszer 1. *TATTVA*. 19.1. 2016, 67–88.
- Miles, Barry:** *Hippik*. József Műhely Kiadó, Budapest, 2005.
- Rahul Peter Das:** A „védikus” kifejezés jelentése Prabhupāda és követői számára. *TATTVA*. 10.1. 2007, 25–42.
- Ravindra Svarupa Dasa:** Cleaning House and Cleaning Hearts. Reform and Renewal in ISKCON (Part One). *ISKCON Communications Journal*. 2.1. 1994, 43–52.
- Ravindra Svarupa Dasa:** Cleaning House and Cleaning Hearts. Reform and Renewal in ISKCON (Part Two). *ISKCON Communications Journal*. 2.2. 1994, 25–33.
- Ravindra Svarupa Dasa:** ISKCON and Varnasrama-Dharma: a Mission Unfulfilled. *ISKCON Communications Journal*. 7.1. 1999, 35–44.
- Rochford, Burke:** *Hare Krishna in America*. Rutgers University Press, New Brunswick, 1985.
- Rochford, Burke:** Prabhupada Centennial Survey: A Summary of the Final Report. *ISKCON Communications Journal*. 7.1. 1999, 11–26.
- Rochford, Burke:** The Changing Face of ISKCON: Family, Congregationalism, and Privatisation. *ISKCON Communications Journal*. 9.1. 2001, 1–11.
- Rosen, Steven J.:** *Six Goswamis of Vrindavan*. Folk Books, New York, 1990.
- Satsvarūpa dāsa Goswami:** *Śrīla Prabhupāda-līlāmṛta*. The Bhaktivedanta Book Trust, [s. l.], 1980.
- Satsvarūpa dāsa Goswami:** *Prabhupāda: Egy bölcs ember élete és öröksége*. The Bhaktivedanta Book Trust, [s. l.], 1992.
- Shukavak N. Dasa:** *Hindu Encounter with Modernity: Kedarnath Datta Bhaktivinoda. Vaisnava Theologian*. Sri, Los Angeles, 1999.
- Śivarāma Swami:** *Varṇāśrama-kódex I. A varṇák*. Lál Kiadó, Somogyvámos, 2016.

Śivarāma Swami: Varṇāśrama: megoldás korunk társadalmi problémáira. *TATTVA*. 8.1. 2005, 63–77.

Sükösd Mihály: *Beat, hippy, punk*. Kozmosz Könyvek, Budapest, 1985.

Tamal Krishna Goswami: The Perils of Succession: Heresies of Authority and Continuity In the Hare Krishna Movement. *ISKCON Communications Journal*. 5.1. 1997, 13–41.

Weber, Max: *The Religion of India: The Sociology of Hinduism and Buddhism*.

Munshiram Manoharlal Publishers, New Delhi, 2007. (b)

Weber, Max: *Világvallások gazdasági etikája: Vallásszociológiai tanulmányok* (Válogatás). Gondolat Kiadó, Budapest, 2007. (a)

Wilson, Bryan: Aspects of Secularization in the West. *Japanese Journal of Religious Studies*. 3.4, 1976, 259–276.

RECENZIO



JÓGA

TISZTA FORRÁSBÓL

Út a test és a szellem felemelkedéséhez,
az önvaló megtapasztalásához

Gaura Kṛṣṇa Dāsa

Raṅginī Devī Dāsi – Medveggy Gergely – Kapisinszky Judit

Gaura Kṛṣṇa Dāsa – Raṅginī Devī Dāsī – Medvegy Gergely – Kapisinszky Judit: Jóga tiszta forrásból

Salamon Alex

Új köntösbe öltöztetve és kibővítve vehetjük a kezünkbe a *Jóga tiszta forrásból* című könyvet. A mű szerzője, Tóth-Soma László – avatott nevén Gaura Kṛṣṇa Dāsa¹ – átdolgozta az első kiadást, illetve a három társszerző: Képes Andrea – avatott nevén – Raṅginī Devī Dāsī,² Medvegy Gergely,³

Kapisinszky Judit⁴ újragondolták a könyv második felét, az *Āsanāk, prāṇāyāma-gyakorlatok, mudrāk, bandhāk és kriyāk* című fejezetet. A három társszerző Gaura Kṛṣṇa Dāsa tanítványa, akik a jóga gyakorlati aspektusában igen járatosak.

A könyvet kinyitva az első oldalon, a lap alján láthatjuk a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola logóját, egy hattyút. A hattyú, mint jelkép számos kultúrában megjelenik, a védikus⁵ hagyomány szerint pedig megvan az a különleges képessége, hogy a tejjel kevert vízből csupán a tejet szippantsa fel, s meg hagyja a vizet.⁶ Ez azt jelenti számunkra, hogy igyekezzünk a lényegét, az esszenciát megragadni és megismerni, ahogyan ezt a *Jóga tiszta forrásból* című kötet is teszi.

A mű teljesen új előszót kapott, mely a szerző saját tollából származik. Formailag és stílusában a szöveg végig azonos marad, valamint a könyv tartalmának megértését sok kép és táblázat is segíti, a gondolatmenet így jól követhető. A könyv három nagyobb egységből épül fel, melyek fejezetekre és alfejezetekre tagolódnak.

¹ Gaura Kṛṣṇa Dāsa: 2007 óta a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola rektorhelyettese, az Elméleti és Alkalmazott Jógatudományi Tanszék vezetője. Indiában, a kalkuttai Rabindra Bharati Egyetemen 2002-ben sikeresen védte meg doktori disszertációját. Fő kutatási területe a védikus jogafilozófia és pszichológia, valamint a jogahagyományok történeti vonatkozásai. Számos könyv, kiadvány, folyóiratcikk bizonyítja a témában való jártasságát.

² Raṅginī Devī Dāsī: Az Eszterházy Károly Tanárképző Főiskolán szerzett magyar nyelv és irodalom szakos tanári oklevelet 2002-ben. 2013-ban a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán vaiṣṇava jógamesterként végzett. Mesterszakos tanulmányait ugyanitt 2019-benfejezte be.

³ Medvegy Gergely: Vaiṣṇava teológusi diplomáját 2011-ben, vaiṣṇava jógamester oklevelét 2012-ben szerezte a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán.

⁴ Kapisinszky Judit: 1975-ben végzett Pécsen a Pollack Mihály Műszaki Főiskolán. 2002 óta kizárólag jógaoktatással foglalkozik. Vaiṣṇava jógamester diplomáját 2013-ban szerezte a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán. 2017-ben jógaoktatói tevékenysége és a jóga elveit követő életvitele elismeréseképpen nyerte el a Jógarádzsa Kiválósági Díjat.

⁵ Védikus írások alatt a négy *vedát*, az *upaniṣadokat* (*śruti*), a *purāṇákat* és az ezek alapelveit követő *itihāsákat* értjük (*smṛti*). A hindu vallási hagyomány tágabb értelemben ezen írások hiteles, az alapelveket követő magyarázatait is védikusnak fogadja el.

⁶ *Śrīmad-Bhāgavatam* 4.9.28 magyarázat.

Néhány alfejezet forrásolvasmányt is tartalmaz. Az első nagyobb egység *A jóga tudománya* címet viseli (27–215. oldal), és magába foglalja a *vaiṣṇava*⁷ jógafilozófiát. Emellett széles rálátással tárgyalja a jógaelmélet területeit és a hinduizmus irányzatait, illetve a velük kapcsolatos alapismereteket.

A következő nagyobb egység az *Āsanák, prāṇāyāma-gyakorlatok, mudrāk, bandhák és kriyāk* címet kapta (221–603. oldal). Az előszóban a szerző leírja, hogy ez a fejezet a három tanítványának köszönhetően jött létre.⁸ Nyelvi stílusában eltér a könyv első részétől, mert a szöveg megfogalmazásánál elsősorban a praktikus szempontokat tartották szem előtt.⁹ Tárgyalja és részletezi a jógapózokat, a légző-, illetve egyéb gyakorlatokat. Az utolsó fejezet pedig segítséget, tanácsokat ad az otthoni gyakorláshoz. Az utolsó alfejezet a lelki gyakorlatok (*sādhana*)¹⁰ naplóját is tartalmazza.

Az első fejezet a jóga szó definiálásával kezdődik, megalapozva a könyv fő mondanivalóját. Az értelmezést két irányból közelíti meg, amelyeket forrással és hivatkozással is alátámaszt. Megtudhatjuk, hogy miért létezik ennyiféle jógaírányzat, a négy fő irányzat¹¹ fokozatairól és azok eszközeiről pedig részletesen is

olvashatunk. Végül eljutunk a hinduizmus főbb irányzatainak bemutatásához, a *vaiṣṇavizmus* négy ágának, majd a Śiva- és Śakti-központú jógaírányzatoknak az ismertetéséhez. A mű első részében kapott helyet a *prāṇāyāma*¹² elméleti leírása és a *cakrákról*¹³ szóló tudomány, melybe a *kuṇḍalīni*-energia¹⁴ felemelése is beletartozik. A szöveg könnyen értelmezhető, és jól leírja a fenti fogalmak fontosságát és szerepét. További alfejezetekben olvashatunk a meditációról, a jógafilozófia alapvető forrásirodalmáról és a jógában gyakorolt irányelvek és szabályok lényeges tudásáról.

A *Jóga tiszta forrásból* második része – ahogy már szó volt róla – részletes leírást tartalmaz az említett gyakorlatokról. Először általános jellemzést találunk a jógaórákon használt testhelyzetekről, és tanácsokat kapunk a gyakorlásuk megkezdése előtti teendőkhöz. Az első kiadás-hoz képest kibővült az *āsana*-eszköztár, több kép is ábrázol egy-egy jógapózt – ezek a póz felvételét és lebontását is jól szemléltetik. Az *āsanákat* megelőzően a *sūrya-namaskāra*, vagyis a Napüdvözlét leírását és pózainak részletes ismertetését olvashatjuk. Majd ezt követi 87 *āsana*, a részlégzéseken¹⁵ kívül még nyolcféle

⁷ Viṣṇu-hívő, Kṛṣṇa-tudatú.

⁸ Gaura Kṛṣṇa 2019:18.

⁹ Uo.18.

¹⁰ Jelentése: gyakorlás.

¹¹ Ezek: a *karma-yoga*, vagyis az önzetlen cselekedetek jógája; a *jñāna-yoga*, a transzcendentális tudás elsajátításának útja, ami magában foglalja Patañjali nyolcfokú *aṣṭāṅga-yoga* rendszerét is és a *bhakti-yoga*, a szeretet és odaadás jógája. –

¹² A *prāṇāyāma* jelentése a légzés és az életerő szabályozása.

¹³ Az energiavezetékek találkozásánál létrejövő finom szintű energiatölcsérek, amelyek a környezetből életlevegőt juttatnak a testbe.

¹⁴ A *kuṇḍalīni*-energia felemelése az anyagi tudat tisztításának, illetve felemelésének a folyamata, ami a lelki tudat küszöbének elérését eredményezi.

¹⁵ Aszerint, hogy a tüdő mely részét használjuk a hétköznapi légzésünk során, technikailag három

légzőgyakorlat, három *bandha*¹⁶ és mindezek együttes alkalmazása, végezetül három *kriyā*.¹⁷ Az *āsana*kat abc-sorrendben találjuk, így könnyebb az adott jógapóz megkeresése. Minden *āsana* leírása tartalmazza a felvétel lépéseit, a kitartás alatti erővonalakat és akciókat,¹⁸ a kitartás alatti figyelemvezetést és légzést, az *āsana*-változatokat, a felkészítő *āsana*kat, a rávezető eszközös és páros gyakorlatokat, a hatásokat és végül az ellenjavallatokat és a javasolt könnyítéseket. Látható tehát, hogy a jógapózokat minden szempontból megvizsgálták, így nagyon részletes és alapos tudás tárul elénk.

A könyv harmadik nagy egysége a *Függelék*. Itt kaptak helyet azok a segédletek, amelyek nem illeszkednek bele az első két fejezetbe, de szervesen kapcsolódnak a könyv témájához és a jóga gyakorlat elemeihez. A könyvet 142 tételből álló irodalomjegyzék (többségében angol nyelvű szerzőktől származó művek), szanszkrit kiejtési útmutató és *āsana*-kereső (a magyar elnevezések szerint) zárja.

légzéstípust különböztetünk meg: 1.) hasi (mély) légzés, 2.) bordaközi vagy mellkasi (közép) légzés és 3.) kulcsfonti (felület) légzés.

¹⁶ Olyan testhelyzet, amelyben bizonyos szervek vagy testrészek erős fogásban, összehúzott, szabályozott állapotban vannak.

¹⁷ A *kriyā*k olyan gyakorlatok és módszerek, amelyek a testünk belső régióit (testürekeket, beleket, tüdőt stb.), illetve a látásunkat tisztítják.

¹⁸ Az erővonal az a nyújtózási irány, amelyen a figyelmünket az *āsana* kitartása közben végigvezetjük. Ennek van egy kiindulási pontja és egy meghatározott iránya. Akciónak azt az izommunkát nevezzük, amely az erővonal mentén történő nyújtózkodás (és figyelemvezetés) következtében jön létre.

A *Függelékben* számos gyakorlati és elméleti segítségnyújtás, táblázat, útmutatás található, illetve olyan gyakorlatok, amelyek a jógapózok pontos elsajátítását könnyítik meg. Az első ilyen alfejezet, *A személyiség modern értelmezései* az emberi elmét és az emberi viselkedésmintákat írja le – ez az úgynevezett jógapaszichológia. A további alfejezetek: az étel felajánlása; relaxációs séma; *japázás*¹⁹ előtti imák és egyéb *mantrák*; bemelegítő gyakorlatok az *āsana*-gyakorlás előtt, amelyek segítséget nyújtanak az ízületek és az izmok átmozgatásához különböző testhelyzetekben, hogy el tudjuk kerülni a sérüléseket. Az *Eszközhazsnálat a haṭha-jóga órákon* fejezet leírja az eszközök fajtáit és általános használatukat. „Az eszközök alkalmazása nagyobb figyelmet igényel az oktató és nagyobb fegyelmet a csoport részéről, mert helytelenül alkalmazva bizonyos helyzetekben akár sérüléseket is okozhatnak.”²⁰

A rávezető technikák *āsana*-típusok szerinti felsorolása átfogó és alapos segítséget nyújt az egyes jógapózok helyes kivitelezéséhez. Az *Előkészítő, felkészítő gyakorlatok és āsanák* a légzés tudatosítására és fejlesztésére című rész a helyes légzés megtanítására és tudatosítására hivatott. A Vrindávan-Gangótri jóga-rendszer ismerető fejezet rendszerbe foglalja és megvalósíthatóvá, átláthatóvá, követhetővé teszi

¹⁹ A *japázás* egy *mantra* folyamatos ismétlése. A *mantra* kifejezés két szanszkrit összetevője a *man* az elmére a *tra* pedig a tisztításra utal, vagyis nyersfordításban a *mantra* szó jelentése: elmetisztítás.

²⁰ Gaura Kṛṣṇa Dāsa 2019: 646.

a jóga különféle elemeit.²¹ Ez az egység a rendszer bővebb leírását, illetve gyakorlatsorokat tartalmaz. Utolsó alfejezete a *Bhagavad-gītā* harminc legfontosabb versét foglalja magába.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa könyvéről bizton állíthatjuk, hogy rendkívül konzisztens, a jógát széles látókörrrel és minden irányból megközelítő mű, ellentmondások nélkül. A kezdő gyakorlók számára következetesen és érthetően adja át azt a lényeges tudást, amely ahhoz szükséges, hogy eligazodjanak a jóga szerteágazó ősvényein. Azok számára is kiváló olvasmány, akik már jártasak valamilyen szinten a jóga tudományában, de szeretnék elmélyíteni az ismereteiket. Az egyes fejezetek külön-külön is olvashatóak, önállóan is megállják a

helyüket, ám ha valaki igazán szeretne belemérülni e tudományba, akkor ajánlatos a sorrendet figyelembe véve tanulmányozni a könyvet. Véleményem szerint ez a mű a jelenleg Magyarországon kapható szakkönyvek közül kimagaslik számos fent említett erényével.

Felhasznált irodalom

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

Gaura Kṛṣṇa Dāsa: *Jóga tiszta forrásból*. Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2019.

²¹ A Vrindávan-Gangótri jóga egy komplex életvezetési rendszer, amelyet a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola tanárai és oktatói hoztak létre, ötvözve a hagyományos jóga elemeit, az *āyurvedikus* életmódot, a természetes gyógy módokat, a védikus pszichológiát, valamint általában az indiai és azon belül a *vaiṣṇava* kultúra szellemi hagyatékát.

Sally Parkes: A jógaanatómia kézikönyve

Raṅginī Devī Dāsī
(Képes Andrea)

Sally Parkes¹ *A jógaanatómia kézikönyve*² című műve a szerző legnépszerűbb munkája. A könyv borítójának belső oldalán már meg is pillanthatjuk a műben

¹ Sally Parkes 1998 óta gyakorolja a jóga fizikai gyakorlatait, miután több sportsérülés után megtapasztalta a jótékony hatásait. Kitüntetéssel végzett sporttudományból, így tanulmányai során elmélyült ismereteket szerzett a test fiziológiájáról és a biokémiáról. Megismerte a táplálkozásra, a biomechanikára és a pszichológiára vonatkozó tudományos alapelvek elméleti és gyakorlati alkalmazását a sportteljesítmény maximalizálásában. Az Egyesült Királyságban, Spanyolországban és Dubaiban számos jógaelvonulást, valamint *haṭha*-, *vinyāsa*-jógaoktató képzéseket tart, ezenkívül haladó órákat és workshopokat. Különböző egészségügyi témákban ad elő konferenciákon, mint a The Om Yoga Show Londonban vagy a YogaFest Amszterdamban. Rendszeres cikkírója és tanácsadója az Ultra Fit, a Yoga, az Om Yoga magazinoknak. Széleskörű tanulmányokat folytatott a női egészségről, és a megszerzett ismeretekből merít a *pre*- és *posztnatális* (a szülés előtti kismama- és a szülés utáni) jógát tartó, jógaoktatókat képző tanfolyamai során.

² Bioenergetic Kiadó, Budapest, 2018.

részletesen ismertetett 30 *āsana*t, azaz testgyakorlatot, a következő csoportok szerint: álló, az álló gyakorlatokon belül egyensúlyozó pózok, állásban előre-hajlások, ülő pózok, hátrahajlítások és fordított testtartások. A tartalomjegyzék után az egyszerűbb használat érdekében áttekintést kapunk arról, hogyan épül fel a könyv, amelynek három fő része a színes anatómiai áttekintés, a jóga alapelveinek ismertetése és harminc, színes ábrával szemléltetett *āsana*.

Az anatómiai áttekintésben megtaláljuk a testrészeket a test elől- és hátulnézetében is. Ez a struktúra megmarad az izom- és csontrendszer illusztrálásánál, illetve kiegészül a felső és alsó végtagok szalagjainak demonstrálásával. A csontrendszerrel kiemelt helyet kap a gerincoszlop szemléltetése, amely ezért elől- és hátulnézetben, valamint mindkét oldal felől látható. Az idegrendszerrel megfigyelhetjük annak részeit a test előlnézetében, valamint külön a központi és a vegetatív idegrendszert, a gerincvelőt előlről, a gerincvelő keresztmetszetét és a gerinc idegeit. A keringési rendszerrel megjelenítik a szívet mindkét oldalról, az érrendszer vénáit és artériáit, külön kitérve a felső és az alsó végtag érrendszerére. A légzőrendszerrel láthatjuk a tüdőt és a rekeszizmot. Az anatómiai áttekintés utolsó két oldala alapvető mozdulatokat (pl. közelítés-távolítás, hajlítás-nyújtás) mutat be elől- és oldalnézetben.

A jóga alapelvei címet viselő fejezet a jóga szó értelmezésével kezdődik, de nem magyarázza el azt teljes mélységében. Csupán addig merészkedik, hogy a

szanszkrit *vyuy* szótövet kapcsolódásként értelmezi a szellem, a test és a lélek között, azok egyesülését érti alatta, amely a fizikai és spirituális aspektusok (a jógapózok, a *prāṇāyāma*, azaz légzőgyakorlatok és a meditáció) gyakorlásának az eredménye. Nem kapunk azonban pontos magyarázatot azokról az alapfogalmakról, (szellem, lélek, meditáció) amelyekre a szó jelentésének bemutatása során épít. Ugyanígy vázlatos marad a jóga nyolc lépcsőfokának leírása: az első kettő, a *yama* és *niyama*, azaz a kerülendő és javasolt tettek öt-öt elemét nem sorolja fel.³ A további fokok, az *āsana* (jógapózok), a *prāṇāyāma*, a *pratyāhāra* (az érzékek visszavonása), a *dhāraṇā* (koncentráció) és a *dhyāna* (meditáció) csupán egy-egy mondatnyi leírást kapott, a célként meghatározott *samādhiról* pedig annyit tudunk meg, hogy a szerző szerint a tudatosság békéje, az üdvözült boldogság állapota. A következő oldalon látható egy ábra a *cakrák*⁴ rendszeréről, amely alaposabb magyarázat híján szintén feltételezi, hogy az olvasó azok részeivel, szerkezetével és a jógában betöltött szerepével tisztában van.

³ Ezek a következők: *yama* (tiltások) – *ahimsā* (erőszakmentesség), *satya* (a hazugság kerülése) *brahmacharya* (szexuális önkontroll), *asteya* (a lopástól való tartózkodás), *aparigraha* (a birtoklástól való mentesség); *niyama* (előírások) – *śauca* (tisztaság), *saṁtosa* (elégedettség), *tapas* (lemondás), *svādhyāya* (az önvaló, azaz a lélek tanulmányozása a szentírásokon keresztül) és *īśvara-praṇidhāna* (az Isten előtti meghódolás és az Ő szolgálata).

⁴ *Cakra*: a *prāṇa*, azaz életlevegő áramoltatására (felvételére és leadására) szolgáló energiaközpont.

A fejezeten belül *A jóga eredete és története* rész a jóga gyakorlatát mindössze ötezer évre vezeti vissza, és öt korszakot említ: a védikus, a preklasszikus, a klasszikus, a posztklasszikus és a modern jógát. Ez a korszakfelosztás azonban önkényes, a szerző nem támasztja alá semmivel. A *haṭha-yoga* fogalma is csak a jóga testtartásainak gyakorlására terjed ki, két irányzat hangsúlyozásával, amelyeket a szerző gyakorol (az Iyengar- és az *aṣṭāṅga-yoga*).

A jóga és a légzés kapcsolatát bemutató rész azt taglalja, hogy mi szabályozza a légzés folyamatát, és a *prāṇāyāmát* a tudatos légzéssel azonosítja. Két, általa légzéskontrollnak nevezett *prāṇāyāma*-technikát, a győzedelmes vagy *ujjāyī-prāṇāyāmát* és a váltott orrlukas légzést, a *nāḍī-śodhanát* ismerteti. Röviden kitér a jótékony hatásaira, de nem említi az esetleges ellenjavallatokat. Az *ujjāyīnāl* nem részletezi azt sem, hogy mennyi ideig gyakorolható, a *nāḍī-śodhana* esetében pedig csupán a természetes légzésritmusban végzett gyakorlást mutatja be, ami inkább csak előkészítése az ütemezett, 1:2 arányú be- és kilégzésnek, nem említve a légzésszünet alkalmazását.

Mindezek után a fejezet még visszatér a gerinc funkcióinak és felépítésének színes ábrával illusztrált (nyakcsigolyák, hátcsigolyák, ágyékcsigolyák, keresztcsont és farokcsont) rövid leírásához, és a jógapózok gerincre gyakorolt pozitív hatásainak szemléltetéséhez. Ez a rész és az ízületek típusainak (kötőszövetes, porcos és *szinoviális* – ízületi savóval kapcsolatos) leírása, a mozgás síkjainak (*frontá-*

lis, transzverzális – átlós és *szagittális* – előről hátra tekintő) ismertetése esetében azonban hasznos a leírások tömörsége. Az izomtevékenységek fajtáinak részletezése (*izotóniás* [az izmok eredési és tapadási pontjai közelednek egymáshoz] és *izometriás* [az eredési és tapadási pontok nem közelednek egymáshoz, csupán az izom feszül meg] izom-összehúzódás), majd összefoglalása is ebben a részben kapott helyet, előrevetítve azt, hogy a könyv az izomtevékenységek szempontjából az elsődleges mozgatókra és az *antagonistákra* (azok az izmok, amelyek megnyúlnak az elsődleges mozgatók megrövidülésekor) fókuszál.

Az eddig ebben a témában szélesebb körben ismert munkákhoz képest⁵ ebben a könyvben újdonság, hogy a fizikából ismeretes emelőket nemcsak leírja, hanem annak fajtáit is elemzi a szerző, és tisztázza, hogy ez a fogalom a jogában mit jelent. Az emelők ugyanis az *āsana*k kivitelezése közben is megjelennek, úgy, hogy az ízületek, a tengelypontok és az izmok fejtik ki az erőt, ami megmozdítja az emelőt, ami viszont a terhet mozgatja. Példaként a *vīrabhadrāsana* (hőspóz) második kéztartását láthatjuk egy színes ábrán, szemléltetve, hogy a karok az első osztályú emelők, a deltaizom fejt ki erőt, és az ellenállás a karok súlya.

A jóga alapelvei fejezethez tartozik még az alapvető jógaeszközök leírása. A legismertebbeket megemlíti ugyan Parkes, de hiányolom a leggyakrabban használt eszközök gyakorlás közbeni szemléltetését. A fejezet azzal zárul, hogy az *āsana*k rész-

letes bemutatása előtt olvashatjuk a négy kiinduló póz (a hegytartás, a bottartás, a térdelőtámasz és a hullapóz) magyarázatát, azaz a felvételükhöz és a megtartásukhoz szükséges tevékenységek leírását, valamint láthatjuk a gyakorlatokat szemléltető rajzokat.

A könyv ezután részletesen elemez harminc klasszikus *āsana*t. A bemutatásuk során minden egyes gyakorlathoz négy magyarázó oldal tartozik. Az első két tőn szerepelnek a gyakorlat kivitelezésének lépései, az izomtevékenységei és az ízületekre kifejtett hatásai, a nehézségi szintje (kezdő, közepes vagy haladó) és a jótékony hatások. Itt hívja fel a szerző a gyakorló figyelmét a variációkra, a kitartás során használható eszközökre és arra is, mikor nem tanácsos az *āsana*t végeznie. A második páros oldal anatómiai szempontból közelíti meg a pózokat. Láthatunk egy összefoglalást az izomtevékenységekről, azaz az elsődleges mozgatókról és az *antagonistákról*, vagyis az érintett izmokról és az aktivitásuk típusáról. A leírás mellett ezeket elől- és hátulnézetben kisebb méretű, teljes alakos rajz mutatja be. A csoportokat színek is (sárga és kék) megkülönböztetik egymástól, így az ábrázolásnál az izom neve mellett a tevékenységét már nem kell feltüntetni. Külön említi azt is, hogy az *āsana* végrehajtása során a gerinc milyen helyzetben van (semleges, nyújtódik, hajlik, csavarodik). A testtartás anatómiájának szemléltetésekor az ábrázolás mellett szerepel, hogy a bemutatott nézetből mely izmok nem láthatók. Rendkívül igényes ábrák segítségével érthetjük meg a póz kivitelezé-

⁵ Ray Long és Leslie Kaminoff munkái.

sében szerepet játszó izmok működését. A könyv ezen része egyértelművé teszi, mi játszódik le a fizikai test izmainak és ízületeinek szintjén az egyes *āsana*k végrehajtása közben.

A pózok részletes ismertetése után gyakorlatsorok következnek: két típusú (klasszikus és módosított, jelen esetben az eredeti⁶ *aṣṭāṅga*) Napüdvözlés, majd csípőnyitó és energetizáló sorozatok egy-egy lehetséges variációjának *āsanáit* láthatjuk,

kisméretű, sematikus ábrával illusztrálva. A könyvben szójegyzék, név- és tárgymutató is helyet kapott.

Sally Parkes munkáját haszonnal forgathatják mind a jógázók, mind a gyakorló jógatanárok, amennyiben a jógapózok végzése közbeni izomtevékenységeket szeretnék megérteni. Az anatómiai illusztrációk részletesek, színesek, a leírások tömörek, így segítséget nyújtanak a mindennapi gyakorlás során is.

⁶ A szerző nem pontosítja, mit jelent ez a kifejezés.

Szerzők

Csicsicsné Deák Ágnes

A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola végzett vaisnava jógamester szakos hallgatója.

Daszkál Anett

A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola végzett vaisnava jógamester szakos hallgatója.

Komjáti Zsuzsanna

A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola végzett vaisnava jógamester szakos hallgatója.

Mahārāṇī Devī Dāsī (Banyár Magdolna)

PhD, közgazdász, szociológus, főiskolai tanár, a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola rektora.

Raṅgiṇī Devī Dāsī (Képes Andrea)

Vaisnava jógamester, a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola tanársegédje, PhD hallgató.

Salamon Alex

Vaisnava jógamester, a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola jógatanára.

Török Szofi Sára

A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola végzett vaisnava jógamester szakos hallgatója.