

A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola
tudományos folyóirata

Jóga és tudat



A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola
tudományos folyóirata

Budapest, 2024

A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola tudományos folyóirata

A szerkesztőség címe: 1039 Budapest, Attila u. 8.
Telefon: (1) 321-77-87
E-mail: konyvtar@bhf.hu

Főszerkesztő:
Dr. Banyár Magdolna (Mahārāṇī Devī Dāsī)

Szerkesztőbizottság:
Dr. Banyár Magdolna (Mahārāṇī Devī Dāsī)
Dr. Jeney Rita (Amṛtānanda Devī Dāsī)
Dr. Tasi István (Īśvara Kṛṣṇa Dāsa)
Dr. Tóth-Soma László (Gaura Kṛṣṇa Dāsa)

E szám szerkesztője:
Dr. Tasi István (Īśvara Kṛṣṇa Dāsa)

Munkatársak:
Gaál Anikó (Jayantī Devī Dāsī)

Nyomdai előkészítés:
Turóczi Szabolcs (Sāra-grāhi Dāsa)

A folyóirat lektori és közlési szabályzata a www.tattva.hu címen,
az „Útmutató a Tattva szerzőinek” linken található.

Budapest, 2023
ISSN 1418-4060
XXVII. évfolyam 1. szám – 2023. december

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

Jelen számban használt rövidítések:
Bhāg. – Śrīmad-Bhāgavatam
Bhg. – Bhagavad-gītā
Cc. – Caitanya-caritāmṛta
WWF - World Wide Fund of Nature

TARTALOM

TANULMÁNYOK

Bán-Sellei Csanád
A jóga mint út a depresszió elkerüléséhez és kezeléséhez 8

Markovich Dániel
Felszabadulás – a jóga végcélja? 30

Szegedi Miklós Ádám
A tudat meghatározása és kérdései a modern tudományban
és a Bhagavad-gītāban 46

PÁRBESZÉD

Tasi István (Īśvara Kṛṣṇa Dāsa)
Földünk környezeti állapota és a vaiṣṇava teremtésvédelem
alapelvei 64

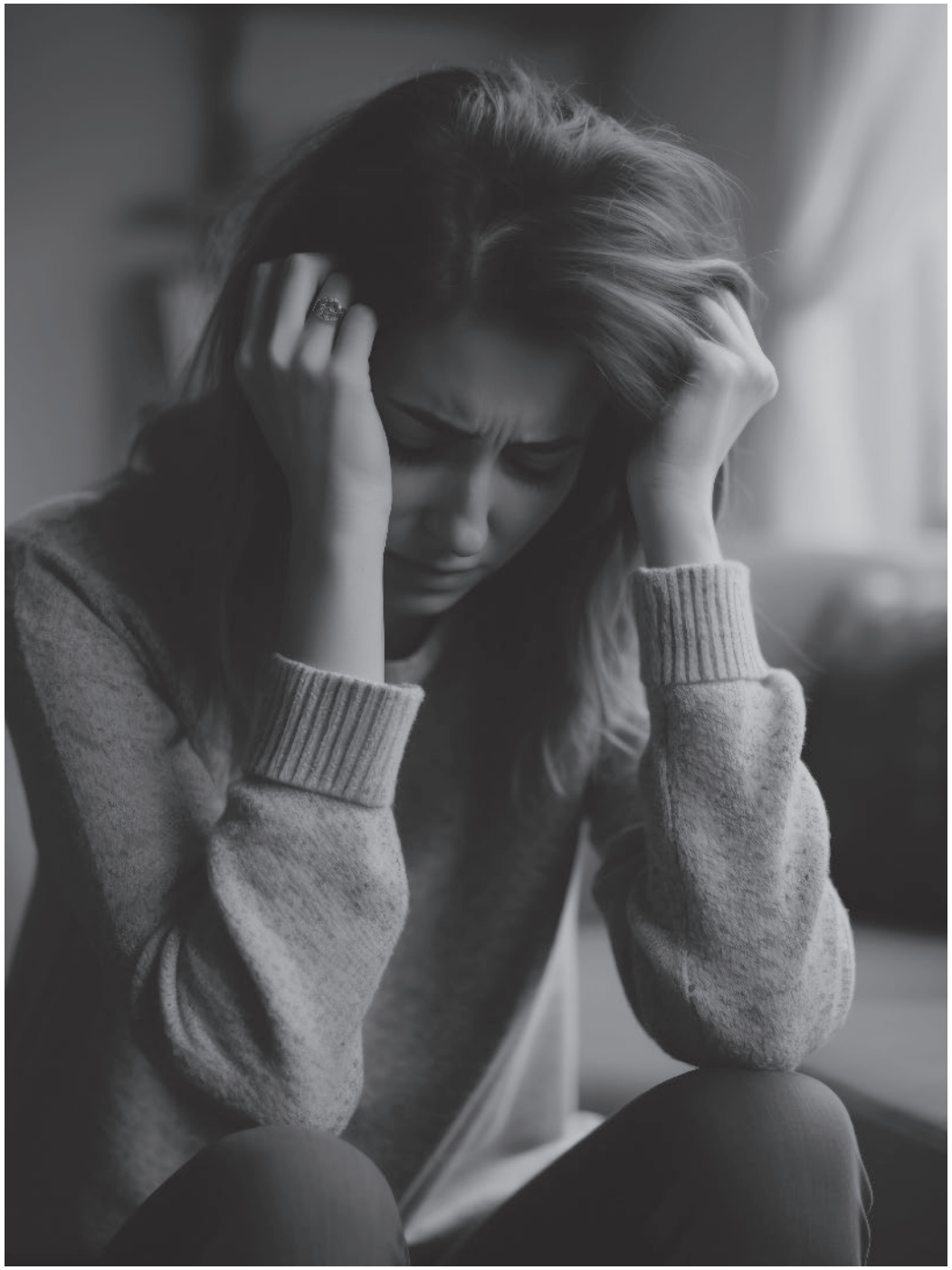
MŰHELY

Banyár Magdolna (Mahārāṇī Devī Dāsī)
A gauḍīya-vaiṣṇavizmus antropológiája 88

RECENZIÓ

Komjáti Zsuzsa
Patañjali: Yoga-Sútra, Negyedik rész, Kaivalya-páda 108

TANULMÁNYOK



A jóga mint út a depresszió elkerüléséhez és kezeléséhez

Bán-Sellei Csanád

Bevezetés

E tanulmány témája a jóga potenciáljának bemutatása – korunk meghatározó mentális zavara, a depresszió megelőzése és kezelése esetén.[1] A védikus világkép megközelítése mellett számos kapcsolódó tudományos kutatás pozitív eredménye támasztja alá a jóga támogató erejét a hangulatzavarokkal való megküzdés során, amelyek egyaránt tömör ismertetésre kerülnek. Kifejezett cél a Vrindávan-Gangótri jógarendszer prevenciós és terápiás lehetőségeinek ismertetése és vizsgálata, egyfelől az eszköztárának a kutatásokban alkalmazott módszerekkel való összevetésén keresztül, majd az irányzat mentális egészséget óvó további aspektusainak szemléltetése által.

[1] Ez a tanulmány a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán 2023-ban megvédett, *Depresszió és jóga - A jóga szerepe a depresszió kialakulásának elkerülésében, valamint a kezelésben* című diplomamunkám alapján készült.

1. Alapfogalmak

1.1. Depresszió

Napjainkban a depressziós zavarok meghatározó – és folyamatosan növekvő – szerepet töltenek be a társadalmunk mentális állapotában. Hazánk felnőtt lakosságának 15,1%-ánál fordul elő a súlyos depresszió élete során, ugyanakkor a betegek mindössze 40-45%-a áll kezelés alatt.[2] A háziorvosi rendelőkben 18,5%-ra tehető a depresszív kórképek előfordulási gyakorisága.[3] A depresszió gyakori következményei közé tartozik az öngyilkosság, a szerfüggőség, a fokozott szomatikus morbiditás és mortalitás,[4] így elmondható, hogy a betegség népegészségügyi probléma.[5] Számítások szerint 2030-ra az unipoláris major depresszió és a következményes szuicid magatartás lesz a leggyakoribb oka a teljes egészségben megélhető életévek elvesztésének,[6] amely adat önmagában bizonyítja a téma súlyosságát.

A hangulatzavarokkal kapcsolatos modern pszichológiai teóriák az ókori görög és római gyógyítók[7] munkáiból eredeztethetőek.[8] A hangulatzavarokat megjelenésük alapján két fő csoportra

[2] Szádóczky és mtsai 2000.
[3] Torzsa és mtsai 2008.
[4] Kapcsolódó testi megbetegedések és halál.
[5] Torzsa és mtsai 2008.
[6] Möller et al. 2012.
[7] Pl.: Hippokratész szerint a „fekete epe” (*melas+khole*) túltengése okozza a melankóliát. Később e mentén alkotja meg Galénosz a négy személyiségtípust: szangvinikus, kolerikus, flegmatikus és melankolikus.
[8] Halmai 2015: 11–12.

osztják: depresszióra és mániára.[9] A depresszió – amely felnőtteknél és gyermekeknél egyaránt a hangulati és az érzelmi élet leggyakoribb zavara[10] – a szélsőséges szomorúságnak egy olyan reménytelen állapota, amelyben az élet sivárnak, a terhek pedig elviselhetetlenül nehéznek tűnnek. A mánia ennek az ellentéte, egy rendkívül feltüzelt, energikus, tettre kész, túlhajszolt állapot. A hangulati zavarok többségénél unipoláris depresszióról beszélhetünk[11] (becslések szerint a világ felnőtt lakosságának 18%-ánál lép fel élete során),[12] ekkor a depressziós epizód mellet mánia nem jelentkezik. Bipoláris depresszió (vagy mániás-depressziós zavar) esetén mindkét állapot szakaszosan váltakozva jelenik meg. A stresszel járó életesemények gyakran indukálják az *unipoláris* depresszív epizódokat,[13] illetve a depresszión egyszer már átesett emberek nagyobb eséllyel betegszenek meg újra.[14]

A hangulatzavarok a leginkább kezelhető mentális betegségek közé tartoznak, a betegek közel 60%-a javulásra számíthat.[15] Az unipoláris depresszió kezelési lehetőségei közé tartoznak a különböző pszichoterápiák (pszichodinamikus-, viselkedés-, kognitív- és szociokulturális terápia), valamint a biológiai kezelések. Ez utóbbi magában foglalja a gyógyszeres, antidepresszívumok általi terápiát, de például az elektrosokk-kezelést is. Fontos megjegyezni, hogy a pszichoterápiás és a gyógyszeres kezelések kombinációja hatékonyabb gyógymód, mint az egyes megközelítések önálló, kizárólagos használata.[16] Feltételezhető, hogy egy további tényező – a jóga – belépése bizonyos esetekben szintén sikerre vezethet.

Érdemes továbbá megemlíteni, hogy a szomatizációs-zavarok gyakori (60-100%) komorbiditást mutatnak a depressziós tünetekkel.[17] Ekkor organikus eredet nélküli, vagy enyhe szervi elváltozás mellett fellépő tartós fájdalmak jelentkeznek a páciensnél. A tünetek leggyakoribb formái: hátfájás, gyengeség, szédülés, fáradtság, hányinger, fejfájás. Ezen problémákkal gyakran az orvosi ellátásban jelentkeznek az egyének, de akár egy jógastúdióban is kereshetik a megoldást. Mindemellett egy USA-ban készült felmérés alapján a depresszió önállóan is a jógaórát látogató személy öt legfontosabb indoka között szerepel.[18]

Ennek megfelelően a modern nyugati orvostudomány egyre nagyobb teret biztosít a jóga depresszióval kapcsolatos preventív és terápiás lehetőségeinek vizsgálatára, amely kutatások folyamatosan növekvő száma, valamint azok eredményei is a jógában rejlő potenciál meglétét támasztják alá.

9 Comer 2005.
10 Oláh 2006.
11 Comer 2005.
12 Angst 1995.
13 Brown, Harris és Hepworth 1995, idézi Comer 2005: 230.
14 Goldberg 1995; Rao et al. 1995; APA 1993 és 1994, idézi Comer 2005: 225.
15 Comer 2005: 283.
16 Comer 2005.
17 Perczel-Forintos 2017.
18 Shapiro et al. 2007.

1.2. Nyugati versus védikus pszichológia

A pszichológia szó görög eredetű, a *psyche* (’lélek’) és a *logos* (’tudomány’, ’valaminek a tanulmányozása’) szavak összetétele, amely a lelki jelenségekkel[19] és az ehhez kapcsolódó viselkedéssel foglalkozó tudományágat is jelöli.

Fontos megemlíteni a különbséget a lélek nyugati meghatározása, valamint védikus értelemben használt fogalma között. Míg az előbbi az érzelmeket, a viselkedést, valamint az elmét és annak „termékét”, a gondolkodást is hozzácsatolja a lélek – mai napig nem pontosan definiált – kifejezéséhez,[20] addig a védikus személyiségmodell differenciáltabban szemléli ezen részeket, amely szerint az örök önvaló, azaz az egyéni lélek transzcendentális fénye ragyogja be az anyagvilágban őt körülvevő rétegeket, a durvafizikai- (*sthūla-śarīra*), valamint a finomfizikai (vagy mentális) testet (*sūkṣma-śarīra*).[21] Ezen rétegek működését kísérik az érzelmek, a gondolkodás és a viselkedés, amelyek legfőképp a kozmikus intelligencia háromféle elsődleges energiájától, a három *guṇától*[22] függenek, amelyek meghatározzák az anyagi világ, az élet, az emberi természet és személyiség létét és működését.[23]

Az unipoláris depresszió elsősorban a *tamas* (tudatlanság) kötőerejével kapcsolatos, mivel a tompa, lehúzó ereje – a negatív érzések túlsúlya mellett – olyan további helytelen működéseket okoz, amelyek jelenléte kiváló táptalajként szolgál a betegség kialakulásához. A *tamas* által leginkább dominált tudati állapot a kába tudat (*mūḍha*). Zavartan szétszórt a tudat (*kṣipta*), amikor azt a *tamas* és a *rajas* (szenvedély) együttes erővel befolyásolja, ekkor a depresszió kialakulásának még szintén jelentős kockázatával számolhatunk, megjelenhet mániás időszak (bipolaritás). A tudat izgatottan szétszórt állapotában (*vikṣipta*) a *rajas* önállóan tölt be meghatározó szerepet. Fontos megjegyezni, hogy ezen tudatállapotokat az anyagi önazonosítások durvább szintjei[24] jellemzik, amelyek jelentősen uralják az ember énképét, és az identitás bármilyen sérülése (pl. a test sérülése, a munkahely elvesztése, vagy a követett ideológia megdőlése) könnyen előidézhet depresszív állapotokat.

A jóság (*sattva*) minősége által uralt tudat képes egyhegyűvé (*ekāgra*) és jól kontrolláltá (*niruddha*) válni, amely körülmények mellett feltárulhat a dolgok (lélek-világ-Isten) valódi természete. Magától értetődő, hogy ez az állapot kizárja a depresszió megjelenésének lehetőségét, ekkor az olyan alacsony

19 Lelki jelenségek: olyan bennünk zajló sajátos élmények, melyek az idegrendszer (az agy) működése révén jönnek létre, ilyenek például: az érzések, a figyelem, a gondolkodás, az emlékezés és a kíváncsiság.
20 Bárdi (Halmai) 2020.
21 Finomfizikai test részei: az intelligencia (*buddhi*), az elme (*manas*) és a hamis ego (*ahaṁkāra*), amelyeket együttesen *cittának*, azaz anyagi tudatnak neveznek.
22 A *guṇa* szó jelentése kötél.
23 Gaura Kṛṣṇa 2017.
24 Az öt *kośa*. Bővebben: Gaura Kṛṣṇa 2019: 77–81.

(*tamasikus*) minőségű mentális zavarok, mint a depresszió, megszűnnek, illetve nem jelennek meg. A *sattvikus* élet kialakításához, valamint a tudat hullámzásának megfékezésére kiváló eszköz a jóga.[25]

1.3. Jóga

A jóga szó elsődleges jelentései: 'kapcsolat', 'összekapcsolódás', 'egyesülés', amely szavak az egyéni lélek a Legfelsőbb Abszolúttal való együttlétét jelzik. Iyengar megfogalmazásában „a jóga egyesülés, az egyéni lélek és az Univerzális Szellem egyesülése", „a jóga a test egyesülése az elmével és az elme egyesülése a lélekkel."[26] Máshol így ír ugyanerről: „akaratunknak az Isten akaratával való egyesítése."[27]

A további jelentései: 'rögzítés', 'szabályozás', 'igába hajt', 'megzaboláz'. Itt a cselekvés tárgya az anyagi tudat – valamint a test és a tettek –, így a gyakorló képessé válik a figyelmét egy pontra (a Legfelsőbb Abszolút Igazságra) rögzíteni. Ekkor a valóság átszínezi a valótlan illúzió képét, a lényeges mellett elfakul a lényegtelen, így lehetőségünk adódik megpillantani az örök igazságot, és megkülönböztetni azt a hamis, elmúló, illuzórikus matériától.[28] Kaczvinszky József szerint: „A *yoga* maga a megismerés. Lényege a megkülönböztetés. Célja pedig a Lélek megkülönböztetése mindattól, ami nem-a-Lélek."[29] E különbséget felismerő látásmód megértése által ragyog fel a transzcendentális tudás fénye[30], amelynek zavartalan fenntartása elvezet a jóga végső céljához, a felszabaduláshoz.[31] Ahogyan a *Bhagavad-gītā* fogalmaz, a jóga által fegyelmezett, bölcs ember létének valósága teljesen eltérő lesz az önvaló megismerésére nem törekvő lényével szemben.[32]

A jógát tekintve az alkalmazott módszerek és azok hangsúlyai alapján különböző irányzatokat határozhatunk meg, így az eltérő mentalitású és hangulatú gyakorlók mindegyike találhat számára megfelelő utat. Mindemellett Iyengar úgy fogalmaz: a jóga egy, azonban az egység eléréséhez számtalan út vezet. Találó példával a zongora billentyűinek egy-egy hangjához hasonlítja ezeket az utakat: megannyi billentyű (hang) létezik, de a zene egy.[33]

A *karma-yoga* célja az anyagvilágtól és az azt kísérő szenvedésektől való megszabadulás az önzetlen cselekedetek és (azok gyümölcséről való) lemondás által. A *jñāna-yoga* a transzcendentális tudás művelésén keresztül, azaz a lélek és Isten tulajdonságainak, valamint a köztük fennálló kapcsolat vizsgálata és megismerése által a Brahmannal, Isten személytelen energiájával való egyesülést célozza. A *bhakti-yoga* a Legfelsőbb Urat (*Bhagavān*) helyezi a középpontba, a vele való kapcsolat kialakításának és az odaadó, önzetlen – Isten örömére folytatott – szolgálat jógája. Swami Prabhupāda, korunk híres *bhakti-yoga* tanítója szerint: „Valamennyi *yoga* a *bhakti-yogában* tetőzik, s ezen kívül minden más *yoga* csupán eszköz arra, hogy az ember elérje a *bhaktit* a *bhakti-yogában*."[34]

A különböző utak részcéljai eltérhetnek tehát, de irányuk közös, és végső soron mind az ember elsődleges életfeladatának (*dharmájának*) beteljesítéséhez, a felszabaduláshoz vezetnek, amely a *vaiṣṇava* hagyomány szerint a teljes odaadó szolgálat által érhető el. A *dharma* tudatos vagy tudattalan megtagadása és elutasítása előidézhet olyan negatív állapotokat, amelyek például stresszben vagy depresszióban nyilvánulnak meg. Világos tehát, hogy a depresszió elkerülése és kezelése érdekében törekednünk kell az élet valódi céljának megvalósítására, amelyben a legnagyobb akadályt anyagi létezésünk megtestesülései gördítik elénk. A jóga-hagyomány, így a Vrindávan-Gangótri irányzat is – precíz leírást nyújt ezen kérdéskörről, az alapok felépítéstől kezdve a végsőkig kíséri az úton a gyakorlót.

1.4. A Vrindávan-Gangótri jógarendszer

A rendszer olyan átfogó filozófiai és gyakorlati keretet nyújt az önvalót kutató ember számára, amely segítségével – a test-szellem-lélek összhangja által – beteljesíthető a jóga eredeti, legfelsőbb célja.[35] Tradicionális gyökereit – a *vaiṣṇava* hagyomány bölcsője – Vrindávana nyújtja, kialakítói a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola jógatanárai és oktatói. A fizikai gyakorlati (*āsana* és *prāṇāyāma*) rész megvalósításhoz szükséges felhatalmazást himalájai Gangótriban élő *Śrī-vaiṣṇava* mesterek adják.

Az irányzat ajánlott napi *sādhānāya*[36] az alábbiakat tartalmazza:

- a védikus irodalom tanulmányozása, valamint előírásainak követése,
- meditáció a Legfelsőbb Úron, illetve Kṛṣṇa odaadó szolgálata,
- a *yama* és *niyama* alapelvek követése (pl. vegetáriánus táplálkozás), valamint
- *prāṇāyāma*-gyakorlatok.

Mindemellett ebben a rendszerben az *āsana*-gyakorlás az önmegvalósítás útján járó jógi hatékony eszköze a test egészségének megőrzésére, valamint a tudat felemelésére. Elemeit a jóga-szentírásokban legtöbbször emlegetett, a *Śrī-vaiṣṇava* mesterek körében leginkább elterjedt *āsanák* adják. A gyakorlás kiemelkedő része a testtartásokhoz kapcsolódó transzcendentális mantrák felidézése, ami a jógi tudatállapotának harmónia felé való törekvését segíti. A – lehetőség szerint akár imaginációval végzett – relaxáció szintén fontos komponense az irányzat eszköztárának.

Összegezvén az eddigieket, a védikus hagyomány alapján kijelenthető, hogy

25 *Yoga-sūtra* 1.2.
26 Iyengar 2009.
27 Iyengar 2010.
28 Gaura Kṛṣṇa 2017.
29 Kaczvinszky 1994.
30 *Yoga-sūtra* 2.28.
31 *Yoga-sūtra* 2.26.
32 *Bhg*. 2.69.
33 Iyengar 2009.
34 *Bhg*. 6.47 magyarázat.
35 Bekezdés forrása: Gaura Kṛṣṇa 2019.
36 Tudatosan és rendszeresen végzett spirituális tevékenység.

a Vrindávan-Gangótri irányzat által a gyakorló a jóga tradicionális útjára léphet, amelyen haladva egyre kevésbé érintik a tudat különböző zavarai, így hatékony támaszként szolgálhat a depresszió megelőzésében és kezelésében. Ezen hipotézist következőkben a nyugati tudomány megközelítése által, azaz a modern kutatásokon keresztül vizsgálom tovább.

2. Tudományos kitekintés

Sok – és folyamatosan növekvő számú – nemzetközi kutatás közöl jelentős pozitív eredményeket a jóga terápiás hatásait vizsgálva a mentális egészség tükrében. Az alábbiakban tömören bemutatok ezen vizsgálatokból egy szemelvényt, amely megírásának alapjául elsősorban két – Purvi Mehta és Manoj Sharma 2010-es,[37] továbbá Lila Louie 2014-ben végzett[38] – szigorú szakmai validálási folyamatokon átesett *metanalízise* szolgál.

Az általam elemzett kutatások alapján megállapítható, hogy a jóga gyakorlása egyaránt eredményesnek bizonyult nők és férfiak,[39] valamint fiatalok és idősek depresszív tüneteinek csökkentésében egyaránt. Utóbbi korosztály külön kiemelendő, mivel ebben a korcsoportban (50+) a legmagasabb az öngyilkossági arány,[40] ráadásul az idősebb felnőtteknél az antidepresszáns gyógyszerek káros mellékhatásai erősebben jelentkeznek.[41] Szignifikáns eredményeket mutatott ki az a kifejezetten a súlyos depresszióval küzdő időseket (60+) célzó intenzív kutatás, amelyben a 69 vizsgálati alany egy csoportja 24 héten keresztül heti 6 alkalommal *āsanákat*, *prānāyāmákat*, relaxációt és mantraéneklést gyakorolt, valamint (jóga)filozófiával kapcsolatos beszélgetéseken vett részt.[42] Egy másik – az időskorúaknak kifejlesztett Silver Yoga Exercise Programra épülő – vizsgálat szintén igazolta a jóga pozitív potenciálját az időskori depresszió kezelésében.[43] A fiatalokra fókuszált az a 2004-es kontrollcsoportos kutatás, amiben 28 – a Beck Depresszió Kérdőív (BDI) szerint legalább enyhe depresszióval küzdő – egyetemi hallgató 5 héten keresztül heti 2 Iyengar jógaórán vett részt.[44] Az 5. hét végére jelentősen nőtt az energiaszintjük, valamint csökkentek a szorongásra és a depresszióra vonatkozó értékeik: a BDI kezdeti 12,77-es mérési adata 3,90-re esett, míg a kontrollcsoportban nem volt megfigyelhető számottevő változás.

A várandósság – speciális mentális és fizikai állapota – esetén is vizsgálták a jóga hangulati zavarra, valamint szorongásra gyakorolt hatását.[45] Nem szükséges részletezni egy boldog(abb), egészséges(ebb) gyermekvárás egyéni, illetve össztársadalmi előnyeit.

[37] Mehta – Sharma 2010.

[38] Lila Louie 2014.

[39] Meg kell jegyezni azonban, hogy a vizsgálatok résztvevői – ahogy a jógát gyakorlók között általánosságban is – nagyobb arányban nők.

[40] https://ourworldindata.org/grapher/suicide-death-rate-by-age

[41] Coupland et al. 2011.

[42] Krishnamurthy – Telles 2007.

[43] Chen et al. 2009.

[44] Woolery et al. 2004.

[45] Satyapriya et al. 2013.

A 96 kismamával végzett, 4 hónapos vizsgálat – alábbi táblázatban bemutatott – eredményei magukért beszélnek, de ezen felül külön kiemelném, hogy a jógát végző csoportban 26,86%-kal csökkentek a terhességgel kapcsolatos egyéb negatív tapasztalatok is.

	szorongás		depresszió
	state, STAI I.[46]	**trait, STAI II.**[47]	**HADS**[48]
jógacsoport	-15,65%	-8,97%	-30,67%
kontrollcsoport	13,76%	5,02%	3,57%

A jóga jól alkalmazható továbbá különböző betegségek – valamint az azokat kísérő stressz, szorongás és depresszió – fennállása során kiegészítő terápiaként. Ezen állítást támasztja alá az a szívbetegségben szenvedőkkel elvégzett kutatás, amely végkövetkeztetéseként kifejezetten javasolják a jógát kiegészítő terápiaként a szívritmuszavarok esetén.[49] Mindamellett, hogy a kiindulási értékekhez képest egyaránt pozitív változást tapasztaltak a szorongás és a depresszió szintjének mérésénél, jelentősen csökkent a pulzusszám, valamint a szisztolés és diasztolés vérnyomás. Szignifikáns eredményeket értek el továbbá az időskori-[50] és az időben diagnosztizált[51] melldaganatok mellett fellépő hangulatzavarok esetén is. A mellrák a nők körében a leggyakrabban előforduló (15%-a a daganatos betegségek közül), évente a legtöbb halálesetet okozó daganatos megbetegedés.[52] Mindezek alapján feltételezhető a jóga más daganatos betegségek kísérő terápiájaként való sikeres alkalmazása is.

További – Magyarországot különösen érintő – népegészségügyi probléma az alkoholizmus. Egy 2006-os, 60 súlyos alkoholbeteggel végzett kutatás a függőség utáni absztinencia alatt fellépő depresszióval kapcsolatban vizsgálta a jóga terápiás lehetőségeit.[53] A 60 fő részvételével zajló vizsgálatban a Sudarshan Kriya Yoga (SKY)[54] módszerét alkalmazták mindössze két héten át. A *kriyāt* végző személyek – szorongásra és stresszre hatást kifejtő – kortizol- és ACTH[55] szintje ilyen rövid idő alatt visszaesett a kezdeti állapothoz viszonyítva, míg a Beck Depresszió

[46] A state szó ‘állapot’-ot jelent, az állapotszorongás a szorongás aktuális szintjét mutatja.

[47] A trait szó ‘vonás’-t jelent: a vonásszintű szorongás arra vonatkozik, hogy mennyire hajlamos az ember általában, a mindennapokban átélni a szorongást.

[48] Hospital Anxiety and Depression Scale: Kórházi Szorongás és Depresszió Skála.

[49] Lakkireddy et al. 2013.

[50] Yagli – Ulger 2015.

[51] Vadiraja et al. 2009.

[52] https://www.who.int/cancer/prevention/diagnosis-screening/breast-cancer/en/

[53] Vedamurthachar et al. 2006.

[54] A *sudarshan kriya* szóösszetétel jelentése: „*su*” – megfelelő, „*darshana*” – látás, „*kriya*” – tisztító eljárás; amely egy speciális légzőgyakorlaton alapuló jógatechnikát jelöl. (Sri Sri Ravishankar 1994.)

[55] adrenokortikotrop hormone.

Kérdőív a depresszió – kontrollcsoporthoz mérten is – szignifikáns csökkenését mutatta ki. Az eredmények alapján ebben az esetben is valószínűsíthető az egyéb addikciók kezelése során alkalmazott jógaterápia hatékony alkalmazása.

A leginkább a XXI. századi fejlett világ életmódja Indikálta, a lakosság körében rendkívül gyakran előforduló derékfájdalom (és egyéb gerinc eredetű panaszok) nem csupán mozgásszervi, hanem egyben komoly pszichikai problémát is jelenthet az érintettek számára. Eric J. Groessl és társai két kutatásban is krónikus derékfájdalommal küzdő veteránok esetében vizsgálták a jóga hatását a depressziós tünetekre.[56] Az így összesen 185 főt érintő vizsgálatokban az Anusara jóga gyakorlatai[57] számottevően csökkentették a fájdalom és a fáradtság érzetét, valamint a fennálló depresszió állapotát. Kiemelendő, hogy a jóga alkalmazása mellett visszaesett a vizsgált alanyok fájdalomcsillapításra használt opioid fogyasztása, amely eredményt egy 2009-es, 90 fővel végzett kutatás szintén megállapít.[58] A gyógyszerhasználat esetleges mellékhatásainak mérséklődése önmagában hatással lehet a fizikai és mentális egészségre.

Egy bántalmazott nők bevonásával készült tanulmány kimenetele a jóga potenciálját sugallja az erősen traumatizált személyek terápiájának kiegészítéseként.[59] A fogvatartott elítéltekkel végzett kutatás pozitív eredménye szintúgy ezt az állítást erősíti.[60] Mindkét esetben szignifikánsan csökkentek a BDI által mért depressziós értékek, a bebörtönzött nők esetén az Iyengar jóga segítségével a kezdeti 24,9-es értékről 5,67-re.

Jelen tanulmány szemszögéből – de társadalmilag szintén – kifejezetten előre mutatóak és figyelemre méltóak a súlyos depresszív kórképekkel kezelt páciensekkel folytatott vizsgálatok. Két, egyaránt 8 hetes vizsgálatban, heti 3 jógaórán vettek részt súlyos depresszióval diagnosztizált, antidepresszánssal kezelt betegek. A későbbi, 2007-es kutatásban Iyengar-jógát gyakoroltak a résztvevők, és a hangulat pozitív változása mellett jelentősen csökkentek a depresszió, a szorongás és a düh értékei.[61] A 2006-os vizsgálatban a Sahaja-jóga[62] módszerét alkalmazták, az eredmények a szorongás és a depresszió mértékének szignifikáns csökkenését mutatták ki.[63] Kiemelt eredmény, hogy a kontrollcsoporttól eltérően az intervenciós csoportban résztvevők csaknem fele (46,6%) *remisszióba* (nyugalmi, tünetmentes állapotba) került a kurzus befejezése után.

Krónikus depressziótól[64] szenvedő betegekkel végezték azt az utánkövetéses vizsgálatot, amely során szintén megállapították a jóga pozitív hatását a

[56] Groessl et al. 2008, illetve Groessl at al 2017.
[57] Bővebben: http://www.anusarayoga.com/
[58] Williams et al. 2009.
[59] Franzblau et al. 2008.
[60] Harner et al. 2010.
[61] Shapiro et al. 2007.
[62] Az indiai Shri Mataji Nirmala Devi által 1970-ben kifejlesztett, a hangsúlyt a kundalíni energiára és a meditációra helyező jógairányzat.
[63] Sharma et al. 2006.
[64] Krónikus depresszió (*dysthymia*): enyhébb tünetekkel járó lefolyás, amelyek azonban legalább 2 éven keresztül, de akár évtizedekig is elhúzódhatnak.

depressziós értékekre.[65] Külön érdekesség, hogy miközben a remissziós ráta a kontrollcsoportban csak 36%-os, addig a jógacsoportban 77%-os volt, illetve míg a kontrollcsoportban 3 páciensnél új depressziós epizód kezdődött a vizsgálat során, a jógacsoportban ez a szám 0 volt.

Rendkívül izgalmas Sharma és munkatársainak kutatása, amelyben olyan súlyos depresszív zavarral küzdő terápiarezisztens pácienst (25 fő) vizsgáltak, akik nem reagáltak az antidepresszáns gyógyszerekkel való kezelésre.[66] Az alábbi táblázat szerinti eredmények a jóga sikeres terápiás lehetőségeit jelzik a súlyos depresszív zavarban küzdők esetében, még akkor is, amikor a gyógyszeres terápia hatástalan volt.

	HDRS[67]			BDI[68]			BAI[69]		
	kezdeti	vég	diff.	kezdeti	vég	diff.	kezdeti	vég	diff.
Jógacsoport	22	10,45	-11,55	32,7	12,3	-20,4	13,8	7,32	-6,5
Kontrollcsoport	18,6	19,1	+0,5	26,6	24,9	-1,75	16,9	16,7	-0,25
Összevetés			-12,05			-18,61			-6,23

A biztató eredmények ellenére Mehta és Sharma – számos fenti tanulmányban tett hasonló állítással összhangban – kijelentik, hogy a kutatások száma és módszertana meglehetősen korlátozott (habár javuló tendenciát mutat).[70] Emellett a kevés résztvevő, az időtartam rövidsége, a demográfiai és szociális tényezők homogenitása, valamint az egyes módszerek specifikus vizsgálatának a hiánya, illetve az alkalmazott módszer (jóga) metodikájának precíz leírása mind olyan szempontok, amik mentén fejleszteni szükséges ezt a kutatási területet.

[65] Butler et al. 2008.
[66] Butler et al. 2008.
[67] Hamilton-féle Értékelési Skála (a hangulati zavar mérésére).
[68] Beck Depresszió Kérdőív.
[69] Beck Szorongás Kérdőív.
[70] Mehta és Sharma 2010.

3. Āsana és prāṇāyāma – prevenciós és terápiás lehetőségek

Az alábbiakban megvizsgálom a kutatásokban használt metodikák eszköztárát, elsődleges szempontként figyelembe véve a lehetséges kapcsolódási pontokat a Vrindávan-Gangótri rendszerrel. Szembeötlő az a tény, hogy a vizsgálati módszerek a jógának elsősorban két ágára, az *āsanákra* és a *prāṇāyāmákra* helyezték a hangsúlyt. Mivel azt tapasztaltam, hogy napjainkban a jógához való legelterjedtebb csatlakozási mód a test- és a légzőgyakorlatokon keresztül vezet, ezért indokoltnak tartom ezeknek a részeknek a bővebb kifejtését. Mindezt teszem azzal a szigorú kitétellel, hogy ezen eszközök alkalmazása csak és kizárólag a jóga teljes spektrumának figyelembevétele mellett jelenthet hosszú távú lelki megoldást, kiteljesedést az önmegvalósításban.

Habár az alkalmazott módszerek leírása sok helyen hiányos, illetve nem kellőképpen precíz, az bizonyosan megállapítható, hogy jelentős részükben az Iyengar jóga módszerét alkalmazták, így szükségesnek érzem az irányzat bővebb ismertetését, illetve a két jógarendszer összehasonlítását.

3.1. Az Iyengar jóga

A módszer B. K. S. Iyengar (1936-2014) jógamester – a védikus bölcseletben jártas Sri T. Krishnamacharya tanítványának – munkásságára épül.[71] Vezérfonala és filozófiai alapja Patañjali *Yoga-sūtrái*, célja az abban leírt 8 ág (*aṣṭāṅga-yoga*)[72] mindegyikének kiművelése és beépítése a gyakorló életébe. Habár metódusában a fizikai aspektusokat hangsúlyozó *hatha-yogát*[73] követi, de műveiben gyakran megjelenik a védikus bölcsesség, irányzatát pedig a jóga mindegyik fajtájával (*karma, jñāna, bhakti*) megfeleltethetőnek tartja. Filozófiájában a *hatha-yoga* révén elért fegyelem, nyugalom és belső kiegyensúlyozottság adja meg az alapot az Istennek való abszolút és feltétel nélküli önátadásra, ahol az összes ösvény összeér.[74]

3.2. Összehasonlítás a Vrindávan-Gangótri jógarendszerrel

Az Iyengar jóga és a Vrindávan-Gangótri jógarendszer jellemzőinek összevetésekor több hasonlóságot is felfedezhetünk:

1. Tradicionális irányzatok, filozófiai forrásuk a védikus irodalom.
2. Tanításukban hangsúlyozzák az *aṣṭāṅga-yoga* mind a nyolc ágának fontosságát.
3. A Legfelsőbb Úr felé való teljes önátadásban értelmezik a jóga végső célját.[75]

A fentieken túl gyakorlatukat nézve további jelentős párhuzamokat vehetünk észre:

4. Meghatározó fogalom a precizitás, nagy hangsúly van a gyakorlatok pontos kivitelezésén.
5. A gyakorló órák elemei (ráhangolódás – bemelegítés – *āsana* – *prāṇāyāma* – relaxáció/*śavāsana*) és arányai (hangsúlyos *āsana* gyakorlás) hasonlatosak.
6. A használt *āsanák* és *prāṇāyāmák* elemei között számottevő a közös halmaz,[76] helyes kivitelezésükhöz bevett gyakorlat a segédeszközhasználat.

Ezen közös pontok alapján feltételezem, hogy a kutatások közül azokban az esetekben, amelyekben az Iyengar jógát alkalmazták, a Vrindávan-Gangótri jógarendszer használata hasonló eredményekre vezetett volna.

További egyezőségeket véltem felfedezni azon kutatások módszertantában és/vagy filozifójában is, amelyeknél nem az Iyengar jógát alkalmazták. Az Anusara-jógában például ugyanúgy hangsúlyos elem a pontos *āsana*-kivitelezésre való törekvés, valamint a légzés és a testhelyzet harmóniája. A várandós kismamák esetén alkalmazott IAYT jóga nem csak tradicionális gyökereiben és a használt gyakorlatok elemei révén, de az oktatók minőségi képzésének kiemelt fontosságában is hasonlóságot mutat.[77] A vizsgálatokban többször alkalmazott légzőgyakorlatok (pl. *ujjayī*- és *bhastrikā-prāṇāyāma*[78]), valamint mantragyakorlás egyaránt hangsúlyos elemei a Vrindávan-Gangótri jógarendszernek.

Az azonosságok alapján azt gondolom, hogy a kutatások mindegyike kivitelezhető lett volna a Vrindávan-Gangótri rendszer segítségével, azaz a Vrindávan-Gangótri jógairányzat – feltehetőleg – sikeresen alkalmazható a depresszió kezelése során.

3.3. Milyen āsanákat érdemes alkalmazni depresszió esetén?

A jógagyakorlás pontos kivitelezéséről kevés konkrétumot leíró kutatások közül kettőben említik a hangsúlyosan használt *āsana*-csoportokat, amelyek a következők:

- előrehajlító, hátrahajlító és fordított testhelyzetek,[79]
- álló, hátrahajlító és fordított testhelyzetek, kiemelten használva a mellkasnyitó pózokat.[80]

E ponton – annak megértéséhez, hogy miért épp ezeket a típusú gyakorlatokat alkalmazhatták a hangulatzavarok terápiájának esetén – vizsgáljuk meg a csakra-rendszer működését.

3.4. Csakrák

Az anyagi testet éltető erőt az azt teljesen behálózó láthatatlan csatornákban – a *nāḍīkban* – aktívan áramló, mindent betöltő kozmikus energia, a *prāṇa* adja.[81] Azon a hét helyen, ahol ezen csatornák

---

71 A bekezdés forrása a Magyar Iyengar Jóga Szövetség honlapja, a www.iyengar.hu; valamint a nemzetközi hivatalos weboldal, a www.bksiyengar.com.

72 Szanszkritul az *aṣṭa* nyolcat, míg az *aṅga* részt jelent. A 8 ág a következő: 1. erkölcsi tiltások (*yama*) és 2. előírások (*niyama*); 3. testhelyzetek (*āsana*); 4. légzés és a *prāṇa* szabályozása (*prāṇāyāma*); 5. érzékszervek kontrollja (*pratyāhāra*); 6. koncentráció (*dhāraṇā*); 7. meditáció (*dhyāna*); 8. teljes lelki elmerülés (*samādhi*).

73 A jóga fizikai aspektusát (a test kontrollját, tisztaságát, energetikai egyensúlyát) hangsúlyozó irányzat, melyre nem célként, hanem a cél felé vezető eszközként lehet tekinteni, s ilyen formán kiegészítheti a többi jógautat.

74 Iyengar 2010.

75 A 2-3. pontok gyönyörű szemléltetése Iyengar: *Jóga-Szútrák Szíve* c. művében: „Míg az *aṣṭāṅga-yoga* nyolc tagja az Önvaló megtapasztalását övező köztes szirmok, az *Īśvara-praṇidhāna* (önmagunk teljes alárendelődése Istennek) az annak szívébe vezető közvetlen út.” – Iyengar 2014: 155.

76 Ezen megállapítást a *Jóga Tiszta Forrásból* (Gaura Kṛṣṇa 2019), valamint a *Jóga új megvilágításban* (Iyengar 2010) című művekben leírt *āsanák* és *prāṇāyāmák* összevetése alapján tettem. Megjegyzendő továbbá, hogy az Iyengar jógában alkalmazott gyakorlatok jelentik a nagyobb halmazt. Míg a Vrindávan-Gangótri irányzat alapművének számító *Jóga tiszta forrásból* kb. 100, addig Iyengar műve valamivel több mint 200 gyakorlatot mutat be.

77 Források: www.yogatherapy.health és http://cdn.ymaws.com/www.iayt.org/resource/resmgr/docs_articles/iaytdef_yogatherapy_ed_stand.pdf

78 *ujjayī*: győzedelmes; *bhastrikā*: fújtató légzés.

79 Michalsen et al. 2012.

80 Woolery et al. 2004.

81 Bekezdésben használt forrás: Gaura Kṛṣṇa 2019.

közül a három legfontosabb – a gerincoszlop mentén elhelyezkedő *iḍā, piṅgalā* és *suṣumnā* – keresztezi egymást, jönnek létre a fő csakrák. Ezek a nagy erejű energiaközpontok alkalmasak az energia szabályozására a testben (a fizikai és a mentális területen egyaránt), így befolyásolva a szervezet működését. Közvetlenül hathatunk a csakrákra a megfelelő életmóddal, az *āsana* és *prāṇāyāma*-gyakorlással, valamint a relaxációval és a meditációval, így képesek lehetünk szabályozni a fizikai és a mentális folyamatiankat.

Habár az ember egészségének megőrzéséhez mindegyik csakra harmonikus állapota szükséges, közülük kettő – fent és lent, azaz a gyökér-, valamint a koronacsakra – hibás működése vezethet konkrétan depresszióhoz, illetve a kettő között hidat képező szívcsakrának van még kiemelt szerepe a hangulatzavar elkerülésben és kezelésben.

A *mūlādhāra*, vagyis gyökércsakra, a végbélnyílás és a nemi szervek között, a gáton található, a központi *nāḍī*, a *suṣumnā* alsó nyílásánál. A létfenntartás, az életösztön, valamint a védekezés pszichikai folyamatainak szabályozásáért felel. Megfelelő működése mentális szinten egészséges önértékelést, elégedettséget és biztonságérzetet eredményez. Felborult egyensúlya ebből fakadóan a biztonság hiányát, kishitűséget, elveszettséget, motivációlatlanságot, depressziót (és akár paranoiát) okozhat.

A *sahasrāra,* azaz koronacsakra, a *suṣumnā nāḍī* felső nyílásánál, a fejtető legmagasabb pontján lévő mélyedésnél található. Olyan – az önmegvalósítás útján járó jógi számára elengedhetetlen – magasabb szintű pszichikai funkciókért felel, mint az önuralom, az elmélyülés, valamint a transzcendencia megértése és az azzal való kapcsolat. Emellett felelős a tudat megfelelő működéséért is. A koronacsakra kibillent egyensúlya – amely gyakran az élet magasabb rendű céljainak megismerésére tett érdeklődés hiányából fakad – mentális szinten személyiségzavarhoz, pszichózishoz, depresszióhoz és öngyilkosságra való hajlamhoz vezethet.

Az *anāhata,* avagy szívcsakra, a mellkas közepén, a szív felett található energiaközpont, fő funkciói a szeretet és az érzelmek megosztására való képesség, továbbá a nyitottság, az önzetlenség, a megbocsátás és a gondoskodás. A hagyomány szerint közvetlenül a lélek mellett lévő középponti elhelyezkedése révén kiemelt a rendeltetése: az alatta és a felette elhelyezkedő három csakra összekötésével hidat képez a fizikai és a spirituális sík között.

Mindezekből úgy tűnik, hogy az önmagunkba (*mūlādhāra* csakra) illetve a transzcendensbe (*sahasrāra* csakra) a szív (*anāhata* csakra) tisztaságán és harmóniáján keresztül megnyilvánult hit és bizalom, azaz a lélek és a Legfelsőbb Abszolút megismerése iránti őszinte, szeretetteli vágy, majd az abból fakadó tudás segíthet a depresszió kezelésében.

A kutatásokban megnevezett *āsana*-csoportok segítségével épp ezen csakrák stimulálhatóak. Az álló- és előrhajlító *āsanák* a gyökércsakra, a hátrahajlító

(mellkasnyitó) *āsanák* a szívcsakra, míg a fordított testhelyzetek a koronacsakra harmonizálásában játszanak főszerepet.

3.5. A sūrya-namaskāra

Kiemelném a *sūrya-namaskāra* (napüdvözlet) gyakorlatsort, melyet egy kutatás módszertan-leírása konkrétan is említ,[82] illetve a Vrindávan-Gangótri rendszer oktatási segédanyaga szintén javasolja a stressz és depresszió fennállása esetén.[83] A napüdvözlet hatással van az egész csakrarendszerre, valamint tartalmaz előrehajlító, hátrahajlító, fordított[84] és relaxációs testhelyzetet egyaránt, több *āsanájában* erőteljesen megtörténik a mellkasnyitás. Bemelegítésként és levezetésként szintúgy beilleszthető a gyakorlásba, de az *āsanák* kedvező összetételéből fakadóan akár önállóan is végezhető. Dinamikájának változtatásával alakítható a fókusz mind anyagi, mind mentális szinten. Lassabb tempóval végezve a tudat befelé irányul, növekszik a pszichés egyensúly, valamint csökken az agresszió és a szorongás, így a személyiség befogadóvá válik. Gyors tempó alkalmazásával a gyakorló legyőzheti és megszüntetheti az olyan letargikus állapotokat, mint a lustaság, a kedvetlenség vagy a pesszimizmus. A személyiség így kifelé irányul, nyitottá válik a külvilágra. Mindezen tulajdonságainál fogva kiváló eszköz lehet a depresszió megelőzésében, illetve terápiájában.

3.6. Konklúziók az āsanákra vonatkozóan

Lényegi megállapításom, hogy a kutatásokban alkalmazott *āsana*-gyakorlatok megfeleltethetőek a Vrindávan-Gangótri rendszerben fellelhető testhelyzetekkel, így a hipotézisem szerint a depresszió megelőzésére és kezelésére vonatkozó pozitív eredmények feltételezhetően megvalósíthatóak ezen irányzat segítségével is. A siker esélyének növeléséhez a gyakorlás során érdemes figyelembe venni a következőket:

1. Rendszeresen, akár minden alkalommal használható a *sūrya-namas-kāra* sorozat.[85]
2. Az alábbi sorrendnek megfelelően erősen javasolt azon *āsanák* gyakori alkalmazása, amelyek
   a. a hét csakra mindegyikére,
   b. a *mūlādhāra*, az *anāhata* és a *sahasrāra* csakrákra együttesen,
   c. az előbbi három csakra közül kettőre, illetve
   d. a tárgyalt három csakra valamelyikére hatnak.[86]
3. Szükséges hangsúlyozni a mellkasnyitás szerepét, azaz
4. ahol lehet, javasolt támogatni a mell-

[82] Yagli – Ulger 2015.

[83] Kapisinszky 2019.

[84] Ugyan az *adho-mukha-śvanāsana, pādahastāsana* szigorúan nem fordított testhelyzetnek számít, azon tulajdonságuk alapján, hogy a fej alacsonyabban helyezkedik el, mint a szív, ide sorolhatóak.

[85] Érdemes továbbá külön figyelemmel lenni a dinamika változtatásának eltérő hatásaira.

[86] A 3. pont esetében fontos megjegyzés, hogy vannak kivételek, pl. az *ardha-candrāsana* 2., amely gyakorlása mély depresszió (illetve pánik) mellett nem javasolt.

kas kitárására vonatkozó instrukciókat (a nem kifejezetten mellkasnyitó *āsanák* esetében is),[87]

5. illetve célszerű kerülni az ennek ellentétjével (a mellkas szűkítésével) járó *āsanákban* való hosszas időzést.
6. Figyelni kell a gyakorlás dinamikájára, érdemes preferálni az energikus, tüzes túlsúlyt, szemben a lassú, befelé fordulást erősítő érzetekkel.

3.7. Milyen prāṇāyāmákat érdemes alkalmazni depresszió esetén?

A módszerüket tekintve *prāṇāyāma*-hangsúlyos vizsgálatok közül két kutatásnál alkalmazták a SKY jóga rendszerét.[88] A Gurudev Sri Sri Ravi Shankar nevéhez köthető speciális légzéstechnika során előbb az *ujjayī*-, majd a *bhastrikā-prāṇāyāmát* gyakorolják, amit egy hosszabb ún. ciklikus légzés – azaz lassú, közepes és gyors légzési szakaszok váltakozása – követ.

A Bhaktivedanta Főiskola már idézett tankönyve depresszió esetén a (hasi légzés és a *kapāla-bhāti*[89] mellett) szintén javasloja a *bhastrikā-prāṇāyāmát*, azonban kerülendőként írja le (a *brahmarī*[90] és) az *ujjayī-prāṇāyāmát*.[91]

Itt látszólagos ellentmondás jelenik meg az *ujjayī-prāṇāyāmával* kapcsolatban, amely ellentét feloldásának kulcsa abban rejlik, hogy a SKY jóga gyakorlása során az *ujjayī* légzés mellett ugyanolyan szerepet kap az intenzív fújtató (*bhastrikā*) légzés, valamint ezekhez képest még nagyjából kétszer olyan hosszan végeznek egy ciklikusan váltakozó, dinamikus légzőgyakorlatot.

Mindezekből az *ujjayī-prāṇāyāmára* vonatkozóan arra következtetek, hogy habár depresszió esetén önálló gyakorlását továbbra is ellenjavaltnak tartom, megfelelő előkészítője lehet az azt követő intenzív légzőgyakorlat(ok)nak, amelyek ellensúlyozzák a depressziót elmélyítő hatásait. Ez a megállapítás igaz az olyan – Vrindávan-Gangótri rendszerben használt – idegrendszert és az elmét kiegyensúlyozó további légzőgyakorlatokra is, mint a *śītalī*, *śītkārī*, *nāḍīśodhana*[92], *brahmarī*, amelyek viszont kedvező mentális hatásaiknak köszönhetően hozzájárulhatnak a stressz és a szorongás csökkentéséhez, így kifejezetten hatásos eszközként szolgálhatnak a hangulatzavarok kialakulásának megelőzésében.

Meg kell említeni továbbá a – SKY jógában használt – *bhastrikā-*, valamint a (Vrindávan-Gangótri rendszerben a depresszió kezelésére szintén javasolt) *kapāla-bhātī-prāṇāyāmák* közti hasonlóságokat. Mindkettő fűtő hatású, tisztító, gyomorra (és hasüregi szervekre) kedvező hatást kifejtő, elmét élesítő, idegrendszert erősítő gyakorlat, amelyek hatásait tekintve olyannyira egyezőséget mutatnak, hogy Iyengar például együtt tárgyalja őket a könyvében.[93] Az általa megfogalmazott depresszióhoz kapcsolódó – fentieket kiegészítő – legfontosabb tulajdonságuk, hogy a lelkesültség érzését keltik a gyakorlóban.[94]

3.8. Konklúziók a prāṇāyāmákra vonatkozóan

A fentiek alapján több következtetést is levonhatunk a depresszióban alkalmazható légzőgyakorlatokkal kapcsolatban:

1. Elengedhetetlen határozottan megállapítani, hogy a gyakorló(k) esetében a már kialakult depresszióról és annak kezeléséről, vagy csupán megelőzésről beszélünk.
2. A depresszió kezelésében – és elkerülésében is – kifejezetten hatásos lehet a *kapāla-bhātī*, illetve a *bhastrikā-prāṇāyāma* alkalmazása, így azokat érdemes rendszeresen, akár minden alkalommal gyakorolni.
3. Megelőzés esetén előzőek mellett a *śītalī, śītkārī, nāḍī-śodhana, brahmarī* és *ujjayī prāṇāyāmák* alkalmazása is kifejezetten javallott.
4. Depresszió jelenléte mellett a 3. pontban felsorolt *prāṇāyāmák* használata önállóan nem ajánlott (káros lehet, tovább mélyítheti a lehangolt állapotot), illetve azok alkalmazása legfőképpen más, depressziós állapotokra pozitív hatást kifejtő (intenzív) *prāṇāyāmák* – és/ vagy egyéb tevékenységek – előkészítő gyakorlataként javasolt.

3.9. Bandhák

Fontos megjegyezni, hogy a *prāṇāyāma* gyakorlatokhoz kapcsolódóan célszerű alkalmazni a különböző *bandhákat*,[95] elősegítve a *prāṇa* testen belüli szabályozott irányítását. Ha megnézzük az egyes *bandhák* hatásait, láthatjuk, hogy különösen igaz ez a depressziós állapotokra vonatkozóan. A *mūla-bandha* (gyökérzár) tisztítja és serkenti a *mūlādhāra* csakra működését, nyugtatja az elmét. Az *uḍḍīyāna-bandha* (hasi zár) és a *jālandhara-bandha* (torokzár) egyaránt enyhítik a stressz okozta feszültségeket, csökkentik a szorongást, utóbbi kifejezetten mérsékli a dühöt, haragot. Az előbbi három kombinációjaként létrejövő *mahā-bandha* minden eddigi hatást magában foglal, mellette harmonizálja a teljes endokrin rendszer működését. Mivel az endokrin rendszer bizonyos rendellenes működései szerepet játszhatnak a depresszió kialakulásában,[96] így a *mahā-bandha* alkalmazása kifejezetten hasznosnak bizonyulhat mind a prevencióban, mind a kezelésben.

4. A Vrindávan-Gangótri rendszer különlegessége

Az eddigiekből láthatjuk, hogy a Vrindávan-Gangótri jógarendszer *āsána* és

[87] A mellkasnyitáshoz kapcsolódóan javaslom tanulmányozni az ún. bolygóideg (*nervus vagus*) működését.
[88] Vedamurthachar et al. 2006; illetve Sharma et al. 2017.
[89] Koponyatisztító légzés.
[90] Zümmögő- vagy méhecske légzés.
[91] Kapisinszky 2019.
[92] *śītalī*: hűsítő-; *śītkārī*: sziszegő-; *nāḍī-śodhana*: váltott orrlyukas légzés.
[93] Iyengar 2015: 221–226.
[94] Iyengar 2015: 225.
[95] A bandha egy olyan testhelyzet, amelyben bizonyos szervek vagy testrészek erős fogásban, összehúzott, szabályozott állapotban vannak.
[96] Tichomirowa et al. 2005.

prāṇāyāma gyakorlatát tekintve egyaránt megfelelő eszköztárral rendel-kezik a depresszió megelőzésére és terápiás kezelésére. Mindamellett, hogy a jógának jellemzően ez a két ága reprezentált a modern jógastúdiókban, az irányzat egészét tekintve csak egy szeletét teszik ki a gyakorlásnak. A rendszer következő elemei szintén pozitívan befolyásolhatják a hangulati zavarokat.

4.1. Életmód

Bizonyított tény, hogy a nem megfelelő életmód nagymértékben járulhat hozzá a depresszió kialakulásához.[97] A fizikai aktivitás hiánya, a helytelen táplálkozási szokások, a dohányzás, az alkohol, valamint egyéb tudatmódosító szerek fogyasztása mind olyan tényezők amelyek – mindamellett, hogy rontják a fizikai állapotot – növelik a hangulatzavarok kialakulásának kockázatát. A Vrindávan-Gangótri irányzat a kezdetektől hangsúlyozza és támogatja a gyakorlók helyes életmódra való törekvését, amely során alapvető fontosságú a helyes etika, az erkölcsi fegyelemmel kapcsolatos tiltások (*yama*) és a jógi életvitelére vonatkozó előírások (*niyama*) betartása.[98] A *Bhagavad-gītā* kijelenti, hogy az erkölcsösség legfelsőbb szintje – valamint az etika és a vallás legfőbb folyamata – a Legfelsőbb Úr előtti meghódolás.[99]

Napjainkban valószínűleg a táplálkozás területén érzékelhetőek leginkább a morális problémák, elég csak a húsiparra gondolni. A Vrindávan-Gangótri irányzat kifejezetten javallja az erőszakmentes és *sattvikus* (vegetáriánus) étrendet. A megfelelő táplálkozás bizonyítottan csökkenti a depresszió kockázatát.[100]

A helyes életmód kialakításához fontos továbbá az optimális napi rutin kialakítása. Világunk rendszerekben működik, amelyeket jól meghatározott törvények irányítanak, így az egyéni élet is rendszerben a leghatékonyabb. A rendszertelen, optimálisra nem törekvő életvitelt a tudatlanság és a szenvedély kötőereje hatja át, amelyek a tudatra gyakorolt hatásuk által növelik a depresszió kockázatát. A Vrindávan-Gangótri rendszer konkrét javaslatokkal segíti a gyakorlót a helyes napi rutin kialakításában, Mindemellett az irányzaton keresztül lehetőség nyílik az *ájurvéda* tudományának megismerésére, amely részletesen leírja, mi a helyes és a helytelen, illetve a boldog vagy boldogtalan létállapot, megmutatja mi a kedvező és mi a kedvezőtlen a minőségi élethez.[101]

4.2. Filozófia

A Vrindávan-Gangótri jógarendszer filozófiai háttere a *vedák* tradicionális tanításait tükrözik. A *veda* szó tudást, bölcsességet jelent. Śrīla Prabhupāda értelmezése szerint „*Veda* azt a tudást jelenti, amely az Úrhoz vezet."[102] A transzcendentális tudás kiművelése által átszelhető a szenvedés óceánja,[103] mindemellett a felszabadulásig vezető úton haladva fokozatosan egyre kevésbé van kitéve a gyakorló az olyan mentális kibillenéseknek, mint amilyen a depresszió.

4.3. Kapcsolatok

A világ teljes megismerésében létfontosságú szerep jut a társas kapcsolatoknak, az azokból fakadó visszajelzések révén az ember folyamatosan meghatározhatja helyzetét és állapotát. A környezettel, társakkal, valamint az ember önmagával való viszonyának minősége kölcsönhatásban áll az egyén tudatállapotával, a tisztán tartott kapcsolatok a jóság minőségét hordozzák, amely elősegíti az önmegvalósítás folyamatát. A Vrindávan-Gangótri rendszer gazdag közösségi élete, a színes programok elérhetősége lehetőséget biztosít azon kapcsolatok ápolására, amelyek ideális alapként szolgálhatnak a *dharma* beteljesítéséhez, azaz a Legfelsőbbel való szeretetteljes társulás kialakításához.

4.4. A mahā-mantra

A *Bhagavad-gītában* az Istenség Legfelsőbb Személyisége kijelenti, hogy biztosan eléri Őt az, aki mindig rá emlékezik és rajta meditál.[104] Ez megvalósítható a *vaiṣṇava* hagyomány és így a Vrindávan-Gangótri irányzat legfontosabb mantrameditációs gyakorlatával, a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantra* helyes éneklésével, amely transzcendentális hangvibráció megszabadít a szenvedéstől,[105] és általa elérhető a legmagasabb szintű tökéletesség.[106]

Érdekesség, hogy David B. Wolf és Neil Abell kontrollcsoportos kutatása tudományos oldalról közelítve mutatta ki *mahā-mantra* stresszre kifejtett pozitív hatását, míg a meghatározott *sattvikus* jellemzők értékei is jelentősen javultak a résztvevők körében.[107] Kijelentik, hogy a mantra segítségével – az előbbiek következményeként – csökkenthető a szorongás és a depresszió.

Konklúzió

A modern tudományos vizsgálatok eredményeinek tanulmányozásával és bemutatásával arra a következtetésre jutottam, hogy a jóga bizonyítottan pozitív hatással van a hangulatzavarokra, különösen a depresszióra. A bemutatott vizsgálatokban még a depresszió súlyos, krónikus állapotában is hatásosnak bizonyult a jóga alkalmazása, olyan esetben is, ahol a gyógyszeres kezelés nem használt. A röviden ismertetett védikus tradíció filozófiája szerint a jóga útján haladva elérhető a tudat felemelkedése, amely által a – depresszióért elsősorban felelős – *tamas* hatása fokozatosan csökken, majd teljesen háttérbe szorul. Ezek alapján elmondható, hogy a jóga a tudományos és a tradicionális megközelítés szerint is megfelelő eszköze lehet a – hangulatzavarok és ezen belül a – depresszió terápiájának. Fontos kiemelni,

---

97 Berk et al. 2013.

98 Bővebben: Patañjali: Yoga-sūtra II. 30–32. (Pl. Gaura Kṛṣṇa 2019).

99 *Bhg*. 18.78 magyarázat.

100 Pl. Berk et al. 2013 és Molendijk et al. 2018.

101 *Caraka-samhitā* 1.41, idézi Frawley 2012: 19.

102 *Bhāg*. 2.5.15 magyarázat.

103 *Bhg*. 4.36.

104 *Bhg*. 8.8.

105 *Bhāg*. 4.22.15 magyarázat.

106 *Bhāg*. 4.24.14 magyarázat.

107 Wolf – Abell 2003.

hogy a kezelésben elsősorban kiegészítő terápiaként célszerű alkalmazni, tekintettel arra, hogy a különböző megközelítések (gyógyszeres, pszichoterápiás stb.) kombinációja hatékonyabb gyógymód, mintsem azok önálló, kizárólagos alkalmazása.

A kutatásokban használt *āsanák* és *prāṇāyāmák* vizsgálata során megállapítottam, hogy a Vrindávan-Gangótri jógarendszer gyakorlata várhatóan sikeresen alkalmazható a depresszió elkerülésének és terápiájának alternatív eszközeként, valamint bemutattam, hogy a fizikai gyakorlaton túl az irányzat további elemei – a filozófia, a komplex életvezetési és kapcsolati rendszer, valamint a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantra* éneklése – hogyan járulhatnak hozzá még a hangulatzavarok megelőzéséhez, illetve kezeléséhez. Sőt, az elkötelezett gyakorlása által végül beteljesíthető a *dharmánk,* életünk eredeti célja: a lélek anyagi létből való felszabadulása a transzcendentális Úrnak végzett szeretetteljes odaadó szolgálat révén.

Felhasznált irodalom

Angst, J.: The epidemiology of depressive disorders. *European Neuropsychopharmacology*, 1995, 95–98.

Bárdi Nóra (átdolgozta: Halmai Zsuzsa): *Fejezetek a modern pszichológia-tudományból* (Oktatás segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2020.

Berk, M. – Sarris, J. – Coulson, C. E. – Jacka, F. N.: Lifestyle management of unipolar depression. *Acta Psychiatr Scandinavica*, 127 (Suppl. 443), 2013, 38–54.

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

Butler, L. D. – Waelde, L. C. – Hastings, T. A. – Chen, X. H. – Symons, B. – Marshall, J. – Kaufman, A.: Meditation with yoga, group therapy with hypnosis, and psychoeducation for long-term depressed mood:a randomized pilot trial. *Journal of Clinical Psychology* (64), 2008, 806–820.

Chen, KM – Chen, MH – Chao, HC – Hung, HM – Lin, HS – Li, CH: Sleep quality, depression state, and health status of older adults after silver yoga exercises: cluster randomized trial. *International Journal of Nursing Studies*, 46(2). 2009, 154–163.

Comer, Ronald J.: *A lélek betegségei – Pszichopatológia*. Osiris Kiadó, Budapest, 2005.

Coupland, C. – Dhiman, P. – Morriss, R. – Arthur, A. – Barton, G. – Hippisley-Cox, J.: Antidepressant use and risk of adverse outcomes in older people: Population based cohort study. *British Medical Journal*, 343, 2011, doi: https://doi.org/10.1136/bmj.d4551

Franzblau, S. H. – Echevarria, S. – Smith, M. – Van Cantfort, T. E: A preliminary investigation of the effects of giving testimony and learning yogic breathing techniques on battered women's feelings of depression. *Journal of Interpersonal Violence* (23), 2008, 1800–1808.

Frawley, David: *Ájurvédikus gyógyítás – Teljes körű kalauz.* Lál Kft., Somogyvámos, 2012.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Dr. Tóth-Soma László): *Jóga tiszta forrásból.* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2019.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Dr. Tóth-Soma László) et al.: *Yoga-sūtra: Első rész – Samādhi-pāda*. Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2017.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Dr. Tóth-Soma László): *Yoga-sūtra, Második rész – Sādhana-pāda*. Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2018.

Groessl, Erik J. – Weingart, Kimberly R. – Aschbacher, Kirstin – Pada, Laureen – Baxi, Sunita: Yoga for Military Veterans with Chronic Low Back Pain: A Randomized Clinical Trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 14(9), 2008, 1123–1129.

Groessl, Erik J. – Liu, Lin – Chang, Douglas G. – Wetherell, Julie L. – Bormann, Jill E. – Atkinson, J. Hamp –Baxi, Sunita – Schmalzl, Laura: Yoga for Military Veterans with Chronic Low Back Pain: A Randomized Clinical Trial. *American Journal of Preventive Medicine* 53(5), 2017, 599–608.

Halmai Zsuzsa: *A depresszió biomarkereinek vizsgálata.* Semmelweis Egyetem Szentágothai János Idegtudományi Doktori Iskola, Budapest, 2015.

Harner, H. – Hanlon, A. L. – Garfinkel, M.: Effect of Iyengar yoga on mental health of incarcerated women: A feasibility study. *Nursing Research*, 59(6), 2010, 389–399.

Iyengar, B.K.S.: *A jóga fája*. Filosz Kiadó, Budapest, 2009.

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

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

Kaczvinszky József: *Kelet világossága I – III.* Kötet Kiadó, 1994-1995.

Kapisinszky Judit: *Jógaélettan 2. (Oktatási segédanyag).* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2019.

Krishnamurthy, M. N. – Telles, S.: Assessing depression following two ancient Indian interventions: Effects of yoga and Ayurveda on older adults in a residential home. *Journal of Gerontological Nursing*, 33, 2007, 17–23.

Lakkireddy, Dhanunjaya – Atkins, Donita – Pillarisetti, Jayasree– Ryschon, Kay – Bommana, Sudharani – Drisko, Jeanne – Vanga, Subbareddy – Dawn, Buddhadeb: Effect of Yoga on Arrhythmia Burden, Anxiety, Depression, and Quality of Life in Paroxysmal Atrial Fibrillation. *Journal of the American College of Cardiology* 61. (11.), 2013, 1777–1182.

Louie, Lilla: The Effectiveness of Yoga for Depression: A Critical Literature Review. *Issues in Mental Health Nursing*, 35. 2014, 265–276.

Mehta, Purvi – Sharma, Manoj: Yoga as a Complementary Therapy for Clinical Depression. *Complementary Health*

Practice Review, 15(3). 2010, 156–170.

Michalsen, A. – Jeitler, M. – Brunnhuber, S. – Lüdtke, R. – Büssing, A. – Musial, F. – Dobos, G. – Kessler, C.: Iyengar yoga for distressed women: A3-armed randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary Alternative Medicine*, 2012, Article ID: 408727.

Molendijk, M. – Molero, P. – Sánchez-Pedreño, F. O. – Van der Does, W. – Martínez-González, M. A.: Diet quality and depression risk: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Journal of Affective Disorders*, Vol. 226, 2018, 346–354.

Möller, H.J. – Bitter, I. – Bobes, J – Fountoulakis, K. – Höschl C. – Kasper, S.: Position statement of the European Psychiatric Association (EPA) on the value of antidepressants in the treatment of unipolar depression. *European Psychiatry*, 27. 2012, 114–28.

Oláh Balázs: *Pszichológiai alapismeretek.* Bölcsész Konzorcium, Budapest, 2006.

Satyapriya M. – Nagarathna R. – Padmalatha V. – Nagendra HR.: Effect of integrated yoga on anxiety, depression & well being in normal pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice,* 19(4). 2013, 230–236.

Shapiro, David – Cook, Ian A. – Davydov, Dmitry M. – Ottaviani, Cristina – Leuchter, Andrew F. – Abrams, Michelle: Yoga as a Complementary Treatment of Depression: Effects of Traits and Moods on Treatment Outcome. *Advance Access Publication*, 4(4). 2007, 493–502.

Sharma, A. – Barrett, M. S. – Cucchiara, A. J. – Gooneratne, N. S. – Thase, M. E.: A Breathing-Based Meditation Intervention for Patients With Major Depressive Disorder Following Inadequate Response to Antidepressants: A Randomized Pilot Study. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 78(1). 2017, e59–e63.

Sharma, V.K. – Das, S. – Mondal, S. – Goswami, U. – Gandhi, A.: Effect of sahaj yoga on neuro-cognitive functions in patients suffering from major depression. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 50 (4). 2006., 375–383.

Szádóczky E. – Papp Z. – Vitrai J. – Füredi J.: A hangulat és szorongásos zavarok előfordulása a felnőtt magyar lakosság körében. *Orvosi Hetilap*, 141. 2000, 17–22.

Tichomirowa, M. A. – Keck M. E. – Schneider H. J. – Paez-Pereda M. – Renner, U. –Holsboer, F. – Stalla, G. K.: Endocrine disturbances in depression. *Journal of Endocrinological Investigation*, 28(1), 2005, 89–99.

Torzsa P. – Ríhmer Z. – Gonda X. – Sebestyén B. – Szokontor N. – Kalabay L.: Prevalence of major depression in primary care practices in Hungary. *Neuropsychopharmacologia Hungarica*, 10 (5). 2008, 265–270.

Vadiraja, H. S. – Raghavendra, R. M. – Nagarathna, R. – Nagendra, H. R. – Rekha, M. –Vanitha, N. – Kumar, V.: Effects of a yoga program on cortisol rhythm and mood states in early breast cancer patients undergoing adjuvant radiotherapy: A randomized controlled trial. *Integrative Cancer Therapies*, 8, 2009, 37–46.

Vedamurthachar, A. – Janakiramaiah, N. – Hegde, J.M. – Shetty T.K. – Subbakrishna D.K. – Sureshbabu, S.V. – Gangadhar B.N.: Antidepressant efficacy and hormonal effects of Sudarshana Kriya Yoga (SKY) in alcohol dependent individuals. *Journal of Affective Disorders* 94(1-3.), 2006, 249–53.

Williams, K. – Abildso, C. – Steinberg, L. – Doyle, E. – Epstein, B. – Smith, D. – Cooper, L.: Evaluation of the effectiveness and efficacy of Iyengar yoga therapy on chronic low back pain. *Spine*, 34, 2009, 2066–2076.

Wolf, D. B. – Abell, N.: Examining the Effects of Meditation Techniques on Psychosocial Functioning. *Research on Social Work Practice*, 13, 2003, 27–42.

Woolery, Alison – Myers, Hector– Sternlieb, Beth– Zeltzer, Lonnie: A yoga intervention for young adults with elevated symptoms of depression. *Alternative Therapies*, 10.2, 2004, 60–63.

Yagli N.V. – Ulger O.: The effects of yoga on the quality of life and depression in elderly breast cancer patients. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(1), 2015, 7–10.



Felszabadulás – a jóga végcélja?

Markovich Dániel

Bevezetés

E tanulmány témája a felszabadulás témakörének vizsgálata két tradicionális jógairányzat, Patañjali *yoga-darśanája*, valamint a *gauḍīya-vaiṣṇava bhakti-yoga* tanításai mentén. A felszabadulás fogalmán túl az írás kitér az élőlények anyagi világban való helyzetének bemutatására és a lelki fejlődés útjának elemzésére is. Ezen témákat illetőleg a két tradíció tanításai közt egyaránt vannak hasonlóak, de eltérőek is, így összehasonlításra érdemesek a jóga filozófiája iránt érdeklődők számára.

Az általános nyugati szemlélettel ellentétben a jóga eredeti fókuszpontja nem a fizikai test jólléte és a mentális egészség fenntartása, hanem a lelki kutatás, a lélek és Isten megismerése, valamint e kettő közötti eredeti kapcsolat visszaállítása.[1] Egyes jógairányzatok szerint a lélek egyéni lelki formával bír és egy személyes Istennel való kapcsolat megélésére törekszik, míg vannak olyan filozófiák, amelyek a lelket a személytelen transzcendens részének tekintik, s ezen irányzatok célja a személytelen energiával – Brahmannal – való egyesülés.[2] Önmagában már ez a különbség is rávilágít arra, miért is lehet szükséges a felszabadulásról alkotott filozófiák vizsgálata, hiszen különböző irányzatok egészen eltérő célra törekszenek. Kutatásom során két kiemelkedő irányzat, Patañjali *yoga-darśanája*, valamint a *gauḍīya-vaiṣṇava bhakti-yoga* szemszögéből fogom megvizsgálni a fent említett kérdéskört. Úgy gondolom, hogy a jóga gyakorlása – sok más tevékenységhez hasonlóan –, akkor tud igazán elmélyültté és átlényegítővé válni, ha tudjuk, hogy mi az az eredmény, amit el akarunk érni általa. Amint azt fentebb említettem, tradicionális szempontból e cél mindenképp lelki, de miképp erre fény derül majd, e lelki célok közt lehetnek jelentős eltérések.

1. A vizsgált tradíciók bemutatása

1.1. Patañjali yoga-darśanája

Patañjali személyével kapcsolatban nincsenek pontos leírások, életének részleteiről sem tudunk sokat. Így különböző vélemények léteznek azzal kapcsolatban, hogy mikor élt (valamikor a Kr.e. 4. és Kr.u. 6 század között), illetve még arról is eltérő elképzelések vannak, hogy egy

[1] Ez a tanulmány a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán 2023-ban megvédett, *A felszabadulás Patañjali yoga-darśanája és a gauḍīya-vaiṣṇava bhakti-yoga tradíció tanításai alapján* című szakdolgozatom alapján készült.

[2] Gaura Kṛṣṇa Dāsa et al. 2019: 3–4.

személyről van-e szó, vagy több különbözőről. Ezzel ellentétben a jógatradíció úgy tartja, hogy Patañjali Anantaśeṣa inkarnációja. Bár Patañjali személyét misztikus homály fedi, a tanításai révén mégis felbecsülhetetlen értékű tudáshoz juthatunk.[3]

Patañjali egyik műve, a *Yoga-sūtra*, a jóga folyamatának rendkívül rövid és tömör összefoglalása. Ez a mű összhangban áll más jógaszentírások tanításaival, hiszen szerzője nem a saját filozófiáját fogalmazza meg benne, hanem „csupán" összegzi az ősi hagyományok és szentírások, köztük az *upaniṣadok* és a *purānák* jógával kapcsolatos tanításait.[4] Patañjali a misztikus jóga gyakorlatát írásában, a *Yoga-sūtrában*, nyolc részre osztja (*aṣṭa-aṅga*/nyolc tag, rész), a korábbi kinyilatkoztatott szentírások[5] tanításaihoz hasonlóan. Az *aṣṭāṅga-yoga* tanításainak mentén a lelkigyakorlónak lehetősége nyílik arra, hogy tapasztalati tudásra tegyen szert lelki mivoltáról és megértse helyzetét az anyagi világban. Tanításának központi eleme az anyagi tudat (*citta*) vizsgálata és szabályozása, célja pedig a lelki látásmód kialakítása és az anyagi létből való felszabadulás. Ezen cél eléréséhez Patañjali nyolc lépcsőn keresztül vezeti el a tanítványt, kiemelve az Isten iránti odaadás fontosságát ezen az úton.[6] A Patañjali által összefoglalt *aṣṭāṅga-yoga* a jóga folyamatának és eszköztárának egy olyan átfogó és tömör leírása, amely bármely más jógairányzatot követő gyakorló számára releváns és hasznos lehet.

1.2. A gauḍīya-vaiṣṇava bhakti-yoga tradíció

A *vaiṣṇavizmuson* belül négy fő tanítványi láncolatot különböztetnek meg, a *Śrī-*, a *Brahma-*, a *Rudra-*, valamint a *Kumāra-vaiṣṇavizmust*, amely irányzatok elnevezésüket az eredeztetésük alapján kapták.[7] Az általam vizsgált *gauḍīya-vaiṣṇava* tradíció a *Brahma-vaiṣṇava* tanítványi láncolat része, amely irányzat fő képviselője Madhvācārya (1238–1317) volt. A *gauḍīya* szó Bengálra utal, ugyanis ezen a területen jelent meg és kezdte meg tanításait Śrī Caitanya Mahāprabhu a 14. és a 15. század fordulóján, aki a *gauḍīya* irányzat legfontosabb képviselője, s egy szempontból megreformálója volt. Az ő személyét a hagyomány Kṛṣṇa inkarnációjaként tiszteli, az egyik legkiemelkedőbb védikus szentírás, a *Śrīmad-Bhāgavatam* tanítása alapján.[8]

Az Úr Caitanya tanításának központi eleme az Istenség Legfelsőbb Személyiségének, Śrī Kṛṣṇának az imádata, és a vele való eredeti lelki kapcsolat felélesztése.[9] Istennek számtalan transzcendentális neve van, és ezek éneklése által tudunk hozzá a legkönnyebben kapcsolódni.[10] Az *acintya-bhedābheda-tattvának* nevezett filozófiája által azt tanítja, hogy Kṛṣṇa egyidejűleg azonos az általa teremtett világgal, valamint különbözik is ettől. Ezen tanítása is magyarázza azt, hogy a szent név éneklése által hogyan tudunk az Úrhoz kapcsolódni, hiszen Kṛṣṇa transzcendentális formája és neve között nincs különbség.[11] Śrī Caitanya Mahāprabhu életéről és tanításairól szól Kṛṣṇadāsa Kavirāja Gosvāmi műve, a *Śrī Caitanya-caritāmṛta*, amely szentírás versei ezen tanulmány alapját képezik.

2. Az élőlény helyzete az anyagi világban

2.1. Patañjali yoga-darśanája

Patañjali a *Yoga-sūtrában* rendkívül szűkszavú, összegző módon ír a jóga folyamatáról. Bizonyos szempontból egyfajta „gyakorlati kézikönyvként" is tekinthetünk erre a műre, melynek elsődleges célja az, hogy a törekvő jógit a jóga útján vezesse a felszabadulás felé. Éppen ezért kevés filozófiai leírást, vagy a tárgyhoz nem túl szorosan kötődő ismeretet találunk a *sūtrákban*. Patañjali bár ír az anyagi világ felépítéséről, nem részletezi azt, emellett nem magyarázza el a teremtés folyamatát sem, vagy azt, hogy milyen lépések által kerül a lélek az anyagi létbe. Ellenben rendkívül részletesen elemzi azt, hogy mi is történik a lélekkel az anyagi energiai hatására, és mi az oka az anyagi világban való lekötött állapotának.

Művét a szerző – sok más védikus szentíráshoz hasonlóan – azzal kezdi, hogy meghatározza a témát, definiálja a jóga fogalmát, majd kifejti, hogy a jóga gyakorlása révén képessé válunk eredeti lelki önvalónk (*puruṣa*) megtapasztalására.[12] Majd a következő *sūtrában* tovább magyarázza, hogy miért nem vagyunk állandó tudatos kapcsolatban a lelkünkkel, vagyis milyen hatással van ránk az anyagi lét:

„Más esetben [a lélek] az anyagi tudat tevékenységeivel azonosítja magát."[13]

Majd ezek után ír az anyagi tudat különböző változásairól, a *citta-vṛttikről*, és külön-külön elemzi ezen tudatműködéseket. Patañjali ötféle tevékenységét különbözteti meg az anyagi tudatnak: a valós és a téves tudást eredményező ismeretszerzést, a fogalomalkotást (melynek része a képzelet), a mélyalvást és az emlékezést. Ezen tudatműködések kétfélék lehetnek: fájdalmasak vagy szenvedést nem okozók.[14] Patañjali filozófiájának szemszögéből vizsgálva minden olyan tudati tevékenység „fájdalmas", ami növeli az anyagi világba való megkötöttségünket, a „szenvedést nem okozók" pedig azok, amelyek a felszabadulás felé vezetnek minket.[15] Ily módon az anyagi tudat egyaránt lehet megkötöttségünk okozója és megszüntetője is.

Fontosnak tartom megemlíteni azt a megkülönböztetést is, amit Patañjali a lélek (*puruṣa*) és az anyagi tudat (*citta*) között tesz. Több *sūtrában* is kitér arra, hogy a lélek örök és változatlan, (ami egyben azt is jelenti, hogy az anyagi energia hatására sem változik) mindig

---

3 Gaura Kṛṣṇa 2017: 29–33.
4 Gaura Kṛṣṇa 2017: 43.
5 *Darśana-upaniṣad* 4–5*; Varāha-upaniṣad* 11–12*; Śāṇḍilya-upaniṣad* 1–3.
6 Gaura Kṛṣṇa 2017: 19–20.
7 Gaura Kṛṣṇa Dāsa et al. 2019: 56–58.
8 *Śrīmad-Bhāgavatam,* a továbbiakban: *Bhāg.* 11.5.32.
9 Bhaktivedanta Swami Prabhupāda 1989: 10.
10 Bhaktivedanta Swami Prabhupāda 1989: 22.
11 Bhaktivedanta Swami Prabhupāda 1989: 10.
12 *Yoga-sūtra* 1.1–4.
13 *Yoga-sūtra* 1.4, Gaura Kṛṣṇa 2017: 63.
14 *Yoga-sūtra* 1.5–6.
15 Gaura Kṛṣṇa 2017: 71.

tudatos, ellenben a *citta* csupán a lélek jelenlétének köszönheti létét és megismerő képességét.[16] Az anyagi tudat változásai könnyen tekinthetők a lélekben történő változásoknak, éppen ezért Patañjali részletesen elemzi e kettő közti különbséget. A *Yoga-sūtra* 1.41. és 2.20. aforizmája alapján a lélek látszólagos változása olyan, mint amikor egy áttetsző kristály mellé egy piros virágot helyezünk, s így a kristály is pirosnak tűnik, a virág miatt. Ehhez hasonlóan a lélek is változékonynak tűnik, az anyagi tudattal való kapcsolata miatt, de tényleges változás csupán a *cittában* történik.[17] Patañjali nem csak a lélek és az anyagi tudat között húz egyértelmű határvonalat, hanem a teljes anyagi világgal, magával az anyaggal kapcsolatban is kijelenti, hogy az egyedül a lélek miatt, annak kétféle célja szolgálatában jött létre. A lélek az anyagi világba kerülve vagy tapasztalatokat, élményeket szerez (*bhoga*), vagy a felszabadulás felé törekszik (*apavarga*). Hasonló ez a gondolat ahhoz, amit *citta-vṛttikkel*, az anyagi tudatműködésekkel kapcsolatban említettünk, hogy azoknak egyaránt lehet megkötő és felszabadító hatása.

Patañjali a *Yoga-sūtra* második fejezetének elején részletesen beszél a megkötöttséget, s így egyben szenvedést is okozó tényezőkről, a *kleśákról*. Ezeknek ötféle, egymásra épülő, egymásból következő fajtáját különbözteti meg, melyek a tudatlanság, az egoizmus, a ragaszkodás és az irtózás, valamint az anyagi létünk fenntartására való törekvés.[18] A védikus tradíció alapján csak az tekinthető valódi tudásnak (*vidyā*), ami lelki, transzcendentális tartalommal bír, így a *kleśāk* között az első, a tudatlanság (*avidyā*) is a lelki tudás hiányára utal. Patañjali az alábbi definíciót adja a tudatlanságra:

„A tudatlanság (*avidyā*) azt jelenti, hogy öröknek véljük az ideiglenest, tisztának a tisztátalant, boldogságot találunk abban, ami szenvedéssel teli, s önmagunknak (a lelki önvalónak) tekintjük azt, ami valójában nem az."[19]

Láthatjuk tehát, hogy ez az eredeti oka, a kiindulópontja a lélek anyagi világba való belebonyolódásának.[20] Megfeledkezve lelki mivoltáról, az anyagi tudattal azonosítja önmagát, és így kialakul egy téves énképe, önazonosítása. Amikor az élőlény ily módon megfeledkezik eredeti (lelki) mivoltáról, anyagi tevékenységekbe kezd, melyek visszahatásokat eredményeznek, s így a karma köteléke is az élőlényre kerül. Patañjali több helyen is elemzi a karma működését, ír arról, hogy a karmának is a *kleśák* a kiindulópontja, bemutatja azt is, hogy a karma hatása megnyilvánul a születés, az életminőség és a tapasztalatok jellegének formájában, valamint ír a jó és a rossz karmáról is.[21] Azt az erős összefonódást, ami mindezek hatására a lélek és az anyag, a *puruṣa* és a *prakṛti* között létrejön, Patañjali *saṁyogának* nevezi. Kétféle hasonlattal is szemlélteti mindezt, a látó (a lélek) és a látott (anyagi világ), valamint a birtokos és a birtok egymáshoz való viszonyával. E kettő összetévesztése szintén hozzájárul az élőlény megkötött helyzetéhez.[22]

Patañjali a *Yoga-sūtrában* az élőlény lekötöttségének okaként a tudatlanságot jelöli meg. Ebből kifolyólag a szenvedést okozó tényezőktől (*kleśáktól*) való megszabadulás első lépéseként a tudatlanság megszüntetését tanácsolja.[23] A tudatlanságot a jóga eszközeinek kitartó gyakorlása révén lehet felszámolni, amely eszközöket három fogalommal foglal össze, melyek a lemondás (*tapaḥ*), az önvaló tanulmányozása (*svādhyāya*) és az Isten iránti odaadás (*īśvara-praṇidhāna*).[24] Ezt a hármat fejti ki később nyolc fokban, az *aṣṭāṅga-yoga* folyamataként.[25] Mindezek kitartó gyakorlása által a jógi képessé válik az elmélyült meditációra, illetve megtanul különbséget tenni az anyagi világ és a lelki energia között. Ezen két tulajdonság is elengedhetetlen a felszabadulás felé vezető úton.[26]

2.2. A gauḍīya-vaiṣṇava bhakti-yoga tradíció

Mielőtt rátérnék az élőlények, az egyéni lelkek helyzetének a *gauḍīya-vaiṣṇava bhakti-yoga* tradíció szempontjából történő bemutatására, szükségét érzem annak, hogy kicsit távolabbról is rátekintsünk erre a témakörre, így kiindulási pontnak azt a tanítást venném, hogy Kṛṣṇa, az Istenség Legfelsőbb Személyisége minden energia eredeti forrása (legyen az akár lelki, akár anyagi).[27] Ő az, aki kiterjed Mahā-Viṣṇu formájában, hogy megteremtse az egész kozmikus világot és az összes univerzumot. Pillantását az anyagi energiára vetve ő indítja el az anyagi világ létrejöttét, miközben az élőlényeket is e világba juttatja.[28] Ily módon kerülnek kapcsolatba az egyéni lelkek az anyagi energiával. Ebből következik az is, hogy az élőlények forrása Śrī Kṛṣṇa, s a szentírások tanításai révén azt is megérhetjük, hogy milyen kapcsolat áll fenn a Legfelsőbb Úr és az egyéni lelkek között. Bár az egyéni lelkek hasonlóak Kṛṣṇához, számos dologban különböznek is tőle. A *Śrī Caitanya-caritāmṛtában* kétféle hasonlatot is találunk az egyéni lelkek és a Legfelsőbb Úr viszonyának bemutatására. Az egyik megközelítés az Urat a tűzhöz, míg az egyéni lelkeket a tűz szikráihoz hasonlítja, rámutatva ezáltal arra, hogy bár hasonlítanak egymásra, az élőlény csupán parányi része a Legfelsőbbnek. A másik hasonlat a mester és az ő szolgája közötti kapcsolattal mutatja be Kṛṣṇa és az egyéni lelkek viszonyát, ezáltal utal arra is, hogy az élőlény eredeti helyzete az Úr szolgálata.[29]

---

16 *Yoga-sūtra* 2.20, 4.18–19, 4.22–24.

17 Szvámí Vivékánanda 2006: 160, Vijñānabhikṣu 1981: 45.

18 *Yoga-sūtra* 2.3.

19 *Yoga-sūtra* 2.5.

20 *Yoga-sūtra* 2.4, 2.24.

21 *Yoga-sūtra* 2.12–14.

22 *Yoga-sūtra* 2.17, 2.23, 3.36, 3.49.

23 *Yoga-sūtra* 2.10, 2.25.

24 *Yoga-sūtra* 1.12, 2.1–2, 2.28.

25 *Yoga-sūtra* 2.29.

26 *Yoga-sūtra* 1.32, 1.47, 2.11, 2.26, 3.5, 3.50, 4.6, 4.22, 4.25.

27 *Cc.* 1.7.121, 1.7.123; *Bhagavad-gītā,* a továbbiakban: *Bhg.* 10.8.

28 *Cc.* 1.6.4–8, 2.6.145–146, 2.20.250–251, 2.20.272.

29 *Cc.* 2. 18. 113, 2.20.108, 2.24.201.

Miért akar akkor a lélek az anyagi világhoz kapcsolódni? Erre több magyarázatot is ad a tradíció. Az egyik, ami ezt a folyamatot szemlélteti a következő. Különféle vágyak ébrednek a lélekben, ő szeretne az élvező és az irányító lenni, Kṛṣṇához hasonlóan. Irigység alakul ki benne az Úr helyzetére vonatkozóan, és ezért elfordul Tőle, vetélytársává válik. Kṛṣṇa tiszteletben tartja az élőlény szabad akaratát, ezért megteremti számára az anyagi világot, hogy az élőlény vágyai teljesülhessenek. Azonban az anyagi energiának, *māyā-śaktinak* két igen erős tulajdonsága van. Egyfelől befedi a *jīva* eredeti lelki tudatát (az anyagi önazonosítás által), elfeledteti vele eredeti lelki helyzetét, valamint el is sodorja az Úrtól. A csapdába került lélek így különféle létformákon keresztül életről-életre vándorol az anyagi világban, különböző vágyaktól vezérelve, gyümölcsöző cselekedetekbe bonyolódva. Az eredeti helyzetére jellemző örök boldogságot keresi az anyagi létben, de mivel az anyagi világ folyamatosan változik, boldogsága is múlandó.[30] Az anyagi energiának mindaddig foglya lesz, amíg az Úrhoz fűződő szeretetteljes kapcsolatáról újra tudást nem szerez. Megállapíthatjuk tehát, hogy az élőlény megkötöttségét az Úrtól való elfordulása és a (lelki mivoltáról való) tudatlansága okozza.[31]

A *Śrī Caitanya-caritāmṛta* tanításai mentén megállapítottuk, hogy az élőlény lekötöttségének egyik alapvető oka az, hogy (az anyagi energia hatására) megfeledkezik eredeti lelki mivoltáról, Kṛṣṇával való kapcsolatáról. Ily módon a kötőerők fogságából való kiszabadulás útja ezen tudatlanság megszüntetése és a Legfelsőbb Úrral való eredeti kapcsolat visszaállítása. A *gauḍīya-vaiṣṇava* tanításokban központi gondolat az, hogy a lelki fejlődés útjára Kṛṣṇa[32] vagy egy hiteles lelki tanítómester[33], vagy egy *bhakta*[34] (a *bhakti-yoga* útját járó, odaadó szolgálatot gyakorló személy) kegye révén tud rálépni az ember. Ezen kegy által tud az élőlény megszabadulni a tudatlanságtól, és az odaadó szolgálat gyakorlásába kezdeni. Az odaadó szolgálat az a folyamat, amely révén újra felébred szívében az istenszeretet, és újra Kṛṣṇa felé fordul.[35]

3. A lelki fejlődés útja

3.1. Patañjali yoga-darśanája

Patañjali az élőlények lelki fejlődésének érdekében a jóga útjáról tanít, melyet a második fejezet első *sūtrájában* így foglal össze:

„A *kriyā-yoga* [az önmegvalósítás érdekében végzett cselekedetek útja, melyet] (1) a [szívben lévő tisztátalanságokat elégető] vezeklés (*tapaḥ*), (2) az önvaló védikus szentírások alapján történő tanulmányozása (*svādhyāya*), valamint (3) az Isten iránti odaadás (*īśvara-praṇidhāna*) [gyakorlata alkot]."

A *Yoga-sūtra* második fejezetének további aforizmáiban ezt a három elvet fejti ki részletesebben, valamint további eszközöket ad a gyakorlóknak. Erre utal a fejezet címe is: *sādhana-pāda*, a gyakorlásról szóló tanítás. Ebben a fejezetben kezdi el részletesen bemutatni a jóga folyamatát, nyolc tagra (*aṣṭa* – nyolc, *aṅga* – rész, tag) bontva azt. A gyakorlással kapcsolatban kijelenti, hogy annak nem csak folyamatosnak kell lennie, de hosszú időn keresztül és nagy figyelemmel, szorgalommal szükséges végezni.[36] A folyamatos gyakorlás és lemondás révén a jóginak fokozatosan csökken az anyagi világ iránti szomja, valamint elméje kellőképp kitisztul, így képessé válik az elmélyült meditációra, valamint arra, hogy különbséget tegyen az anyag és a transzcendens között. Mindezek mellett a szerző ír a lelki élet során felbukkanó akadályokról, azok leküzdésének módjáról, valamint a nyolc fő gyakorlaton kívül másodlagos módszereket is javasol a tudat lecsendesítésére.[37] Többször megemlíti az Isten iránti odaadás fontosságát, melyre eszközként a *japa* meditációt javasolja.

Patañjali a *Yoga-sūtrában* rendkívül részletesen elemzi a *samādhi* fogalmát is, ami érthető is, hiszen az általa bemutatott jóga folyamatának ez egyfajta csúcspontja, kiemelt célja.[38] A *samādhival* kapcsolatban magyarázza, hogy ez egy folyamat eredményeként, fokozatosan valósul meg. Ahogy egyre jobban megtisztul az élőlény anyagi tudata, úgy válik képessé a koncentrációra, meditációra, majd pedig a *samādhira*. Az előző két állapothoz képest a *samādhi* során a jógi tudatában már csak a meditáció tárgya van jelen, mind önmagáról, mind pedig a meditáció folyamatáról való tudatossága is megszűnik. Erre a folyamatra, aminek révén az anyagi tudat teljesen kontrolláltá válik, Patañjali *samyamaként* hivatkozik.[39]

A *samādhi* kialakulásának részletes elemzése mellett a *Yoga-sūtrában* olvashatunk annak különböző fajtáiról is. Az első fejezet (*samādhi-pāda*) végén Patañjali leírja a *samādhi* különböző típusait, bemutatva az anyagi alappal (tárggyal) rendelkező, úgynevezett *sabīja-samādhit* (és annak négy típusát), majd az ezt meghaladó, anyagi alap nélküli *nirbīja-samādhit*.[40] Az anyagi tudatnak ilyen szintű fókuszáltsága többféle eredményhez vezethet. Egyfelől különböző anyagi fókuszpontokra rög-zítve a tudatot, a jógi számos különleges képességre, *siddhire* tud szert tenni, illetve az igaz tudást hordozó bölcsesség (ami meghalad minden hallás, érzékszervi tapasztalat és logika útján szerzett tudást) is megnyilvánul számára. A különböző *siddhikről* Patañjali a harmadik fejezetben ír rész-

[30] *Cc*. 1.7.114 m., 1.7.120 m., 2.20.114, 2.20.117 m., 2.20.119, 2.20.122 m., 2.20.271, 2.22.10–13, 2.22.32, 2.24.136–137, 2.24.201, 2.24.309–310, 2.25.138, 3.5.127; *Bhāg*. 11.2.37, idézi *Cc*. 2.25.138.

[31] *Cc*. 1.3.60–61, lásd még: 12. és 13. lábjegyzet.

[32] *Cc*. 2.6.82, 2.6.235, 2.19.151; *Bhg*. 18.66.

[33] *Cc*. 1.1.95, 1.3.63–64, 1.8.43, 1.12.91, 2.22.25, 2.19.151, 3.3.251 magyarázat.

[34] *Cc*. 1.1.59, 1.1.99, 2.22.49, 2.24.310, 3.3.251 m.; *Bhāg*. 11.26.26.

[35] *Cc*. 2.1.206, 2.3.8, 2.19.151, 2.22.14–15, 2.22.25, 2.22.49, 2.24.310; *Bhāg*. 1.2.7; *Bhg*. 14.26.

[36] *Yoga-sūtra* 1.14.

[37] *Yoga-sūtra* 1.30–40.

[38] *Yoga-sūtra* 2.2.

[39] *Yoga-sūtra* 1.41, 3.3, 3.4, 3.6, 3.9–12.

[40] *Yoga-sūtra* 1.42–46.

letesen, de azt is kihangsúlyozza, hogy ezek csupán veszélyt jelentenek a lelki fejlődés útján, és a cél elérése érdekében a jóginak le kell tudni mondania ezen képességekről. Ehhez hasonló módon idővel még a bölcsességből és (az anyag és a transzcendens közötti) különbségtevő látásmódból fakadó eredmények iránt is közömbössé kell válnia.[41] Patañjali a legmagasabb szintű *samādhiként* az anyagi alappal nem rendelkező *nirbīja-samādhit* jelöli meg, valamint utal arra is, hogy az Isten iránti odaadás által érhető el a *samādhi* tökéletessége.[42]

3.2. A gauḍīya-vaiṣṇava bhakti-yoga tradíció

A *gauḍīya-vaiṣṇava* tradíció tanításai alapján a lelki fejlődés útja az odaadó szolgálat végzése. Ez az az módszer, ami által az élőlény felismeri eredeti lelki mivoltát, Kṛṣnával való kapcsolatát és kialakul benne az iránta érzett szeretet.[43] Az odaadó szolgálat útja a hallással kezdődik[44], és a lelki tanítómester, valamint a *bhakták* társasága is kiemelkedő szerepet játszik ebben a folyamatban. A hallás (*śravaṇam*) mellett további nyolc része van az odaadó szolgálatnak: a szent név éneklése (*kīrtanam*), az Úrra való emlékezés (*viṣṇoḥ smaraṇam*), az Úr manuális szolgálata (*pāda-sevanam*), a *mūrti* imádata (*arcanam*), az imádkozás (*vandanam*), az utasítások végrehajtása (*dāsyam*), az Úr szolgálata baráti hangulatban (*sakhyam*), valamint minden feláldozása az Úrért (*ātmanivedanam*). Az Úr Caitanya tanít arról is, hogy e kilenc szolgálat közül a szent név éneklése a legfontosabb, ez egyben a jelen kor legfőbb vallásos gyakorlata is.[45]

Bár a szent név és Kṛṣṇa nem különböznek egymástól, így önmagában a szent név éneklése is elvezethet a felszabaduláshoz és Istenhez, ahhoz, hogy ez megtörténjen, feltétel az, hogy a szent nevet sértések nélkül énekeljük. Éppen ezért, érdemes az odaadó szolgálat útján a lelki tanítómester utasításait követve járni, mert ily módon elkerülhetők a tudatlanságból fakadó sértések.[46] Ezen folyamat végcélja az, hogy az élőlény szívében felébredjen az Isten iránt érzett tiszta szeretet, és képessé váljon a tiszta odaadó szolgálat végzésére, amiről így ír Śrīla Rūpa Gosvāmi a *Bhakti-rasāmṛta-sindhu* című művében:

„Amikor az elsőrendű odaadó szolgálat kifejlődik, a *bhaktának* mentesnek kell lennie minden anyagi vágytól, monista filozófián keresztül szerzett tudástól és gyümölcsöző tettől. Mindig kedvezően kell szolgálnia Kṛṣṇát, úgy, ahogy Kṛṣṇa kívánja."[47]

Śrī Caitanya tanításaiban a *samādhi* fogalmának részletes elemzése, bemutatása nem játszik meghatározó szerepet. A *Śrī Caitanya-caritāmṛta* versei közt nem találtam olyat, ami megadja a *samādhi* definícióját. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda az egyik vershez fűzött magyarázatában[48] a *samādhit*, mint az Úrról való gondolatokban való elmélyülést definiálja. Hasonló gondolatot fogalmaz meg *Az odaadás nektárja* című művében, ahol a *Padma Purāṇa* tanításaira hivatkozva a *samādhiról* azt írja, hogy az az a tudatállapot, amikor egy pillanatra sem feledkezünk el az Úr Viṣṇuról, vagyis Kṛṣṇáról.[49] *A tanítások nektárja* című írásában a nyolcadik vers magyarázataként röviden elemzi a *samādhi* kialakulásának lépéseit is. A *samādhi* elérésének egyik feltételeként a Kṛṣṇára (az ő szent nevére, transzcendentális formájára, tulajdonságaira és kedvtelésire) való emlékezés (*smaraṇam*) folyamatos fenntartását említi. Az ezen folyamat által elért tudatállapot megfeleltethető a Patañjali által elemzett *nirbīja-samādhinak.*[50]

4. A felszabadulás

4.1. Patañjali yoga-darśanája

Mielőtt rátérnék Patañjali felszabadulással kapcsolatos tanításainak áttekintésére, röviden utalok a korábban leírtakra. A *Yoga-sūtra* tanításai alapján megállapítottuk, hogy az élőlény anyagi világba való lekötöttségének alapvető oka a tudatlanság (*avidyā*), vagyis a lelki tudás hiánya, amiből következik az anyagi önazonosítás (*asmitā*) és a további *kleśák*. Ebből kiindulva az is világossá vált, hogy a felszabadulás felé vezető út legelső lépéseként a tudatlanságot szükséges felszámolni, amihez elengedhetetlen eszköz annak a látásmódnak az elsajátítása, amely képes különbséget tenni az anyag és a transzcendens között (*viveka-khyāti*). Ennek kifejlesztésére és az anyagi tudat megtisztítására alkalmas a jóga útja, melyet Patañjali nyolc fokra osztva mutatott be.

A felszabadulással kapcsolatban Patañjali azt tanítja, hogy amikor a jógi kellőképp megszilárdult a jóga gyakorlásában, és kialakította a *viveka-khyātit*, egyre közelebb kerül ehhez a célhoz. Mindaddig azonban, amíg a lélek és az anyag közötti különbségről való tudatosság akár csak egy rövid pillanatra is megszakad, (aminek következtében újabb megkötő tudati lenyomatok jönnek létre,) a felszabadulás nem érhető el.[51]

Ahogy a gyakorló halad előre a jóga útján, a megtisztuló és egyre koncentráltabb anyagi tudatának köszönhetően különböző eredményekre tesz szert. Ezek lehetnek különféle misztikus képességek (*siddhik*), illetve egy minden anyagi tudást felülmúló bölcsesség (*prajñā*) megjelenése. Amikor a jógi még ezen eredmények iránt is közömbössé válik, és lemond róluk, elérhető válik számára a felszabadulás.[52]

Patañjali nem csak a felszabadulás felé vezető utat mutatja be részletesen, de magának a felszabadulásnak a folyamatát

---

41 *Yoga-sūtra* 1.48, 3.38, 4.29.
42 *Yoga-sūtra* 1.51, 2.45.
43 *Cc.* 3.4.58.
44 *Cc.* 1.7.141; Bhaktivedanta Swami Prabhupāda 1997: 91.
45 *Cc.* 1.3.19, 1.3.40, 1.3.50, 2.11.98, 2.9.259–260, 2.15.107, 2.22.134–135, 3.4.70–71; *Bhāg.* 7.5.23, Bhaktivedanta Swami Prabhupāda 1997: 119.
46 *Cc.* 1.8.16, 1.8.24.
47 idézi *Cc.* 2.19.167.
48 *Cc.* 1.3.111 magyarázat.
49 Bhaktivedanta Swami Prabhupāda 1997: 24, 136.
50 Bhaktivedanta Swami Prabhupāda 2015: 71–75.
51 *Yoga-sūtra* 2.26, 2.27, 4.26, 4.27.
52 *Yoga-sūtra* 1.16, 3.51, 4.29.

is elemzi. Amikor a jógi a lélek és az anyag közötti különbségtevő látásmódot megszakítás nélkül fenn tudja tartani, kiszabadul a kötőerők fogsága alól. E folyamat révén az anyagi világ iránti vonzódása teljességgel megszűnik, és lemond a gyakorlásának eredményeiről is. A három anyagi kötőerő így „célját veszti" (hiszen a jógi anyagi élvezetre – *bhoga* –, már nem vágyik, és a *guṇák* visszavonulása révén a felszabadulást – *apavarga* – is elérte), így azok visszatérnek megnyilvánulatlan állapotukba, eredeti forrásukhoz (*pradhāna*) és az anyagi világ a jógi számára megszűnik létezni. A lélek így teljességgel felszabadul és megállapodik saját eredeti formájában (*svarūpa*) valamint a tökéletes tudás képességében (*citi-śakti*).[53]

A *Yoga-sūtrában* alig található tanítás azzal kapcsolatban, hogy a felszabadulás után mi történik az élőlénnyel. Bár Patañjali ír arról, hogy a jógában való fejlődés során megjelenő misztikus képességek között van olyan is, amely révén a teljes univerzum és más régiók mennyei lényei (*siddhák*) megismerhetőek, nem lép túl az anyagi világ határán, és nem ír a lelki világról.[54] Patañjali említi, hogy a *samādhi* tökéletessége az Isten iránti odaadás által érhető el, valamint leírja azt is, hogy az önvaló tanulmányozása (*svādhyāya*) révén a jóginak lehetősége nyílik az általa imádott és elérni vágyott Istenséggel való találkozásra, és a vele való együttlétre. Az első fejezetben beszél Isten (*īśvara*) tulajdonságairól is, de mindezek ellenére azt nem mutatja be, hogy a lélek és Isten között milyen viszony és kapcsolat áll fenn.[55] A *Yoga-sūtra* elején, valamint az utolsó *sūtrában* arról olvashatunk, hogy a felszabadulás után a lélek megállapodik önnön eredeti formájában (*sva-rūpa*) és a tökéletes tudás (*citi-śakti*) képességében, viszont ezen állapot részletes leírásáról, vagy e két tulajdonság magyarázatáról nem szólnak a *sūtrák*.[56]

4.2. A gauḍīya-vaiṣṇava tradíció a bhakti-yoga folyamatáról

A *gaudīya-vaiṣṇava* tradíció tanításai alapján a felszabadulás felé az Isten iránti odaadás, az odaadó szolgálat útja vezet. Ezen tradíció szentírásai tanítanak arról, hogy ebben a korban a leghatékonyabb vallási gyakorlat a szent név éneklése. Mivel a szent név azonos Kṛṣṇával, felette áll az anyagi világ kötőerőinek, így éneklése révén az élőlény is képes megtisztulni és felszabadulni azok hatása alól.[57] Miképp az odaadó szolgálatról való tudást, úgy a felszabadulást is csak Kṛṣṇa kegyének köszönhetően kapja meg az élőlény. Ez a kegy a tanítványi láncolaton keresztül száll alá, ezért is fontos a *bhakták* társaságának keresése és az ő szolgálatuk. Śrī Caitanya formájában maga az Úr Kṛṣṇa jelent meg, hogy a szent név éneklésének elterjesztése által felszabadítsa az elesett élőlényeket az anyagi világ fogságából. A szent név éneklése és az odaadó szolgálat gyakorlása révén a felszabadulás könnyedén elérhetővé válik, és e folyamatnak mindez csupán egy mellékterméke.[58]

A *gauḍīya-vaiṣṇava* tradíció tanít a felszabadulás öt fő formájáról is, melyek a következők: az Úréval azonos gazdagságot (*sārṣṭi*) vagy az Úréval azonos formát (*sārūpya*) elérni, az Úr személyes társasává válni (*sāmīpya*), vagy az Úr lakhelyén, Vaikuṇṭha-bolygón lakni (*sālokya*), valamint az Úr személytelen energiájával, a Brahman-ragyogással eggyé válni (*sāyujya*). Egy *bhakta* számára az első négyféle felszabadulás még elfogadható, de csak abban az esetben, ha az Úr szolgálatát így is tudja végezni. Ellenben egy tiszta *bhakta* a felszabadulás összes formáját elutasítja, nem tartva őket jobbnak a pokolnál. A felszabaduláshoz való ilyen viszonyulás mögött több ok is áll. Egyrészt a felszabadulás különböző formái csupán az érzékkielégítés, vagy egy énközpontú vágy finomabb megjelenései, amikről a tiszta *bhakta* lemond, hiszen egyetlen vágya Kṛṣṇa szolgálata. Ehhez hasonlóan azért sem fogadja el a felszabadulás egyes formáit, mert így megszűnne a lehetősége az Úr szolgálatára. Egy ilyen fejlett *bhaktát* már az odaadó szolgálat végzése is teljesen elégedetté tesz, ezért sem vágyik a felszabadulásra, valamint megtapasztalta azt is, hogy a tiszta istenszeretet és az ebből fakadó transzcendentális íz messze felülmúlja a felszabadulás bármely formájából fakadó boldogságot.[59]

A *Śrī Caitanya-caritāmṛta* tanít arról, hogy az élet négy célján (melyek az érzékkielégítés, az anyagi gyarapodás, a vallásosság és a felszabadulás) túl létezik egy ötödik, jóval magasabb rendű cél is, mely nem más, mint az Isten iránti szeretet, az odaadás. Isten, Kṛṣṇa személye olyannyira vonzó, hogy még a felszabadult lelkek is vonzódnak hozzá, és szolgálni szeretnék őt.[60] Mindezeken túl a *gauḍīya-vaiṣṇava* tradíció arról is tanít, hogy a Kṛṣṇa iránti szeretetből, a vele való kapcsolatból fakadó boldogság messze felülmúlja a felszabadulás bármely formájából fakadó örömöt. Ahhoz hasonlítja ezt, hogy az Úr iránt érzett szeretet a boldogság óceánja, míg ehhez képest a felszabadulásból fakadó boldogság csupán egy borjú patanyomában megülő vízhez, vagy az óceán egyetlen csöppjéhez mérhető. Ez a boldogság abból a transzcendentális ízből, hangulatból (*rasa*) fakad, amelynek a Kṛṣṇával való kapcsolat az oka. Ezekről a transzcendentális ízekről szól Śrī Caitanya egyik tanítványának, Śrīla Rūpa

[53] *Yoga-sūtra* 1.3, 2.22, 4.29–34.
[54] *Yoga-sūtra* 3.27, 3.33, 3.52.
[55] *Yoga-sūtra* 1.24–26, 2.44–45.
[56] *Yoga-sūtra* 1.3, 4.34.
[57] *Cc.* 1.17.21–25, 2.1.195, 2.6.242, 2.16.186, 2.20.344, 2.20.17, 2.20.21, 2.24.130–131, 2.24.139, 2.25.30, 3.5.155, 3.20.8; Bhaktivedanta Swami Prabhupāda 1997: 109.
[58] *Cc.* 1.6.28, 1.6.114, 1.7.38, 1.8.11, 2.19.151, 2.8.39, 3.2.3–4, 3.3.180, 3.3.186; Bhaktivedanta Swami Prabhupāda 1997: 6, 14, 29, 104.
[59] *Cc.* 1.1.92–93., 1.3.18, 1.3.20 magyarázat, 1.4.207, 2.6.263–270, 2.9.267–269, 2.19.173, 2.19.215, 3.3.189, 3.3.196; Bhaktivedanta Swami Prabhupāda 1997: 3, 33, 37–45.
[60] *Cc.* 1.7.84, 2.23.101, 2.8.222, 2.24.112–114, 3.7.24; Bhaktivedanta Swami Prabhupāda 1997: 45, 110, 163, 304.

Gosvāmīnak a *Bhakti-rasāmṛta-sindhu* című műve.[61]

Az Úrral való kapcsolatnak, az odaadó szolgálatnak ötféle elsődleges hangulata van, a semlegesség (*śānta*), a szolgai viszony (*dāsya*), a baráti szeretet (*sakhya*), a szülői odaadás (*vātsalya*) és a szerelmi vonzalom (*mādhurya*). Az Isten iránti szeretet ezen öt közvetlen megnyilvánulása mellett megjelenhetnek másodlagos, közvetett hangulatok is. Ilyen közvetett megnyilvánulás a nevetés, a csodálkozás, a lovagiasság, a bánkódás, valamint a düh, az irtózás és a félelem. Ez a tizenkét *rasa* sokféleképp keveredhet egymással, ezáltal végtelen változatosságot hozva létre. Az Istennel való kapcsolatok ezen sokszínűsége annak is köszönhető, hogy Kṛṣṇához minden lélek más-más, egyéni hangulatban kapcsolódik, és éppen ezért vágyik az Úr is arra, hogy minden élőlény visszaállítsa a Hozzá fűződő, örök kapcsolatát.[62]

Konklúzió

E tanulmányban a felszabadulás témakörét vizsgáltam meg két jógairányzat, Patañjali *yoga-darśanája* és a *gauḍīya-vaiṣṇava bhakti-yoga* tradíció szemszögéből. A felszabadulás fogalmát és a hozzá kapcsolódó tanításokat három altémára bontva tekintettem át. Bemutattam az élőlény anyagi világban való helyzetét, megkötöttségének okát, ezen ok megszüntetésének mikéntjét. Ezek után tértem át a lelki fejlődés útjának és a felszabadulás fogalmához kötődő tanításoknak elemzésére. Ezen irányzatok szentírásainak vizsgálata során az alábbi megállapításokra jutottam.

Az élőlény anyagi világban való helyzetével kapcsolatban Patañjali nem részletezi azt, hogy az egyéni lélek miként kerül kapcsolatba az anyagi világgal, ellenben részletesen elemzi azt, hogy hogyan fedi be az anyagi tudat a lelket. Az anyagi világ felépítését illetőleg találunk tanításokat a *Yoga-sūtrában*, de a lelki világgal kapcsolatban nem. Śrī Caitanya tanításaiban Kṛṣṇa és az élőlények kapcsolata központi helyet foglal el, így az élőlény anyagi világban való helyzetét is az Úrral való kapcsolatának összefüggésében mutatja be. Ezen tradíció nem csak az anyagi, hanem a lelki világról is részletes leírást ad.

A lélek anyagi világban való megkötöttségének elsődleges okaként mindkét irányzat a lelki tudás hiányát, a tudatlanságot jelöli meg. Patañjalinál ez a tudatlanság az anyagi tudattal való azonosulásból származik, ami által az élőlény megfeledkezik eredeti lelki mivoltáról, míg a *gauḍīya-vaiṣṇava* tradíció az anyagi önazonosítás mellett az Istenhez fűződő kapcsolatáról való megfeledkezést is hangsúlyozza. Ebből következik, hogy a két irányzat tanításai hasonlítanak abban is, hogy a lelki fejlődés útján történő első lépésnek a tudatlanság megszüntetését és a transzcendentális tudás iránti tudakozódást tartják. Nem csak az első lépés tekintetében, de a lelki gyakorlatokról szóló tanítások közt is van hasonlóság a két tradíció között. Egyaránt fontosnak tartják a lemondást, a folyamatos gyakorlást, a szentírások és az önvaló tanulmányozását, valamint az Isten iránti odaadást. E hasonlóságok mellett különböznek abban, hogy míg Patañjali főként anyagi módszereket javasol a lelki fejlődésre, addig a *bhakti-yoga* útján az Istennel való kapcsolat megélése a legfontosabb gyakorlat. A két tradíció szentírásait összehasonlítva láthatjuk azt is, hogy míg a *gauḍīya-vaiṣṇava* tradíció kiemeli a lelki tanítómester és a *bhakták* társaságának fontosságát, addig a *Yoga-sūtrában* nem találunk erre vonatkozó tanítást. A *samādhi*, a tökéletes lelki elmélyedés tekintetében Patañjali részletesen tanít annak kialakulásáról, különböző fajtáiról és lehetséges eredményeiről. A lelki fejlődés eszközeihez hasonlatosan a *samādhi* kapcsán is részletesen elemez anyagi fókuszpontokat is. Ezzel szemben a *gauḍīya-vaiṣṇava* tradíció nem helyez ekkora hangsúlyt a *samādhi* fogalmának, állapotának bemutatására, az Istenről szóló gondolatokban való teljes elmerülésként foglalja össze azt.

Patañjali *yoga-darśanájában* a felszabadulás, az anyagi kötőerők fogságából való kikerülés egyfajta végcélként fogalmazódik meg. Az ehhez vezető utat nyolc fokra bontva mutatja be a *Yoga-sūtrában*. A mű negyedik fejezetében kitér a felszabadulás folyamatának részletes bemutatására, valamint ír arról is, hogy a felszabadulás alapvető feltétele a különbségtevő látásmód (*viveka-khyāti*) folyamatos fenntartása. Az utolsó *sūtrában* leírja, hogy a felszabadulás után a lélek megállapodik önnön formájában és a mindentudás képességében. Ezen tradíció tanításaival szemben a *gauḍīya-vaiṣṇava* tradíció nem helyez ekkora hangsúlyt a felszabadulásra. Tanít annak különböző fajtáiról, valamint arról, hogy az odaadó szolgálat útján a felszabadulás is könnyedén elérhetővé válik, de magyarázza azt is, hogy egy *bhakta* számára a Legfelsőbb Úr szolgálata olyannyira fontos, hogy a felszabadulást teljesen értéktelennek, vagy akár a pokoli léthez hasonlatosnak tartja.

Tekintve, hogy a *Yoga-sūtra* a felszabadulásról szóló tanítással zárul, arról, hogy a lélek felszabadulás utáni állapota, vagyis eredeti helyzete milyen, nem tanít Patañjali. Ehhez hasonlóan az egyéni lélek Istennel való kapcsolatát sem elemzi. Mindezekkel szemben a *Śrī Caitanya-caritāmṛtában* mind a lélek eredeti helyzetéről, mind pedig az Úrral való kapcsolatáról találunk tanításokat. A *bhakti-yoga* tradíció az odaadó szolgálatot tartja a legfontosabb lelkigyakorlatnak, és részletesen bemutatja azt is, hogy az Istennel való kapcsolat milyen hangulatokat, transzcendentális ízt és boldogságot eredményez.

A védikus szentírások és a különböző filozófiai irányzatok mérhetetlen változatosságot mutatnak az elérendő célok és az odavezető utak tekintetében. Az általam, ebben a tanulmányban megfogalmazott gondolatok tízezerszerese sem hasonlítható össze a védikus tanítások végtelen óceánjának egyetlen

[61] *Cc.* 1.6.44, 1.7.85, 3.3.196–197; Bhaktivedanta Swami Prabhupāda 1997: 13.

[62] *Cc.* 2.8.222; Bhaktivedanta Swami Prabhupāda 1997: 279–287, 295–367, 393.

cseppjével. Mégis abban bízom, hogy ezen írás segítsége révén sikerült elültetnem egy apró magot az olvasó szívében, ami idővel talán elvezeti ahhoz a még magasabb rendű maghoz, melyből az odaadó szolgálat hatalmas fája nő ki, és azon annak gyümölcse, az Isten iránti szeretet terem. Erről a gyümölcsről és a lélek igazi céljáról így tanít a *Śrī Caitanya-caritāmṛta*:

> „Az élet legmagasabb rendű tökéletessége nem más, mint megízlelni az odaadó szolgálat gyümölcsét Goloka Vṛndāvanában. Emellett a négy anyagi tökéletesség – a vallás, az anyagi gyarapodás, az érzékkielégítés és a felszabadulás – elérése rendkívül jelentéktelen eredmény."[63]

Felhasznált irodalom

Ayyaṅgār, T.R.S.: *The Yoga Upaniṣads*. The Adyar Library, Madras, 1938.

Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.: *A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van.* Bhaktivedanta Book Trust, [s.l.], 2016.

Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.: *A tanítások nektárja*. The Bhaktivedanta Book Trust, [s. l.], 2015.

Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.: *Az odaadás nektárja*. The Bhaktivedanta Book Trust, [s. l.], 1997.

Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.: *Śrī Caitanya-caritāmṛta*. The Bhaktivedanta Book Trust, [s.l.], 2004.

Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.: *Śrī Caitanya tanítása*. The Bhaktivedanta Book Trust, [s. l.], 1989

Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.: *Śrīmad-Bhāgavatam* (Első Ének). Bhaktivedanta Book Trust, [s.l.], 1993.

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

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Dr. Tóth-Soma László) et al.: *Jóga tiszta forrásból*. Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2019.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Dr. Tóth-Soma László): A jóga értelmezései. *Tattva*. 13. 2. 2010, 11–12.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Dr. Tóth-Soma László): *Yoga-sūtra: Első rész – Samādhi-pāda.* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2017.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Dr. Tóth-Soma László): *Yoga-sūtra, Második rész – Sādhana-pāda*. Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2018.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Dr. Tóth-Soma László): *Yoga-sūtra, Harmadik rész – Vibhūti-pāda*. Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2021.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Dr. Tóth-Soma László): *Yoga-sūtra, Negyedik rész – Kaivalya-pāda*. Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2022.

Szvámí Vivékánanda: *Rádzsa-jóga avagy belső természetünk meghódítása*. Lazi Könyvkiadó, Szeged, 2006.

Vijñānabhikṣu: *Yogavārttika*. Text with English translation and critical notes along with the text and English translation of the Pātañjala Yogasūtras and Vyāsabhāṣya, by T.S. Rukmani. Vol. 1, *Samādhipāda*. Munshiram Manoharlal Publishers, Delhi, 1981.

[63] *Cc.* 2.19.164.



A tudat meghatározása és kérdései a modern tudományban és a Bhagavad-gītāban

Szegedi Miklós Ádám

Bevezetés

A tudat és a tudat jelenségei az idők kezdete óta foglalkoztatják a tudósokat, az ókortól napjainkig a témával kapcsolatban számos tudományos kutatás és elmélet született, a tudomány mégsem rendelkezik átfogó, egységes megértéssel. A védikus irodalom komplexen és részletesen tárgyalja a tudat témáját. Az alábbi tanulmány a különböző tudományterületek vonatkozó elméleteit és megközelítéseit tekinti át, összevetve ezeket a védikus irodalom, elsősorban az *Bhagavad-gītā* tanításaival.

Mi is az a tudat?[1] A tudat és tudatosság jelensége az emberiség egyik legősibb rejtélye, meghatározásának problematikája és vizsgálata is egyidős az emberiséggel. Az, hogy az egyes társadalmak tagjai miként gondolkodnak az olyan kérdésekről, mint hogy kik ők és honnan ered az önvalójuk, vagy, hogy miként vélekednek az őket körülvevő világról, annak eredetéről, jelentősen befolyásolják az értékrendjüket, viszonyukat egymáshoz és a világhoz. A tudatosság kérdése összefügg az élő és élettelen dolgok közötti megkülönböztetéssel, és ehhez kapcsolódóan a halál jelenségével is. Mi történik a tudatunkkal, amikor meghalunk? Az, hogy mit hiszünk a halálról és annak következményeiről nem csak egyéni szinten jelenik meg, de végső soron az egész társadalom értékrendjében visszatükröződik. Az idők során számos tudományos elmélet született a tudattal kapcsolatban, a modern tudománynak ugyanakkor a mai napig nincsenek egyértelmű válaszai a kérdésekre.

Az elemzésem fő iránya a tudat alapjelenségeinek és funkcióinak áttekintése mellett az eredetének kérdése. A tudat csak az anyag speciális elrendezésének és az agyban lezajló kémiai folyamatoknak a véletlen melléktermékeː[2] Vagy esetleg valamilyen magasabb rendű célt szolgáló, nem anyagi forrásból származó jelenség?

A témát négy alapvető kérdés mentén jártam végig, mely kérdésekre adott vagy kapott válaszaink, véleményem szerint, alapvetően határozzák meg azt, hogy miként is gondolkodunk magunkról és a minket körülvevő világról.

A négy téma:

- Mi az a tudat?

[1] Ez a tanulmány a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán 2023-ban megvédett, azonos című diplomamunkám alapján készült, annak szűkített változata.

[2] Pléh 2002: 12.

- Honnan ered?
- Hogyan működik?
- Mi történik vele a test megsemmisülésekor?

A modern tudományos elméleteket a védikus tudás szerinti megközelítéssel vetettem össze, a *Bhagavad-gītā*,[3] annak magyarázatai, valamint más védikus szentírások alapján, mert ezek az írások összetett és részletes leírásokat tartalmaznak a tudat eredetére és működésére vonatkozóan is.

A modern tudományra jellemző, hogy a tudásszerzés alapja az érzékszervi tapasztalás, vagyis valódi tudásra csak a tapasztalataink segítségével tehetünk szert, így ez a tudomány megfigyeléseken és kísérleteken alapszik. Ez a tudás ugyanakkor korlátozott, mert mindig behatárolja az emberi érzékelés, és a megfigyelések alapján felállított elméleteket igazolni vágyó kísérleteink aktuális fejlettsége. Ebből viszont az következik, hogy az ismeretanyagunk, amit igaznak gondolunk és tudományosan elfogadunk, valójában nem egy állandó tudás, hanem egy folyamatosan változó halmaz. A tudományos igazságok és a bizonyítható tények aszerint változhatnak, ahogy az ember tapasztalati és érzékelési képességei bővülnek, illetve ahogy az elméleteket igazoló kísérleti lehetőségei fejlődnek.

Az általam ezzel párhuzamba állított, végtelen bölcsességeket tartalmazó óind szövegek, a Védák (*veda* szanszkrit szó – jelentése tudás) irodalma roppant terjedelmes és végtelenül szerteágazó, taglalt témáit tekintve lefedi az emberek számára szükséges tudás minden területét. Ezek a szentírások teljes körű használati utasítások, amit az élethez és a minket körbevevő anyagi világhoz kaptunk.[4] A tanulmányom során a védikus személet bemutatására használt tudást, a *Śrīmad-Bhāgavatamot* és a *Bhagavad-gītāt*, több más fontos szanszkrit szöveggel együtt, Ő Isteni Kegyelme A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda (1896-1977), hozta el a nyugati világba. Śrīla Prabhupāda 1966 alapította meg a Krisna-tudat Nemzetközi Szervezetét (International Society for Krishna Consciousness – ISKCON), így nyugaton is megkezdődhetett a Krisna-tudat és a védikus tudás szervezett keretek közötti terjesztésére. Angol nyelvű fordításainak és a versekhez írt részletes, a nyugati gondolkodásmód számára könnyebb érthetőséget szolgáló, magyarázatainak köszönhetően a védikus tudás széles körben is hozzáférhetővé vált.

A tanulmányom során legalaposabban vizsgált védikus szentírás a *Bhagavad-gītā*,[5] a *Mahābhāratának*,[6] India legősibb és a világirodalom legterjedelmesebb, szanszkrit nyelven íródott történelmi eposzának, önálló fejezete, amely irodalmi szépségével és filozófiai mélységével nagy elismerésre tett szert az egész világon. A hinduizmus különböző irányzatain belüli helyzete az Újszövetség kereszténységen belüli jelentőségéhez hasonlítható. A *Mahābhārata* egy testvérháború történetét meséli el, melyben végső soron a vallásosság és a vallástalanság elvei kerülnek egymással szembe. Az események csúcspontján a szemben álló felek felsorakoznak a kurukṣetrai csatamezőn egy mindent eldöntő ütközethez, ugyanakkor a történet főhőse Arjuna aggódik a küszöbön álló vérontás miatt. Az Istenség Legfelsőbb Személyisége, az Úr Kṛṣṇa, Arjuna barátjaként és szekérhajtójaként van jelen, a mű kettejük filozófiai párbeszéde. A kettejük között lezajló beszélgetés egy olyan univerzális tanítás, amely alapján érthetővé válik az anyagi világ működése és az emberi élet valódi célja.

1. Mi az a tudat?

1.1. A tudat meghatározása, különböző tudatdefiníciók

A mindennapjainkban a tudat fogalmát sokféle értelemben használjuk. Általánosságban a tudatosság jelensége alatt azon képességünket értjük, melynek segítségével képesek vagyunk a minket körülvevő világgal kapcsolatot létesíteni, annak jelenségeire reagálni.[7]

A tudatosság fogalma gyakran összekapcsolódik a szubjektív érzékeléssel, vagyis arra az egyénre vonatkozik, aki tudatában van az őt érő külső és belső ingereknek. Szűkebb értelemben a tudatosságot a szándékosság,[8] a figyelem szándékos koncentrálásának szinonimá-jaként is használják.[9]

Arra a kérdésre, hogy mi is a tudat, *A Magyar nyelv értelmező szótára* sem ad egyértelmű választ, a tudat szó mellett rögtön négy meghatározást is találunk.

Ezek alapján a tudat:

- Filozófiai értelemben az agynak az a legmagasabb rendű képessége, mellyel az anyagi világot, a létet visszatükrözi, ezekhez való viszonyát meghatározza, amivel fogalmakat alkot, képes gondolkodni, ítélni és döntést hozni.
- Tudományos értelemben véve a tudat a tudás képességén keresztül megszerzett, egymással rendszert alkotó képzetek, fogalmak, érzelmi és akarati élmények összessége.
- a tudatot az öntudat szó szinonimájaként is használják,
- míg a negyedik definíció szerint a tudat az egyén olyan pszichikai élménye, amelyben a személy úgy érzi, hogy valaminek a meglétéről teljes bizonyossággal rendelkezik („tudatában van”).[10]

Ahogy ezekből a definíciókból is látszik, a tudat jelenségének megközelítése a tudomány számára azért is nehéz feladat, mert a minket körülvevő világ

---

[3] Bhaktivedanta Swami Prabhupāda: *Bhagavad-gītā*. (A továbbiakban: *Bhg.*)

[4] Halmai 2017: 41–43.

[5] Bhaktivedanta Swami Prabhupāda 2014.

[6] Bhaktivedanta Swami Prabhupāda 2015.

[7] *ÉSZ* VI. Kötet: „tudomány” szócikk.

[8] https://szinonimaszotar.hu/keres/tudatoss%C3%A1g

[9] https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-magyar-neprajzi-lexikon-71DCC/tty-73D7D/tudatossag-es-osztonosseg-73FA8/

[10] *ÉSZ* VI. Kötet: „tudat” szócikk.

belső visszatükröződéséről beszélünk, amelyhez elválaszthatatlanul egy egyéni szubjektív tapasztalat társul.

1.2. A tudat tudományos meghatározásának történelmi áttekintése

A tudat és tudatosság kérdéseit, az elme és a test kapcsolatát a pszichológia tudományának megjelenése előtt elsősorban a filozófusok kutattatták. A nyugati modern pszichológia alapvetéseit a pszichológia története az ókori bölcsek elméleteiből származtatja, így az akkori nézetek hatása a mai napig érezhető.[11] A lélek ontológiáját tekintve három fő felfogás fogalmazódik meg a filozófiai hagyományban.

1.2.1. Az athéni iskola

Az első irány a „platóni koncepció", Platón (i.e. 427-347) dualista felfogása két különböző szubsztancia, az anyag és az anyagtalan, a test és a lélek különbözőségére helyezi a hangsúlyt. Alapvetően idealista szemléletű elméletében a lélek, a szellem, az idea magasabb rendű, mint az anyag, vagy a test. Utóbbira úgy tekintett, mint olyan valami, ami viszonylag gyorsan, rövid idő alatt megsemmisül, szemben a szellemmel, az ideákkal, melyek azután is képesek létezni, hogy a test már elpusztult. Platónnak ez az ún. „ideatana" így két részre osztja a világot, melyben valódi léttel csak az ideák rendelkeznek, melyek anyagtalanok, örökök és a változatlan lényeget tartalmazzák. Ezzel szemben az, amit az érzékszerveinkkel és a tudatunkkal érzékelni tudunk, csak ezen örök dolgok torzult visszatükröződései, képmásai. Ily módon tehát a lélek és a hozzá kapcsolódó jelenségek, így maga a tudat is, a testtől különálló, önállóan létező szubsztanciák, amelyek már az egyén születésekor jelen vannak, illetve halálunk után is tovább létezhetnek.[12]

A másik fő irány alapjait Platón tanítványa, Arisztotelész fektette le. Arisztotelész (i.e. 384-322) az embert elsősorban egy biológiai szerkezetnek tekintette, vagyis az anyag elsődlegességét fogadta el a lélekkel, az ideákkal szemben. Bár ez utóbbiak létét nem tagadta, sőt maga is úgy gondolta, hogy létezik kölcsönhatás test és lélek között, ugyanakkor a lélekre nem úgy tekintett, mint az anyagtól, a testtől különálló független szubsztanciára. Úgy gondolta, hogy a lélek egy olyan forma, amely a lényegét képezi bárminemű élőlénynek, de nem elkülöníthető része a testnek, amely magában foglalja. A lélek az az entitás, amely az organizmust azzá teszi, ami és a test lélek nélkül elképzelhetetlen.[13]

1.2.2. Descartes módszere

Az lélek ontológiájának harmadik, mai napig meghatározó eszmeképe a modern filozófiában René Descartes (1596-1650) nevéhez fűződik. Dualista világképében a világot két jól elkülöníthető, egymástól eltérő szubsztanciaként határozza meg. Descartes szerint létezik az érzékszerveink által érzékelhető fizikai világ, az anyag (*res extansa*) és létezik az, aki gondolkodik és érzékeli ezt a világot, az éntudat, vagyis az egyén (*res cogitans*). Descartes filozófiájában a tudat meghatározása kibővül és magába foglal olyan fogalmakat, mint a lélek, a szellem, az értelem, illetve az ész. Logikájában megjelenik az ember magasabb rendű, a többi élőlénytől eltérő tudati helyzete. A növényeket és az állatokat nem gondolkodó élőlényeként határozta meg, akik a külvilággal kapcsolatba kerülve meghatározott inger-válasz (ösztön) programokkal reagálnak az őket érő hatásokra.[14]

Descartes elképzelése ellenben nem tért ki arra, hogy valójában hogyan is hat egymásra ez a két különálló szubsztancia, így végső soron sok filozófust a természettudományok materializmusa felé fordított, amely szerint csak egyetlen szubsztancia létezik, mégpedig az anyag.

1.3. Hogyan definiálják a tudatot a védikus szentírások?

A védikus szentírások felfogása szerint az emberi személyiség alapját egy eredeti én, az úgynevezett önvaló (*puruṣa*) képezi. Ez a kifejezés önmagunk legbenső, valódi énjére utal, amely nem más, mint az anyagtalan és elpusztíthatatlan egyéni lélek (*jīva*). A test, annak mentális működései és így a tudat és a tudatosság tulajdonképpen nem mások, mint az önvalónak az eszközei a környezetének érzékelésére és az azzal való interakcióra.[15]

A *Bhagavad-gītā* versei és Prabhupāda versekhez fűzött magyarázatai egyértelműen leírják, hogy mi a kapcsolat az egyéni lélek és annak tudata között.

> „Bárki megértheti, mi az, ami áthatja a testet: a tudat. Mindenki tudatában van a fájdalomnak és az örömnek, melyet vagy az egész testében, vagy annak egyes részeiben érzékel. A tudat kiterjedésének határa az egyéni test. Senki sem tud egy másik test fájdalmáról és boldogságáról. Minden test egy egyéni lélek megtestesülése tehát, s a lélek jelenlétének szimptómája az egyéni tudat. A lélek nagy-sága megegyezik egy hajszál felső vége keresztmetszetének tízezred részével. […] Az egyéni lélekrészecske tehát egy lelki atom, amely kisebb az anyagi atomnál. Megszámlálhatatlan ilyen atom létezik. Ez a nagyon parányi lélekszikra az anyagi test alapja, s hatása az egész testre kiterjed, mint ahogy egy gyógyszer hatóanyaga is eljut a test minden részébe. A lélek szétoszlását tudatként érzékelhetjük szerte a testben, s ez a bizonyíték jelenlétére. Minden laikus megértheti, hogy a test tudat nélkül halott, s ezt a tudatot semmilyen anyagi módszerrel nem lehet felébreszteni a testben."[16]

A tudat jelenti az anyag és a lélek közötti egyik különbözőséget is: az anyagnak nincs tudata – a tudat tehát felsőbbrendű,

---

[11] Thorne – Henley 2000: 18.

[12] Pléh 2021: #m880pk_32_p3.

[13] Pléh 2021: #m880pk_32_p5.

[14] Descartes 1977: 47–103. alapján.

[15] Tóth-Soma 2014: 16.

[16] *Bhg*. 2.17 magyarázat.

melyet az anyag nem hozhat létre, a tudat elsődlegességét hangsúlyozza az anyaggal szemben. Következésképp a védikus szemlélet hasonlóan Descartes dualista filozófiájához, egyértelműen különbséget tesz test és lélek között. A tudat ez utóbbihoz köthető tulajdonság, ugyanakkor a véda megkülönbözteti az önvaló eredeti állapotához tartozó tiszta tudatát, és az anyagi testhez kapcsolódó befedett anyagi tudatot (*citta*). A szennyezett anyagi tudat nem tartozik az eredeti önvalóhoz, de az eredeti tudatunk csak ezeken keresztül tud megnyilvánulni önmagunk és a külvilág felé.

2. Honnan ered?

2.1. Mit mond a tudomány?

A tudományos világ az eredetkérdések kapcsán sem rendelkezik bizonyítást nyert egységes állásponttal. Az univerzum vagy a földi élet eredete olyan kérdések, melyek a kezdetek óta foglalkoztatják a tudósokat, számos azóta megcáfolt és számos még bizonyításra váró elmélet létezik, de a legtöbb esetben, amiben az érintettek egyet tudnak érteni az csak annyi, hogy nem ismerik a pontos választ ezekre a kérdésekre. Nincs ez másképp a tudat eredetével kapcsolatban sem. Mégis vannak olyan uralkodó elméletek, paradigmák, amikhez a többi tudomány kapcsolódni tud.

Az első ismert tudományos beszámoló, amely a tudatot egy bizonyos szervhez, nevezetesen az agyhoz kapcsolja, Hippokratésztől származik, az I.e. V. századból. Hippokratész orvosi vizsgálatai és megfigyelései során észrevette, hogy az agykárosodást szenvedő betegek hajlamosak elveszíteni bizonyos szellemi képességeiket. Úgy gondolta, hogy az elmét az agy teremti meg, és az agy halálával semmisül meg.[17] Egy neki tulajdonított részlet elegánsan foglalja össze nézetét:

> „Az embereknek tudniuk kell, hogy az agyból, és csakis az agyból fakadnak örömeink, elragadtatásunk, nevetésünk és tréfáink éppúgy, mint bánatunk, fájdalmaink, reménytelenségünk és könnyeink. Ezen keresztül, különleges módon, gondolkodunk, látunk, hallunk és különböztetjük meg a csúnyát a széptől, a rosszat a jótól, a kellemeset a kellemetlentől."[18]

Érdekes párhuzamba állítani ezt a védikus megközelítéssel, amely szerint az anyagi világba kerülve az élőlény örömének és szenvedésének folyamatos váltakozását végső soron az anyagi testtel, az anyagi tudattal történő azonosulása okozza. Hippokratész fenti gondolatai látszólag a materialista tudományos álláspontot erősítik, de megfelelően értelmezve valójában összhangban vannak a védikus állásponttal. A nyugati tudomány szempontjából Hippokratész azon következtetése, hogy az elme és így a tudat forrása is az agy lehet, korszakalkotó volt, gyakorlatilag ez a megfigyelés jelentette a ma ismert idegtudomány alapját. Ugyanakkor Hippokratész nem foglalkozott vele, hogyan "csinálja" a tudatot az agy, az ilyen kérdések túlmutattak orvosi megfigyelésein.[19]

Az egyik legnagyobb máig élő, hasonló tudományos paradigma, amely a tudat eredetének tudományos vizsgálatával is összefügg, az Darwin evolúciós elmélete. Bár az utóbbi időben egyre több tudományos kritikája van, a kutatások fő irányát még mindig ez az elmélet és az ebből levont következtetések adják.

Darwin evolúciós modellje röviden összefoglalva abból indul ki, hogy az egyedek szaporodási kapacitása végtelen, de a populációk egyedszáma állandó, míg a környezetben található erőforrások (pl. élelem, víz, szexuális partner) korlátozottak. Ebből következik, hogy:

- az egyedek vetélkednek egymással,
- megfigyelte továbbá, hogy az egyedek különböznek egymástól, és ezek a különbségek öröklődnek, vagyis:
- a szaporodás nem véletlenszerű,
- a változások generációkon keresztül mennek végbe.

A generációk között megjelenő változások eltérő mértékben sikeresek, a természetes kiválasztódás révén az olyan jellegek (morfológiai, viselkedésbeli, fiziológiai stb.) maradnak fent és fejlődnek, melyek segítik a túlélést és a szaporodást.[20]

Így aztán az évmilliók során a kezdetleges egysejtű életformákból kiindulva az élőlények eljutottak egy olyan összetett és bonyolult szervezettségű szintre, amikor már képesek tudatos lényként cselekedni. A tudat ennek a folyamatnak az eredménye, mert a környezethez való alkalmazkodás során az agynak egyre több információt kellett feldolgozni, ehhez pedig egyre kifinomultabb folyamatokra és feldolgozó eszközre volt szükség.

Az evolúciós pszichológia az evolúció hatásait magába foglalva, azzal összefüggésben vizsgálja az emberi viselkedést. A pszichológia tudományát ötvözi a biológia tanulmányozásával, és a természetes kiválasztás útján történő evolúció elmélet alapján igyekszik megmagyarázni az emberek érzelmeit, gondolatait és válaszait, hasonlóan ahhoz, ahogy az evolúciós biológusok magyarázzák a szervezet fizikai jellemzőit.

A tudat eredetével kapcsolatban az evolúciós pszichológusok azt hangsúlyozzák, hogy a tudat az emberi tulajdonságok bármely más jellegéhez hasonlóan az evolúció során jött létre. Őseink pszichológiai mechanizmusai a vadászó-gyűjtögető életforma környezeti feltételeihez történő alkalmazkodás során, az őket körülvevő körülmények hatására szelektálódtak.[21]

A tudat evolúciós eredetét valló amerikai idegkutató, Michael S. A. Graziano 2013-ban megjelent *A tudat és a szociális agy* című művében a kutatásai alapján felállított egy spekulatív idővonalat a tudat fejlődésének evolúciójáról, párhuzamba állítva azt az élőlények fejlődésével.[22]

[17] Graziano 2013: 7.
[18] Adams 1968: 365.
[19] Graziano 2013: 8.
[20] Darwin 2004.
[21] Pléh 2002: 8–12.
[22] Graziano 2013: 2.

„A „figyelem séma”[23] néven bemutatott elmélete szerint a tudat először a figyelem irányításához kapcsolódó funkcióval jelent meg és folyamatosan fejlődött tágítva ezzel kognitív szerepét. Idővel fokozatosan kialakulhatott egyfajta fentről lefelé irányított figyelemfókusz, de ez a figyelemmodell kezdetben sematikus volt és nem túl részlet gazdag. Később, ahogy az agy a külső vagy belső jelekre külön irányíthatta a figyelmet, a modell is képes lett a külső és belső események között differenciálni és az énnek tulajdonítani azt a tulajdonságot, hogy tudatában van valaminek. Ahogy egyre kifinomultabbá vált, az élőlény a tudatát már nemcsak a saját figyelmének irányítására használta, hanem többek között a külvilág és más élőlények megértésére is.[24]

Julian Jaynes (1920-1997) amerikai pszichológiai kutató *The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind* című könyvében az emberi tudatot tanult viselkedésként magyarázza. Jaynes megközelítésének újdonsága, hogy ennek kialakulását nem a korábban megszokott biológiai, hanem nyelvi és kulturális alapokon igyekezett vizsgálni és bizonyítani. Azt feltételezte, hogy a tudat egy olyan tanult viselkedés, amely csak az i.e. 2. évezredben jelent meg, és ezt megelőzően az embert egy nem tudatos „két-kamrás” tudatállapot jellemezte, utalva ezzel a két agyféltekére. Vizsgálatainak tárgya az emberiség legkorábbi fennmaradt írásos emlékeiben megjelenő tudatos, szubjektív elme koncepciója.[25]

Fontosnak tartom itt megjegyezni, hogy James kutatásai során kitér az európai, a sumér, az egyiptomi, a mezopotámiai, sőt még a dél-amerikai civilizációk gondolkodásmódjára és fejlődésére, azonban „nem merészkedik” a világ keleti felére. Könyvében egyetlen utalást sem találni például a japán, vagy az indus völgyi civilizációk vonatkozásában és nem vizsgál egyetlen szanszkrit nyelvű szöveget sem.

2.2. Mit mondanak a védikus írások?

Ahogy a tudat védikus definíciójánál láttuk a védikus felfogás szerint a tudat a lélek egy elidegeníthetetlen jellemzője, annak eredete is összekapcsolódik a lélek eredetével, így ennek megválaszolásához, a lélek forrását kell vizsgálnunk. Az élőlények Isten örökké létező elkülönült parányi részei. A *Bhagavad-gītā*-ban Úr Kṛṣṇa, Arjuna tanítását a lélekről szóló általános tudással kezdi.

na jāyate mriyate vā kadācin
nāyaṁ bhūtvā bhavitā vā na bhūyaḥ
ajo nityaḥ śāśvato ’yaṁ purāṇo
na hanyate hanyamāne śarīre

„A lélek nem ismer sem születést, sem halált. Soha nem keletkezett, nem most jön létre, és a jövőben sem fog megszületni. Születetlen, örökkévaló, mindig létező és ősi, s ha a testet meg is ölik, ő akkor sem pusztul el.”[26]

[23] Attention Schema Theory – AST.
[24] Graziano 2013: 41–47.
[25] Jaynes 2000: 27–55.
[26] *Bhg*. 2.20.

A versből megismerhetjük az egyéni lélek állandó és elpusztíthatatlan jellegét, valamint az is kiderül, hogy az egyéni és tiszta tudattal rendelkező lelkek nem jöttek létre, hanem mindig is léteztek. Emellett a lélek eredeti természete szerint a lelki világhoz tartozik és annak része, és csak az anyaggal kapcsolatba kerülve tesz szert szennyezett anyagi tudatra (*citta*).

3. Mire való a tudat, mi a funkciója, hogyan működik?

3.1. Mit mond a tudomány?

A 19. századra a tudat definiálására és eredetének meghatározására tett filozófiai kísérletek korábbi kudarcba fulladásával a tudatosság kérdéskörének vizsgálata áthelyeződött az ember lelki folyamataival foglalkozó pszichológia, valamint a neurológusok körébe.

A téma egyik, már a saját korában is sokat kritizált, de megkerülhetetlen tudományos személyisége, a pszichoanalízis módszerének megalkotója, Sigmund Freud (1856 – 1939) volt. Topográfiai modell néven ismerté vált elméletét az *Álomfejtés* című művében mutatja be. A lelki szerkezetet három részre tagolja, a ’tudat’, a ’tudattalan’ és a ’tudatelőttes’ hármasára, melyek nem csak elkülönülnek egymástól, de eltérő funkciókat is látnak el. A tudathoz tartoznak például az aktuális gondolatok és emlékek, az tudatelőtteshez mindaz az információ, ami jelenleg nem tudatos, de szükség esetén tudatossá tehető, a tudatalattihoz pedig az ösztönök.[27]

[27] Freud 1985.

A kor és a szakterület másik jelentős személyisége, Sigmund Freud pályatársa Carl Gustav Jung (1875-1961) aki szintén jelentős hatást gyakorolt a pszichológia és a pszichoanalitika tudományára. A kollektív tudattalanról, a személyiséget meghatározó archetípusoktól alkotott elképzelései szerint a psziché egyik archetípusa a persona. Ez egy olyan, az ego által készített kép, melyet az ember önmagáról alakít ki, és amit mások felé közvetít. Bár az egyén csak egy *personával* rendelkezik, de szerepe több is lehet az életében. A családban, a munkahelyünkön, a társadalomban betöltött szerepeink mind olyan önazonosítások, melyekkel az ember az élete során azonosul, ami szerint cselekszik. Az azonosulás mértékétől függően pedig, ezen szerepek elvesztése akár identitásválsághoz is vezethet.

Ez az elképzelés, ahogy később látni fogjuk védikus megközelítésben is jelen van, a koncepció szinte teljesen megegyezik az *ahaṅkāra* funkciójával. A lélek eredetileg állandósághoz szokott az anyagi testtel azonosulva azonban folyamatosan ki van téve a test és az élethelyzetek állandó változásainak, ami miatt folyamatosan szenvedést tapasztal.

Jung pszichológiájában egy másik, a védikus filozófiában is megtalálható koncepció a „Selbst” archetípus. A Selbst psziché, az önvaló magja, ami magába foglalja annak tudatos és tudattalan részét is. A belső harmóniánk és teljességünk eszenciája, a bennünk élő Isten képe, amin keresztül fel tudjuk venni Istennel a kapcsolatot. Jung szerint az emberi élet célja a Selbsttel, azaz a teljes önvalóval

való kapcsolat kiépítése, a hozzá való eljutás.[28]

Jung koncepciója nem csak a védikus megközelítéssel, az egyéni lélek és a Felsőlélek helyzetével mutat párhuzamot, de meghatározása az emberi élet céljáról összhangban van a Védák végkövetkeztetéseivel is.

A modern nyugati pszichológiában később a kognitív pszichológia kezdett teret hódítani, amely az olyan megismerő folyamatok vizsgálatára helyezte a hangsúlyt, mint például a percepció, a tanulás, az emlékezet, a felidézés vagy a képzelet.

A 20. századi pszichológia tudat definícióinak változásaival párhuzamosan a tudatjelenségek agyi eredetű vizsgálata is megváltozott. A mikroszkóp feltalálása és Camillo Golgi ezüst-nitrátos festési módszere lehetővé tette az agy és az agyszövetek korábban elképzelhetetlen részletességű vizsgálatát. Bár mára a modern számítógépes és képalkotó technológia segítségével az idegtudomány bámulatos részletességgel térképezte fel az idegrendszer és az agyfelépítését, az idegsejtek és idegpályák működésének megismerése nem vitte közelebb a tudományos világot a tudat koncepcióját és funkcionális működését komplexen leíró elmélet létrejöttéhez, vagy bármelyik korábbi elmélet bizonyításához. A kutatásom alapján úgy látom, nem is juthatunk addig ehhez közelebb, amíg ezt a magyarázatot az anyagban keressük.

[28] Jung 2017.

3.2. Mit mondanak a védikus írások?

Az anyagi tudat funkciójának és működésének védikus megértéséhez fontos tisztáznunk, hogy mi célt szolgál ez az anyagi test és tudat.

jīvera-svarūpa haya
kṛṣṇera nitya-dāsa
kṛṣṇera taṭasthā-śakti
bhedābheda-prakāśa

„Az élőlény alapvető helyzetében Kṛṣṇa örök szolgája, mert Kṛṣṇa határenergiáját alkotja, s egy olyan megnyilvánulás, amely azonos az Úrral, ugyanakkor különbözik is Tőle”[29]

A védikus írások több helyen is megerősítik, hogy bár minőségüket tekintve az élőlények azonosak Istennel, de hozzá hasonlítva parányiak. A lelki világban az élőlények eredeti tiszta tudata nyilvánul meg, a lélek ezen állapotának három jellemzője szanszkrit terminológia szerint a *sat-cit-ānanda*, vagyis örök, tudással teli és boldogsággal teli. Örök, teljes tudással rendelkezik a helyzetéről és boldog, mivel a lélek az Úr szolgálatából merít végtelen örömöt.[30]

Az anyagi energiával kapcsolatba kerülve azonban az élőlény megzavarodhat, melynek következtében iriggyé válhat Isten helyzetére. Felébredhet benne a vágy arra, hogy Ő legyen mindennek az irányítója és az élvezője.

Isten megérti az élőlény vágyát, megnyilvánítja az anyagi világot, ahol az élőlény „kipróbálhatja” milyen az irányító és élvező szerep. Az anyagi világba kerülve aztán az élőlény tudata beszennyeződik, fokozatosan megfeledkezik

eredeti helyzetéről, elveszíti tudását és végül az anyagi tudatával és testével azonosítja magát.

bahu-rūpa ivābhāti
māyayā bahu-rūpayā
ramamāṇo guṇeṣv asyā
mamāham iti manyate

„Az illúzióban lévő élőlény számtalan formában jelenik meg, melyet az Úr külső energiája kínál fel neki. Az anyagi természet kötőerőit élvezve a test börtönébe zárva az élőlény az ’én’ és az ’enyém’ téves felfogása szerint gondolkodik.”[31]

A védikus személyiségmodell az anyagi tudaton belül a mentális folyamatokat és funkciókat, Freud topográfiai modelljéhez hasonlóan, három részre különíti el. A tudat védikus pszichológia szemszögéből történő áttekintéséhez elsősorban Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Tóth-Soma László), *Yoga sūtra* fordításait, a Tattva folyóiratban megjelent *Az önmegvalósítás dimenziói és a meditáció* című cikkét,[32] valamint a *Jóga tiszta forrásból* című könyvében összegyűjtött vonatkozó magyarázatokat használtam.[33]

A jóga különböző szentírásait vizsgáló műveiben azt találjuk, hogy anyagi tudat egyfajta burokként fedi be az élőlény eredeti önvalóját, így az anyagi világban csak ezen keresztül, torzult formában tud megnyilvánulni, és ezen keresztül lép kapcsolatba az érzéktárgyakkal.

Az anyagi tudaton (*citta*) belül megkülönböztethető három elem, a következő szerepeket látja el:

- Az elme (*manas*):

Fő feladata a gondolkodásban való részvétel, az érzés és az akarat funkcióinak gyakorlása, egyfajta koordináló szerep, ez az, ami összehangolja az érzékszervek működését, mérlegel, majd javasol az „én” számára. Az intelligencia (*buddhi*) fő feladata az elmének és az érzékeknek az irányítása, ezenkívül megkülönböztető képesség jellemzi, mérlegel és javaslatokat tesz az elme számára, elvet és elfogad dolgokat.

A hamis ego (*ahaṅkāra*), az eredeti szanszkrit kifejezés szó szerint lefordítva „én-készítést” jelent, amely sokkal jobban szemlélteti a funkcióját. Jung persona archetípusához hasonlóan a hamis ego az ember saját önazonosítására, a saját magunk által kialakított jellegére utal. A hamissága abban nyilvánul meg, hogy eltér az eredeti lelki önvalóktól. A hamis ego ennek csak torzult formája, melyet az anyagi tudat hoz létre. Ideiglenes és ki van téve a durva és finom fizikai test változásainak. Az anyagi tudaton keresztül ugyanígy önmagunkról egy torzított képet látunk. Ez a nem megfelelő önazonosítás, illetve ennek elvesztésétől való félelem, vagyis összességében az anyagi testtel való azonosulás okozza valamennyi szenvedésünket ebben a világban.[34]

[29] *Śrī Caitanya-caritāmṛta Cc.* 2.20.108.
[30] Tóth-Soma 2014: 17.
[31] *Bhāg.* 2.9.2.
[32] Tóth-Soma 2014: 15–30 alapján.
[33] Tóth-Soma 2019 alapján.
[34] *Bhg*. 13.21.

4. Mi történik a tudatunkkal a halálunkkor / halálunk után?

4.1. Mit mond a tudomány?

Ha ezzel a kérdéssel kapcsolatban a modern tudománynak a materialista megközelítése viszonylag egyszerű. A tudat anyagi eredetű és valamilyen módon az agy terméke, így a test halálával a tudat is megszűnik létezni.

Ettől függetlenül a kérdést a modern tudományok is vizsgálják. A technológia fejlődésével az olyan sci-fi irodalmi víziók, mint a mesterséges tudat vagy a tudat digitalizációja elméletben megvalósíthatóvá váltak. Az AI – a Mesterséges Intelligencia, vagy a nagy nyelvi modell (LLM)-en alapuló gépi tanulású algoritmusok (ChatBot-ok) napjaink egyik legnépszerűbb kutatási területei. Vannak kutatók, mint például Robert Minsky, az MIT professzora,[35] akik úgy gondolják az agy neutronhálózatának teljes feltérképezésével és digitalizálásával létrehozható egy mesterséges tudat, vagy lehetségessé válhat a tudat mesterséges digitális neurális hálózatra történő „másolása" és hosszú távú megőrzése. Azonban ezeknek, vagy akár a tudat anyagi magyarázatának mára számos a nyugati tudományos világból származó kritikája létezik.

2022-ben jelent meg Masataka Watanabe, a Tokiói Egyetem Mérnöki Kar egyik professzorának a kötete *From Biological to Artificial Consciousness: Neuroscientific Insights and Progress* címmel. Írásában Masataka a tudat „digitális feltöltésének" lehetséges lépéseit vizsgálja. A „kéregtest műtéten"[36] átesett betegeknél megfigyelte, hogy az idegrostok elszakadása két független tudatfolyam keletkezését eredményezi, ugyanakkor mindkettő megszakítatlan. Mintha mindkét agyfélteke tudatfolyamata egymástól függetlenül, de párhuzamosan működne, majd a sérülés regenerálódásával ez a két tudatfolyam ismét egyé válna. Ötletének alapja, hogy az agy ezen képességet kihasználva létrehozható egy olyan agy-gép interfész, amely ideiglenesen a jobb, majd az bal agyfélteke helyét át tudja venni, lehetővé téve a tudattartalom erre történő „szinkro-nizálását".[37]

Ezzel szemben Robert J. Marks, a Baylor Egyetem számítástechnika professzora ellentétes álláspontot van, ha a tudat digitalizációjáról van szó. *Non-Computable You* című könyvében éppen amellett érvel, hogy a tudat funkcióinak összetettsége és sok esetben véletlenszerűsége soha nem lesz leírható az algoritmusok számára. Egy gép sem fog tudni olyan feladatot végrehajtani, amire nem programozták be. Az emberek ezzel szemben képesek nem algoritmikus módon cselekedni.[38] Egyik példájában a citromhoz társított érzeteinken keresztül próbálja bemutatni, a programozható algoritmusok korlátait. Amikor az ember beleharap egy citromba, a citrom leve érintkezik a nyelvével, mire a test összerándul a savanyú íztől. Vajon átadható ez a tapasztalat valakinek, aki íz és szagérzék nélkül született? A citrom kémiai összetétele és a harapás mechanikája leírható, de a citrom ízének és illatának valódi élményét nem lehet átadni az azok érzékeléséhez szükséges érzékszervek nélkül. Belső tapasztalat nélkül pedig nincs absztrakció, nincs mit összekapcsolni, vagy összehasonlítani és nincs önálló vélemény.[39] Az egész inkább a védikus intelligenciához hasonlítható, melynek szerepe a megkülönböztetés és rendelkezésre álló információ alapján javaslattétel.

Emellett az egyik legérdekesebb fejlemény, amivel a kutatásom során találkoztam, az a halál közeli élmények „valóságosságának" tudományos elfogadottsága, és az ezzel kapcsolatos paradigmaváltás lehetősége.

2022-ben egy számos tudományterület neves képviselőjéből álló nemzetközi kutatócsapat kiadott egy nyilatkozatot, *Irányelveket és szabványokat a halál és a visszaidézett haláltapasztalatok tanulmányozásához*[40] címmel, mely a *New York-i Tudományos Akadémia folyóiratában jelent meg*. Ez az első lektorált konszenzusos állásfoglalás a halállal kapcsolatos tapasztalatok tudományos tanulmányozására vonatkozóan, melynek főbb következtetései között olyan állítások szerepelnek, mint:

- A sürgősségi ellátás és az újraélesztés terén végbement fejlődésnek hála egyre több ember élte túl a halállal való találkozást.
- A halál körül felidézett élmények nem hasonlítanak a hallucinációkra, érzéki csalódásokra, vagy a pszichedelikus kábítószerek okozta élményekre, hanem egyedi narratív ívet követnek, aminek a következők a részei:

  1. a testtől való elszakadás a halál felismerésével,
  2. felfokozott, tiszta tudatállapot és érzékelés,
  3. utazás valamilyen célállomásra,
  4. az egyén addigi életének értelmes és rendezett áttekintése, amely magában foglalja a másokkal szembeni összes tett, érzés és gondolat kritikus elemzését,
  5. egyfajta megmagyarázhatatlan otthon érzés.

- Az idegsejtek elektromos aktivitásának mérésére használt elektroencefalográfiás (EEG) vizsgálatok során megnövekedett gamma-aktivitás és ún. elektromos tüskék megjelenését észlelték, melyek a fokozott agyi tevékenység, a felfokozott tudatállapotok jellemzői. Ezek az eredmények is alátámasztják a korábbi halál közeli élményeket megtapasztaló emberek állításait, akik világosságról és kitisztult tudatról számoltak be.[41]

Továbbá, a halállal kapcsolatban nem lehet elmenni a keleti kultúrkörből származó reinkarnáció doktrínája mellett. Az alapvetően materialista megközelí-

[35] https://web.media.mit.edu/~minsky/

[36] Az epilepszia egyik műtéti kezelése, két agyfélteke közti kéregtest átvágásával.

[37] Masataka 2022.

[38] Marks 2022: 16–22.

[39] Marks 2022: 19.

[40] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35181885/

[41] https://www.eurekalert.org/news-releases/948999

tésű nyugati tudomány számára ez elsősorban inkább vallásos elmélet, mint tudományos vizsgálatot érdemlő téma, de természetesen ebben sincs teljes tudományos egyetértés. Ian Stevenson pszichiáter, a Virginiai Orvostudományi egyetem professzora több, mint 200 olyan esetet vizsgált részletesen, ahol gyerekek konkrét emlékekkel rendelkeznek előző életükre, vagy korábbi traumatikus halálukra vonatkozóan, vagy ezekkel összefüggésbe hozható testi adottságokkal rendelkeztek.[42] Voltak, akik Stevenson munkásságának és megfigyeléseinek kritikájában azzal érveltek, hogy eseteinek nagy része nehéz sorsú gyerek, akik jómódú életükre emlékeztek, de bőven akad közöttük így is, a tudományos keretek között megmagyarázhatatlan egyezőségről szóló beszámoló.

4.2. Mit mondanak a védikus írások?

Mi történik a védikus tudás szerint akkor, ha az egyéni lélek elhagyni kényszerül az anyagi testet? A lélekvándorlás doktrínája a nyugati ember számára is ismert, de ha a test halálakor a lélek valóban egy új testbe költözik, mi történik a tudatával, az emlékeivel? Vajon mi alapján kap új testet az élőlény?

yaṁ yaṁ vāpi smaran bhāvaṁ
tyajaty ante kalevaram
taṁ tam evaiti kaunteya
sadā tad-bhāva-bhāvitaḥ

„Ó, Kuntī fia! Amilyen létállapotra emlékezik az ember teste elhagyásakor, azt éri majd el kétségtelenül!”[43]

Ahogy azt Śrīla Prabhupāda a vershez fűzött magyarázatában részletesebben is kifejti: „Az ember elmeállapotát a halál pillanatában azon gondolatok határozzák meg, melyek élete során foglalkoztatták. A következő életet tehát a jelenlegi lét teremti meg.”[44]

Ha halálunk pillanatában lepereg előttünk életünk filmje, akkor az, hogy milyen életet éltünk határozza meg, hogy mit fogunk majd látni az utolsó pillanatainkban, így azt is, hogy mire fogunk gondolni. Ez pedig meghatározza, hogy milyen új anyagi testet fogunk kapni a következő életében.

Minden élőlény boldog akar lenni. Ezt az alapvetést nehéz megkérdőjelezni. A cselekedeteit is ez határozza meg. Azt, hogy valakit mi tesz boldoggá, végső soron az anyagi tudatának állapota határozza meg. Azonban az anyagi világban, mivel minden változékony és múlandó, így az állandósághoz szokott lélek számára nem létezik igazi boldogság. Bármi is tesz minket boldoggá, ragaszkodni kezdünk hozzá, ettől kezdve pedig egyenes az út „lefelé”.

„Az emberben az érzékek tárgyain elmélkedve ragaszkodás ébred azok iránt. E ragaszkodásból heves vágy támad, a vágy pedig dühöt szül. A düh eredménye teljes illúzió, az illúzióé pedig emlékezetzavar. Ha zavart az emlékezet, elvész az értelem, s az értelem elvesztésével az ember ismét visszasüllyed az anyagi lét mocsarába.”[45]

A tudat tehát mindig azonosul új helyzetével, hogy aztán folytassa tovább a születés és halál végtelen körforgását. Illetve nem egészen végtelent. Illetve, van-e ebből kiút? Kṛṣṇa azt mondja Arjunának, hogy aki képes halála pillanatában az Istenség Legfelsőbb Személyiségére, az Úr Kṛṣṇára gondolni, az eljut Isten hajlékára és nem kell többé az anyagi világban megszületni.[46] A halál ilyen módon egyfajta vizsga, amire egész életünkben készülünk, csak nem tudjuk pontosan, hogy mikor kell vizsgáznunk. De még ha tudjuk is, hogy mikor következik be, mit kell annak tenni, aki a halálra készül? Erről szól a *Śrīmad-Bhāgavatam* 18000 verse, ahogy tömören az alábbi *Bhagavad-gītā* vers is:

man-manā bhava mad-bhakto
mad-yājī māṁ namaskuru
mām evaiṣyasi satyaṁ te
pratijāne priyo 'si me

Gondolj mindig Rám, légy az Én hívem! Imádj Engem, és ajánld tiszteletedet Előttem, s így kétségtelenül el fogsz jutni Hozzám! Ezt megígérem neked, mert nagyon kedves barátom vagy.[47]

Irodalomjegyzék

Adams, Charles Darwin: *The Genuine Works of Hippocrates.* New York, 1868.

Bárczi Géza – Országh László: *A Magyar nyelv értelmező szótára. I-VII. kötet.* Akadémiai kiadó, Budapest, 1959–62.

Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.: *A Bhagavad-gītā Úgy, ahogy van.* Bhaktivedanta Book Trust, [s.l.], 2014.

Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.: *Mahābhārata.* Bhaktivedanta Book Trust, [s.l.], 2015.

Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.: *Śrī Caitanya-caritāmṛta*. Bhaktivedanta Book Trust, [s.l.], 2004.

Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.: *Śrīmad-Bhāgavatam* (Második Ének). Bhaktivedanta Book Trust, [s.l.], 2020.

Darwin, Charles: *A fajok eredete – Természetes kiválasztás útján.* Neumann Kht., Budapest, 2004.

Descartes, René: *A módszerről. Bevezette és magyarázta.* Tamás Gáspár Miklós. Kriterion Könyvkiadó, Bukarest, 1977.

Freud, Sigmund: *Álomfejtés.* Helikon kiadó, Budapest, 1985.

Halmai Zsuzsa: Az élő tudás: amit átadni kell és érdemes. *Tattva*, 20. 1. 2017, 41–47.

Graziano, Michael S. A.: *Consciousness and the Social Brain*. Oxford University Press, Oxford, 2013.

Jaynes, Julian: *The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind.* First Mariner Books, Boston, 2000.

[42] Stevenson 2006.

[43] *Bhg*. 8.6.

[44] *Bhg*. 8.6 magyarázat.

[45] *Bhg*. 2.62–63.

[46] *Bhg*. 8.5.

[47] *Bhg*. 18.65.

Jung, Carl Gustav: *Aión - Tanulmányok a Selbst szimbolikájához ÖM. 9/II.,* Scolar Kiadó, [s.l.], 2017.

Marks, Robert J: *Non Computable You.* Discovery Institute Press, [s.l.], 2022.

Masataka, Watanabe: *From Biological to Artificial Consciousness.* Springer, [s.l.], 2022.

Pléh Csaba: *Evolúciós pszichológia* A Magyar Tudományos Akadémia folyóirata. Akaprint Kft, Budapest, 2002.

Pléh Csaba: *Pszichológia [Digitális kiadás.]*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2021. Letöltve: https://mersz.hu/pleh-pszichologia-kezikonyv (2023. 03. 21.)

Stevenson, Ian: Half a Career with the Paranormal. *Journal of Scientific Exploration*, Vol. 20, No. 1, 2006, 13–21.

Thorne, B. Michael – Henley, Tracy B.: *A pszichológia története.* Glória Kiadó, Budapest, 2000.

Tóth-Soma László: Az önmegvalósítás dimenziói és a meditáció. *Tattva.* 17. 2. 2014, 15–30.

Tóth-Soma László: *Jóga tiszta forrásból.* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, [s.l.], 2019.Monier-Williams Sanskrit-English Dictionary. http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/monier/ A letöltés ideje: 2018. szeptember 4.

Megalapozni a jogunkat Krsna személyes szolgálatához 1. http://sivaramaswami.media/hu/megalapozni-jogunkat-krsna-szemelyes-szolgalatahoz-1 A letöltés ideje: 2018. szeptember 23.

PÁRBESZÉD



Földünk környezeti állapota és a vaiṣṇava teremtésvédelem alapelvei

Tasi István
(Īśvara Kṛṣṇa Dāsa)

E tanulmány a Föld bolygót és lakóit sújtó legsúlyosabb környezetvédelmi problémákat mutatja be: a fajok sokféleségének csökkenését, a környezetszennyezést és a globális felmelegedést. Röviden azt a kérdést is érinti, hogy – minden más hasznos törekvés mellett – a vaiṣṇava teológia mely alapelvei lehetnek az emberiség segítségére e komoly kihívások kezelésében.

A bolygónkat sújtó környezeti válság valódi súlyáról, valamint az ezt előidéző felszíni és mélyebb okokról csak tényszerű állapotfelmérés alapján lehet véleményt alkotni. Ugyanígy a megoldási lehetőségeket is csak a valós helyzet ismeretében lehet mérlegelni. Ez a helyzetfeltáró tanulmány főként azt mutatja be, hogy milyen főbb, globális környezetvédelmi problémákat ismert fel máig a tudomány. Végezetül pedig röviden azt vizsgálja, hogy a *vaiṣṇava* vallás hittételei és gyakorlatai milyen módon járulhatnak hozzá a nehézségeket előidéző emberi mentalitás változásához, és így a környezet állapotának javulásához.[1]

A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola 2015-ben megrendezett Létkérdés Konferenciája a „Megsebzett Föld” címmel vizsgálta több szemszögből a környezetvédelem témáját. A rendezvény előadásai szerkesztett formában a *Tattva* folyóirat „Környezetvédelem – Fenntartható társadalom” című, 2016-os számában jelentek meg. Ezek között szerepel Schitchen Csaba (Sākṣi-gopāla Dāsa) *A környezeti válság problémáinak megoldási lehetőségei a tudomány és a gauḍīya-vaiṣṇavizmus szempontjából* című tanulmánya.[2] Jelen írásommal környezettörténeti megközelítéssel szeretném kiegészíteni az ott olvasható helyzetelemzést, valamint az ökoszisztémák általa összegzett állapota és a biodiverzitás csökkenése mellett a környezetszennyezéssel és a globális felmelegedéssel is foglalkozom. A *vaiṣṇava* megoldási törekvéseket és javaslatokat illetően röviden összegzem és megerősítem az általa írottakat.

1. Gyors hanyatlás a 20. században

Az emberi tevékenységek természeti környezetre gyakorolt kétséges hatásairól már régóta elmélkedtek. Az iparosodás időszakát követően, a 19. században pedig egyre gyakrabban foglalkoztak e problémákkal. A környezeti ártalmak tudatosításának és a környezetvédő intézkedéseknek a következő jelentős, mind-

[1] E tanulmány megalapozást és elméletei keretet biztosít a *vaiṣṇava* ökoteológia részletesebb bemutatásához a *Tattva* folyóirat későbbi számaiban.

[2] Schnitchen 2015.

máig tartó hulláma pedig a második világháború után indult el.[3]

A Földet fenyegető környezeti válság egyes jeleire 1962-ben Rachel Carson *Néma tavasz* című könyve hívta fel sikeresen a világ figyelmét.[4] A tengerbiológus és ökológus szerző kutatásai rámutattak, hogy a korabeli növényvédő szerek egy része pusztítóan hat az élővilágra (például a tojáshéjak elgyengítésével „elhallgattatja a madarakat" – innen a mű címe), és emberi megbetegedéseket eredményez. A vegyipari cégek tiltakozása ellenére a *Néma tavasz* nagy hatással volt a közvéleményre, változást idézett elő az Egyesült Államok mezőgazdasági politikájában és elindította a 20.századi környezetvédő mozgalmakat.[5] A század következő évtizedeiben egyre nyilvánvalóbbá vált, hogy a fogyasztói típusú gazdaság működése – a mezőgazdasági kemikáliákon túl – sok más szempontból is veszélyt hordoz: pusztítást eredményez a természet számos területén, közvetve pedig a társadalmak működésében is egyre jelentősebb gondokat tud okozni.

John Robert McNeill környezettörténész tanulságos könyvében összegzően tudósít az emberi tevékenységek természetre gyakorolt hatásáról, *Valami új a nap alatt: A huszadik század környezettörténete* címmel.[6] Beszámolója szerint „a tékozló évszázad" során a földi népesség száma közel négyszeresére emelkedett, az ipari termelés a negyvenszeresére nőtt, és ugrásszerűen megnőtt az emberiség energiafelhasználása. A gazdasági fejlődés a világ egyes területein százmilliók életszínvonalát emelte, ám eközben rendkívüli mértékben fokozódott az erdőirtás, a vizek, a talaj és a légkör szennyezése. Jelentősen nőtt a szén-dioxid és más üvegházhatású gázok kibocsátása, ami nagy valószínűséggel a (már abban a században felismert) globális felmelegedés fő hatóoka.

1985-ben a kutatók egy közel húszmillió négyzetkilométeres lyukat fedeztek fel az Antarktisz feletti ózonrétegben, amelynek elvékonyodását minden bizonnyal egyes hűtő- és oldószerekben, valamint hajtóanyagokban és habfúvó anyagokban található vegyszerek idézték elő.[7] Mindemellett az emberiség olyan mértékben zsákmányolta már ki az élő és élettelen természetet, hogy az többek között a fajok sokféleségének csökkenéséhez, sok helyen pedig ivóvízhiányhoz vezetett. Tulajdonképp azt sem tudjuk, hogy mely területeken közelítettük meg, és melyeken léptük már át akkor azt az ökológiai piros vonalat, ami a súlyos, hosszú távú következmények birodalmával határos. McNeill elemzése szerint a 20. század környezeti változásai hosszú távon jelentősebb befolyást fognak gyakorolni a történelemre, mint a világháborúk vagy a kommunizmus születése és bukása.

Könyve második felében a környezettörténész azt vizsgálja, hogy milyen tényezők vezettek rohamosan a 20. század kedvezőtlen környezeti változásaihoz. Megállapítja, hogy nincs egyszerű, egytényezős válasz erre a kérdésre – a társadalmi, gazdasági, politikai trendek labirintusában kell megtalálni a környezeti változáshoz vezető okokat. Elemzi ezek között a népességnövekedés, a városiasodás és az ezzel együtt járó jelentős hulladéktermelés, valamint a migráció szerepét. Az energiahordozókkal kapcsolatban megállapítja, hogy a világméretű energiarendszer átállása a fosszilis tüzelőanyagokra[8] (főként a szénre, a kőolajra és a földgázra) – a gyors népességnövekedés mellett – kétségtelenül az egyik jelentős oka a 20. századi, páratlan mértékű környezeti változásoknak.

A környezet állapotát nagymértékben meghatározza az embereknek a természeti erőforrásokhoz való viszonya. A környezetet megviselő 20. századi hatásokat felerősítette, hogy a század politikai rendszerei egytől egyig a gazdasági növekedés és a katonai potenciál fokozására törekedtek, a természet alapanyagait és lényeit pedig pusztán kizsákmányolható erőforrásnak tekintették. A társadalmi vezetők általános felfogása – és nyomukban a közvélekedés – az volt, hogy a politikai és katonai manőverekhez képest a felmelegedés vagy az erdőterületek csökkenése jelentéktelen problémák, és ha mindezeknek lesznek is következményei, azok csak a belátthatatlan jövőben jelentkeznek.

2. Az első törekvések a problémák orvoslására

Az 1970-es évektől induló környezetvédő mozgalmak[9] kétségbe vonták, hogy az ipari fejlődést megfelelő körültekintés kíséri, ám korlátozott befolyással voltak a környezeti változások menetére.

1970. április 22-én tartották az első Föld Napját az Egyesült Államokban. Ezt követően ott és más országokban is állami környezetvédelmi intézmények létesültek. Számos tudományosan megalapozott törvény született a bolygónk védelmében, és idővel külön jogi területté vált a környezetvédelmi jog.[10]

Az ózonrétegen keletkezett lyuk felfedezését követően az Egyesült Államok és több mint száz másik ország 1987-ben a Montreáli Jegyzőkönyv formájában megállapodott, hogy fokozatosan beszüntetik az ózonréteget károsító

---

3 A környezetvédelmi gondolkodás átfogó történetét mutatja be: Guha 2020.

4 Carson 2022.

5 Egy tudományos ismeretterjesztő magazin 2006-ban minden idők huszonöt legnagyobb hatású tudományos munkája közé sorolta a *Néma tavaszt*. https://www.discovermagazine.com/the-sciences/25-greatest-science-books-of-all-time

6 Angolul: McNeill 2000. Magyarul: McNeill 2011.

7 https://www.nationalgeographic.com/environment/article/ozone-depletion

8 A fosszilis energiahordozók – melyek közül a legfőbbek a kőolaj, a szén és a természetes gázok –, nem-megújuló energiaforrások, amelyek a földtörténet során növényi és állati maradványokból keletkeztek és kerültek a kőzetrétegekbe. https://www.energy.gov/fossil

9 A Friends of the Earth International és a Greenpeace szervezetét egyaránt 1971-ben alapították.

10 Knight, 1991 szerint az öt legjelentősebb környezetvédelmi törvény az Egyesült Államokban született. 1963: The Clean Air Act [a tiszta levegőről szóló törvény]; 1964: The Wilderness Act [a vadon élő állatokról szóló törvény]; 1969: The National Environmental Policy Act [nemzeti környezetpolitikai törvény]; 1972: The Clean Water Act [a tiszta víz törvény]; 1973: The Endangered Species Act [a veszélyeztetett fajok törvénye].

klór-fluor-szénhidrogének (CFC-k) használatát. Ez az intézkedés csökkentette az ózonréteg elvékonyodásának mértékét, bár az mindmáig nem regenerálódott teljesen. Ezzel együtt az ózonlyuk csökkentését mindmáig az egyik legsikeresebb nemzetközi környezetvédelmi intézkedésnek tekintik.[11]

A huszadik század utolsó három évtizedében környezettudatos gondolkodók és tudósok erősödő aggodalmuknak adtak hangot azt illetően, hogy a fogyasztói szemlélet uralma milyen ökológiai hatásokkal fog járni, és mindezek hogyan hatnak majd vissza a társadalomra.[12] Magas szintű nemzetközi konferenciák szerveződtek a problémák átlátása és kezelése érdekében.[13]

1972-ben, az ENSZ Emberi Környezetről tartott stockholmi konferenciáját követően az emberiség legégetőbb környezeti kihívásainak kezelésére jött létre az ENSZ Környezetvédelmi Programja (UNEP), amely globális szinten mind a mai napig a környezetvédelem vezető szervezete. Az ENSZ kezdeményezésére fontos környezeti témákban születtek nyilatkozatok és egyezmények.[14]

Különböző szervezetek és bizottságok munkája nyomán jelentős tudományos publikációk is napvilágot láttak, amelyek felhívták a figyelmet a gazdasági növekedés, a források kimerülése és a környezet degradációja által okozott kihívásokra.[15] Elkezdődött és intenzíven fejlődött a környezetvédelem intézményes oktatása.[16] Ám mindezek a fejlemények sem állították meg, csak valamelyest fékezték a környezet degradációját, amit főként a népességnövekedés, az iparosodás, a fogyasztói kultúra és a természeti források kihasználása idézett elő.[17]

[11] Benedick 1998; https://ozonewatch.gsfc.nasa.gov

[12] A *Reviewer* internetes könyvismertető magazin szavazást szervezett, hogy melyik volt a huszadik század tíz legbefolyásosabb környezetvédelemmel foglalkozó könyve. Az eredmény itt olvasható: http://www.ronwatters.com/BkTheRev.htm

[13] 1972: Stockholm, ENSZ Konferencia az emberi környezetről; 1992: Rio de Janeiro, ENSZ Környezet és fejlődés konferencia (Föld-csúcs); 1997: Kiotó, konferencia az Éghajlatváltozás Keretegyezmény végrehajtásának áttekintéséről.

[14] 1971: Ramszari Egyezmény a nemzetközi jelentőségű vadvizekről, különös tekintettel a vízimadarak élőhelyeire; 1979: Bonni Egyezmény a vándorló állatfajok védelméről; 1992: Riói Nyilatkozat, Feladatok a 21. századra; ENSZ Éghajlatváltozási Keretegyezmény; Egyezmény a biológiai sokféleségről; Nyilatkozat az erdőkre vonatkozó elvekről; 1994: ENSZ egyezmény az elsivatagosodás és az aszály elleni küzdelemről; 1997: Kiotói jegyzőkönyv.

[15] 1972: Római Klub: *The Limits to Growth* [A növekedés határai]; 1980: IUCN: *World Conservation Strategy*; Brandt Bizottság: *North-South – A Programme for Survival* [Észak-Dél – Túlélési program]; IFDA: *Dossier No. 17: Building Blocks for Alternative Development Strategies* [17. dosszié: Az alternatív fejlesztési stratégiák építőkövei]; 1987: ENSZ Környezet és Fejlődés Világbizottság (WCED): *Our Common Future* [Közös jövőnk].

[16] https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED491084.pdf

[17] A 19. és 20. századi környezetvédelem történetének évről évre lebontott idővonalát mutatja be az *Environmental History* című weboldal. https://environmentalhistory.org

3. Az új évszázad fejleményei

A 21. század első két évtizedében folytatódott a tendencia: a gazdasági és technikai fejlődésre való rendületlen törekvés, a fosszilis energiahordozók további térnyerése, valamint a fokozódó környezetszennyezés miatt általánosságban véve még tovább romlott a földi környezet állapota. Ehhez hozzájárult, hogy India és Kína felpörgött ütemben kezdte bejárni az iparosodás – Európában két évszázadon át zajló – útját, és az ezzel járó gyors változások óriási környezeti terhet jelentenek ezen országokra és a Föld egészére nézve egyaránt.[18]

Mivel az emberiségnek is helyet adó természet egy sokirányúan összekapcsolt rendszer, a környezetvédelmi problémák gyakran nem egymástól függetlenül jelentkeznek. Így az egyik nehézség súlyosbodása vagy enyhülése hatással lehet más környezeti tényezőkre, ahogy az emberi társadalom működésének különböző aspektusaira is. Egyes gondok csak meghatározott területekre vagy régiókra terjednek ki, míg néhány nehézség bolygónk jelentős részét érinti.

Az ENSZ Környezetvédelmi Programja szerint napjainkban a három, globálisan legjelentősebb krízis (1) a biodiverzitás csökkenése, (2) a környezetszennyezés különböző fajtái, valamint (3) a klímaváltozás. Mindezek sok gazdasági kockázatot is hordoznak, és számtalan módon fenyegetik a társadalom jólétét.[19] A következőkben áttekintem e három fő probléma természetét és mértékét, felvázolva ezzel a Föld aktuális környezeti állapotát.

4. A biológiai sokszínűség csökkenése

Az 1970-től 2018-ig tartó időszakban a vadon élő állatpopulációk mérete átlagosan 69%-kal csökkent – vagyis majdnem kétharmadával kevesebb állat él a szabad természetben ma, mint ötven éve. A számuk azóta is folyamatosan csökken.[20] Még súlyosabb a helyzet, ha csak a vadon élő emlősállatokat nézzük – ezek összesített egyedszámának 82%-a veszett el az elmúlt fél évszázad során.

Ám nem csak az állatközösségek mérete csökken, hanem a fajok száma is. A Földön élő fajok közül eddig 1,9 milliót írtak össze, a valós szám azonban ennél jóval nagyobb lehet.[21] A biológiai sokféleséget (a biodiverzitást) elemző eddigi legátfogóbb vizsgálat nyolcmillióra becsüli a fajok számát, amiből öt és fél milliót a rovarfajok tesznek ki.

A populációméretek csökkenése és a fajok kihalása más-más mértékben, de egyaránt érinti az emlősöket, a madarakat,

[18] A *Valami új a nap alatt* szerzője könyve magyar kiadásához írt utószavában értekezik a 21. század első évtizedének környezeti fejleményeiről: McNeill 2011.

[19] https://www.un.org/en/climatechange/science/causes-effects-climate-change

[20] A vadon élő állatok számának becslése 5.230 állatfaj közel 32.000 populációjának vizsgálatán alapul. https://wwflpr.awsassets.panda.org/downloads/lpr_2022_full_report.pdf

[21] A le nem írt fajok többsége rovar, gerinctelen állat, gomba vagy mikroorganizmus, amelyek nehezen megközelíthető helyeken élnek. https://ourworldindata.org/grapher/number-of-described-species

a hüllőket, a kétéltűeket és halakat, a lombkoronák élővilágát, a talajban élő apró lények fajgazdagságát, a rovarokat és a növényeket.[22] A már biztosan kihalt fajok számát nem könnyű nyomon követni. Azonban az említett kutatás szerint a (becsült) nyolcmillióból jelenleg közel egymillió növény- és állatfajt fenyeget a közvetlen kihalás veszélye – köztük a kétéltűek 40%-át, a zátonyépítő korallok és tengeri emlősök egyharmadát, valamint a rovarfajok mintegy 10%-át.[23] Amely fajok pedig ténylegesen kihaltak vagy kihalnak, azokat nem áll módunkban visszahozni, ami különösen súlyossá teszi ezt a problémát. Mivel a fajok táplálkozási és egyéb szempontokból változatosan kapcsolódnak egymáshoz, egyes fajok eltűnése könnyen magával ragad más fajokat is, alaposan megtépázva „az élők hálóját".

Az emberiség növekvő népessége és fokozódó fogyasztása közvetlenül és közvetve káros hatással van sok más faj életkörülményeire, létszámára vagy akár puszta létezésére nézve.[24] A fajok pusztulásának üteme többszázszorosa az elmúlt tízmillió év átlagának, és jelenleg is fokozódik. Vagyis a természet változatossága soha nem látott mértékben hanyatlik, miközben a mindezt előidéző emberi tevékenységek nyomása egyre erősödik.[25] Ha ez így marad, akkor századunk végére akár a létező fajok felét is elveszíthetjük.[26] A természetvédelmi intézkedések (például egyes élőhelyek védetté nyilvánítása) valamelyest fékezik a populációk csökkenését és a kihalások sebességét, de korántsem tudják megállítani a folyamatot.

4.1. A természetre utalt ember

De miért is baj a biológiai sokszínűség csökkenése? Egyrészt a környezettudatos meggyőződés szerint minden egyes faj, valamint a fajok sokfélesége önmagában vett, belső értéket képvisel, attól függetlenül, hogy nekünk embereknek hasznunk származik-e belőlük. Másrészt a biológiai sokszínűség értéket jelent ökológiai, genetikai, társadalmi, gazdasági, tudományos, oktatási, kulturális, rekreációs és esztétikai szempontból is.[27] Biológiai létüket tekintve az emberi lények szerves részei a földi élővilágnak. Ezernyi szállal kapcsolódnak a természethez, a globális ökológiai rendszer sérülései pedig visszahatnak közösségeikre.[28]

A nemzetközi környezetvédelmi szervezetek évtizedek óta kampányolnak a biológiai sokszínűség csökkenése ellen. 2010-ben az ENSZ részét képező Convention on Biological Diversity [Biológiai Sokszínűség Egyezmény] egy nagyszabású konferencián tízéves tervet fogalmazott meg, amely húsz globális célt fogalmazott meg a sokféleség megőrzése és fenntartható használata, valamint az emberi jólét érdekében. Egy 2020-as beszámoló szerint azonban e húsz cél egyikét sem sikerült teljesen megvalósítani, csupán hatot részlegesen.[29]

A World Wide Fund for Nature [WWF, Természetvédelmi Világalap] *Living Planet* [Élő Bolygó] című beszámolói szerint a több évtizede hangoztatott figyelmeztetések nem változtatták meg az emberiség bevett, ártalmas gyakorlatait. A természet fokozódó pusztítása nem csak a vadon élő állatokra gyakorol katasztrofális hatást, hanem egyre több ember egészségére és életük más aspektusaira is. A természetvédők szerint nem szabadna egyszerűen csak készen adottnak vennünk a természetet, hanem meg kellene becsülnünk, és el kellene ismernünk a tőle való függőségünket. A fenntartható, élhető jövő érdekében pedig sürgősen mélyreható, rendszerszintű változásokra lenne szükség a termelés, a fogyasztás, valamint a kormányzási és finanszírozási elvek tekintetében. Ennek elmulasztása nyolcmilliárd ember életkörülményeinek jövőjét teszi kockázatossá.[30]

5. Környezetszennyezés

Mennyi szennyező anyag található egy újszülött vérében? Egy amerikai kórházakban végzett kutatás során tíz magzat köldökzsinórvéréből átlagosan kétszáz ipari vegyszert és szennyező anyagot mutattak ki. A tíz gyermekben összesen kétszáznyolcvanhétféle idegen vegyi anyag fordult elő: peszticidek (növényvédőszerek), élelmiszerek adalékanyagai, valamint benzin, szén, és szemét égetéséből származó szennyeződések.[31] Hogyan kerültek ezek az anyagok a csecsemők testébe? Természetesen az édesanyjuk szervezetéből, oda pedig az anyák táplálékából és környezetéből.

A környezetszennyezés az az emberi tevékenység, amely bizonyos anyagokat vagy energiákat olyan ütemben juttat a környezetbe, hogy azok nem tudnak lebomlani, felhígulni vagy szétszóródni,

---

[22] WWF 2020.

[23] Trompiz, 2019. A vizsgálatot az Intergovernmental Panel on Biodiversity and Ecosystem Services [A Biológiai Sokféleséggel és az Ökoszisztéma-szolgáltatásokkal Foglalkozó Kormányközi Testület] végezte, 130 ország bevonásával. https://www.reuters.com/article/us-un-environment-biodiversity-idUSKCN1SC0PJ; https://www.un.org/sustainabledevelopment/blog/2019/05/nature-decline-unprecedented-report/

[24] A fajkihaláshoz vezető öt felsorolt tényezőt az *Encyclopedia Britannica* nevezi meg: https://www.britannica.com/science/biodiversity-loss. Számos további tényezőt említ még: Secretariat of the Convention on Biological Diversity, 2010: 66–69.

[25] https://press.un.org/en/2022/sgsm21291.doc.htm

[26] Elizabeth Kolbert Pulitzer-díjas és *New York Times* bestseller könyvében mutatja be a kihalások felismerésének történetét, valamint a kihalási folyamat jövőjét a jelenlegi trendek fennmaradása esetén. Tucatnyi, terepmunkán alapuló példát is bemutat a fajok kihalására. Kolbert, 2014.

[27] A belső és a gyakorlatias értékeket az ENSZ 1992-es egyezményének preambuluma is felsorolja: https://www.cbd.int/doc/legal/cbd-en.pdf

[28] Az emberi társadalom ökoszisztémáktól való függését jól érzékelteti a *Milleniumi ökoszisztéma becslés* című kutatás, amelyet Schnitchen Csaba a bevezetésben említett tanulmányában bővebben ismertet. Schnitchen, 2015: 24–29.

[29] https://www.cbd.int/gbo/gbo5/publication/gbo-5-spm-en.pdf

[30] A 2020-as és 2022-es *Living Planet Report* összegzése és Marco Lambertini, a WWF International főigazgatójának szavai alapján. WWF, 2020: p. 4–7., WWF: 2022, pp. 4–8.

[31] A vizsgálatot az Environmental Working Group és a Commonweal végezte együttműködésben. A vizsgált csecsemők 2004 augusztusában és szeptemberében születettek. https://www.ewg.org/research/body-burden-pollution-newborns

nem hasznosulnak újra, és nem tárolódnak el ártalmatlan formában. Ez a szennyezés lehet fizikai, kémiai vagy biológiai jellegű, és a levegő, a talaj vagy a víz összetételének előnytelen változását, minőségének romlását idézi elő. Az elmúlt száz évben a népességnövekedés és az életszínvonal emelésére való törekvés számtalan olyan fogyasztási termék és vegyi anyag gyártásához vezetett, amelyek nehezen bomlanak le a természetben.[32]

5.1. Talajvesztés és talajszennyezés

A talaj a földkéreg legkülső, vékony rétege, amely vízzel és tápanyagokkal látja el a növényeket, így közvetve az állatokat és az embereket is táplálja. E termékeny talajnak köszönhetjük a Földön termelt élelem kilencvenöt százalékát. A talaj számos ökoszisztémaszolgáltatásnak, a környezet állapotának és az emberi jólétnek is fontos összetevője.

Ám a világ termőföldjeinek mennyiségét és minőségét több tényező is rombolja, amelyek megnehezítik és drágítják a növénytermesztést, és helyrehozhatatlan károkat is eredményeznek.[33] A becslések szerint az ipari forradalom kezdete óta 110–130 milliárd tonna termőföld veszhetett el – csak az elmúlt százötven év alatt eltűnt a bolygónk felső talajrétegének a fele. Ráadásul a termőtalaj eltűnésének sebessége megnőtt, napjainkban évi huszonnégy milliárd tonnára becsülik a veszteséget. Világszerte a hagyományos módon művelt talajok több mint 90%-a elvékonyodott, 16%-uk várható élettartama pedig kevesebb már, mint száz év. A felmérések szerint a Föld termőterületeinek egyharmada súlyosan leromlott állapotban van, és ez a világ népességének 40%-át érinti.

A talaj minőségének gyengüléséhez és elvesztéshez egyrészt természeti tényezők, másrészt emberi tevékenységek vezetnek. A természeti okok között szerepel az éghajlat és a növényzet minősége, a talaj típusa, víz és a szél által okozott természetes erózió és a természeti katasztrófák, például az aszályok és az erdőtüzek.

A talaj kimerülését és elvesztését előidéző emberi tevékenységek tízszer annyi kárt okoznak, mint a természeti tényezők! Ilyen emberi befolyást jelentenek az olyan urbanizációs folyamatok, mint a városi területek növekedése, a bányászat, az építkezések, továbbá a beton- és aszfaltutak, valamint parkolók építése. A földeket érintő jelentős emberi tényezők még az intenzív mezőgazdálkodás – beleértve a monokultúrás termesztést –,[34] a túllegeltetés, a túlöntözés, az erdőirtás, a föld túlhasználata, továbbá a termőtalaj szennyezése. A talaj szennyezése láncreakciót indít el: pusztítja a termőföldben lévő életformákat, csökkenti a szervesanyag mennyiségét és a talaj szűrőkapacitását, szennyezi a földben lévő vizet, felborítja a tápanyagok közötti egyensúlyt, majd lerombolja a talaj szerkezetét és erodálja azt.

Az ENSZ talajszennyezésről szóló beszámolója szerint a talajminőség romlásának további jelentős forrása az ipari szennyezés. Az ipari vegyszerek világszintű termelése 2000 óta minden évben megduplázódott, jelenleg 2,3 milliárd tonnánál tart. Ez a mennyiség 2030-ra várhatóan megint majdnem megduplázódik. Az ipari termelés során keletkező szenny mellett a műtrágyák és növényvédőszerek, valamint az állattenyésztésből és a városokból származó hulladékok is folyamatosan mérgezik a talajt. A szennyező anyagok közé tartoznak a fémek, a cianidok, egyes peszticidek, a hosszúéletű szerves vegyszerek, a kőolaj-származékok és műanyagok. Újabban megjelent szennyező anyagok a gyógyszerek és a gyógyszerrezisztens baktériumokat eredményező antimikrobiális szerek. Mindezen anyagok csökkentik a szántóföldek termékenységét, a vizek és az élelmiszerek minőségének biztonságát, valamint károsítják a vadon élő állatokat.

Hogy egyes szennyezőanyagok a talajba kerülnek, az azért is aggasztó, mert nem csak ott maradnak, hanem a vizekbe, a táplálékláncba és a levegőbe is átkerülnek. Ezáltal pedig komoly hatást gyakorolnak az élelmiszerbiztonságra és az éghajlatváltozásra is. Tudnivaló például, hogy az óceánok után a talajréteg a legnagyobb aktív széntároló. A degradált talajfelszínből szén-dioxid és dinitrogén-oxid kerül a létkörbe, ami fokozza az éghajlatváltozást.

A szakértői elemzések felhívják a figyelmet, hogy a termőföldek szennyezése és pusztulása várhatóan még tovább fokozódik. Az ENSZ Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Szervezetének (FAO) egyik magasrangú képviselője szerint hatvan éven belül teljesen el is tűnhet a Föld termő talajrétege.[35] A termőföldréteg kialakulása több ezer évet vesz igénybe, ezért a megmaradt talajok sürgős védelmet és helyreállítást igényelnek. A szakemberek szerint ehhez gyors változásra lenne szükség a termelés és fogyasztás ma jellemző mintázataiban. A politikai élet szereplőinek pedig őszintén el kellene köteleződniük a talajpusztulás megfékezése és a fenntartható gazdálkodás mellett, fenntartások nélkül tiszteletben tartva a természetet.[36]

5.2. Vízszennyezés

A Föld felszínének több mint 70%-át víz borítja. Bolygónk teljes vízkészletének

---

[32] https://www.britannica.com/science/pollution-environment

[33] A talajdegradációval kapcsolatos információk és adatok forrásai: United Nations Convention to Combat Desertification, 2017; Evans és mtsai, 2020; https://www.worldwildlife.org/threats/soil-erosion-and-degradation; https://civileats.com/2020/07/15/the-world-food-prize-winner-says-soil-should-have-rights

[34] Az intenzív mezőgazdaság módszere a gépek, növényvédőszerek, természetes és mesterséges trágyák és nagy hozamú növények használata annak érdekében, hogy minél több élelmiszert állítson elő egy adott területen. A monokultúra pedig azt jelenti, hogy egy földterületen csak egyféle növényt termesztenek. A gazdák így egy adott növény termesztésére specializálódnak és maximalizálják a termelést. Ez a gyakorlat azonban hosszú távon kimeríti a talaj tápanyagait és csökkenti a fajok sokszínűségét.

[35] https://www.sej.org/headlines/only-60-years-farming-left-if-soil-degradation-continues

[36] https://www.unccd.int/resources/global-land-outlook/overview

97,5 százaléka sósvíz (ez főként az óceánok és tengerek vize), és csupán 2,5 százaléka édesvíz. Ezen édesvízkészletnek pedig közel 70%-a jégbe és gleccserekbe van fagyva, a fennmaradó 30% pedig legfőképpen a talajvíz formájában van jelen. A földi édesvízkészletnek mindössze 0,3 százaléka található a tavakban és a folyókban, az iható víznek pedig (a talajvíz egy részével együtt is) mindössze 0,5 százaléka hozzáférhető az emberek számára.[37]

Mivel az édesvíz létünk egyik alapvető szükséglete, az iható vizek forrásai rendkívül értékesek az ember számára, károsodásuk pedig katasztrofális hatású. Manapság globálisan az emberek 40%-ának nem áll rendelkezésére elegendő iható víz.[38] A nem biztonságos ivóvíz pedig évente egymilliárd embert betegít meg. A World Health Organization [WHO, Egészségügyi Világszervezet] becslése szerint évi félmillió ember meg is hal az ivóvíz által terjesztett betegségekben, például kolerában, vérhasban és tífuszban.[39] A globális vízminőség súlyos helyzetét mutatja az is, hogy például az Egyesült Államokban a folyók és patakok közel fele, a tavaknak pedig több mint egyharmada alkalmatlan ivásra vagy úszásra.[40]

A tengerek, az óceánok és az édesvizek szennyezése során – rendszerint emberi tevékenység eredményeként – olyan anyagok, vegyszerek, mikroorganizmusok vagy energiafajták (például radioaktivitás, hő) kerülnek a talajvízbe vagy a felszíni vizekbe (a patakokba, tavakba, folyókba és óceánokba), amelyek károsan hatnak a víz minőségére. Az óceánokat érő szennyező anyagok 80%-át nem közvetlenül az emberek juttatják a vízbe, hanem szárazföldi forrásokból (például a szántóföldekről) kerülnek oda az esők, a folyók vagy a légkör közvetítésével.[41]

A víztesteket pontszerű, vagy elszórtan fekvő forrásokból származó anyagok szennyezhetik. A vízszennyezés alábbi hat formája a legjellemzőbb.[42]

1. A háztartási szennyvíz, amely kórokozókat hordozhat, kimeríti a vizek oxigéntartalmát, valamint algásodást idéz elő.
2. A vízbe kerülő szilárd hulladékok többek közt háztartási vagy ipari szemétből és építési hulladékból származnak, amelyek közvetlenül a vizekbe jutnak, vagy a szárazföldről sodródnak oda.
3. A toxikus hulladékok azok, amelyek mérgezőek, radioaktívak, robbanásveszélyesek, rákkeltőek, genetikai károsodást vagy születési rendellenességet okoznak.
4. Az építkezésekből vagy a talajerózió eredményeként keletkező üledékek beleszivároghatnak a víztestekbe, és ott akadályozzák a napfény bejutását.
5. Az erőművekből származó, a természetesnél melegebb hűtővizek a folyókba engedve csökkentik a víz oxigénmegtartó képességét.
6. Az olaj kártékonyabban hat az óceánok ökoszisztémájára, mint a legtöbb szennyező anyag. A tengeri környezetbe kerülő olaj 94%-a emberi tevékenységből származik.

A felsorolt szennyezések sokirányú negatív változást idéznek elő a vizek állapotában és élővilágában. Évente legalább százezer tengeri emlős és egymillió madár pusztul el úgy, hogy műanyagot nyel, hálóba vagy nejlonszatyorba gabalyodik, vagy a vízszennyezés más formájának áldozatává válik.[43]

A vegyszerek és nehézfémek csökkentik a vízi élőlények élettartamát és szaporodóképességét. A súlyosan oxigénhiányos vizekben kipusztulnak a növények és az állatok, így élet nélküli vízterületek jönnek létre. Ma már világszerte több mint négyszáz ilyen holt zónát tartanak számon, főként partmenti régiókban. Az 1950-es évek óta négyszeresére nőtt az ilyen élettelen vizek területe, ami 4,5 millió négyzetkilométeres növekedést jelent (ez nagyobb, mint az Európai Unió mérete).[44] Az algavirágzás egyes helyeken idegmérgeket termel, amely a teknősöket, a bálnákat és minden más tengeri állatot veszélyeztet.

A szilárd hulladékok egy része – például műanyag zacskók és palackok – vízi utakon keresztül az óceánokban kötnek ki, olykor szemétszigeteket hoznak létre. Az egyik ilyen, a Csendes-óceánban, Kalifornia és Hawaii között található sziget mérete háromszor akkora, mint Franciaország és nyolcvan millió kilogramm lebegő műanyagtörmelék alkotja.[45] A műanyagszigetek nagyobb részét tárgyak, kisebbik részét mikroműanyagok (öt milliméternél kisebb darabkák) alkotják. Ha a jelenlegi ütemben terheljük az óceánokat, akkor 2050-re tömegarányát tekintve több műanyag lesz az óceánban, mint amennyi hal.[46]

5.3. Légszennyezés

A légszennyezés a negyedik legnagyobb fenyegetés az emberi egészségre nézve (a magas vérnyomás, az étrendi kockázatok és a dohányzás után). A szennyezett levegő belégzése növeli a légúti fertőzések, a szív- és érrendszeri betegségek, a stroke, a krónikus tüdőbetegség, a tüdőrák és az asztma kockázatát. A WHO becslése szerint 2016-ban a külső levegő szennyezettsége világszerte 4,2 millió idő előtti halálesetért (az egész világon

37 https://education.nationalgeographic.org/resource/earths-fresh-water

38 https://www.worldbank.org/en/topic/waterresourcesmanagement.

39 https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drinking-water

40 https://www.nrdc.org/stories/water-pollution-everything-you-need-know

41 http://www.unep.org/explore-topics/oceans-seas/what-we-do/addressing-land-based-pollution-source-sea

42 A vízszennyezés típusainak bemutatásához használt forrás: https://www.britannica.com/science/water-pollution

43 https://earth.org/data_visualization/how-many-marine-animals-does-ocean-plastic-kill

44 Breitburg és mtsai. 2018; https://www.nationalgeographic.com/environment/article/dead-zones

45 https://theoceancleanup.com/milestones/mega-expedition

46 https://www.weforum.org/press/2016/01/more-plastic-than-fish-in-the-ocean-by-2050-report-offers-blueprint-for-change

történt hatvanmillió elhalálozás 7%-áért) volt felelős.

A világ népességének 99%-a olyan helyen lakik, ahol a légszennyezés meghaladja a biztonságos határértékeket. A szennyeződések koncentrációja Közép- és Délkelet-Ázsiában a legmagasabb, egyes helyeken ötszörös a WHO határértékeihez képest. Néhány országban pedig még mindig növekszik a légszennyezés.[47]

A légkört szennyező anyagok mennyisége az iparosodott országokban éves szinten millió tonnákban mérhető. Kibocsátásuk fő forrásai: a gyárak, a gépjárművek, a szén- és olajtüzelésű erőművek, valamint a lakossági fűtési rendszerek.[48]

Környezetvédelmi szempontból kiemelt figyelmet érdemelnek az úgynevezett üvegházhatású gázok, amelyek képesek elnyelni a Napból származó, a Föld felszínéről visszaverődő infravörös sugárzást és visszasugározni azt a földfelszínre. A legjelentősebb üvegházhatású gázok a szén-dioxid, a metán és a vízgőz. (Kisebb mértékben a felszínhez közeli ózon, a nitrogén-oxidok és a fluortartalmú gázok is csapdába ejtik az infravörös sugárzást.)

Ha túlságosan megnő e gázok mennyisége, akkor az üvegházhatás fokozódásával emelni kezdik a Föld hőmérsékletét. A 19. század közepe óta az emberiség egyre nagyobb mennyiségben éget fosszilis tüzelőanyagokat. Ez pedig jelentősen megemelte a szén-dioxid, a metán, az ózon, a dinitrogén-oxid és egy ideig a klórozott-fluorozott szénhidrogének[49] légköri koncentrációját. Mindez lassan előidézte napjaink leggyakrabban emlegetett környezeti problémáját, a globális felmelegedést, és az annak nyomában járó klímaválságot.[50]

6. Éghajlatváltozás

Manapság minden kétséget kizáróan a klímaválság a leggyakrabban emlegetett, szerteágazó hatású környezeti probléma. Mit értsünk e kifejezés alatt? Az éghajlat vagy klíma egy adott földrajzi területre jellemző időjárási tényezők évek távlatában megmutatkozó összessége. Az éghajlatváltozás pedig az éghajlat, és ebből fakadóan az időjárás szezonális jellemzőinek jelentős módosulása. Az éghajlat változása lehet helyi vonatkozású, mivel azonban napjaink változásai a Föld szinte minden területét érintik, ezért ezt globális klímaváltozásnak nevezzük.

Mi a közvetlen oka a csapadék, a szél, az átlaghőmérséklet ilyen sok helyen megmutatkozó eltéréseinek? A kiváltó ok a Föld légkörének felmelegedése. A kutatások szerint 1850 és 2019 között a globális felszíni átlaghőmérséklet 1,07 °C-kal növekedett. Évtizedeken át széleskörű viták tárgyát képezte, hogy ez a felmelegedés pusztán természeti, kozmikus folyamatok eredménye, vagy pedig az emberiség felelős érte. Napjainkra szinte egyöntetű konszenzus alakult ki: az aktívan publikáló klímatudósok 97%-a szerint emberi tevékenységek idézik elő a globális felmelegedést.[51]

Az alábbi tevékenységek a feltüntetett arányban felelősek az üvegházhatású gázok légkörbe kerüléséért: elektromos és hőerőművek: 31%; szállítás: 15%; gyártás és építkezés: 12,4%; mezőgazdaság: 11%; egyéb tüzelőanyagok égetése: 8,4%; ipari folyamatok: 6%; erdészet: 6%; diffúz kibocsátások: 5,2%; szemét: 3%; hajók üzemanyaga: 2%.[52]

A felsorolt tevékenységek többsége fosszilis tüzelőanyagok – szén, olaj vagy gáz – égetésével jár. Ennek eredményeként kerül a földi légkörbe a teljes kibocsátott szén-dioxid mennyiség 90%-a, az összes üvegházhatású gáznak együttvéve pedig több mint 75%-a.[53]

6.1. A klímaválság következményei

Tekintsünk végig – a teljesség igénye nélkül – néhány olyan jelenségen és adaton, amelyeket a felmelegedés okoz vagy fokoz![54]

- A NASA műholdja szerint az Antarktisz jegéből évente 151 milliárd tonna olvad el, ami nagyjából megegyezik a Mount Everestet alkotó szikla tömegével.
- 1979 és 2018 között az ötéves vagy annál idősebb tengeri jég mennyisége 30%-ról 2%-ra esett vissza.
- A jég olvadása és az óceánok melegedése miatt 1990 óta a világtengerek szintje 17,8 cm-rel emelkedett, és évente további 3,4 mm-rel emelkedik. Ha ez így folytatódik, hetven éven belül a partmenti területeken világszerte már kétszázmillió ember otthona kerül a tengerszint alá, ami jelentős migrációt is eredményez.
- A légköri szén-dioxid magas koncentrációja miatt savasodnak az óceánok (csökken a pH- értékük). Ilyen környezetben a kagylók, korallok mészváza könnyebben feloldódik, ez pedig felborítja a tengeri életközösségek kapcsolatának egyensúlyát.

---

47 Az Egészségügyi Világszervezet 2021-ben szigorította levegőminőségi irányelveit, de még a 2016-os szempontok szerint is az emberek 92%-a élt szennyezett levegőjű helyen. https://www.who.int/health-topics/air-pollution#tab=tab_1; https://www.weforum.org/agenda/2016/10/air-pollution-facts

48 Az Európai Unióban a környezeti levegő minőségéről szóló irányelvek előírják az emberi egészségre és a környezetre közvetlenül hatást gyakorló szennyező anyagok mérését. A felsorolt anyagokon kívül ide tartoznak még: a nitrogén-oxidok, az ólom, a benzol, az arzén, a kadmium, a nikkel és benzo(a)pirén. https://www.eea.europa.eu/en/about/contact-us/faqs/which-pollutants-are-the-main-causes-of-air-pollution

49 Klórozott-fluorozott szénhidrogének (CFC-k): Ezek a gázok halogénezett szénhidrogének, amelyek a szén mellett csak fluort és/vagy klórt tartalmaznak. 1928-tól hűtőközegként, illetve spray-k hajtógázaként használták őket. Tulajdonságaik a közegészségügyet és az ózonréteget is veszélyeztetik. Ezt felismerve 1987-ben betiltották a használatukat.

50 https://www.britannica.com/science/greenhouse-gas

51 https://climate.nasa.gov/faq/17/do-scientists-agree-on-climate-change. Ugyanakkor továbbra is létezik az a kisebbségi vélemény, amely szerint a felmelegedés és klímaváltozás döntően nem emberi eredetű. Például: https://clintel.org/world-climate-declaration

52 https://www.c2es.org/content/international-emissions

53 https://www.un.org/en/climatechange/science/causes-effects-climate-change

54 https://www.nationalgeographic.co.uk/26facts; https://www.noaa.gov/education/resource-collections/ocean-coasts/ocean-acidification

- Minden évben tizenkét millió hektár terület (ami Németország teljes szántóterületével egyenlő) elvész a sivatagosodás, a talajromlás és az aszályok miatt.
- A például Ausztráliában, Kanadában és Görögországban dúló erdőtüzek minden eddiginél gyakoribbak és nagyobb területeket érintenek. Száztizennégy országban jelentősen növekedett az erdőtüzek kockázata.
- A tavaszok korábban, az őszök később kezdődnek, ami a fák és más növények éves ciklusait is befolyásolja.
- A kutatások szerint 2015 és 2020 között hetvenhat árvizet, aszályt, vihart és hőmérsékleti rendellenességet idézett elő vagy fokozott az éghajlatváltozás. A viharok és hurrikánok számos régióban intenzívebbé és gyakoribbá váltak, esetenként otthonokat és közösségeket tettek tönkre, hatalmas gazdasági károk kíséretében.
- A szélsőséges időjárás, a konfliktusok és a gazdasági visszaesések miatt nő az éhezők száma. 2020-ban például százötvenöt millió ember élelmezése vált bizonytalanná, köztük hetvenötmillió öt éven aluli gyermeké.
- Az elmúlt húsz év során a hatvanöt évnél idősebbek körében 53,7%-kal nőtt a hőség miatti halálozások száma.
- A hőmérséklet emelkedése a fertőző betegségek, például a dengue-láz és a malária terjedését is gyorsítja.

Ahogy látható, a klímaváltozás szikkasztja a földeket, hatással van az erdőkre, a jégtáblákra és az óceánokra, az időjárásra, az élővilág számos fajára, az élelmiszerellátásra, a társadalmi stabilitásra, az emberi jólétre és egészségre. Nem véletlenül áll hát a világszerte zajló környezetvédelmi diskurzus előterében.

7. Javaslatok a vaiṣṇava teológia alapján

Minden olyan technikai újítás és környezetvédelmi aktivitás hasznos, amely a felsorolt negatív jelenségek és tendenciák orvoslásának irányába hat. Ugyanakkor a *vaiṣṇava* felfogás szerint lehetetlen teljesen a helyére zökkenteni a világot anélkül, hogy megértenénk a természet működését irányító isteni törvényeket, és összhangban élnénk azokkal.[55]

A környezetvédelmi problémák széles körben elismert oka, hogy a jobb gazdasági lehetőségekkel rendelkező országok tagjai túl sokat fogyasztanak és túl sok anyagi tulajdont halmoznak fel, életmódjuk így sok szempontból meghaladja a nyolcmilliárdnál is több embert a hátán hordó Föld kapacitásait.[56]

De vajon hogyan lehetne a kedvező anyagi lehetőségekkel rendelkező embereket rávenni arra, hogy vissza-fogottabb életet éljenek? Az egyik lehetőség természetesen az, hogy a józan belátásukra apellálunk, és felvilágosítjuk őket, hogy a Föld egyes területein tanúsított túlfogyasztás nehézségeket okoz a világ más részein és a jövő nemzedékei számára. Azt tapasztaljuk azonban, hogy ez a – ma már széles körben ismert és ismételt – információ nem képes teljességében megfékezni az emberi mohóságot. Ezért – egy sokak által vallott megközelítés szerint – a gondolkodásmódunkat, a világról alkotott képünket is meg kell változtatnunk a környezetünkkel való harmonikusabb együttélés érdekében.[57] Ehhez a világnézeti és életmódbeli reformhoz ajánl hasznos alapelveket a *vaiṣnava* teológia és vallásgyakorlat.

7.1. A vaiṣṇava lételmélet

Az indiai védikus írások – köztük kiemelten a *Bhagavad-gītā* és a *Śrīmad Bhāgavatam*[58] *– egy olyan világképet vázolnak fel, amelynek ismeretében az ember megértheti, hogy az isteni útmutatással összhangban álló, mértékletes életmód éppen úgy szolgálja a saját hosszú távú érdekét, mint minden élőlény, valamint a Föld bolygó javát.*[59]

Az említett írások tanításai szerint a világmindenség eredete Isten, akinek a sokféle neve közül a legfontosabb a Kṛṣṇa név, ami azt jelenti, hogy „mindenkit vonzó". Ő személyes lelki formával rendelkezik, és örökké boldogan él a „lelki világnak" nevezett, anyagon túli valóságban, amely a legcsodálatosabb, soha nem degradálódó természeti környezettel rendelkezik.

Isten lényéből – a tüzet körülvevő szikrafelhőhöz hasonlóan – számtalan parányi élőlény (*jīva*) származik, akik szintén transzcendentálisak, vagyis anyagtalan, lelki természetűek. De míg Kṛṣṇa képességei korlátlanok, a parányi *jīvák* befolyási köre korlátozott. A lelki világban minden parányi élőlény összhangban él Istennel, Őt tisztelve és szolgálva. Bizonyos lelkek azonban szabad akaratuk révén elfordulhatnak Istentől, és akkor az anyagból álló világba kerülnek. Ott Istenről megfeledkezve, önkényes döntéseiket követve cselekedhetnek.

7.2. Glóbuszunk házirendje

Az anyagi világ végtelen számú univerzumát szintén Kṛṣṇa teremtette, ezek közül mi az egyikben élünk. Minden egyes növényi, állati és emberi testet egy benne lakó *jīva* mozgat. Így lelki szinten minden élőlény egyenlő, csak tudatuk befedettségének mértéke különbözik az egyes fajokban.

Az anyagi világ működését sajátos törvényszerűségek vezérlik. A növényi és az állati fajok a lélekvándorlási folyamat egy-egy lépcsőfokát alkotják. E folyamat csúcsán a *jīva* emberi testet kap, amelyben értelmi képességeit használva, viszonylag szabadon cselekedhet. Tettei azonban erkölcsi minőségükről függően szenvedést vagy boldogságot idéznek elő számára a jövőben. Ez a *karma* rendszere.

---

[55] A *vaiṣṇava* javaslatokat bővebben kifejti: Schnitchen 2015: 29–34.

[56] Példaként egy újságcikk, amely a túlfogyasztás szerepét mutatja be a környezetvédelmi problémák előidézésében: https://timesofindia.indiatimes.com/city/delhi/our-greed-has-a-bearing-on-pollution-climate-change/articleshow/73629726.cms

[57] A környezetvédő attitűd kialakításához hasznos tizenkét világnézeti alapelvet részletez például: Rimanoczy 2021.

[58] Prabhupāda 2019; Prabhupāda 1992.

[59] A *vaiṣṇava* világkép áttekintéséhez lásd a *Bhagavad-gītā* Bevezetését. Prabhupāda 2019.

Kṛṣṇa, aki megteremtette a világot, a védikus szentírások formájában hozzáférhetővé teszi az emberek számára a legfontosabb dolgokról szóló tudást, köztük azt, hogy miként élhetnek a lehető legbékésebben az emberek az anyagi világban, valamint azt is elárulja, hogyan kerülhetnek ki belőle, vagyis hogyan térhetnek haza Hozzá, az örök boldogság birodalmába. Akár az anyagi világban vágyik nyugalmas életre az ember, akár ki szeretne szabadulni belőle, figyelembe kell vennie ezt az iránymutatást. Másként tudatlan, önfejű cselekedetei újabb és újabb bonyodalmakat, szenvedést és kedvezőtlen újjászületéseket eredményeznek számára.

A minél kevesebb szenvedéssel járó, Istennek tetsző életet a vallás (*dharma*) négy alapvető elvének kell meghatároznia. E négy alapelv a kegyesség, az igazságosság, a mértékletesség és a tisztaság.[60]

A kegyesség magában foglalja, hogy más élőlényekkel szemben csak a feltétlenül szükséges, minimális erőszakot szabad elkövetni – ebből fakad a hinduizmusban általánosan javasolt vegetáriánus táplálkozás. A kegyesség védikus alapelvének hasznosságát jól mutatja fenntarthatósági szempontból, hogy ma már általánosan elismert, hogy a húsipar jelentősen terheli a környezet, míg a vegán és vegetáriánus táplálkozás kíméli az erőforrásokat.[61]

Az igazságosság elve a becsületességet, az integritást, az igazmondást foglalja magában. Napjainkban azonban a fogyasztás gerjesztése érdekében nem ritkák a cégek etikátlan vagy akár törvénytelen tevékenységei annak érdekében, hogy befolyásolják vagy félrevezessék a nagyközönséget, és ezáltal fokozzák saját eladásaikat, vagyis a fogyasztást.[62]

A mértékletesség szerepét a környezetvédelemben nem lehet eléggé hangsúlyozni. A szennyezési problémák és az ökoszisztémák sérülése jelentős részben annak az eredménye, hogy az emberiség többet használ a földi erőforrásokból, mint amennyit a Föld megújítani képes. Visszafogottabb fogyasztási szokásokkal, más elvek szerint működő gazdasági és társadalmi modell segítségével azonban a fogyasztás mértéke mérsékelhető lenne.[63]

A tisztaság elvét a külső tisztaságra és a mentális, erkölcsi tisztaságra is értelmezi a védikus hagyomány.[64] Azonban, ha csak a környezet tisztaságát értjük alatta, már akkor is érthetővé válik a fenntarthatóságról szóló párbeszédben való jelentősége.

A vallás e négy pillérének elemzése jól érzékelteti, hogy a *vaiṣṇava* vallás alapelvei és az azoknak megfelelő életmód (bár nem ez az elsődleges céljuk) jelentősen pozitív környezeti vonatkozásokkal is jár: csökkenti az ember ökológiai lábnyomát.

További részletes elemzést érdemel, hogy milyen áldásos hatásokkal jár a védikus írások útmutatásával összhangban álló személyiségfejlesztés;[65] az írások által ajánlott *varṇāśrama* társadalmi rendszer egyes elemeinek modernkori alkalmazása;[66] és legfőképpen a jelen korra javasolt meditációs gyakorlat, Kṛṣṇa neveinek közös éneklése (Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare). Napjainkra nézve ezt tekintik a védikus írások a megfelelő áldozatvégzési módszernek a Legfelsőbb Személy felé, amely egyszerre szolgálja a gyakorlók önmegvalósítását és a társadalom békéjét.[67]

A fentiekből látható, hogy a *vaiṣṇava* vallás tanításai és az ezekből fakadó lelki gyakorlat és életmód számos módon hozzájárul a mértékletes, békés életvezetéshez, és ezen keresztül a környezeti fenntarthatósághoz.

Irodalomjegyzék

Banyár, Magdolna (Mahārāṇī Devī Dāsī): *Kṛṣṇa társadalma. Varṇāśrama-könyvtár, Első kötet.* Lāl Kiadó, Somogyvámos, 2021.

Benedick, Richard Elliot: *Ozone Diplomacy: New Directions in Safeguarding the Planet*. Harvard University Press, Cambridge, 1998.

Breitburg, Denise – Lisa A. Levin – Andreas Oschlies – Marilaure Grégoire – Francisco P. Chavez – Daniel J. Conley – Véronique Garçon és mtsai: Declining oxygen in the global ocean and coastal waters. *Science* 359. 6371. 2018. január 15.

Carson, Rachel: *Silent Spring*. Mariner Books Classics, Boston, 2022.

Dr. Tóth-Soma, László: *Személyiségfejlesztés felsőfokon: Felülemelkedés önmagunk és környezetünk korlátain*. Lál, Somogyvámos, 2005.

Evans, Daniel – John Quinton – J Davies – Jianlin Zhao – Gerard Govers: Soil lifespans and how they can be extended by land use and management change. *Environmental Research Letters.* 15. 9. 1–10. 2020. szeptember 1.

Guha, Ramachandra: *Environmentalism: A Global History*. Pearson, New York, 2020.

Klein, Naomi: *This Changes Everything: Capitalism vs. The Climate*. Simon & Schuster, New York, 2015.

Knight, Frank: The Ten Most Significant Environmental Events of the 20th Century. *Nature Study.* 44. 2–3. 1991, 1–3.

[60] *Bhāg*. 1.16.10 magyarázat.

[61] A vegán és vegetáriánus táplálkozás klímára gyakorolt pozitív hatásáról lásd például: www.bbc.com/future/article/20220429-the-climate-benefits-of-veganism-and-vegetarianism

[62] A hirdetési manipulációkat leleplező könyvek egyik klasszikusa a *The Hidden Persuaders* [Rejtőzködő meggyőzők]. Packard & Miller 2007.

[63] Ezt az állítást támasztja alá például Naomi Klein *This Changes Everything: Capitalism vs. The Climate* [Ez mindent megváltoztat: kapitalizmus a klímával szemben] című könyve. A könyv több díjat is nyert, a *New York Times* a 2014-es év 100 legjelentősebb könyve közé választotta. Klein 2015.

[64] *Bhg.* 13.8–12 magyarázat.

[65] A személyiségfejlesztés *vaiṣṇava* elméletéről és gyakorlatáról lásd: Dr. Tóth-Soma 2005.

[66] A *varṇāśrama* rendszerrel kapcsolatban felvetődő egyes kérdéseket lásd az alábbi tanulmányban: Banyár 2021, valamint a szerző vonatkozó írásait a *Tattva* folyóirat más számaiban.

[67] A Hare Kṛṣṇa *mantra* jelentőségéről lásd „Az imák királya: a mahā-mantra" című részt az alábbi tanulmányban: Magyar 2010: 44–46.

Kolbert, Elizabeth: *The Sixth Extinction: An Unnatural History*. Henry Holt and Co., New York, 2014.

Magyar, Márta (Mañjarī Devī Dāsī): Mantra-yoga avagy a hang hatalma – Imádság a gauḍīya-vaiṣṇavizmusban. *Tattva* 13. 2. 2010, 35–48.

McNeill, John Robert: *Something New Under the Sun: An Environmental History of the Twentieth-Century World*. W.W. Norton & Company, New York, 2000.

McNeill, John Robert: *Valami új a nap alatt: A huszadik század környezettörténete*. Ursus Libris, Budapest, 2011.

Packard, Vance – Mark Crispin Miller.: *The Hidden Persuaders*. Ig Publishing, Brooklyn, N.Y., 2007.

Prabhupāda A. C. Bhaktivedanta Swami: *A Bhagavad-gītā: úgy, ahogy van*. [s.l.]: The Bhaktivedanta Book Trust, 2019.

Prabhupāda A. C. Bhaktivedanta Swami: *Śrīmad-Bhāgavatam (1–10/1. Ének)*. [s.l.]: The Bhaktivedanta Book Trust, 1992. (1–10/1. Ének)

Rimanoczy, Isabel: *The Sustainability Mindset Principles: A Guide to Developing a Mindset for a Better World*. Routledge & CRC Press, London, 2021.

Schnitchen Csaba (Sākṣī-gopāla Dāsa): A környezeti válság problémáinak megoldási lehetőségei a tudomány és a gauḍīya-vaiṣṇavizmus szempontjából. *Tattva* 19. 1. 2015, 23–37.

Secretariat of the Convention on Biological Diversity: *Global Biodiversity Outlook 3*. Montreal, 2010.

United Nations Environmental Programme: *Global Assessment of Soil Pollution*. FAO and UNEP, 2021.

United Nations Convention to Combat Desertification: *The Global Land Outlook*. Bonn, Germany, 2017.

World Wildlife Found: *Living Planet Report 2020: Bending the Curve of Biodiversity Loss*. WWF, Gland, 2020.

World Wildlife Found: *Living Planet Report 2022: Building Nature-positive Society*. WWF, Gland, 2022.

Internetes hivatkozások

A letöltések ideje: 2024. 07. 09.

Britannica: Biodiversity Loss. https://www.britannica.com/science/biodiversity-loss

Britannica: Greenhouse Gas. https://www.britannica.com/science/greenhouse-gas

Britannica: Pollution: Definition, History, Types, & Facts. https://www.britannica.com/science/pollution-environment

Britannica: Water Pollution: Definition, Causes, Effects, Solutions, Examples, & Facts. https://www.britannica.com/science/water-pollution

Center for Climate and Energy Solutions: Global Emissions. https://www.c2es.org/content/international-emissions

Clintel Foundation: World Climate Declaration: There Is No Climate Emergency. https://clintel.org/world-climate-declaration

Department of Energy: Fossil. https://www.energy.gov/fossil

Discover Magazine: 25 Greatest Science Books of All Time. https://www.discovermagazine.com/the-sciences/25-greatest-science-books-of-all-time

Earth.org: How Many Marine Animals Die From Plastic Each Year? https://earth.org/data_visualization/how-many-marine-animals-does-ocean-plastic-kill

Environmental Working Group: Body Burden: The Pollution in Newborns. https://www.ewg.org/research/body-burden-pollution-newborns

European Environment Agency: Which pollutants are the main causes of air pollution? https://www.eea.europa.eu/en/about/contact-us/faqs/which-pollutants-are-the-main-causes-of-air-pollution

Gewin, Virginia: The World Food Prize Winner Says Soil Should Have Rights. https://civileats.com/2020/07/15/the-world-food-prize-winner-says-soil-should-have-rights

Henriques, Martha – Gorvett, Zaria: The climate benefits of veganism and vegetarianism. https://www.bbc.com/future/article/20220429-the-climate-benefits-of-veganism-and-vegetarianism

Kovarik, William: Environmental History. https://environmentalhistory.org

NASA: Do Scientists Agree on Climate Change? Climate Change: Vital Signs of the Planet. https://climate.nasa.gov/faq/17/do-scientists-agree-on-climate-change

NASA: Ozone Watch. Latest status of ozone. https://ozonewatch.gsfc.nasa.gov

National Geographic: Dead Zones, Facts and Information. https://www.nationalgeographic.com/environment/article/dead-zones20

National Geographic: The Facts about Ozone Depletion. https://www.nationalgeographic.com/environment/article/ozone-depletion

National Geographic Education: Earth's Fresh Water. https://education.nationalgeographic.org/resource/earths-fresh-water

National Geographic UK: 26 Facts That Bring Home the Reality of Climate Change. https://www.nationalgeographic.co.uk/26facts

National Oceanic and Atmospheric Administration: Ocean Acidification. https://www.noaa.gov/education/resource-collections/ocean-coasts/ocean-acidification

Natural Resources Defence Council: Water Pollution Definition - Types, Causes, Effects. https://www.nrdc.org/stories/water-pollution-everything-you-need-know

The Ocean Cleanup: „Mega Expedition”. https://theoceancleanup.com/milestones/mega-expedition

Our World in Data: Number of described species. https://ourworldindata.org/grapher/number-of-described-species

Pandey, Chandra Bhushan: Our greed has a bearing on pollution, climate change. The Times of India https://timesofindia.indiatimes.com/city/delhi/our-greed-has-a-bearing-on-pollution-climate-change/articleshow/73629726.cms

Society of Environmental Journalists: Only 60 Years of Farming Left If Soil Degradation Continues. https://www.sej.org/headlines/only-60-years-farming-left-if-soil-degradation-continues

Trompiz, Gus: Scientists Warn a Million Species at Risk of Extinction. Reuters. https://www.reuters.com/article/us-un-environment-biodiversity-idUSKCN1SC0PJ

United Nations: „Causes and Effects of Climate Change”. https://www.un.org/en/climatechange/science/causes-effects-climate-change

United Nations Conventions to Combat Desertification: Global Land Outlook. https://www.unccd.int/resources/global-land-outlook/overview

United Nations: Convention on Biological Diversity. https://www.cbd.int/doc/legal/cbd-en.pdf

United Nations Report: Nature’s Dangerous Decline »Unprecedented«; Species Extinction Rates »Accelerating«”. https://www.un.org/sustainabledevelopment/blog/2019/05/nature-decline-unprecedented-report

United Nations Environment Programme: Addressing Land-Based Pollution from Source to Sea. http://www.unep.org/explore-topics/oceans-seas/what-we-do/addressing-land-based-pollution-source-sea

United Nations Environment Programme: For People and Planet: The UNEP Strategy for 2022–2025. http://www.unep.org/resources/people-and-planet-unep-strategy-2022-2025

United Nations Environment Programme: Global Biodiversity Outlook 5: Summary for policimakers. https://www.cbd.int/gbo/gbo5/publication/gbo-5-spm-en.pdf

United Nations Press: Species Extinction Rate Hundreds of Times Higher Than in Past 10 Million Years, Warns

Secretary-General Observance Message, Urging Action to End Biodiversity Loss by 2030. https://press.un.org/en/2022/sgsm21291.doc.htm

E. J. McCrea: The Roots of Environmental Education: How the Past Supports the Future. https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED491084.pdf

Watters, Ron. „The Review’s Ten Most Influential Environmental Books of the 20th Century”. http://www.ronwatters.com/BkTheRev.htm

World Bank: Water Resources Management. https://www.worldbank.org/en/topic/waterresourcesmanagement.

World Economic Forum: 7 Shocking Facts About Air Pollution”. https://www.weforum.org/agenda/2016/10/air-pollution-facts

World Economic Forum: More Plastic than Fish in the Ocean by 2050: Report Offers Blueprint for Change. https://www.weforum.org/press/2016/01/more-plastic-than-fish-in-the-ocean-by-2050-report-offers- blueprint-for-change

World Health Organization: Air pollution. https://www.who.int/health-topics/air-pollution#tab=tab_1

World Health Organization: Drinking-Water. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drinking-water

World Wildlife Found: What Is Erosion? Effects of Soil Erosion and Land Degradation. https://www.worldwildlife.org/threats/soil-erosion-and-degradation

MŰHELY



A gauḍīya-vaiṣṇavizmus antropológiája

Banyár Magdolna
(Mahārāṇī Devī Dāsī)

Az Arisztotelésznek tulajdonított axiomatikus megállapítás szerint az egész több, mint a részek összessége. Ez hatványozottan érvényes egy sok részből vagy elemből álló komplex eszmerendszerre – mint amilyen a gauḍīya-vaiṣṇavizmus –, amelyben a részek mindegyike szerves kapcsolatban áll a többi résszel, így azokat nem lehet egymástól elkülönítve értelmesen vizsgálni. Hiszen könnyen arra az eredményre lehetne jutni, mint a jól ismert védikus történetben a vakok, akik az elefántot tanulmányozzák. Aki a lábát fogja, az azt mondja, hogy az elefánt egy oszlophoz hasonlít, aki az ormányát, az azt, hogy egy óriáskígyóhoz, stb. Ezért ha be akarjuk mutatni a gauḍīya-vaiṣṇava antropológiát, akkor először látnunk kell a teljes képet – a gauḍīya-vaiṣṇava eszmerendszert – legalább vázlatosan ahhoz, hogy el tudjuk benne helyezni az embert, és értelmezhetővé váljon az emberi lét problémája – a szenvedés, ami a vallásantropológia klasszikus témája. Ezért az első fejezetben meghatározzuk azokat az alapfogalmakat, amelyek felvázolják a téma kontextusát, valamint kijelölik annak kereteit és érvényességét. A második fejezetben pedig, többé-kevésbé bevonva a vaiṣṇava filozófiai teológia többi részét is, kifejtjük a gauḍīya-vaiṣṇava vallásantropológiát, hiszen „[A]z emberi problémáról kialakított felfogások általában elválaszthatatlanul összefüggenek a kozmológiáról és az istenségről vagy a végső valóságról kialakított elképzelésekkel.”[1]

1. Alapfogalmak

1.1. Hinduizmus

A hinduizmus *Vedákon* alapuló indiai kultuszok és vallási formák gyűjtőneve, és magába foglalja az ún. védikus[2] vallást, a bráhmanizmust,[3] valamint a

[1] Livingston 2021: 280.

[2] A védikus szót 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 *Vedát* (*Ṛg*, *Atharva, Yajur* és *Sāma*), az *upaniṣadokat*, a *Mahābhāratát* (amelynek az egyik fejezete a *Bhagavad-gītā*), a *Rāmāyanát* (azaz az *itihāsákat*) és a *purāṇákat* (melyek közül a *vaiṣ-ṇavák* számára a *Bhāgavata-purāṇa* a legfontosabb). A védikus kifejezést alkal-mazom a védikus irodalomban kirajzolódó kulturális és társadalmi rendszer, a *var-ṇāśrama* jelzőjeként is. Lásd még: Hridayānanda Dāsa Goswami 2007: 11–24.

[3] A *Vedák* alapján kialakuló vallást nevezik bráhmanizmusnak, amelynek klasszikus korszaka az indológiai kronológia szerint az i.e. 8 – i.e. 3. század között volt. A hagyomány szerint azonban sokkal régebbi, hiszen ez az eredeti védikus vallás. Elnevezését a védikus társadalom (*varṇāśrama*) legmagasabb és

tantrizmust,[4] a bhakti mozgalmakat[5] és az indiai helyi vallásokat. A hinduizmus ugyanakkor nemcsak a *Vedák* autoritását elismerő vallások gyűjtőneve, hanem egy társadalmi rendszerre is utal, amelynek isteni eredetét minden hindu vallás elfogadja. Ez a társadalmi rendszer az ősi védikus szentírásokban leírt *varṇāśrama,*[6] amelynek születési alapú kasztrendszerré való eltorzulása és megmerevedése kb. az i. e. 1. évezredre vált általánossá. A *varṇāśrama* degradálódásának hatására kialakultak a védikus szentírásokat és kultúrát többé-kevésbé tagadó, vagy attól elforduló vallási irányzatok, például a buddhizmus és a dzsainizmus.

szellemi vezető rendjéről, a *brāhmaṇákról* kapta, akik elsősorban a védikus szentírásokat ismerő, értelmező és a rituálékat végző papok.

4 A tantrizmus a *Vedákat* értelmező ortodox bölcseleti hagyományoknak nem ellentmondó ún. *āgama* szentírásokra alapul. Rendkívül sokszínű és szerteágazó hagyomány, amelyben a szertartásos imádaton és *mantrák* éneklésén van a hangsúly, amelyekbe a *guru* általi beavatással lehet belépni.

5 Az Isten iránti odaadó szeretetet, a *bhaktit* hangsúlyozó vallási mozgalmak a 6. században indultak Dél-Indiában. A *bhakti* mozgalmak filozófiai alapját a *Bhagavad-gītā* adja, amelyben Kṛṣṇa a *bhakti-yogáról* mint a *yoga*-rendszer legmagasabb szintjéről beszél.

6 A *varṇāśrama* a védikus társadalmi modell. Négy foglalkozási rendet (*varṇa*) – *brāhmaṇák* (papok), *kṣatriyák* (uralkodók, vezetők), *vaiśyák* (földművesek és kereskedők) és *śūdrák* (kétkezi munkások) –, valamint négy lelki, életkori rendet (*āśrama*) – tanulók (*brahmacarya*), házasok (*gṛhastha*), visszavonultak (*vānaprastha*) és lemondottak (*sannyāsa*) – foglal magába. A *varṇāśrama* tagjainak viselkedési szabályait, törvényeit, a *varṇāśrama-dharmát* a *dharmaśāstrák* tartalmazzák, melyek közül a *Manu-saṁhitā* (*Mānava-dharmaśāstra*) a legfőbb. Bővebben lásd: Mahārāṇī Devī Dāsī 2021.

1.2. Vedānta hagyomány

athāto brahma-jijñāsā janmādy asya yataḥ: „Keressük a Legfelsőbb Igazságot, e világ eredetét.” Így kezdődik a védikus szentírások és filozófia esszenciáját jelentő *Vedānta-sūtra,* vagy más néven *Brahma-sūtra*. A *Vedānta-sūtra* ötszáz aforizmája adja a *vedānta* néven ismert védikus bölcseleti hagyomány magyarázatainak és vitáinak a tárgyát.

A *vedānta* a *śad-darśana* (’hat látásmód’, ’hat nézet’) néven ismert hat fő védikus bölcseleti hagyomány közül a legátfogóbb, hiszen a legalapvetőbb kérdésekkel és a végső céllal: Isten elérésével foglalkozik. Störig így jellemzi a hat *darśana* kialakulásának a körülményeit:

> „Talán soha máskor és más népnél nem volt akkora a filozófiai problémák iránti érdeklődés, mint Indiában a riválisszellemi irányzatoknak ebben a korszakában. Mindenütt voltak filozófiai iskolák, ahol a diákok híres tanítók lába előtt ültek. A filozófiai viták a legszélesebb nyilvánosság előtt zajlottak, fejedelmek és királyok is részt vettek bennük, vagy értékes díjakat tűztek ki az ilyen versenyek győzteseinek.”[7]

Bár a hat bölcseleti rendszer végkövetkeztetései jelentősen eltérnek, de egyik sem utasítja el nyíltan a *Vedákat.*

A *vedānta* hagyománynak két fő irányzata van: a teista *dvaita* és a monista *advaita vedānta*. A hinduizmus valószínűleg legnagyobb ágát jelentő *vaiṣṇavizmus*[8] a teista *vedānta* hagyományhoz tartozik.

7 H. J. Störig 2008: 48.

1.3. Vaiṣṇavizmus

A *vaiṣṇavák* Istene Viṣṇu, de számos védikus szentírás amellett foglal állást, hogy Viṣṇunak Kṛṣṇa a forrása, vagyis Kṛṣṇa az Istenség legfelsőbb és eredeti személyisége. Amikor az emberiséget veszély fenyegeti a gonosz hatalmak és a vallástalanság elterjedése miatt, Kṛṣṇa jelenik meg *avatārakéntʼ*[9] alászállva isteni birodalmából, hogy megmentse azt.[10] Kṛṣṇa legutóbb kb. 5200 évvel ezelőtt szállt alá a Földre eredeti alakjában. A Kṛṣṇa szó jelentése: „mindenkit vonzó”, hiszen korlátlan mértékben rendelkezik a hat fenséggel: gazdagsággal, hírnévvel, erővel, szépséggel, tudással és lemondással. Az *avatārák* közül India-szerte Kṛṣṇa és Rāmacandra a legnépszerűbb. A *vaiṣṇavák* legfontosabb szentírásai a *Bhagavad-gītā* és a *Bhāgavata-purāṇa* (*Śrīmad-Bhāgavatam*).

A *vaiṣṇavizmus* középkori nagymértékű térhódításához négy nagy *vaiṣṇava* tanító, ún. *ācārya*[11] járult hozzá jelentősen, akik egyben a négy – a hagyomány szerint a teremtés kezdetétől létező – legfőbb *vaiṣṇava* tanítványi láncolat, ún. *sampradāya* újraalapítói és megújítói is.[12] A *vaiṣṇavizmus* tömeges elterjedésének eszköze a korábban említett filozófiai vita volt. Ezek során a *vaiṣṇava ācāryák* szinte kivétel nélkül legyőzték az akkor legnépesebb monista *vedānta* iskola képviselőit, az ún. *māyāvādīkat*,[13] akik összes követőjükkel együtt becsületesen áttértek a vitában győztes, ezzel bizonyítottan magasabb rendű tudást jelentő teista filozófiai iskolába. Mivel a vita során főként a *Vedák*, az *upaniṣadok* és a *Vedānta-sūtra* kijelentéseinek a *nyāya* (logika) szabályainak megfelelő értelmezésével kellett érvelni, abból a tényből, hogy a teisták rendre legyőzték a monistákat, adódik az a következtetés, hogy a *Vedák* és a védikus irodalom eredeti nézőpontja teista. Kṛṣṇa-dvaipāyana Vyāsa, aki a hagyomány szerint a legfőbb védikus szövegek összeállítója, kijelentette, hogy a monista *māyāvāda*-iskola filozófiája nem is védikus, ugyanúgy, ahogy a buddhizmus sem az. A *Padma-*

8 A hinduknak kb. 70, az indiaiaknak pedig 56%-a *vaiṣṇava* (Drutakarma Dāsa 2007.), de vannak más becslések is a *vaiṣṇavák* számára vonatkozóan. Klostermaier például 300 millió körülire tette azt a 1990-es évek végén, ami az indiaiak mintegy 30%-át jelentette. (Klostermaier 2001.)

9 Kṛṣṇa valamelyik formája, aki a transzcendentális világból száll alá az anyagi teremtésbe, hogy beteljesítsen egy bizonyos küldetést, amelyről a szentírások említést tesznek.

10 *Bhg*. 4.7–8.

11 Az *ācārya* egy kiemelkedően jelentős lelki tanítómester, aki átadja az adott *sampradāya* (tanítványi láncolat) teljes tudását és vallásgyakorlatát a követőinek.

12 Viṣṇusvāmī (9. század) a Rudra-*sampradāyát*, Rāmānuja (1017-1137) a Śrī-*sampradāyát*, Nimbārka (kb.1137-1238) a Kumāra-*sampradāyát* reformálta meg, Madhva (1199-1278) tevékenysége pedig a Brahmā-*sampradāya* megújulását és megerősödését eredményezte.

13 A *māyāvāda* Śaṅkara, a 7–8. század fordulóján élt filozófus tanítása, aki megalapozta a védikus szentírások monista (*advaita*) magyarázatát.

purāṇa egyik híres verse[14] szerint a *māyāvāda* egy kitalált és hamis filozófia, és valójában álcázott buddhizmus.

1.4. Gauḍīya-vaiṣṇavizmus

A 16. századi Indiában megszületett *gauḍīya*-[15] vagy Caitanya-*vaiṣṇava* hindu reform mozgalom, amelyhez az ISKCON és a magyar Kṛṣṇa-hívők[16] is tartoznak, a Brahmāval, az univerzumon belüli legfőbb teremtő félistennel[17] kezdődő és Madhvācāryával újraéledő *vaiṣṇava sampradāya* szerves része. Alapítója és formálója a híres bengáli tanító és szent, Śrī Kṛṣṇa Caitanya (1486-1534), akit a *gauḍīya-vaiṣṇava* hagyomány az isteni pár, Rādhā és Kṛṣṇa együttes inkarnációjának tekint. A Brahmā-Madhva-*gauḍīya-vaiṣṇava-sampradāya* saját magát az időtlen *dvaita* vagy teista *vedānta prema-bhaktit,* vagyis a Kṛṣṇa iránti extatikus, odaadó szeretetet hangsúlyozó hagyományának a részeként határozza meg.

Caitanya annak ellenére is fontosnak tekintette a Madhva-*sampradāyával* való formális kapcsolatát, hogy tanításaiban számos olyan elem van, amely különbözik a Madhva-iskola főáramától. Azonban Caitanyának nincs olyan tanítása, amely ellentmondana a négy *vaiṣṇava* tanítványi láncolat tanainak, illetve ne lenne igazolható a védikus irodalom által. A különbségek abból adódnak, hogy Caitanya a *vedānta* bölcseleti hagyomány olyan ezoterikus jelentéseit is feltárta, amelyeket a korábbi tanítók nem mutattak be. A Caitanya-iskola követői képesek arra, hogy miközben magas szinten részt vesznek a *Vedānta-sūtrán* alapuló *vedānta* hagyomány filozófiai diskurzusaiban, egyúttal gyakorolják a Kṛṣṇa-*bhakti* extatikus formáját is.

1.5. Kṛṣṇa-tudat

A *gauḍīya-vaiṣṇava-sampradāya* tudós *sannyāsīja*,[18] A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda (1896-1977)[19] volt az, aki megismertette a világgal a *gauḍīya-vaiṣṇavizmust* Kṛṣṇa-tudat néven. Śrīla Prabhupāda 1966-ban New Yorkban alapította meg az ISKCON-t, a *gauḍīya-vaiṣṇavizmus* tanai világméretű terjesztésének a szervezetét.[20] Amikor tehát Kṛṣṇa-hívőként a hinduizmus eszmei alapját adó védikus irodalom A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda által adott *gauḍīya-vaiṣṇava* interpretációjának megfelelően beszél valaki hindu filozófiai témákról, akkor a védikus bölcseleti iskolák közül mind filozófiai tudásában, mind a nézőpontjában a legátfogóbbat, a teista, azaz *vaiṣṇava vedānta* hagyományt képviseli.

2. Vaiṣṇava vallásantropológia

A vallásantropológia klasszikus kérdései, amelyekre választ keres, Livingston szerint:[21]

- Melyek az emberi létezés fő problémájának, a minden ember által megtapasztalt szenvedésnek az okai?
- Miért vágyik az ember mindig többre, másra, mint amije van, miért nem képes igazán boldog lenni?
- Képes-e az ember megismerni a létezés természetét, igazságát és annak megfelelően élni?
- Mi az, ami felszabadíthatja a szenvedés alól?

A *vaiṣṇava vedānta* a fenti kérdések mindegyikét módszeresen megválaszolja, bevonva a *vaiṣṇava* ontológiát, episztemológiát, kozmológiát és eszkatológiát is.

2.1. A vaiṣṇava vedānta tudásterületei

Caitanya Mahāprabhu, aki korának híres és elismert *vedānta* tudósa volt, azt mondja egyik tanításában: „A *Vedānta-sūtra* minden aforizmája a következő három témáról ad magyarázatot: az Istenség Legfelsőbb Személyiségéhez fűződő kapcsolatunkról (*sambandha*), az ezen a kapcsolaton alapuló tettekről (*abhidheya*), valamint az élet végső céljáról (*prayojana*), mert ezek alkotják az egész *vedānta* filozófia csúcspontját."[22] Caitanya tehát e három területre osztotta fel a *vedānta* tudását, amelyek akkor tárulnak fel a maguk teljességében a tanítványok előtt, ha azok betartják a következő sorrendet: először meg kell ismerniük a valóság végső természetét és az azzal való viszonyukat (*sambandha-jñāna*), aztán megérthetik az élet végső célját (*prayojana-jñāna*), végül pedig az utakat vagy gyakorlatokat, amelyek segítségével elérhetik ezt a célt (*abhidheya-jñāna*). A *sambandha-jñāna* magában foglalja mind a létezők, mind pedig a köztük lévő kapcsolat leírását, így benne több vallástudományi tématerület egyesül: a teológia, a kozmológia, az antropológia és a teodícea; a *prayojana-jñāna* leginkább az eszkatológiához, az *abhidheya-jñāna* pedig az etikához és a szótériológiához kapcsolható.

Caitanya hármas felosztása illeszkedik a *vedānta* hagyomány négy fő kérdéséhez, amelyek:

1. Mi a végső valóság természete (Brahman)?
2. Milyen az anyagi világ viszonya a Brahmanhoz?
3. Milyen az élőlények természete?
4. Hogyan érhető el a végső felszabadulás (*mokṣa*)?[23]

Az első három kérdésre a *sambandha-jñāna*, a negyedik pedig a *prayojana- és abhidheya-jñāna* adja meg a feleletet. Az első három kérdést tömören meg-

---

[14] *Uttara-khaṇḍa* 25.7.

[15] A *gauḍīya*-vaisnavizmus szülőföldje, Gauḍa-deśa, azaz Bengál és környéke régi elnevezéséről kapta a nevét. Másik megközelítés szerint a *gauḍīya* melléknév a *guḍa* főnév származéka, és „édességet" jelent.

[16] International Society for Krishna-consciousness, amelynek az 1989-ben egyházként bejegyzett Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége (MKTHK) is a tagja.

[17] A félistenek és félistennők (*devák* és *devīk*) az anyagi világ működését irányító nagyhatalmú élőlények, mintegy természeti istenségek; számuk 33 millió.

[18] A családi életről lemondott *sannyāsa* rend tagja.

[19] A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda életéről és eredményeiről lásd: Tasi 2022: 27–34.

[20] Az ISKCON jelenleg mintegy 100 országban folytat tevékenységet, beleértve Indiát is. A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda élete során 4734 tanítványt avatott fel, akik közül közel 70 maga is *guruvá* vált az ISKCON-ban. (http://en.wikipedia.org/wiki/International_Society_for_Krishna_Consciousness)

[21] Livingston 2021: 279–308. alapján.

[22] *Cc*. 1.7.146.

[23] Gupta 2007: 2.

válaszolva[24] pedig feltárul a *vaiṣnava vedānta* emberképe is. Mivel a válaszok konzisztens rendszert alkotnak, mindegyik ismerete szükséges ahhoz, hogy a *sambandha-jñāna* részét képező *vaiṣṇava* vallásantropológia érthetővé váljon.

2.2. A végső valóság természete

A védikus szentírások és a *vedānta* szerint az Abszolút Igazság (Brahman) megismerése során a három létezőre és azok kapcsolatára kell magyarázatot találni. A három létező:

1. Isten, az „irányító" (*īśvara*),
2. az élőlény (*jīvātmā*), valamint
3. az anyagi természet vagy anyagi világ (*prakṛti*).

Aszerint, hogy ezek létezésének természetére és kapcsolatukra milyen magyarázatot adnak, három fő irány különböztethető meg a védikus vallásfilozófiában:

1. egyik sem létezik, azaz mindhárom csupán illúzió – ez az „üresség tana" a (*śūnya-vāda*),[25]
2. a három létező közötti különbség látszólagos, mert csak a tulajdonságok nélküli Brahman létezik – ez a „minden egy" tana (*nirviśeṣa-* vagy *advaita-vāda*), ami a monista *vedānta* vagy *māyāvāda* felfogása.
3. Mindhárom létezik és különbözik. Ez lényegében a teista *vaiṣṇava vedānta* álláspontja, amit dualistának („kettőség" tana, azaz *dvaita-vāda*) neveznek, mert az Isten és az élőlény között különbséget hangsúlyozza.[26]

A hindu *sampradāyák* a dualista és a monista tant (*dvaita-* és az *advaita-vādát)* kombinálják különféle módokon.

A védikus szentírások különféle értelmezésére az ad lehetőséget, hogy azokban a végső valóság, az Abszolút Igazság három formában jelenik meg (1) személytelen, mindent átható energiaként (Brahman), (2) helyhez kötött legfelsőbb lélekként (Paramātmā), valamint (3) formával és személyiséggel rendelkező legfelsőbb Istenként (Bhagavān), aki a legfelsőbb irányító (*īśvara)*. A monista *vedānta* szerint egyetlen végső igazság létezik, az örök Brahman, ami egy tulajdonságok és változatosság nélküli személytelen energia. Bhagavān és Paramātmā, valamint az élőlények és az anyagi világ pedig csak átmeneti, ezért illuzórikus (*māyā*) megnyilvánulásai a Brahmannak, a személytelen energiának. A teista *vaiṣṇava vedānta* ezzel szemben a személyiséggel és tulajdonságokkal rendelkező Bhagavānt tekinti a legfelsőbbnek, a Brahman, Paramātmā, az élőlények és az anyagi világ végső és örök forrásának. A továbbiakban a teista *vaiṣṇava vedānta* értelmezést ismertetem.

[24] Suhotra Swami 1997 felhasználásával.

[25] A hindu vallásfilozófiai iskolák nem fogadják el ezt az értelmezést, különösen nem annak tiszta formájában, ami a buddhizmus sajátja.

[26] A dualizmust nemcsak *dvaita* módon, Isten és az élőlény közti különbséget hangsúlyozva lehet értelmezni, ahogy a *vaiṣṇava vedānta* teszi, hanem Isten és az anyagi világ, valamint az élőlény és az anyagi világ közti különbségként is. Ez utóbbi két dualizmust hangsúlyozza például a Kapila-féle *sāṅkhya* filozófia, ami nem emeli ki és nem különbözteti meg Istent, hanem a *puruṣák*, az érző, transzcendentális élőlények közé sorolja.

Az Abszolút Igazság e három aspektusát és kapcsolatukat a Nap analógiájával lehet plasztikusan megmagyarázni. A Napot három szinten lehet megtapasztalni: a napfényt, a Nap felszínét és magát a Nap bolygót. A napfény tanulmányozása a kezdő lépés; aki eléri és megérti a Nap felszínét, már sokkal több tudással rendelkezik, aki pedig képes bejutni a Nap bolygó belsejébe, az a legteljesebbel. Aki megelégszik a napfény megtapasztalásával, azokhoz hasonlítható, akik az abszolút igazságnak csak a személytelen Brahman arculatát képesek megvalósítani, ami a *vaiṣṇavák* szerint nem más, mint Bhagavān transzcendentális testének a ragyogó fénye, a *brahmajyoti*. Az innen továbblépő tanuló megismerheti a Nap felszínét, amit az Abszolút Igazság Paramātmā formájának a megismeréséhez hasonlítható. Paramātmā pedig nem más, mint Bhagavānnak az élőlények szívében élő, helyhez kötött kiterjedése. A jógik Istennek ezt a formáját szeretnék meglátni, amikor meditálnak. Az a tanuló pedig, aki a Nap szívébe hatol, azokhoz hasonlítható, akik a legfelsőbb Abszolút Igazság végső és eredeti formáját, Bhagavānt valósították meg. A napfényt, a Nap felszínét és a bolygó belsejét nem lehet egymástól elválasztani, de a három különböző fokot tanulmányozó tanulók mégis eltérő kategóriába tartoznak.[27]

Brahmā, az univerzumon belül teremtő félisten imáiban kijelenti Bhagavānról, a legfelsőbb irányítóról, hogy: *īśvaraḥ paramaḥ kṛṣṇaḥ, sac-cid-ānanda-vigrahaḥ, anādir ādir govindaḥ, sarva-kāraṇa-kāraṇam:* A Legfelsőbb Abszolút Igazság, Kṛṣṇa, minden ok oka, akit Govindaként ismernek. Ő az elsődleges ok, és teste maga az örök lét, a tudás és a gyönyör.[28] Vagyis bár Bhagavān számtalan személyes formában ki tudja magát terjeszteni, de ezek közül Kṛṣṇa az eredeti (Svayam Bhagavān), mindegyik másik kiterjedés forrása, akinek a személyét a Govinda névvel minden kétséget kizáróan és egyértelműen be is azonosítja Brahmā. Hiszen Kṛṣṇa a vṛndāvanai tehénpásztor király, Nanda Mahārāja udvarában nevelkedett, és ekkor kapta a Govinda nevet („aki boldoggá teszi a teheneket és az érzékeket").

A végső és eredeti igazságnak, Svayam Bhagavān Kṛṣṇának három fő energiája van: a (1) belső energia (*antaraṅga-, svarūpa-* vagy *cit-śakti*), ami az örök (*sat*), teljes tudással (*cit*) és boldogsággal teli (*ānanda*) transzcendentális (továbbiakban: lelki) világot és annak számtalan megnyilvánulását alkotja; a (2) külső energia (*bahiraṅga-* vagy *māyā-śakti*), ami a múlandó (*asat*), tudatlan (*acit*) és ezért szenvedéssel teli (*nirānanda*) anyagi természetnek (*prakṛti*) és élettelen tárgyainak a forrása, valamint a (3) határenergia (*taṭasthā-* vagy *jīva-śakti*), az élőlények, a parányi *jīvātmāk*,[29] akik

[27] *Bhg*. 2.2 magyarázat.

[28] *Brahma-saṁhitā* 5.1, idézi: *Bhg*. 2.2 magyarázat.

[29] „A lélek mérete az atoménak felel meg, és csakis tökéletes értelemmel lehet érzékelni. Ez az atomnyi lélek ötfajta levegőben (*prāṇa, apāna, vyāna, samāna* és *udāna*) lebeg, a szívben helyezkedik el, és hatását a megtestesült élőlény egész testére kiterjeszti. Lelki hatása akkor nyilvánul meg, amikor megtisztult az

élhetnek az anyagi világban, vagy pedig a lelkiben.

Meg kell jegyezni, hogy bár lényegét tekintve a *vaiṣṇavizmus* egyértelműen monoteista, de külsődleges nézőpontból könnyen henoteista vagy politeista vallásként lehet azonosítani, mivel a védikus szentírások Bhagavān számtalan különböző formában való megjelenését leírják. A szentírások nagy része azonban azt is kijelenti, hogy a különféle formákban maga Svayam Bhagavān Kṛṣṇa ölt magára különféle hangulatot, testet és jelmezt. Kṛṣṇa pedig meg tud jelenni egyszerre több formában, helyen és időben is – hiszen ki az, aki korlátozni tudná őt a mindenhatóságában –, ráadásul mindenki szabadon megválaszthatja, hogy ezek közül melyik formát imádja legfelsőbbként. Igaz, nem is ugyanazt az eredményt fogják elérni az imádók.[30]

Egy másik vallási hagyományon alapuló kultúrában nevelkedett embernek talán azért nehéz a *vaiṣṇavizmust* monoteista vallásként elfogadnia, mert a védikus szentírások bőséges és sokrétegű leírással rendelkeznek a Brahmanról és annak végtelenül változatos megnyilvánulásairól és energiáiról, így az anyagi világról is.[31]

ötféle anyagi levegő okozta szennyeződéstől." (*Muṇḍaka Upaniṣad* 3.1.9, idézi *Bhg*. 2.17 magyarázat.)

[30] „Mindenkit aszerint jutalmazok meg, amilyen mértékben átadja magát Nekem." (*Bhg*. 4.11)

[31] E tanulmány a *Śrīmad-Bhāgavatam* és A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda magyarázatai alapján ad képet Istenről, a teremtéséről és annak törvényszerűségeiről.

2.3. Az anyagi világ: a védikus kozmológia

Az anyagi világot tehát Kṛṣṇa teremti meg saját külső energiájából, ami ideiglenes (*acit* vagy *aśāśvatam*), azaz létezésének korlátokat szab az idő. Vagyis az anyagi dolgoknak van kezdetük és végük, így létezésük átmeneti. Mivel az anyagi világban élő élőlények kénytelenek elfogadni egy anyagi testet, így kettős természettel rendelkeznek: a lelküket, azaz a lényegi, élő részüket tekintve örökök, a testük azonban ki van téve az idő romboló hatásának. Az elmúlásként és halálként megjelenő átmenetiség azonban az örökléttel rendelkező élőlények számára felfoghatatlan és megemészthetetlen dolog, és ez szenvedéseik legfőbb oka is. Ezért az az anyagi világ másik fő jellemzője, hogy szenvedéssel teli (*nirānanda* vagy *duḥkhālayam*). Ez az emberi létben is tapasztalható szenvedés fő, immanens oka, amit nem lehet megváltoztatni, amitől az anyagi világon belül maradva nem lehet mentesülni, azaz nem lehet megoldani. Így a vallásantropológia fő kérdésére már meg is találtuk a választ.

Az anyagi világ megteremtése és annak elpusztítása azonban nem Kṛṣṇa egyszeri aktusa, hanem rendszeresen történik, az anyagi teremtés minden szintjén, ismétlődő minta szerint. Vagyis a védikus időfelfogás nem lineáris, hanem ciklikus.

Kṛṣṇa először kiterjeszti magát három Viṣṇu (*puruṣa-avatāra)* formájába (Kāraṇodakaśāyi, Garbhodakaśāyi és Kṣīrodakaśāyi Viṣṇu), és általuk „megtermékenyíti" a saját külső energiából származó *prakṛtit*, az alaktalan anyagi természetet. E három Viṣṇu hozza létre a számtalan univerzumot, az univerzumokon belül a 14 bolygórendszert, valamint minden olyan anyagi elemet és összetevőt is, ami az élőlények testeit alkotja és tetteik elvégzéséhez szükséges. Majd Garbhodakaśāyi Viṣṇu átadja a teremtés feladatát fiának, az első anyagi világban megszületett élőlénynek, Brahmānak, aki aztán a saját fiai segítségével befejezi a teremtést azzal, hogy az anyagi világban létező 8 400 000 féle fajnak létrehozza az anyagi testét változatos módokon. A teremtés folyamata rendkívül bonyolult és sokrétű, de antropológiai megközelítésünk okán a továbbiakban csak az emberi fajok létrejöttére koncentrálunk. Ahhoz azonban, hogy megértsük az emberi fajok és általában az anyagi világban élő élőlények létezésének kettős természetét – azt, hogy egyszerre rendelkeznek örök lélekkel és ideiglenes testtel –, először meg kell válaszolnunk a *vaiṣṇava vedānta* harmadik kérdéskörét, hogy milyen az élőlények, az egyéni lelkek természete.

2.4. Az élőlények természete, jellemzői

Kṛṣṇa kijelenti a *Bhagavad-gītában*, hogy *mamaivāṁśo jīva-loke, jīva-bhūtaḥ sanātanaḥ:* „Az élőlények ebben a feltételekhez kötött világban az Én örökkévaló, parányi részeim."[32] Aztán így folytatja: „Kétféle lény létezik: az esendő és a tévedhetetlen. Az anyagi világban minden lény esendő, a lelki világban pedig mindenki tévedhetetlen."[33] Az élőlények, a *jīvák* tehát az alábbiakkal jellemezhetők:

- Kṛṣṇa teremti őket a saját örök, tökéletes tudással és boldogsággal teli transzcendentális testéből, így ők is örökök, teljes tudással és boldogsággal bírnak, mint ahogy az óceán és egy cseppje is hasonló a tulajdonságaikat tekintve.
- Kṛṣṇa azonban minden szempontból végtelen potenciával és energiákkal rendelkezik, a *jīva* viszont parányi, így a potenciája is nagyon kicsi. Ezért a kapcsolat közöttük alá-fölérendeltségi viszony.
- Parányiságuk ellenére a *jīvák* ugyanúgy tudatosak, mint Kṛṣṇa, ugyanúgy vágyaik vannak, amelyek beteljesítése cselekvésre ösztönzi őket, és a végső vágyuk is ugyanaz: a boldogság.
- Hiszen amiért Kṛṣṇa megteremti többek között a *jīvákat* is, annak egyetlen oka van: hogy növelje a saját boldogságát. Az a boldogság pedig, amire a legjobban vágyik, a szeretetteljes kapcsolatokból ered. De egy kapcsolat csak akkor lesz szeretetteli, csak akkor okoz boldogságot, ha önkéntes. Ezért Kṛṣṇa minden *jīvānak* szabad akaratot ad, amit sohasem von vissza.
- A végtelen számú, ám tulajdonságaikban egyedi és megismételhetetlen *jīvák* egyenrangúak, hiszen mindegyiknek ugyanaz a helyzete és a legfőbb kötelessége (*dharma*),[34] ami

[32] *Bhg*. 15.7.

[33] *Bhg*. 15.16.

[34] A *dharma* szót a kötelesség mellett szokták

minden helyen és időben elválaszthatatlan tőlük. Ez az örök kötelesség, a *sanātana-dharma* pedig nem más, mint Kṛṣṇa odaadó szeretete és szolgálata a vele való kapcsolat keretében.

- Bár a *sanātana-dharma* követése, vagyis Kṛṣṇa odaadó szeretete és szolgálata a *jīvák* természetes hajlama, hiszen Kṛṣṇa mindenek felett vonzó, azonban Kṛṣṇa ezt sem erőszakolja rá a szabad akarattal rendelkező élőlényekre. Azok a *jīvák*, akik Kṛṣṇával vagy valamelyik kiterjedésével való szeretetteljes kapcsolatban szeretnének élni, mert nem vágynak semmi másra, megtehetik ezt a végtelen lelki birodalom valamelyik bolygóján, élvezve az ebből eredő felülmúlhatatlan boldogságot.
- Ha pedig egy *jīva* meg akarja tapasztalni, hogy milyen az, amikor Kṛṣṇát mint a legfelsőbb irányítót és élvezőt imitálja, nem véve tudomást a *sanātana-dharmájáról,* akkor ezt is megteheti, mert Kṛṣṇa megteremti számára a helyszínt, a „színpadot” ehhez, az anyagi világot.
- Ha a *jīva* a parányiságából eredő ingatagsága ellenére Kṛṣṇa odaadó szeretetét és a lelki világot választja, akkor nem téved, mert a tökéletes helyzetet és boldogságot élvezi, mondhatni „kimaxolja” a létezését.
- Ha pedig elcsábítja az anyagi világ, akkor anyagi testet kap, és a hatalmas anyagi természet törvényszerűségeinek a hatása alá kerül, amelyek feltételekhez kötik, így esendővé válik.

De mik az anyagi világ törvényszerűségei? Milyen hatással vannak ezek a *jīvákra*?

2.5. Az anyagi világ fő törvényszerűségei és hatásuk az élőlényekre

A végtelen anyagi teremtést Kṛṣṇa nem személyesen irányítja, hanem az általa felhatalmazott élőlényeken, az ún. félisteneken (*deva*) és a szintén általa meghatározott törvényszerűségeken (*dharma*) keresztül. A végtelen számú törvényszerűség közül a legfontosabbak, amelyek az élőlények létezését alapvetően befolyásolják, az alábbiak.

2.5.1. A kötőerők

Az anyagi világban minden megnyilvánulást (dolgokat, testeket, cselekedeteket stb.) áthat a három anyagi minőség vagy kötőerő (*guṇa*) valamilyen kombinációja. E három kötőerő szigorú hierarchiában van: a legjobb, legkedvezőbb a jóság (*sattva*); nem túl kedvező a szenvedély (*rajas*); a tudatlanság (*tamas*) pedig kifejezetten kedvezőtlen. Például az emberekre vonatkozóan a jóság többek között a tudásban, a tisztaságban és a jámborságban, a szenvedély az anyagi élvezetre való vágyakozásban és az annak kielégítése érdekében végzett ún. gyümölcsöző tettekben, a tudatlanság pedig a lustaságban, tompaságban, tisztátalanságban és állandó elégedetlenségben nyilvánul meg.[35] Az, hogy az anyagi világban lévő *jīvák* feltételekhez kötöttek, azt jelenti, hogy folyamatosan a kötőerők hatása alatt állnak mind az anyagi testük, mind pedig a tetteik révén. Bár képesek befolyásolni azt, hogy milyen kötőerő hatása alatt álljanak, de kivonni magukat e hatás alól – azaz felszabadulni (*mokṣa*) – csak akkor tudnak, ha intenzív vallási gyakorlatok által elérik a transzcendenst, azaz tartós kapcsolatba kerülnek a Brahman háromféle megnyilvánulása közül valamelyikkel.

2.5.2. A háromféle gyötrelem

A félistenek egy Viṣṇut dicsőítő imájukban kijelentik, hogy: „Az élőlények az anyagi világban sohasem lehetnek boldogok, mert örökké a háromféle gyötrelem sújtja őket.”[36] Ez a háromféle gyötrelem Śrīla Prabhupāda interpretációjában:

> „Mindenki, akit az anyagi lét feltételekhez köt – legyen az ember, állat vagy félisten –, arra kényszerül, hogy szenvedjen az *ādhyātmika* (a test és az elme okozta), az *ādhibautika* (a más élőlények okozta) és az *ādhidaivika* (a természetfeletti erők okozta) fájdalmaktól. Boldogsága nem más, mint verejtékes küzdelem, hogy megszabaduljon a feltételekhez kötött élet gyötrelmeitől.”[37]

Vagyis saját maguk, a többi élőlény és a természeti hatások folyamatosan szenvedést okoznak az élőlényeknek, és az anyagi világban létező „boldogság” lényegében csak az, ha átmenetileg éppen nem szenvednek ezektől.

2.5.3. A karma törvénye

Az anyagi világban élő *jīvákat* a *karma* törvénye is megköti. Ez azt jelenti, hogy minden anyagi tett (*karma*) ugyanolyan minőségű és súlyú visszahatást eredményez a tett elkövetőjének a jelenlegi vagy következő életében, mint amilyet a tettel másoknak okozott. Vagyis a *jīva* addig nem tud felszabadulni, amíg a boldogságot az anyagi érzékei elégedetté tételén keresztül, anyagi tettekkel akarja elérni, mert belebonyolódik a visszahatások szövevényes hálójába.

2.5.4. Lélekvándorlás

A visszahatásokat azonban általában nem azonnal és az adott életben kapja meg az élőlény, hanem valamelyik következőben, hiszen nem csak egy életet tölt el az anyagi világban egyféle testben, hanem akármennyit, attól függően, mire vágyik és hogyan cselekszik. Mondhatni, hogy a *karma* törvényének maradéktalan érvényesüléséhez a szükséges időtartamot a lélekvándorlás „biztosítja” az élőlények számára.

Ezen a ponton pedig visszakanyarodunk az emberhez. Mert bár lelki szempontból minden *jīva* egyenlő, mert potenciálisan ugyanolyan fontos Kṛṣṇának, és eredendően ugyanannyi lehetőséget kap a boldogságra, de ha az anyagi világot választva anyagi testet kap, akkor ez az

---

törvénynek, valamely létező természetének, illetve vallásnak is fordítani. A „vallás” szó azonban nem teljesen megfelelő, mert általában rendszerbe foglalt hitet értünk alatta, ami az ember élete során megváltozhat.

[35] Lásd: *Bhg*. 14. fejezet.
[36] *Bhāg*. 3.5.40.
[37] *Bhāg*. 3.5.40 magyarázat.

egyenlőség teoretikussá válik. Óriási különbségek lesznek ugyanis a *jīvák* lehetőségei és *karmája* között attól függően, hogy milyen testben élnek, és a fordulópont az emberi testnél van.

2.6. Az emberi létforma jellemzői

Az anyagi világban tartózkodó végtelen számú élőlény a vágyai természete (kötőerő-kombinációja) alapján 8 400 000 fajta testben élhet. Ezt a 8 400 000 életformát szigorú hierarchiába rendezi a rájuk jellemző egyedi kötőerő-kombináció, és a hierarchia felső végében, az „elitben" a 400 000 emberi faj található.

A védikus szentírások számos leírást tartalmaznak az emberi fajokról, azonban hogy ezek között milyen tulajdonságok alapján állnak fenn egyezőségek és különbségek, egy sokkal nagyobb kutatás témája lehetne. Śrīla Prabhupāda könyvei és egyéb közlései alapján ezt a kérdést nem lehet konzisztens módon megválaszolni. Mindenesetre Śrīla Prabhupāda kétféle kifejezést használ: emberi faj és emberi lény. Emberinek azok a fajok számítanak, amelyek értelmesen gondolkodnak. Emberi fajok minden univerzum minden bolygórendszerében élnek, és mindenhol ők a vezető faj. Az emberi lény kifejezéssel általában azokra az emberi fajokra utal, amelyeknek egy feje, két karja és két lába van, ily módon hasonlítanak Svayam Bhagavān Kṛṣṇára. A középső, Föld jellegű bolygórendszerekben általában ilyen emberi lények élnek – Bhūr, Bhuvar –,[38] és két nagy kategóriára oszthatók: a civilizáltakra és civilizálatlanokra. Akik követik Isten emberek számára a *dharmaśāstrákban* megadott törvényeit és ennek megfelelően *varṇāśramában* élnek, azok a civilizált emberi lények, akik pedig nem követik a *varṇāśrama-dharmát*, azok a civilizálatlanok.

2.6.1. Az emberek szereznek karmát

Az embereket az különbözteti meg a többi élőlénytől, hogy olyan fejlett intelligenciával és tudattal rendelkeznek, hogy képesek átgondolni tetteik következményét és tudatos döntéseket hozni, azaz élni a szabad akaratukkal és nagyobb boldogságot jelentő testeket és helyzeteket érni el az anyagi világon belül. Valamint arra is képesek, hogy megszerezzék, megértsék és alkalmazzák azt a tudást, ami által kikerülhetnek az anyagi világból és elérhetik a legnagyobb boldogságot, a Kṛṣṇával való szeretetteljes kapcsolatot. Az emberi szint alatti, növényi és állati testekben élő *jīvák* nem képesek élni a szabad akaratukkal, mert nem rendelkeznek hozzá elég fejlett intelligenciával és tudattal, így tetteikkel nem szereznek *karmát*.

Amikor a *jīva* az anyagi világba kerül, először végig kell járnia mind a 8.000.000 életformát, amíg el nem éri az emberi testet. Az emberi testig, mondhatni, automatikusan fejlődik a tudata. Az emberi testtel és tudattal azonban a *jīva* helyzete gyökeresen megváltozik: már ismét képes megismerni Isten törvényeit és eldönteni, hogy követi azokat vagy sem, hiszen az ember alatti testekben annyira befedi a tudatlanság kötőereje, hogy nem képes hozzáférni a saját tudásához sem. Vagyis emberi lényként már képes megkülönböztetni a helyest és helytelent, a jót és rosszat, a jámbort és bűnöst, és ennek megfelelően etikai döntéseket hozni, ezért meg is kapja tettei összes visszahatását. Vagyis emberként tud *karmát* szerezni, de emberként tud megszabadulni is a *karmától*.

2.6.2. Az emberi test egyedülálló lehetősége és kockázata

Az emberi test tehát egyszerre rendkívül veszélyes, hiszen ha bűnös módon cselekszik benne a *jīva*, akkor akár elölről is kezdheti a fárasztó és sok szenvedéssel járó menetelést az anyagi világban fajról-fajra, de ha képes kihasználni annak lehetőségeit, akkor akár egy élet alatt elhagyhatja az ideiglenes és ezért szenvedéssel teli anyagi világot, és visszatérhet az örök lelki birodalomba, ahol a legnagyobb boldogságot élvezheti Kṛṣṇa vagy valamelyik kiterjedése társaságában.

Mindezt összevetve a *vaiṣṇava vedānta* az emberi testben rejlő különlegesen jó lehetőséget hangsúlyozza ahhoz, hogy a *jīva* véget vessen az óhatatlanul kisebb-nagyobb szenvedéssel járó anyagi létének. Még Brahmā, az anyagi világ első és leghatalmasabb élőlénye is ezt mondta a félisteneknek: „Az emberi létforma olyannyira fontos, hogy még mi is arra az életre vágyunk, mert abban a létformában megismerhetjük a tökéletes vallásos igazságot és tudást."[39] Ugyanakkor az emberi lények legnagyobb félelme, a rájuk leselkedő legnagyobb veszély az, hogy elveszítik az emberi testet, és alacsonyabb rendű életformában kell megszületniük.[40]

De miért csak az emberi életformában ismerhető meg a tökéletes tudás és azok a vallásos elvek, amelyek megszüntetik az anyagi világhoz láncoló feltételeket? A válasz értelmezéséhez szükséges néhány fontos *vaiṣṇava* episztemológiai elv ismerete.

2.7. Vaiṣṇava episztemológiai elvek

A *Muṇḍaka Upaniṣad* szerint „Kétféle oktatási rendszer van: az egyik a transzcendentális tudással foglalkozik [*parā vidyā*], a másik pedig az anyagi tudással [*aparā vidyā*]."[41] *Parā vidyānak* vagy transzcendentális tudásnak nevezünek minden olyan irodalmat, amely a Brahmanról, pl. a lelki világról és a szellemi lélekről ad felvilágosítást, *aparā vidyānak* pedig minden olyan anyagi tudást, ami az anyagi világ jelenségeire vonatkozik, de közvetlenül összekapcsolható a *parā vidyāval*, annak megértését és elérését segíti.

Kṛṣṇa a *Bhagavad-gītában* a transzcendentális tudás két szintjét különbözteti meg, amelyek szintén egymásra épülnek: az elméleti tudást (*jñāna*) és a megvalósított tudást (*vijñāna*), és kijelenti, hogy: „Csak akkor szilárd valaki az önmegvalósításban, és csak akkor hívják *yogīnak*, ha teljesen elégedetté vált megszerzett tudása és annak megvalósítása által.[42]

---

[38] *Bhāg.* 1.9.45 magyarázat

[39] *Bhāg.* 3.15.24.

[40] Pl. *Bhāg.* 4.24.75 magyarázat.

[41] *Muṇḍaka Upaniṣad* 1.1.4, idézi *Cc.* 2.19.17 magyarázat.

[42] *Bhg.* 6.8.

Śrīla Prabhupāda pedig így határozza meg a kettőt: „*Jñāna* a hamis önvalótól különböző önvaló ismeretére utal, arra a tudásra, mely szerint a szellemi lélek nem azonos a testtel. *Vijñāna* a lélek eredeti helyzetének és a Legfelsőbb Lélekhez fűződő kapcsolatának sajátságos ismeretét jelenti.[43] Egyesítve a *Muṇḍaka Upaniṣad* és a *Bhagavad-gītā* megközelítését a következő kép rajzolódik ki: a védikus szent-írások mindazt a tudást tartalmazzák, amelyet alkalmazva az ember (1) olyan módon élhet az anyagi világban, hogy legalább ne veszítse el az emberi testet – vagyis következő életében is emberi testben születhessen meg –, és „úton maradjon" Isten felé, vagy (2) elérje a Brahmant és ideiglenesen megszabaduljon az anyagi feltételektől, vagy (3) véglegesen elhagyja az anyagi világot és visszatérjen a lelki birodalomba. Az emberi létforma különlegességét pedig az adja, hogy nem csak lehetőséget biztosít mindhárom fajta célhoz elvezető tudás megszerzésére, de motivációt is azok megvalósítására.

2.8. Az emberi létforma különlegessége

Ahogy már említettük, a középső bolygórendszerekben, a Földhöz hasonló régiókban általában Kṛṣṇához hasonló formájú emberi lények élnek, és a szenvedély minősége a legjellemzőbb rájuk. Így általában nagy hittel és lelkesedéssel végeznek tetteket azok gyümölcseiért, azaz élvezetet adó eredményéért, azért, hogy egy nagyobb boldogságot adó életet és testet élvezzenek akár a jóság minőségében lévő felsőbb bolygórendszerekben is.

2.8.1. Gyümölcsöző tettek

Gyümölcsöző tetteket alapvetően kétféleképpen lehet végrehajtani: Isten, emberek számára adott törvényeit betartva (amelyeket az *aparā vidyā* kategóriába eső *dharmaśātrákban* adott meg), azaz jámbor, vallásos módon, civilizált, a *varṇāśrama-dharmát* követő emberként, vagy Isten törvényeit negligálva és megszegve bűnös módon, civilizálatlan emberként. A jámbor tettek jó visszahatást eredményeznek és a jóság minőségébe emelik az embert, megnövelve a boldogságát, a bűnös tettek pedig rossz karmát eredményeznek és szenvedést okoznak. Az anyagi világban tehát az ember nem csak passzív módon, az anyagi világ ideiglenessége és a háromféle gyötrelem miatt szenved, hanem saját „szabad akaratából" is, a bűnös, Isten törvényeivel ellenkező cselekedeteinek a visszahatása következtében.

Ráadásul súlyosabb bűnös tettekért az emberek viszonylag ritkán kapják meg azonnal a visszahatást, így az átkerül a következő életükbe. Amiben viszont akkor is megkapják a bűnös visszahatást komoly szenvedés formájában, ha aktuálisan vallásosak, és mindig jámbor módon cselekednek. Ez pedig kétségbeejtő lehet azoknak is, akik ismerik és vallják a *karma* és a reinkarnáció törvényét, de akik nem ismerik ezeket, és egy életben gondolkodnak, azok a látszólag ki nem érdemelt szenvedést könnyen igazságtalannak gondolják. Ezért megrendülhet a bizalmuk az igazságosság létezésében az anyagi világban, elveszíthetik a hitüket Isten jóságában, törvényeiben, a jámbor viselkedés értelmében, majd Isten létezésében is. Ha pedig egy megátalkodottan bűnös ember nem kapja meg a visszahatást ebben az életében, akkor azt gondolhatja, hogy nyugodtan bűnözhet, hiszen kicsi az esélye a büntetésnek. Mindez rámutat arra, hogy a tudatlanság (*avidyā*) a szenvedés gyökéroka.

Ugyanakkor nagyon nem mindegy, hogy az ember milyen szintű és jellegű tudással rendelkezik. A legtöbb hindu például nagyon jól tudja, hogy egy gyümölcsöző tett nem attól lesz bűnös, mert élvezetet okoz az érzékeknek. Hiszen Isten az élvezet számtalan lehetőségét teremtette meg az emberek számára, de a *dharmaśāstrákban* azt is előírta, hogy milyen eszközöket és módszereket alkalmazhatnak azok elérésére, és milyeneket nem. Azt azonban sokkal kevesebben tudják, hogy mindaddig, amíg valaki a *sanātana-dharmát* figyelmen kívül hagyva a saját maga boldogságáért végzi a tetteit – még ha azt Isten szabályai szerint is teszi jámbor módon –, *karmát* szerez vele, és továbbra is belebonyolódik a visszahatások végeláthatatlan hálójába. Ráadásul a gyümölcsöző tetteknek mindig van egy olyan visszahatása is, hogy megerősítik az ember anyagi ragaszkodásait és vágyait, amelyek még több gyümölcsöző tettre fogják sarkallni. Ez pedig azt jelenti, hogy itt ragad az anyagi világban, és ennek szenvedéssel teli természetéből és a háromféle gyötrelemből adódóan előbb vagy utóbb, de bizonyosan szenvedni fog. Vagyis még a hinduk döntő többsége sem rendelkezik elegendő *parā vidyāval* és *vijñānával*, megvalósított transzcendentális tudással a lelkükhöz tartozó örök (*sanātana-dharma*) és a testükre vonatkozó átmeneti kötelességeikről (*varṇāśrama-dharma*), így a kettő kapcsolatáról sem.

2.8.2. Varṇāśrama-dharma és sanātana-dharma együttes követése

A *vaiṣṇava vedānta* szerint Istennek kettős célja van az anyagi világ megteremtésével.[44] Egyfelől lehetőséget ad a *jīváknak* arra, hogy egy anyagi testet magukra öltve Istent mint irányítót és élvezőt utánozzák. Másfelől azonban a teremtésnek azt is meg kell mutatnia a *jīvák* számára, hogy ez a kísérletük hiábavaló, és fel kell ébresztenie bennük a vágyat arra, hogy visszatérjenek az örök, boldogsággal és tudással teli transzcendentális, lelki világba. Az anyagi világ teremtését tehát megelőzi a *dharma* lényegi, elsődleges formája: a *jīvák* eredeti viszonya Istennel, amely már azelőtt is fennállt, hogy anyagi testet felöltve beléptek volna az átmeneti anyagi teremtésbe. Az eredeti állapotukban tiszta lelkek *dharmáját* az Istennek végzett szerető, odaadó szolgálat, a *bhakti* adja, melyet *sanātana-dharmának*, örök kötelességnek neveznek.

Bhaktivinoda Ṭhākura[45] szerint mivel sokféle élőlény van, ezért az anyagi

[43] *Bhg*. 3.41 magyarázat.

[44] Az alfejezet Bhaktivinoda Ṭhākura 2006 és Mahārāṇī Devī Dāsī (Banyár Magdolna) 2023 alapján készült.

[45] Bhaktivinoda Ṭhākura (1838-1914) a *gauḍīya-vaiṣṇavizmus* egyik legnagyobb újkori tanítója és újjászervezője.

teremtés is sok egymástól különböző életformát, így Istenhez vezető utak sokaságát tartalmazza. Az ember előtt a szabad akarat formájában mindig ott a választási lehetőség, hogy rátér-e ezekre az utakra vagy sem. Az ember életének valamennyi szakaszában lehetősége van arra, hogy Isten szándékának megfeleljen, de arra is, hogy figyelmen kívül hagyja azt. Az ember magatartási mintáinak van egy az átmeneti, testi élethelyzetéből (korából, neméből, társadalmi helyzetéből) adódó köre, amely alkalmas arra, hogy átvezesse a szerető odaadó szolgálatot megtagadó *adharma* állapotából a *sanātana-dharma* elfogadásához. Ezt nevezi köztes vagy másodlagos vallásnak, *taṭasthā-* vagy *upadharmának*. A *sanātana-dharmával* ellentétben a másodlagos vallás nem egyformán vonatkozik mindenkire, mert nem a lélekkel, hanem a testtel kapcsolatos, és nem hoz létre közvetlen kapcsolatot Istennel, de felszabadít a kéj, a düh, a mohóság, az önzés stb. kényszerítő szokásai alól. A *varṇāśrama-dharma* és a hozzá tartozó erkölcsi elvek és életvezetési szabályok összessége, amely meghatározza, hogy mi számít civilizált emberi viselkedésnek, ilyen másodlagos vallás, azaz *upadharma*. Ha valaki követi, akkor bizonyosan megtartja az emberi testet, és magasabb helyzetben születik meg a következő életében.

A védikus írások a *varṇāśrama* társadalmi rendet isteni eredetűnek mutatják be,[46] ami kötelező érvénnyel bír az emberi lények számára. A *varṇāśrama* kötelességek végzése, azaz a foglalkozás, valamint az életkor és lelki helyzet szerinti *dharma* követése nem öncélú, hanem Isten elégedettségét szolgáló[47] *upadharma*, amely segít az embereknek abban, hogy beteljesítsék a *sanātana-dharmát*. Vagyis a rétegenként változó *dharmák* fölött van egy közös, minden ember számára örökkön érvényes *dharma*: Isten szerető szolgálata, hiszen az élőlény nem más, mint Isten örök szolgája.

Ha valaki nem ismeri a *sanātana-dharmát*, de legalább jámbor életet él (mint a hinduk jó része, akik ugyan már nem a *varṇāśrama-dharmát* követik, de nagyon ragaszkodnak a hagyományaikhoz, amelyek viszont a *varṇāśrama* kultúráján alapulnak), akkor sokáig el tud lavírozni emberi testekben úgy, hogy jámbor tettekkel a jóság minőségében lévő, ezért sokkal magasabb rendű boldogságot adó felsőbb bolygórendszerekbe kerüljön. Ha pedig elfogy a jámbor *karmája*, akkor visszajöjjön ide a földi régióba, megdolgozni újabb jámbor eredményekért. De még mindig benne marad a *saṁsārában*, a születés és halál körforgásában.

2.8.3. Motiváció szerzése az anyagi világ végleges elhagyására

A földi régió „középsősége” ugyanakkor nem csupán térbeli elhelyezkedés, hanem arra is utal, hogy ezeken a bolygókon egyensúly van abban a tekintetben, hogy mennyi szenvedéssel és mennyi élvezettel jár általában az itteni élet. Vagyis nem annyira nagy a szenvedés a háromféle gyötrelem miatt, hogy az ember ne tudna itt sokáig eléldegélni, de az élvezetre sincs akkora lehetőség, hogy igazán elégedetté váljon, és ne keressen más módszereket a boldogságra. Tehát nem csupán arról van szó, hogy az élőlények emberi testben lehetnek elég intelligensek ahhoz, hogy akár a legmagasabb rendű tudást is megszerezzék. Hanem arról is, hogy emberként motivációt szerezhetnek ahhoz, hogy változtassanak a helyzetükön, és elérjék akár a legnagyobb boldogságot, azaz végleg elhagyva az anyagi világot visszatérjenek a lelki birodalomba, Isten társaságába.

A Föld bolygónak azonban van még egy másik különlegessége is, ami az univerzum minden más helyénél értékesebbé és dicsőségesebbé teszi: Svayam Bhagavān Kṛṣṇa, az Istenség Legfelsőbb Személyisége, valamint legkegyesebb megtestesülése, Śrī Caitanya Mahāprabhu kizárólag a Föld bolygón jelenik meg és mutatja be legbensőségesebb kedvteléseit. Igaz, ezt ritkán, 8 640 000 000 évenként egyszer teszik meg.[48]

Felhasznált irodalom

Banyár Magdolna (Mahārāṇī Devī Dāsī): *A Krisna-tudat alapjai* (Jegyzet). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2022.

Banyár Magdolna (Mahārāṇī Devī Dāsī): *Kṛṣṇa társadalma. Varṇāśrama-könyvtár, Első kötet.* Lāl Kiadó, Somogyvámos, 2021.

Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.: *A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van.* The Bhaktivedanta Book Trust, Stockholm, 1993.

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

Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.: *Śrīmad-Bhāgavatam* (1–10. ének I. kötet), The Bhaktivedanta Book Trust, Stockholm, 1993–1995.

Bhaktivinoda Ṭhākura, Śrīla: *Śrī Hari-nāma-cintāmanī* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2006.

Drutakarma Dāsa (Cremo, M. A.): Māyāpura: A béke és ökológiai harmónia mandalája. In: *TATTVA,* X. évfolyam, 1. szám, 2007, 97–114.

Gupta, Ravi M.: *The Caitanya Vaiṣṇava Vedānta of Jīva Gosvāmī. When Knowledge Meets Devotion.* Routledge, London and New York, 2007.

Hṛdayānanda Dāsa Goswami: Kinek a nevében szól a hinduizmus? In: *TATTVA. India története és vallásai - alapfogalmak és elméletek I.* X. évfolyam, 1. szám, 2007, 11–24.

Klostermaier, Klaus K.: *Bevezetés a hinduizmusba.* Akkord kiadó, Budapest, 2001.

Livingston, James C.: *Bevezetés a vallástudományba.* Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola, Budapest, 2021.

[46] *Bhg.* 4.13: „Az emberi társadalom négy osztályát Én teremtettem az anyagi természet három kötőereje és a rájuk jellemző munka szerint. […]”

[47] *Bhāg.* 1.2.13: „[…] A végkövetkeztetés ezért az, hogy a tökéletesség legmagasabb szintje, amelyet az ember az életrendek és kasztok szerinti felosztás alapján saját dharmájának előírt kötelességét végezve érhet el, nem más, mint örömet okozni az Istenség Személyiségének.”

[48] *Cc.* 1.3.10 és magyarázat.

Störig, Hans Joachim: *A filozófia világtörténete.* Helikon Kiadó, Budapest, 2008.

Suhotra Swami: *Ṣaḍ-darśanam: The Six Systems of Vedic Philosophies*. Bhaktivedanta Academy, [s.l.], 1997.

Tasi, István (Īśvara Kṛṣṇa Dāsa): A misszió célkitűzései és eredményei. In: Banyár, Magdolna (Mahārāṇī Devī Dāsī): *Prabhupāda küldetése*, Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2022, 27–34.

Recenzió



Patañjali: Yoga-Sútra, Negyedik rész, Kaivalya-páda (recenzió)

Komjáti Zsuzsa

Több évtizedes elszánt és kitartó kutatómunka eredményeként jelent meg 2022-ben a Patañjali: *Yoga-sūtra – Negyedik rész: Kaivalya-pāda* című kötet, melyet Gaura Kṛṣṇa Dāsa[1], polgári nevén Dr. Tóth-Soma László fordított és látott el magyarázatokkal. A kiadvány a szerző *Yoga-sūtra* sorozatának negyedik, egyben befejező része.

Kezünkbe véve a könyvet valószínűsíthetjük, hogy a kemény fedeles kiadás arra lett tervezve, hogy a rendszeres és éveken átívelő tanulmányozás próbáját is kiállja, és intenzív használat mellett is megőrizze eredeti formáját. Ezzel talán azt is jelezve, hogy a lapokon időtlen bölcsességek találhatók, melyeket többször is érdemes elővenni, a tanításokat újra és újra átismételni.

Nézzük, mit árul el az olvasónak már maga a könyv címe is. A *Yoga-sūtrák* tanításait szinte valamennyi tradicionális jógaiskola elfogadja, és az egyes jógahagyományok mestereinek tollából számos magyarázata és kiadása született az idők során. Mint ismeretes, Patañjali a jóga alapvető tanításait, a jóga célját, valamint az ahhoz vezető és az azt akadályozó folyamatokat összegezte és jegyezte le összesen 196 *sūtrába,* és rendszerezte 4 fejezetbe, úgynevezett *pādába*. A kezünkben tartott könyv sorban az utolsó, negyedik fejezet aforizmáit tartalmazza.

- Az első *pāda*, a *Samādhi-pāda* a jóga legmagasabb fokáról (és tulajdonképpen a jógagyakorlás céljáról) a tökéletes elmerülésről, technikailag pedig a koncentrált tudatról szól.
- A második *pāda*, a *Sādhana-pāda* a jógafolyamat gyakorlati oldalát mutatja be.
- A harmadik *pāda,* a *Vibhūti-pāda* a jóga gyakorlása által elérhető misztikus képességekről szól.
- A negyedik *pāda,* a *Kaivalya-pāda* pedig a teljes *Yoga-sūtra* konklúziója, összefoglaló fejezete.

A minél teljesebb kép eléréséhez javasolt sorrendben haladni az egyes köte-

[1] Gaura Kṛṣṇa Dāsa: Vallásfilozófus, tanár, jóga-meditáció oktató és vaisnava teológus. A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola tanára, korábbi rektorhelyettese. 2017-től a Magyar Jógaoktatók Szövetségének elnökségi tagja. 2002-ben a kalkuttai Rabindra Bharati Egyetemen védte meg filozófia doktori disszertációját. Ottani tanulmányai során ismerkedett meg a *Yoga-sūtrákkal* is. Hathajóga tanulmányait Budapesten kezdte, majd Májápurban, Gangótriban és Dzsagannátha Puriban mélyítette tovább tudását ezen a területen. Lelki tanítómestere ösztönzésére számos lelki témájú könyvet írt már. Több mint harminc éve gyakorolja a bhakti-jógát.

tek tanulmányozásával, hiszen egyrészt azok sorrendje aszerint a védikus alapelv szerint lett kialakítva, hogy láttassa a *saṁbandha*, *abhidheya* és *prayojana* tényezőket (kapcsolat, folyamat és végcél hármasa). Vagyis, hogy az elején az alapigazságok átadásával felkeltse az érdeklődést, és létrejöjjön a kapcsolódás a témával. Majd bemutatja magát a folyamatot, ismerteti, hogy ezek gyakorlásával még milyen, a jóga végcélját tekintve mellékes eredményeket is el lehet elérni. Végül összefoglalás képpen az elérendő célt mutatja be részletesen, valamint azt, hogy mi történik ennek megvalósulásakor. Másrészt pedig számos, a korábbi fejezetekre való visszautalással is találkozunk tanulmányozás közben, így az első három fejezet ismeretével könnyebben tudjuk értelmezni a konklúziót.

Bár az is elképzelhető, hogy a témában már járatosabb és megfelelő jógaelméleti alapokkal rendelkezőknek akár önmagában a 4. *páda* olvasása is hasznos lehet. Sőt, akár ösztönzést adhat számukra az előző három fejezet elolvasására is.

A kezünkben tartott kötet különlegessége, hogy a szerző közvetlenül az eredeti szanszkrit forrásból dolgozott, ami a szanszkrit nyelvben való magas szintű jártasságot feltételez, és így már önmagában is igen kiváló teljesítmény. Hiszen a *sūtra*, mint műfaj fordítása nem könnyű, szigorú szabályok mentén kell haladni egy-egy aforizmába összetömörített tanítás kibontásához, körültekintően kell kiválasztani az egyes szavak jelentését, amihez elengedhetetlen egy bizonyos fokú tájékozottság a témában. A *sūtrák* jelentését saját kútfőből megfejteni szinte lehetetlen, mindenképpen szükség van egy tanítómesterre hozzá, aki megvilágítja az egyes sorok értelmét. Valójában ennek az irodalmi műfajnak a lényege az, hogy mint egy vezérfonálra[2] a gyöngyszemeket, úgy fűzi fel a jógáról szóló tanításokat, ezen a módon emlékeztetve minket egy önmaguknál sokkal terebélyesebb tudáscso-magra.

Mit jelent a *Śrī Gopāla-sad-gati-bhāṣya* kifejezés?

A negyedik fejezet igazán ígéretes címe: *A felszabadulásról szóló tanítás*. Hiszen ki ne szeretne szabad lenni, elérni a szabadságot? De mit is jelent az igazi szabadság? Mit ért egy jógi a szabadság alatt? A jóga végcéljának általában a megvilágosodást tartják, vagyis az „én nem vagyok azonos a testemmel, én egy lélek vagyok” felismerését, illetve a születés és halál körforgásából való felszabadulást. Jelen fordítás és magyarázatai azonban azzal a szemlélettel íródtak, hogy az imént említett felismerés csupán kezdeti lépcsőfoka a jóga valódi céljának, mely nem más, mint a Legfelsőbb Úr iránti odaadás felébresztése, és melynek csak mellékhatása az anyagi világból való kiszabadulás. A szerző Śrī Kuñjabihārī-Gopāla, vagyis Kṛṣṇa által inspirálva írta meg kommentárját a *Yoga-sūtrához*.

A könyvet fellapozva a Tartalomjegyzékre pillantva láthatjuk, hogy a Felajánlás az első tartalmi rész, melyben a szerző lelki tanítómesterének mond köszönetet, majd a *Bhagavad-gītāból* és a *Śrīmad-Bhāgavatamból* idézett verseket találunk. Ez a két oldal tisztelgés a mesterek és a védikus irodalom előtt.

Ezt az Előszó és a Bevezetés követi, majd pedig a *Yoga-sūtra* negyedik fejezetét alkotó 34 *sūtra* fordítása található. Legfelül láthatjuk az eredeti szanszkrit szöveget *devanāgarī* írással, alatta a latin betűs átírását, majd a szavankénti fordítást, vastagon szedett betűvel a magyar fordítást és végül a hozzá fűzött magyarázatot. A fordítás sajátosságának tekinthető, hogy a szerző az egyes *sūtrák* szövegét kiegészítette annak érdekében, hogy könnyebben érthető és mondatba foglalható legyen. Ezeket a kiegészítéseket, melyek valójában nem részei a szó szerinti fordításnak, kapcsos zárójelben találjuk.

Néhány *sūtránál* a magyarázatok mellett ábrákat is találhatunk, melyek az adott téma könnyebb megértését segítik. A kommentárt színesítik a szerző saját életéből vett példái, indiai tartózkodása alatt és a lelki úton megélt élményei is. A következtetések és megállapítások hitelességét pedig olykor a *bhakti-yoga* szentírásaiból vett idézetek és történetek támasztják alá.

A *sūtrák* témájuk szerint kisebb csoportokat alkotnak a fejezeten belül. Az 1–6. *sūtra* a jóga gyakorlása által elérhető eredményeket mutatja be, visszautalva a *siddhikre*, melyek a 3. fejezetben kerültek részletes kifejtésre. Az 7–8. *sūtrákban* a tettek jellegének bemutatása és csoportosítása következik. Ebből szinte egyenesen következik a 9–11. *sūtrák* témája, ami nem más, mint a karma törvénye és az annak hatása alól való kiszabadulás módja. Itt láthatjuk egy táblázatba foglalva azon cselekedeteket, melyek egymásból születnek, a jógi által elért eredményeket pedig megsemmisítik. A 12–17. *sūtrákban* az idő és a fizikai világ érzékelésével ismerkedünk. A 18–24. *sūtra* az anyagi tudat (*citta*) működését és a lélekkel való kapcsolatát összegzi. A *sūtrák* utolsó csoportja 25–34.-ig elénk tárja a felszabadulás felé vezető utat, melynek módszere egyben a szenvedést kiváltó tényezők legyűrésének módszere is, ennek részletesen a második *pādában* olvashatunk utána. A felszabadulás pillanatában lezajló események bemutatása zárja a fejezetet és magát a *Yoga-sūtrát* is.

Az Irodalomjegyzékben találjuk meg a könyv megírása közben felhasznált és hivatkozott szakirodalom, valamint a forrásművek felsorolását. A tekintélyes lista a szerző a témában való alapos felkészültségének és szerteágazó kutatómunkájának bizonyítéka.

A Függelékeknél az első az Abbreviatúra, mely a használt rövidítések gyűjteménye és magyar kifejtése. A második Függelékben Viśvāmitra történetével ismerkedhetünk meg.

A harmadik Függelék tartalmazza az aforizmák magyar fordítását sorrendben, magyarázatok nélkül. Ezt végigolvasva magunk is megbizonyosodhatunk arról, hogy a *sūtrákat* magyarázatok nélkül értelmezni igencsak nehéz.

A negyedik Függelékben a szanszkrit *sūtrákat* olvashatjuk betűrendben.

Az ötödik Függelék a Fogalomtár, ahol a műben előforduló legfontosabb kifejezések magyarázatát találjuk.

[2] A *sūtra* szó jelentése: fonal.

A hatodik Függelék pedig egy kis érdekesség: a *Yoga-sūtra* kéziratáról láthatunk néhány képet.

A könyv ajánlható azoknak, akik még csak most ismerkednek a jógával, de már sejtik, hogy a jóga tudománya sokkal többet jelent és ad, mint az *āsanák* gyakorlása. Akik pedig már gyakorlottabbak, azok előtt új dimenziók nyílhatnak meg afelé, hogy még jobban átlássák a jóga rendszerét. Azonban igazán profitálni minden bizonnyal azok fognak belőle, akik az igazságot, az anyagi világ mögötti transzcendenst kutatják, és nyitottak az ilyen jellegű ismeretek befogadására. Állíthatjuk, hogy a *Yoga-sūtra* ezen fordítása és magyarázata ebből a szempontból egyedülálló, mert a *bhakti-yoga* szellemében íródott.

A védikus írások szerint az emberi létnek négy célja van: *dharma*, *artha*, *kāma* és *mokṣa*. Az első három cél elérésére való törekvéssel gyakrabban találkozunk, mivel ezek szorosabban kötődnek az anyagi világhoz, ám a negyedik cél, a felszabadulás iránti vágy, vagy akár az arról való tudás ritka. Patañjali *Yoga-sūtrája* arra világít rá, hogy ez a negyedik cél miként érhető el. Míg általában a felszabadulás személytelen jellegével találkozhatunk, jelen kötet egy olyan nézőpontot tár fel, mely a felszabadulást személyes formában, a lélek Legfelsőbb Úrhoz való hazatéréseként értelmezi.

Szerzők

Banyár Magdolna (Mahārāṇī Devī Dāsī)
PhD, közgazdász, szociológus, a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola főiskolai tanára és rector emeritája.

Bán-Sellei Csanád
vaisnava jógamester.

Komjáti Zsuzsa (Priya Ānanda)
vaisnava jógamester és teológus, a Magyar Jógaoktatók Szövetségének elnöke.

Markovich Dániel
vaisnava jógamester, grafikus.

Szegedi Miklós Ádám
vaisnava teológus, vaisnava teológia MA szakos hallgató, információbiztonsági szakértő.

Tasi István (Īśvara Kṛṣṇa Dāsa)
PhD, kulturális antropológus, vaisnava teológus, főiskolai tanár a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán.