

A jóga története - History of Yoga

10.21486/recreation.2013.3.2.1

Szerző:

TORNÓCZKY GUSZTÁV JÓZSEF
főiskolai tanársegéd,
tanszékvezető-helyettes



Elméleti és Alkalmazott Jógatudomány
Tanszék

Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola
1039. Budapest, Attila u. 8.

E-mail: gtornoczky@bhf.hu

Főbb kutatási területek: jóga (mint fitness és
terápia), rekreáció / életminőség, hinduizmus
Érdeklődési kör, hobbi: jóga, úszás, a védikus
irodalom tanulmányozása, indiai konyha

A JÓGA SZÓ JELENTÉSE

A jóga (yoga) eredetileg többjelentésű szanszkrit szó. A „judzs” igéből ered, ami többek közt „összekapcsolódás”-t és „egység”-et jelent, utalva a jóga végső céljára, ami összeköt bennünket lelki mivoltunkkal, illetve a Legfelsőbbel (Isten). Az „igába hajtani” jelentése pedig rávilágít azon hatására, mely szerint a jóga segítségével képesek leszünk uralkodni testünk és elménk felett (Hidas és mtsai, 2000; Ushaurb, Litt, 1986). Modern szóhasználatnál élve fogalmazhatunk így: a jóga a testi-lelki harmónia megteremtésére törekszik, természetesen ezt ebben az esetben pontosabban értelmezni kell.

A JÓGA VALLÁSTÖRTÉNETI HÁTTERE ÉS KLASZSZIKUS FELOSZTÁSA

Pontos adatokat nem tudunk, de az biztos, hogy már több mint 5000 évvel ezelőtt gyakorolták a jógát Indiában. A fejlett Indus-Szaraszvatí civilizáció bölcsőjében íródott szanszkrit nyelvű



1. kép: meditáló személy - a jóga és spiritualitás
kapcsolatára utalva

Összefoglalás: A jógarendszerek Indiából, az Indus-Szaraszvatí civilizáció idejéből származnak és már időszámításunk előtt több évezreddel művelték azokat (ie. 3000 – 1900). A jóga szanszkrit szó, ami alapvetően spirituális célú gyakorlatokat tartalmaz miközben a test egészségére is kiváló hatású. Az indiai védikus irodalom ősi írásaiban több egymástól eltérő jógairányzatot találhatunk meg. „Klasszikus” irányzataiban több közös elv és szabály lelhető fel. Lényeges különbség az egyes elemek fontosságai szerepében és hangsúlyozásában látható, ahogy az a Bhagavad-gítában lejegyzésre került. A jóga nyugati elterjedését döntően a rádza-jóga és a hatha-jóga irányzatainak köszönheti. Ezek fő forrásművei Patanydzsali Jóga-szútrája, majd Szvátmáráma Hatha-jóga-pradípiká című műve. Eleinte a Kelet-indiai Társaság megjelenésével, később a globalizáció előrehaladtával a jóga mára az egész világon ismertté és gyakorlattá vált. Magyarországra 1937-ben érkezett az indiai Szelvarádzsan Jeszudián, aki sport- és orvostudományokat tanult Budapesten, Európában elsőként nyitott itt jógaiskolát. Világsikerű Sport és jóga c. könyvét 14 nyelvre fordították le magyarról. Szelvarádzsant az 1950-es években világszinten a legjelentősebb jógatanárként említik. Dr. Lemhényi Zoltán, Dely Károly és társaik révén vált a jóga országszerte elterjedtté és ismertté.

Kulcsszavak: jóga, történet

Védákban olvashatjuk az első jógára vonatkozó irodalmakat. A legrégebbinek tartott Rig-védában találhatóak ilyen témájú versek. A védikus bölcsek (risik) lelki tapasztalatokra tettek szert a jóga által (Feuerstein, 1998).



2. kép: India kulturájának ősiségét illusztrálva

Az egyik legfontosabb jóga írás a Bhagavad-gítá, mellette a két nagy eposz: a Mahábhárata és a Rámájana – melyekben több jógairányzat leírásra került. Ezek célja a testi és az elmebeli síkon túljutva a lelki sík elérése volt (Feuerstein, 2006). A Bhagavad-gítá a Védák tanításainak lényegét öszszegzi (Bhaktivedanta, 2008) – az upanisádok közé tartozva Gítópanisádnak is nevezik, jöllehet a Mahábhárata című eposz (itihász) egy részlete (Fosse, 2007; Krishna, 2008). Maga Krisna beszél öt fő témáról a műben, melyek a hindu teológia alapját képezik (Bhaktivedanta, 2008). Többször felbukkan a jóga szó, mégpedig annak több irányzatára utalva. A Bhagavad-gítá 18 fejezetből áll, 1-6. fejezete a karma-jógát, 7-12. fejezete a bhakti-jógát és 13-18. fejezete a gjána-jógát tárgyalja, egy külön fejezet, a 6. pedig a dhjána-jógával foglalkozik.

A védikus írások fontos része a szad-darsana, azaz a hat ortodox filozófiai irányzat, amin belül a jóga-darsana az egyik: Patanydzsali Jóga-szútrája (Ushaurb, Litt, 1986). A jógarendszerek a hinduizmus szerves részét képezik, annak elválaszthatatlan módszerei is egyben. A jóga vallástörténeti értelmezése ezért fontos a témával komolyan foglalkozó szakemberek számára.

A jógahagyományok „klasszikus” csoportosítása a következő (Sivananda, 2000):

1. karma-jóga: a helyes cselekvés / tettek jógája; az áldozatok végzése, az erkölcsös életvitel és a társadalmi kötelességek erényes betartása által éri el célját;
2. dhjána-jóga: a megvilágosodás elérése a nyolcfokú folyamat gyakorlásával közvetlen lelki tapasztalatokat adva elhárítja a lelki út akadályait (rádzsa-jóga és astánga-jóga



Abstract: The yoga systems originated from India, the Indus-Sarasvati civilization from the time before Christ (3000 - 1900 bc.) had been cultivated by many millennias. The Sanskrit term yoga is for spiritual advancement and has outstanding health effects. India's ancient Vedic literature, as mentioned in the writings in which many different forms of yoga trends can also be found. In the „classical” yoga traditions, many common principles and rules can be found, but the essential difference between the articulating element's crucial role is as described in the Bhagavad-gita. Raja-yoga and Hatha-yoga spread mostly in the western world. The main source of these are Patanjali works Yoga-Sutra, and Svatmarama Hatha-Yoga-Pradipika's operations. The East India Company and the advent of globalization progresses, yoga is now practiced throughout the world and has become known. Indian Selvarajan Yesudian came to Hungary in 1937, where he studied medicine, sports, and in Europe, opened the first yoga school in Budapest and wrote the Sport and Yoga, which became a worldwide success from Hungarian, translated into 14 languages. Selvarajan is mentioned as the most important teacher of yoga in the 1950s worldwide. Zoltan Lemhényi, Karoly Dely, and others spread yoga throughout the country and made it well known.

Key-words: yoga, history

néven is említik), a hatha-jógát is ide sorolhatjuk irányultsága miatt (Rieker, 1992);

3. bhakti-jóga: a szeretet jógája; Isten és az ember megszokott kapcsolatát az odaadó tettek végzésén keresztül eleveníti fel; célja az Isten és az élőlények iránti önzetlen szeretet elérése;

4. gjána-jóga: a lelki tudás művelésével és az ezzel összhangban álló életvitellel foglalkozik; módszere a lélek és az anyag közti különbség felismerése, amely által a követő a „muktit” (felszabadulást az anyagi világ kötöttségai alól) szeretné elérni.

A JÓGA INDIAI ÉS NEMZETKÖZI TÖRTÉNETE

Patanydzsali Jóga-szútra című műve a legősibb ismert, mai értelemben vett jógairadalom (Satyananda, 2006), az összes ezt követő mű is ennek megfelelően utal rá. Patanydzsali egy nyolc lépcsőből (astánga) álló olyan gyakorlati jógát ír le, amely ké-

pessé teszi az embert a testi-lelki egyensúly megteremtésével magasabb tudati / lelki megtapasztalásokra és a lelki megvilágosodásra. Ezt a jóga-rendszert hívjuk klasszikusan rádzsajógának. Fontos megemlíteni, hogy bár az ősi jóga irodalmat személyekhez kötjük, maga a jóga gyakorlása már a gyakorlatok lejegyzése előtt létezett és gyakorolták annak művelői - a szerzők gyakran ezeket a hagyományos gyakorlatokat gyűjtik össze, rendszerezik és írják le (Eliade, 1970).

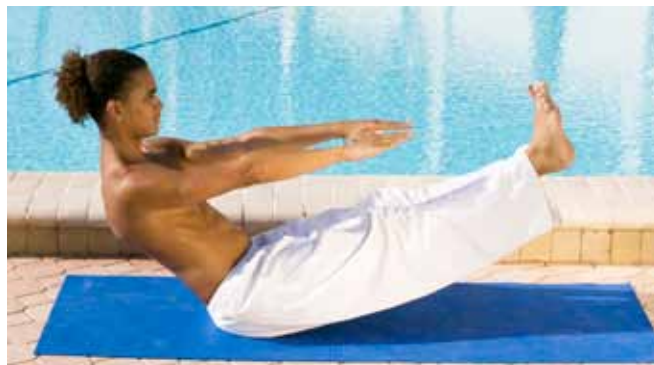
Az 5. században Vjasza fűzött magyarázatot Patanydzsali munkájához, amelynek címe Jóga-bhászja (Feuerstein, 1998). A ma általánosan ismert hatha-jóga rendszert Góráksanátha neve mellett említik, aki a 13. században alkotta meg műveit és alapította meg iskoláját. A 15. században került lejegyzésre a Hatha-jóga-pradípiká c. mű, melyet Góráksanátha tanítványa Szvátmáráma jegyzett le. Azért különösen jelentős, mert a hatha-jóga irányzatot gyakorlók számára azóta ez az egyik legfontosabb alapmű (Akers, 2002; Hidas és mtsai, 2000, Satyananda, 2006) nemcsak Indiában, de idővel a világon elterjedve. Még két fontos mű a feltehetően a 15–17. század között íródott Siva-szamhitá (Mallinson, 2007) és a 15. századi Gheranda-szamhitá (Mallinson, 2004).

Az angol gyarmatosítás során megjelenő Kelet-indiai Tár-saság (17. sz.) kereskedelmi és kulturális kapcsot is jelentett Kelet és a Nyugat között. Ekkoriban jelent meg a Bhagavadgítá első angol fordítása Charles Wilkins tollából 1785-ben (Fosse, 2007).

Szvámí Vivékánanda 1893-ban Chicagóban a Vallások Parlamentjén tartott beszéde után rendkívül népszerűvé tette a jógát és a védántát Amerikaszerzte utazva. Mindezekről több könyvet is írt. Indiai mestere a szent életű Rámakrisna volt. Több jógi is érkezett a kontinensre, pl. Paramahansa Jógánanda 1920-ban (hatása mind a mai napig jelentős), Szvámí Ráma Tírtha, Jógendra Masztamani. 1930-ban Amerikába érkezik Dzsiddu Krisnamurti, aki olyan személyeket vonzott, mint Aldous Huxley, Charles Chaplin, Greta Garbo és Bernard Shaw. Az orosz származású Indra Déví 1947-ben nyitott Hollywoodban jóga-stúdiót és képzett jógatanárokat. Az 1950-es években Szelvarádzsan Jeszudián volt a legjelentősebb jógatanár, Sport és Jóga c. könyvét 14 nyelven adták ki több, mint 500,000 példányban. Hatására több sportoló beépítette edzésébe a jógát, köztük a Chicago Bulls kosárlabda csapata is. Srí Jógendra és fia Dzsajadév Jógendra voltak, akik a jóga terápiás hatásait kezdték tudományosan kutatni. Sríla Prabhupáda 1965-ben érkezett New Yorkba, majd ő lett a bhakti-jóga világméretű mozgalmának alapítója. Himalájai mesterek is érkeztek Indiából: Sívánanda, Visnu-dévánanda, Szatcsitánanda, Szatyánanda, Csidánanda, Srí Krisnamácsárja, T. K. V. Desikácsár és B. K. S. Ájengár – akinek egyik tanítványa volt Jehudi Menuhin. (Feuerstein, 2006; Fosse, 2007).

A modern jóga elterjedése három szakaszban történt (az Amerikai Egyesült Államokat alapul véve): 1. a népszerűsítés időszaka: 1950-től az 1970-es évek közepéig; 2. a megszilárdulás időszaka: az 1970-es évek közepétől az 1980-as évek végéig; 3. az akkulturáció időszaka: az 1980-as évek végétől

napjainkig (De Michelis, 2004). A nyugati ember kezd egyre jobban megismerkedni India kulturájának számtalan aspektusával, köztük a jóga-hagyományok testi és szellemi gyakorlataival is.



3. kép: jóga gyakorlása modern helyszíneken

Jelenleg nyugaton „kétarcú” módszerként tekintenek a jógára: egyrészt mint egészségmegőrző és fitness tevékenységre (itt kapcsolódik a sporttudományokhoz / a rekreációhoz); másrészt mint kiegészítő és alternatív medicinára (De Michelis, 2004).

A JÓGA MAGYARORSZÁGON

A jóga „megérkezése”

Figyelemreméltó a jóga hazai története, hiszen az első európai jóga-iskolát Magyarországon nyitották meg 1941-ben Budapesten. Az indiai származású Szelvarádzsan Jeszudián orvos-dinasztia sarjaként 1937-ben érkezett hazánkba, hogy orvosi és testnevelési tanulmányokat folytasson. Felkérésre egyre több előadást tartott a jógáról és az ehhez kötődő ájurvédikus életvezetéséről. Sport és Jóga címmel 1941-ben megjelent könyvét később a világ más nyelveire is lefordították. Feleségének Haich Erzsébetnek műtermében együtt alapították meg jóga-iskolájukat Budapesten (Veszprémi, 2006a, 2006b; Selvarajan, Haich, 1994).

Kacsvinszky József magyar orientalista szakíró, műfordító és jógaoktató már az 1920-as években előadásokat tartott Patanydzsali Jóga-szútráiból, majd rádzsajógát oktat tanítványainak. 1942-ben jelentette meg a „Kelet világosága” c. sorozatát, amely kifejezetten a jógával foglalkozik (Kacsvinszky, 1994). Dr. Baktay Ervin, aki hosszabb időt töltött Indiában, „A diadalmas jóga” címmel írt könyvet a rádzsajógáról (Baktay, 1942). Személyesen jó barátságban volt Dr. Weninger Antal orrossal, akinek első jógáról szóló könyve, „A keleti jóga” 1939-ben jelent meg. Weninger maga is vezetett jógacsoportot és a 90-es években önálló tévésorozatát ország-szerite bemutatták (Veszprémi, 2007a). A kommunizmus '50-es és '60-as éveiben tiltott volt a jóga gyakorlása és összejövetelek szervezése - ez a tendencia később enyhült. Dr. Hetényi Ernő vezetésével a Buddhista Misszió az '50-es években tarthatott jógát, de csak ellenőrzés alatt. Tamkó Sirató Károly költő, műfordító a '70-es években alapította jóga-iskoláját. Ő is Szelvarádzsan Jeszudián hatására kezdett el a jóga felé fordul-

ni (Tóth, 2006). Dr. Vigh Béla, a SOTE anatómia professzora 1972-ben jelentette meg „Jóga és tudomány” c. tudományos igényű munkáját, amelyben a jógagyakorlatok hatásait és terápiás lehetőségeit veszi sorra. Néhány év múlva megírta „A jóga és az idegrendszer” c. jelentős könyvét (Veszprémi, 2007a; 2007b., Vigh, 1972).

A jóga országos, szervezett elterjesztése

Dr. Lemhényi Zoltán jogász 1968-ban indította el jóga foglalkozásait Budapesten, a mai Szent Margit Gimnáziumban. A Spartacus Napsugár Sportegyesületben is működött egy jóga-csoportja, melyet Dely Károly vett át, miután Lemhényi Svédországba disszidált. Dely 1970-ben jelentette meg első könyvét „A jóga” címmel. Ekkoriban kezdődik a jóga szervezett vidéki elterjesztése - Miskolcon, Szegeden, Kaposváron, Pécsen és más városokban. Dely később a Magyarországgal határos országok többségébe ellátogatva egyre több külföldi jógaoktatót is meghívott hazánkba. Vezetésével 1978. februárjában létrehozták a Józsefvárosi Sport Clubot, kérésére Szvámi Mahésvaránanda is ellátogatott Magyarországra, októberben pedig egy nemzetközi jóga konferenciára került sor Budapesten: a Szocialista Országok Jógaszervezetének Előkészítő Bizottsági ülése névvel. Az ezt követő időszakban több nemzetközi jógaoktató jött el hazánkba, végül 1999-ben megalakult a Magyar Jóga Társaság (MJT), mely a magyar jógázók összefogását, érdekképviseletét és oktatói képzését tűzte ki céljaként (Dezső, Viha 2008; Veszprémi, 2007a).

Napjainkra a jóga ismertté, népszerűvé és divatossá vált, sőt a rekreáció szakos hallgatók oktatási képzésében is szerepet kapott. Országszerte működnek jógastúdiók és jógaterapeuták és különféle típusú és fokozatú jógaoktató képzésre hazai és nemzetközi diplomákat is adnak. ■

FELHASZNÁLT IRODALOM:

- » Akers, B.D. (2002): The Hatha Yoga Pradipika: the original Sanskrit and the English translation. YogaVidya.com, Woodstock, ix-xii, 1-8.
- » Baktay, E. (1942): A diadalmas jóga. Pantheon Kiadó, Budapest, 103-150.
- » Bhaktivedanta Swami, A.C. (2008): Bhagavad-gítá úgy, ahogy van. Harmadik kiadás. The Bhaktivedanta Book Trust International, Budapest, 1-28.
- » De Michelis, E. (2004): A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism. Continuum, London, 1-16.
- » Dezső, I.; Viha, L. (2008): Jegyzetek a magyarországi jóga történetéhez, Jóga, India világa 3., 171-176.
- » Eliade, M. (1970): Yoga: immortality and freedom. 2nd edition. Princeton University Press, Princeton, 1-22.
- » Feuerstein, G. (2006): A Short History of Yoga. Traditional Yoga Studies, 1-10.
- » Feuerstein, G. (1998): The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice. Hohm Press, Prescott, Arizona, 1-612.
- » Fosse, L.M. (2007): The Bhagavad Gita: the original Sanskrit and an English translation. YogaVidya.com, Woodstock, ix-xxiv.
- » Hidas, G; Kiss, Cs.; Zentai, Gy. (2000): Szvátmáráma: Hatha jóga-pradípiká - A hatha-jóga lámpása; fordítás. Terebess Kiadó, Budapest, 5-14.
- » Kaczvinszky, J. (1994): Kelet világossága I. Bevezetés a Yogába. Második kiadás. Kötet Kiadó, Nyíregyháza, Előszó, 231-279.
- » Krishna, D. (2008): Mahábhárata. The Bhaktivedanta Book Trust International, Germany, 659-677.
- » Mallinson, J. (2004): The Gheranda Samhita: the original Sanskrit and the English translation. YogaVidya.com, Woodstock, ix-xvi.
- » Mallinson, J. (2007): The Shiva Samhita: a critical edition and an English translation. YogaVidya.com, Woodstock, ix-xiv.
- » Rieker, H.U. (1992): Svatmarama: Hatha Yoga Pradipika; translation. The Aquarian Press, London, 2-99.
- » Satyananda, S. (2006): Ászana Pránájáma Mudrá Bandha. Reprodukció '98 Bt., Budapest, 11-18.
- » Selvarajan, J.; Haich, E. (1994): Sport és Jóga. Drei Eichen Verlag, Hammelburg, 9-16.
- » Sivananda, S. (2000): Yoga in Daily Life. The Divine Life Society, Shivanandanagar, 5-42.
- » Tóth, Gy. (2006): Charles a jógi, Jóga, India világa 1., 61-62.
- » Ushaurb, A.; Litt, D. (1986): Yoga Sutras of Patanjali with the Exposition of Vyasa - A Translation and Commentary, Volume I.-Samadhi-pada. The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the USA, Honesdale, Foreword by H. H. Swami Rama of the Himalayas, xi-xvi., 3-21.
- » Veszprémi, K. (2007a): A jóga magyarországi története, Jóga, India világa 2., 108-117.
- » Veszprémi, K. (2007b): Beszélgetés Dr. Vigh Bélával a SOTE anatómiaprofesszorával, Jóga, India világa 2., 118-123.
- » Veszprémi, K. (2006a): Selvarajan Yesudian és Haich Erzsébet élete, Jóga, India világa 1., 14-25.
- » Veszprémi, K. (2006b): Selvarajan Yesudian és Haich Erzsébet öröksége, Jóga, India világa 1., 13-14.
- » Vigh, B. (1972): Jóga és tudomány. Gondolat, Budapest, 5-8.
- » 1. kép Cím: Meditáció, ami által elérhetjük a jóga végső célját
Title: Meditation, what's the access to the ultimate goal of yoga
Forrás:1.a: © Zhudifeng | Dreamstime Stock Photos & Stock Free Images
- » 2. kép cím: Lingarádzs templom az ősi Bhuvanésvar - több, mint 3,000 éves - városában
Title: Lingaraja temple in the ancient city of Bhubaneswar - more than 3,000 years old
Forrás: 2.a: a szerző (Tornóczky Gusztáv József) készítette 2008-ban
- » 3. kép Cím: A jóga gyakorlása, mint egészségmegőrző / rekreációs tevékenység és alternatív medicina
Title: Yoga exercise as a health care / recreational activity and alternative medicine
Forrás: 3.a: © Darrengreen | Dreamstime Stock Photos & Stock Free Images