

Vallás és wellness / Religion and Wellness

ÖSSZEFOGLALÓ:

E tanulmány célja annak bemutatása, hogy a wellness és a vallás, vagy talán helyesebben a vallásgyakorlás, a hitélet milyen remekül megférnek egymás mellett, sőt milyen jól kiegészíthetnek egymást. Sőt, egy kölcsönösen előnyös, egymást kölcsönösen erősítő együttműködés mindkét fél ügyfélkörét (vendégek és hívők) szélesítheti, és elégedettségüket növelheti. A wellness- és a vallási szakirodalom is ráadásul szinte ugyanazokat a tényezőket tartja alapvetőnek a jóllét eléréséhez. A wellness dimenzióinál megtalálhatók ugyanazok az elemek, melyeket a szakrális szakirodalom a lelki jóllét elemeiként megjelöl. Így módon a szakirodalom mindkét szakterület esetében

egybecseng. Ez alátámasztja az általam is alapvetően fontosnak tartott lelki jóllét jelentőségét a kiegyensúlyozott élet(vitel) szempontjából.

A fent említett kooperáció egy plusz elem lehet a wellness-szolgáltatók kínálatában, melyre a marketingmixükben is támaszkodhatnak. A marketingkommunikációjukat pedig akár alapozhatják erre. Az egyházak esetében pedig egy olyan eszköz lehet ez az együttműködés, mellyel jelentős mértékben tudják növelni ismertségüket, elfogadottságukat és a hívők körét.

Kulcsszavak: wellness, vallás, marketing, wellbeing, lelki jóllét

ABSTRACT:

The purpose of this study is to show how well wellness and religion, or perhaps the practice of religion, the life of religion, fit together, and how well they could complement each other. Moreover, mutually beneficial, mutually reinforcing co-operation can widen and enhance the satisfaction of both parties' customers (guests and believers). In addition, wellness and religious literature consider the same factors essential to achieving well-being. In the dimensions of wellness you can find the same elements that sacred literature refers to as elements of spiritual well-being. In this way, the literature agrees with

both fields. This confirms the importance of spiritual well-being, which I consider to be essential, for a balanced life.

The above mentioned co-operation can be an additional element in the offer of wellness service providers, which they can rely on in their marketing mix. They can even base their marketing communication on it. In the case of churches, this can be a tool, which can significantly increase their awareness, acceptance and circle of believers.

Keywords: wellness, religion, marketing, wellbeing, spiritual wellbeing

Bevezetés

A Sárospataki Református Teológiai Akadémián tartottam egészségturizmus-szervezés-órát diakónusoknak. Előtte azon gondolkodtam, hogy miért is kerülhetett ez a tárgy a tanrendjünkbe egyetlen turisztikai tárgyként. Nemigen értettem, aztán az óra közben fogalmazódott meg bennem a felismerés, melyet a cím is takar. Vagyis az, hogy a wellness és a vallás, vagy talán helyesebben a vallásgyakorlás, a hitélet milyen remekül megférnek egymás mellett, sőt milyen jól kiegészíthetnek egymást. Az összefüggések és a gondolatmenet logikus felépítéséhez induljunk ki a wellness alapjaiból. Elsőként erről következik egy rövid szakirodalmi összeállítás, gyűjtés.

A wellness alapjai a szakirodalomban

A wellness a testi-szellemi-lelki jólét elérésére irányuló életforma. A wellness mester-

séges szó: „Érezd jól magad” – a wellbeing (*jóllét*) és a wholeness, azaz teljesség (*mások szerint fitness*) szavak összeolvastásából született. (*BORONYÁK, 2008*)

A wellness a hosszú, egészséges és aktív élet iránti elkötelezettség, egészségtudatos életmód. Egyik legfontosabb elve, hogy a betegségek megelőzése jóval fontosabb, mint a gyógyításuk. A wellness holisztikus, tehát átfogó értelemben foglalkozik az ember egészségével, és feltételezi, hogy a személy önmaga is aktívan részt vesz egészsége megőrzésében, a betegségek megelőzésében, és nem hagyja azt a gyógyszerekre. (*BORONYÁK, 2008*)

Wellnesslétesítmények követelményrendszerében is megjelenik az előbbi holisztikus szemlélet:

Olyan szolgáltatások széles kínálata, amelyek együttesen képesek a test, a szellem és a lé-

lek egyensúlyának megteremtésére.

- Test – szépségkezelések, masszázsterápia, fitneszprogramok, sportszolgáltatások, személyi edző, tanácsadás, egészséges táplálkozás, állapotfelmérés, gyógykezelések.
- Lélek – meditáció, relaxáció, jóga, tai chi, stresszmenedzsment, feng shui.
- Szellem – életmód-tanácsadás, tudatos táplálkozásra vonatkozó információk, kézművesség, kulturális programok, befektetési tanácsadás.
- Személyre szabott szolgáltatás.
- Változatosság – változó programkínálat, különböző stílusú helyiségek, nemzetközi konyhaművészet.
- Megfelelő fizikai környezet.
- Megfelelő személyzet. (*Schupler, 2006*)



Szerző:
DR. SZÁNTÓ ÁKOS
egyetemi docens
Eszterházy Károly Egyetem



Rovatvezető:
JUHÁSZ ANNAMÁRIA
Miskolci Egyetem
Gazdaságtudományi Kar
Whole life balance specialist
mailto:juhasz.ancsa@uni-miskolc.hu
egyetemi tanársegéd, Ph.D
hallgató
kutatói terület:
Az egészségtudatos magatartás
fejlesztése a társadalmi
marketing eszközeivel



Egy kicsit másként megfogalmazva a spa élmény 4R-modelljében:

- Relaxáció – feszültség oldása,
- Reflexió – meditáció, elmélyülés,
- Revitalizáció – újjáéledés, életerő és energia,
- Rejoice – jókedv, vidámság, szórakozás. (Schupler, 2006)

Ebben a felosztásban is tetten érhető a test, a szellem és a lélek hármas egysége, illetve ezek feltöltődése. Ezek megvalósulása esetén pedig létrejön a rejoice, vagyis egy jókedvű, vidám, pozitív lelkiállapot. Nem meglepő módon itt is a wellnessfilozófia hármas egysége kerül leírásra.

Boros és szerzőtársai a túlhajszolt élettempóból fakadó stressz oldaláról közelítik a relaxáció szükségességét és a wellness iránti fogyasztói igényeket, és a stresszkezelés szükségességében látják a wellness-szolgáltatások egyik legfontosabb szerepét.



Szerintük a mai fogyasztók csendre, nyugalomra, pihenésre, kikapcsolódásra, feltöltődésre vágnak. Emiatt napjaink spakultúrája, infrastruktúrája, a wellness-szállodák növekvő száma és a szolgáltatások repertoárjának folyamatos kiszélesedése alapvetően ebből, a relaxáció iránti igényből fejlődött ki. Szinte nincs olyan wellness-szolgáltatás, amely nem vesz részt a stresszkezelésben. Legyen szó szaunázásról, fürdőzésről, sportolásról, étkezésről vagy akár szépségápolásról, a testi folyamatok javítása mellett a lélek és szellem megújulását, a stressz leküzdését is elősegítik. Természetesen a wellnesskezeléseknek létezik egy kisebb csoportja, amelyek elsődlegesen a relaxációt szolgálják. (BOROS et al., 2012)

Fritz P. szellemi rekreáció felosztásában a kiegészítő és relaxációs eljárások csoportjába sorolhatók a spirituális tevékenységek, így a vallásgyakorlás is. (Fritz et al., 2013) (Fritz, 2015)

A nemzetközi, elsősorban az amerikai szakirodalom két területéről szeretnék még kiragadni és bemutatni egy-egy példát a wellness értelmezésére vonatkozóan.

Az első az Amerikában oly népszerű és egyértelmű megközelítést mutatja, vagyis azt, amikor a wellness mint életformát, életmódot kezelik. Ennek nyolc dimenzióját különíti. Ezek a következők:

- Fizikai,
- Érzelmi,
- Foglalkozási,
- Lelki,
- Környezeti,
- Pénzügyi,
- Társadalmi,
- Szellemi.

Ebben is megjelennek a magyar szakirodalomban és a wellness-szol-



gáltatók követelményrendszerében megfogalmazott testi, lelki és szellemi jóllét dimenziói, de mivel itt életmódként értelmezik a wellness, ezért egészül még ki másik öttel.

A másik példa pedig vallási szakirodalomból származik, ahol meglepő vagy talán éppen nem meglepő módon, szintén megjelenik a jóllét fogalma. Fletcher megfogalmazása szerint (szabad fordításban):

„A shalom bibliai fogalma erőteljes érv, hogy Isten törődik az emberek jóllétével. Ez a szó több mint 250 alkalommal jelenik meg az Ószövetségben, és túlnyomórészt az Isten legszelebbebb értelemben vett jóllétére utal. A shalom nemcsak Istenhez való spirituális kapcsolatot írja le, hanem egy élet kapcsolatát – testi egészségi állapot, elégedettség és társadalmi kapcsolatok terén.” (FLETCHER, 2011 – saját fordítás)

A wellnessirodalmi példában a wellness dimenziói között szerepel a lelki jóllét. Míg vallási megközelítésben a lelki jóllét elemei: a kapcsolati, az érzelmi, a fizikai, a pénzügyi, a szakmai és a szellemi jóllét. Vagyis bár máshonnan közelít a két terület, de a tényezők majdnem ugyanazok. Ezek összehasonlítását tartalmazza az 1. táblázat.

Zölddel jelöltem az egyező tényezőket, sárgával azt, amelynek nincs párja a lelki jóllét esetén. A piros pedig a hiányzó párt jelöli.

Wellness dimenziói	Lelki jóllét dimenziói
Lelki	
Érzelmi	Érzelmi
Foglalkozási	Szakmai
Környezeti	
Pénzügyi	Pénzügyi
Társadalmi	Kapcsolati
Szellemi	Szellemi
Fizikai	Fizikai

Anyag és módszer

Röviden vázolnám az alkalmazott módszertant. Módszertan tekintetében szekunder, szakirodalmi kutatást alkalmaztam. Ennek célja az volt, hogy azt pontosítsam, hogy a wellness-szolgáltatások körében milyen

lelki feltöltődést szolgáló kínálatot tart számon a szakirodalom, akár csak példajelleggel.

Eredmények

A szakirodalmi adatokból megállapítható egyik eredmény, hogy akár turisztikai szemlélettel, a wellness oldaláról, akár vallási, lelki oldalról közelítünk a jóllét kérdéséhez, ugyanazokat a tényezőket, dimenziókat tartják elengedhetetlennek a szakemberek a jóllét állapotának eléréséhez. Vagyis az

- Érzelmi
- Szakmai
- Pénzügyi
- Kapcsolati
- Szellemi
- Fizikai dimenziókat.

A wellness-szemléletben a környezeti tényező jelenik meg pluszként.

A másik megállapításom, mely már korábban, a tapasztalataim alapján megfogalmazódott bennem, és most a szakirodalom-kutatási adatok csak megerősítették, hogy a wellness-szolgáltatások közül a lelki jóllét megteremtését célzó jelentős részben keleti eredetűek. A korábbi szakirodalmi példákból kiragadva néhány: meditáció, jóga, tai chi, a stresszmenedzsment egyes módszerei, feng shui, qi gong, watsu, ájurvédikus kezelések, hangterápia, fényterápia, prana nadi, chi kung.

Az első megállapításom a lelki egyensúly, a lelki jóllét megteremtésének fontosságát erősítette meg bennem. Erre hívja fel a figyelmet Lengyel A. is PhD értekezésében. „Az Egyesült Királyság példáját követve a magyar kormány is kezdeményezhetné egy olyan összpárti munkacsoport létrehozását, mely a brittekhez hasonlóan szakértők bevonásával elemezhetné a Mindfulness Típusú Meditációk alkalmazási lehetőségeit. Ettől függetlenül az oktatási intézmények saját hatáskörben is szor-

galmazhatnák Mindfulness Típusú Meditációkra épülő programok indítását és a Mindfulness Típusú Meditációkkal kapcsolatos háttértudás oktatását. Tekintve, hogy a Mindfulness Típusú Meditációk mindenféle költség nélkül gyakorolhatók szinte bárhol, sokféle pozitív pszichés és testi hatással bírnak és segítik a fogyasztói értékrendről való átállást egy spirituális alapú életvezetésre, a sokat hangoztatott preventív egészségmegőrzés jegyében széles körben és kormányzati segítséggel népszerűsíteni kellene őket, igénybe véve a különféle marketingkommunikációs csatornákat.” Én nem mennék ilyen messzire, mint Lengyel, vagyis nem gondolom, hogy a lelki feltöltődéshez spirituális életvezetésre lenne szükség, viszont azt igen, hogy a hitélet és a vallásgyakorlás igen komoly támogatást tud adni a lelki egyensúlyunk megőrzéséhez, helyreállításához. Ebben nem is a formális vallásgyakorlást, hanem az informális, az egyénnek leginkább pozitív hatással, eredménnyel járó tekintem kulcskérdésnek.

A második pedig azt a kérdést veti föl bennem, hogy miért kell távoli, éppen divatos módszerekhez nyúlnunk, miért nem a legkézenfekvőbb megoldáshoz, a vallásunkhoz, illetve ennek gyakorlásához fordulunk, ha lelki feltöltődésre vágyunk? Lehet, hogy



Lengyel megfogalmazását használva célszerűbb lenne ezt spiritualitásnak nevezni, és mindjárt többen odafigyelnének rá és népszerűbb lenne?

Következtetések

A szakirodalmi adatok egybecsengésén túllépve, következtetéseimben elsősorban a vallásgyakorlás lelki egyensúlyra gyakorolt jótékony hatására koncentrálok.

Megítélésem szerint, az egyházak és a wellness-szolgáltatók együttműködésével egy olyan szolgáltatás lenne kialakítható, melynek igénybevétele eredményeként a vendégek „haza is tudnának vinni” egy olyan módszert, melynek segítségével otthon is biztosíthatnák a lelki feltöltődésüket, lelki békéjük helyreállítását. Egyébként is a mai Európában számtalanszor előkerül a keresztény Európa, a keresztény vallás, vallási identitásunk megőrzése. Az említett együttműködés eredményeként sokkal szélesebb körben lehetne a vallásgyakorlás jótékony hatására felhívni a figyelmet és az emberek kezébe adni egy olyan eszközt, melynek segítségével a lelki jóllétüket biztosítani tudnák. Ezzel pedig pozitív hatást tudnak kifejteni a fizikai jóllétükre is.

Ebből a szempontból ez kedvező a wellness-szolgáltatóknak, mert egy pluszszolgáltatást tudnak kínálni a vendégeiknek. A marketingkommunikációjukat pedig akár alapozhatják erre egy, esetleg több célcsoport esetében. A win-win helyzet oly módon áll elő, hogy az egyházaknak ez egy komoly marketing- és PR-eszköz lehet, mellyel jelentős mértékben tudják növelni ismertségüket, elfogadottságukat és a hívők körét, mindezzel pedig társadalmi bázisukat. Társadalmi szempontból pedig egyre több kiegyensúlyozott ember lehet az együttműködés eredménye, akik pszichológus helyett inkább templomba mennek.

Irodalomjegyzék

BORONYÁK, M. (2008): Wellness turizmus menedzsment 1. előadás http://www.georgikon.hu/tanszekek/agrargaz/Tananyagok/%C3%9Aj%20mappa/Eloadas_1.pdf
 BOROS, SZ. – MONDOK, A. – VÁRHELYI, T. (2012): Az Egészségturizmus Szolgáltatásai és Menedzsmentje, Szolnoki Főiskola ISBN: 978-963-89339-4-2
 FLETCHER, D. (201): Wellness and Wholeness – It's About a Connection With God, MAY 31, <https://www.faithandhealthcon>

[wellness-wholeness-connection-with-god/](http://www.wellness-wholeness-connection-with-god/)

FRITZ, P., SZATMÁRI Z., PLACHY J. (2013): A szellemi rekreáció fogalma és rendszertana, 10.21486/recreation.2013.3.3.1

FRITZ P. (2015): Szellemi rekreáció – rekreáció mindenkinek II., Dialóg Campus
 KÖNYVES, E., MÜLLER, A., SZABÓ, R (2003): A wellness turizmus sokszínű kínálatának bemutatása

LENGYEL A. (2018): A fenntarthatóság mindfulness és turizmus tértudományi össz-

szefüggései, PhD értekezés, Gödöllő

SCHUPLER, H. (2006): Turisztikai termékfejlesztés 1. előadás, Miskolci Egyetem

Szerző nélkül: The Wholeness Wheel and Its Competencies, <https://faithgracesallight.wordpress.com/discernment-plan/discernment-work-plan/intellectual-well-being/discerning-ministry/discernment-resources/the-wholeness-wheel/>

<https://services.claremont.edu/health-education-outreach/health-education-outreach/dimensions-of-wellness-wheel/>