

Jóllét értelmezése az ősi magyar spirituális hagyományokon alapuló világnézet, a Yotengrit tükrében

Interpretation of well-being in the light of the worldview based on ancient Hungarian spiritual traditions, Yotengrit

Szerző: Juhász Annamária ¹, Szántó Ákos ²

Benyújtva: 2025. április 4. | Átdolgozva: 2025. október 10. | Elfogadva: 2025. október 13. | Megjelent: 2025. október 20.



Rovatszerkesztő:
Lippai László Lajos

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula
Pedagógusképző Kar
lippai.laszlo.lajos@szte.hu



Juhász Annamária ¹

Miskolci Egyetem
Gazdaságtudományi Kar
Marketing és Turizmus Intézet
annamaria.juhasz@uni-miskolc.hu



Szántó Ákos ²

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem
Gazdaságtudományi Intézet
szanto.akos@uni-eszterhazy.hu

Absztrakt A modern társadalmak egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek a testi, lelki és szellemi jóllét fenntartására, amelyek egyik meghatározó eleme a wellness. A spiritualitás szintén olyan eszközöket kínál, amelyek hozzájárulhatnak az egyéni mentális és érzelmi stabilitáshoz. Vajon a selfness, amely ezt a két területet ötvözi, szintén személyre szabott módon tudja leginkább kifejezteni hatását?

Minden nép spirituális hagyományai egyedi bölcsességeket és értékeket hordoznak, amelyek összhangban állnak történelmükkel és életmódjukkal. Ha minden nép a saját életszemlélete szerint élhet, az egyéni és közösségi szinten is kiegyensúlyozottabb, harmonikusabb társadalmat eredményez, miközben hozzájárul a világ kulturális sokszínűségéhez.

A tanulmány célja bemutatni az ősi magyar spirituális szemléletet, amely a leginkább összhangban van a magyar társadalom lelkével, valamint rávilágítani arra, hogy a modern életünk melyik területén és milyen módon kapcsolható össze a Yotengrit filozófia és a napi selfness.

A Yotengrit az egészségmegőrzést holisztikus szemlélettel közelíti meg, amelyben a test, lélek és szellem harmóniája elengedhetetlen. A Yotengrit és az önmegvalósítás szorosan összefonódik, hiszen mindkettő az emberi élet kiteljesedésére, belső harmóniájára és a természetes egyensúly megtalálására törekszik. A Yotengrit turizmusba való beépítése újszerű és különleges eredményeket kínálhat a látogatóknak.

Kulcsszavak: Jóllét, Yotengrit, Egészségmegőrzés, Selfness

Abstract Modern societies place more and more emphasis on maintaining physical, mental and mental well-being, one of the defining elements of which is wellness. Spirituality also offers tools that can contribute to individual mental and emotional stability. Can selfness, which combines these two areas, also have the best effect in a personalized way? The spiritual traditions of each nation carry unique wisdom and values that are in line with their history and way of life. If each nation can live according to its own outlook on life, it will result in a more balanced and harmonious society on both an individual and a community level, while contributing to the cultural diversity of the world.

The aim of the study is to present the ancient Hungarian spiritual approach, which resonates the most with the soul of Hungarian society. In this study, we attempt to shed light on the areas and ways in which the Yotengrit philosophy and daily selfness can be linked, which emphasizes respect for nature, the search for balance and the moral purity of human relationships. There is a close relationship between Yotengrit, health preservation and tourism.

Keywords: Well-being, Yotengrit, Health preservation, Selfness

1. Bevezetés

A modern életmód gyors tempója, a megnövekedett elvárások, az egyre növekvő információ áramlás, a folyamatos kapcsolattartás miatt a fizikai egészségmegőrzés mellett még inkább előtérbe kerül a belső béke, a lelki feltöltődés igénye. Az, hogy az egészségmegőrzést holisztikus módon kezeljük nem újkeletű, hiszen az, hogy a wellness és idővel hozzá most már szervesen kapcsolódó önálló turisztikai, gazdasági ágazat létrejött ugyan csak ennek az igénynek az eredményeként jött létre (Laczkó, 2008). A wellness szó hallatán a legtöbb embernek talán inkább a fizikai kapcsolódás, feltöltődés, mint a spiritualitás jut először eszébe, és arra ugyanakkor kevesen gondolnak, hogy valójában ez a két terület egymással szoros kapcsolatban áll. Ebben az összefüggésben még a

wellness lényegében a jólét elérését szolgálja addig a spiritualitás magunkkal, a környezetünkkel, egy magasabb szintű, kevésbé megfogható valósággal való mélyebb kapcsolat kialakítására törekszik (Smith, 2021). Ilyen fajta mélyebb szintű kapcsolat ugyanakkor nem feltétlenül csak vallási irányvonalaknál figyelhető meg, hanem például az egyes népek saját életszemléleténél is tetten érhető. Minden nép spirituális életszemlélete a saját történelméből, kultúrájából, környezeti viszonyaiból és közösségi tapasztalataiból fejlődött ki. Az, hogy egy nép a saját hagyományai és világnézete szerint éljen, számos szempontból meghatározó lehet (Aguas, 2018; O'Connor, 2024).

Tanulmányunk célja az, hogy a wellness ágazat rendszerét bemutassuk, a témához kapcsolódó fogalmakat tisztázzuk, és megnézzük, hogy a spiritualitás, a hit hogyan illeszkedik bele ebbe a rend-

szerbe. Mindezek után arra teszünk kísérletet, hogy az ősi magyar hagyományokon alapuló ún. Yotengrit szellemiségét elhelyezzük a megismertett rendszerbe, ezzel új irányvonalat adva a lelki kikapcsolódás lehetőségének.

2. Fogalmi meghatározások

Tekintettel a téma újszerűségére, szükségesnek tartjuk kiemelni a hozzá kapcsolódó azon alapvető fogalmak áttekintését, melyek a Yotengrit későbbi rendszertani elhelyezését, szerepét, és jelentőségét alapjaiban határozzák meg.

2.1. A wellness fogalma és alapelvei

A wellness mai értelemben használt fogalmának első koncepciói az Egyesült Államokban jelentek meg az 1950-es években. Ahogyan arra Laczkó (2008) munkájában kitért, ezeknek az irányvonalaknak a kialakulásában jelentős hatást gyakoroltak azok a 19. századi vallási mozgalmak, amelyek hangsúlyozták a spiritualitás és az egészség kapcsolatát. Magát a wellness kifejezést ezt követően nem sokkal, egy amerikai orvos, nevezetesen Halbert Louis Dunn hozta létre az angol wellbeing és a fitness szavakból. Dunn 1961-ben megjelent High Level Wellness című munkájában a „high level wellnes”-t úgy definiálta, mint „a működés integrált módszerét, amely arra irányul, hogy maximalizálja azt az erőt (képeséget) amelyre az egyén képes. Ez azt jelenti, hogy az egyén folyamatos egyensúlyi állapotot és céltudatos irányultságot tartson meg környezetével, amelyben működik.” Az embert teljes lénynek látja, amely testből, lélekből és szellemből áll. A „high level wellness” harmóniát követel a három terület között, és felismeri, hogy mindegyik visszatükröződik a másikban.” (Laczkó, 2008, p.37. és vö. Árpási, 2014) A wellnessnek több irányvonala alakult ki ezt követően az Egyesült Államokban, majd Európában. Mind Laczkó (2008) mind pedig Árpási az amerikai modellek vonatkozásában részletesen értékelték: 1) Halbert Louis Dunn wellness modelljét, 2) Travis wellness modelljét, 3) Ardell wellness modelljét, és 4) Hettler wellness modelljét. Az európai wellness modellek esetében Árpási (2014) Christoph V. Haug, Hansruedi Mueller, Eveline Lanz Kaufmann, Wolfgang Nahrstedt és Matthias Horx munkásságát értékelte, addig Laczkó (2008) Haug és Nahrstedt mellett Kai-Torsten Illig wellness területén alkotott koncepcióját mutatta be. Az amerikai és európai wellnessmodellek vonatkozásában Laczkó megállapításai között szerepelt, hogy „a wellness mind az amerikai, mind az európai modellekben, mint szubjektív és átfogó életminőség (fizikai, érzelmi, spirituális, szociális, foglalkozási, intellektuális dimenziókban) jelenik meg. Ugyanakkor aktív és tudatos életstílust (mozgás, táplálkozás, stresszmenedzsment) is jelent. A wellness egyben életfilozófia is, az önmegvalósítás filozófiája. Minden modell alapja az egyén saját felelőssége és valamennyire jellemző a teljesség hangsúlyozása” (Laczkó, 2008, p.40). A szerző a két kontinensen létrejött wellness koncepciók közötti eltéréseknél többek között a tudományos alapokon történő különbséget azonosította, mely alapján kimondható, hogy az Egyesült Államokban erősebbek a tudományos alapok, mint Európában. Mindezek mellett az eltérő filozófiát is kiemelte a két kontinens között, amely alapján az is kijelenthető, hogy az Egyesült Államokban inkább holisztikus megközelítés jellemző, míg Európában inkább - a szerző szavaival élve- „különböző termékek és szolgáltatások ’marketing’-fogalmaként” jelenik meg wellness, mely nem épül be a mindennapi életbe.. Az eltérések közül érdemes kiemelni, hogy míg az Egyesült Államokban a wellness

társadalompolitikai feladatként van kezelve, addig Európában inkább egy szűk társadalmi réteg saját szórakozását szolgálja. (Laczkó, 2008 és vö. Laczkó, 2009) A wellness koncepciója, fogalma a szakirodalomban rendkívül széles skálán mozog, jelen tanulmányban az amerikai National Wellness Institute által használt meghatározást fogjuk a továbbiakban követni, mely intézet szerint „A wellness aktív folyamat, amely által az emberek tudatossá válnak és sokkal boldogabb létezés mellett döntenek.” (Laczkó, 2009, p.20) Hivatkozott meghatározás 6 dimenzióját határozza meg a fogalomnak, úm. 1) fizikai dimenzió, 2) spirituális dimenzió, 3) intellektuális dimenzió 4) szociális dimenzió, 5) érzelmi dimenzió és 6) foglalkozási dimenzió. (Laczkó, 2009)

A wellness tehát nemcsak a fizikai egészséget foglalja magában, hanem a mentális és lelki egyensúlyt is. A wellness szolgáltatások célja, hogy elősegítsék ezt a hármas harmóniát, és hozzájáruljanak egy egészséges, kiegyensúlyozott életmód fenntartásához. Magyarországon különösen népszerűek a gyógyfürdők, amelyek jelentős szerepet töltenek be a wellness szolgáltatások körében. (Hojcska et al., 2020) A modern életmód által okozott stressz növekvő kihívásokat jelent, amelyre a wellness szolgáltatások hatékony megoldást kínálnak. Boros et. al, (2012) szerint a fogyasztók nyugalomra, pihenésre és feltöltődésre vágnak, így a wellness létesítmények folyamatosan bővítik kínálatukat e szükségletek kielégítésére. A stresszkezelés szinte minden wellness szolgáltatásban megjelenik, legyen szó szaunázásról, fürdőzésről, testmozgásról, étkezésről vagy szépségápolásról.

2.2. Jól-lét

Szántó et al. (2015) munkájukban a jól-lét fogalmának európai szakirodalomban történő meghatározását és használatát vizsgálták. A szerzők megállapították, hogy a holisztikus értelemben kezelt jól-lét fogalom mérése rendszeresen megjelenik különböző kutatásokban, vizsgálva, hogy milyen összetevők alkotják azt. Mindezek ellenére a kutatók között nem állapítható meg egyetértés, éppen ezért a szisztematikus meghatározása komolyabb nehézségekkel jár. A szerzők főbb megállapításai között kiemelték, hogy az áttekintett szakirodalom azt mutatta, hogy az egyes szerzők többféle módon használják a vizsgált fogalmat. Mindezek mellett az is megfigyelhető volt, hogy „néhány kutató a jól-létre úgy tekint, mint normatív koncepcióra. Másképpen megfogalmazva, a fogalom további definíció nélküli használata egy hallgatóságos egyetemességre utalhat a jól-lét értelmezésére vonatkozóan. A tanulmányok többségében nem található meg a koncepció világos megfogalmazása. A vizsgált dokumentumoknak csak közel harmadában volt fellelhető valamilyen formában a jól-lét fogalmának meghatározása.” (Szántó et al., 2015, p.27) Hivatkozott szerzők arra is kitértek, hogy a jól-lét szubjektív meghatározása során két kardinális elmélet jelenik meg. Az egyik Diener és Lucas munkásságához kapcsolódik és az ún. hedonisztikus megközelítést alkalmaz, amelynek keretében „a fogalom szubjektív természetét kiemelve pozitív hatások (pozitív emóciók és hangulati állapotok) gyakori megtapasztalásának, valamint a negatív hatások ritka megtapasztalásának eredményeként az élettel való magas-fokú elégedettségként fogja fel” (Szántó et al., 2015 p.17). Ezzel párhuzamosan a másik meghatározó irányvonal az ún. „eudemonikus, vagy pszichológiai megközelítést alkalmazó másik elmélet az ember által betöltött szerepre és az önmegvalósítás terén elért eredményekre fókuszál. Ryff és Keyes feltételezése szerint a

mentális jól-lét több annál, hogy az egyén boldognak és elégedettnek érzi magát. Ők ketten a pszichológiai jól-lét fogalmát az autonómia, a személyiség kiteljesedése, az önfelfogadás, az életcél, az önuralom és a pozitív emberi kapcsolatok, azaz emberi önmegvalósítás hat, jól elkülöníthető területén mutatott teljesítmények által összeálló, multidimenzionális, összetett konstrukcióként fogják fel.” (Szántó et al., 2015 pp.17-18) Szántó et al. (2015) munkájához kapcsolódóan érdemes arra is kitérni, hogy a vizsgált fogalomnak hat területét és hozzájuk kapcsolódó indikátort azonosítottak az alábbiak szerint: 1) pszichológiai terület 1 indikátorral, 2) szociális terület 6 indikátorral, 3) fizikai egészség területe 5 indikátorral, 4) kognitív terület 4 indikátorral és 6) anyagi terület 3 indikátorral.

A Jól-lét fogalmi meghatározásának vizsgálatakor érdemes kitérni Dinyáné Szabó és Pusztai (2016) tanulmányára is, amelynek keretében a szerzők a Diener fogalmi meghatározása mellett a WHO fogalmi meghatározásait rögzítették. Előbbi szervezet 1946-ban deklarálta, hogy „az egészség a teljes testi, lelki és szociális jól-lét állapota, és nem csupán a betegség hiánya vagy fogyatékoság.” (Dinyáné Szabó & Pusztai, 2016, p.1763). A szerzők a hivatkozott fogalomhoz kapcsolva a KSH 2013-ban publikált munkája alapján arra is kitértek, hogy a WHO meghatározásból „következően az egyén jól-léte a saját maga által, a környezete által, valamint a társadalom által befolyásolt olyan állapot, amelyen az étellel való általános elégedettség, a közösségbeli részvétel, az eredményesség, annak szubjektív érzése értendő, amelyben az egyén belső világában rejlő jellemzők is szerepet kapnak.” (Dinyáné Szabó & Pusztai, 2016, p.1763)

2.3. Egészségmegőrzés

Az egészségfejlesztés vonatkozásában kiemelendő a WHO keretében, Ottawában 1986-ban megrendezett első egészségfejlesztésről szóló nemzetközi konferencia, melynek keretében elfogadásra került a szakirodalomban Ottawai Charta-ként hivatkozott alapidokumentum. Ennek keretében deklarálták, hogy az egészség alapvető feltételei közé tartozik: a béke, lakhatás, oktatás, élelmiszer, jövedelem, stabil ökológiai rendszer, fenntartható erőforrások, valamint társadalmi igazságosság és egyenlőség (WHO, 1986). Az egészségmegőrzéssel összefüggésben, a fogalom vizsgálata során érdemes kiemelni két jogi vonatkozású kapcsolatot. Először is az ENSZ Gazdasági, Szociális és Kulturális Jogok Nemzetközi Egyezségokmányának (Magyarországon kihirdetve: 1976. évi 9. törvényerejű rendelet) 12. cikkének 1. pontja szerint „Az Egyezségokmányban részes államok elismerik mindenkinek a jogát arra, hogy a testi és lelki egészség elérhető legmagasabb szintjét élvezze.” Másodszer hazai vonatkozásban, Alaptörvényünk XX. cikkének (1) bekezdése deklarálja, hogy „Mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez.” Hivatkozott rendelkezéssel összefüggésben Zakariás kitért arra, hogy „az Alaptörvény indokolása szerint 'az egészség negatív befolyásolása számos, a társadalom és az állam körén kívül eső tényezőre – öröklött tulajdonságok, járványok, balesetek stb. – is visszavezethető, ebben a körben a szabályozási és – a mindenkorai lehetőségek függvényében rendelkezésre álló – anyagi eszközökkel elérhető egészségvédelmet tűzi ki célul.' Tehát a lehető legmagasabb szintű egészségvédelem helyett a szabályozási és anyagi eszközökkel valójában elérhető egészségvédelem megvalósítása a cél.” (Zakariás 2023, p. 13)

Az egészség fogalmának a meghatározásakor a szakirodalmi források a jól-lét fogalommeghatározásánál bemutatott WHO meghatározást említik, melyhez kapcsolódóan Moravcsik-Kornyicki és R.Fedor (2021) rögzítik, hogy „A fogalom megalkotása gondolkodásmód változást hozott, hiszen tartalmazta annak az addig követett hagyományos szemléletnek a paradigma váltását, mely szerint az egészséghez betegség-központú megfogalmazásban közelítsünk. Az egészség nem csupán a betegség hiányát jelenti, annál többről van szó, a fogalom kihangsúlyozza, hogy az egészséghez szükség van a testi egészségen túl a mentális és társadalmi jólétre is, de még inkább arra, hogy ez a hármas, teljességgel jelen legyen az adott egyénnél.” (Moravcsik-Kornyicki & R.Fedor, 2021, p.28) Hivatkozott szerzők munkájából érdemes kiemelni egyrészt, hogy az egészség fogalmi alakulásának változását áttekinthető módon tudták szemléltetni és bemutatni, másrészt részletesen foglalkoznak az egészség komplex rendszerével. Megállapításuk szerint az egészség modelleket alapvetően három tényező határozza meg úm: 1) hogyan gondolkodik a megalkotója az egészség fogalmáról (szerzők a munkájukban külön fejezetben részletezik), 2) az egyén és a társadalom egészségét meghatározó tényezők, azaz az egészségdeterminánsok köre (szerzők ugyancsak külön fejezetben részletezik), 3) determinánsok közötti kapcsolatrendszer, valamint annak erőssége.” (Moravcsik-Kornyicki & R.Fedor, 2021, p.35)

A holisztikus megközelítésben érdemes az önmegvalósítást is göröcső alá venni. Az önmegvalósítás fogalma eredetileg Kurt Goldsteintől származik, és az egyén „én”-jének (szelf) kialakulására utal (Whitehead, 2017). Goldstein (1939, 1940) szerint az önmegvalósítás minden ember legfőbb célja, amely lehetővé teszi az egyén vágyának beteljesedését a kiteljesedés iránt. Ez a folyamat személyenként eltérő, pszichológiai jellegű, és az egyén képességeinek, valamint erőforrásainak optimális kihasználására irányul (Couture et al., 2007). A fogalom széles körben ismertté vált Maslow szükséglet-hierarchia-elmélete révén, ahol az önmegvalósítás a piramis csúcsán helyezkedik el, és az egyén teljes potenciáljának, beleértve a kreatív képességeinek kibontakoztatását jelenti (Maslow, 1943). Rogers (1951) értelmezésében az önmegvalósítás élethosszig tartó folyamat, amely során az egyén rendszerei és reflektál különböző tapasztalataira, lehetővé téve ezzel a személyes fejlődést és változást. Az önmegvalósítás során az egyén kongruens állapotban van, vagyis ideális énképe összhangban áll az aktuális énképpel. Az inkongruencia akkor jelentkezik, ha feszültség alakul ki a két énkép között. A teljesen funkcionáló személyek harmonikus kapcsolatban állnak saját érzéseikkel és képességeikkel, és képesek megbízni saját intuíciójukban. Az önmegvalósítás útját járó egyének növekedés orientáltak, és nem a hiányosságokra összpontosítanak (Maslow, 1954, 1970; Gleitman et al., 2004). Ezek a személyek toleránsak saját hiányosságaikkal és mások hibáival szemben, elfogadják önmagukat és másokat egyaránt (Talevich et al., 2017). Képesek belső erőforrásaikra támaszkodni, életük független a külső autoritásoktól (Martela & Pessi, 2018). Továbbá képesek mély, szeretetteljes kapcsolatokat kialakítani, és hálával fordulnak az életükben jelenlévő pozitív elemek felé, miközben az életet egy nagyobb, mögöttes céllal bíró folyamatként értelmezik.

2.4. Turizmus és aktuális trendek

A nemzetközi turizmus a világjárványt követően visszatért a pandémia előtti szintre: 2024-ben világszerte mintegy 1,4

milliárd ember utazott (ENSZ Turisztikai Világszervezete, 2025). Az utazási motivációk azonban alapvetően átalakultak, és nem csupán a hagyományos élményszerzés és pihenés dominálja a turisztikai döntéseket (Turizmus.com, 2025). A 2025-ös trendek alapján a turizmusban új kulcsszóként a „tisztelet” jelenik meg, amely magában foglalja az önmagunk, a más kultúrák és a környezet iránti felelősségteljes hozzáállást. A Lufthansa Innovation Hub 2024-es globális felmérése rámutat, hogy a fenntarthatóság, az ökoturizmus, a túlturizmus elkerülése és a transzformációs utazások egyre hangsúlyosabb szerepet kapnak a turisták körében (Holczinger, 2025). A transzformációs utazás koncepciója, amely a személyes fejlődést, egészségmegőrzést és mentális jóllétet helyezi a középpontba, tovább erősödik. A trend magában foglalja a wellness- és spiritualitásalapú programokat, a személyre szabott egészségügyi szolgáltatásokat, valamint a mindfulness és jóga gyakorlatokat, amelyek célja a testi-lelki fiatalítás és inspiráció (Holczinger, 2025). Ezen utazások során a fenntarthatósági szempontok is kiemelt jelentőséget nyernek, ami a környezetre gyakorolt minimális hatás elérését célozza. A fenntarthatóság és a „ne hagyjunk nyomot” filozófia a 2025-ös utazási szokások központi elemévé vált. Az utazók egyre inkább a helyi termékeket, közösségi élményeket részesítik előnyben, miközben kerülnek a túlszűfolt látványosságokat. Ez a tendencia szoros kapcsolatban áll a túlturizmus problémájával, amely városok, például Velence, Barcelona és Athén esetében már látogatói korlátozásokat váltott ki (Turizmus.com, 2025). Ennek eredményeként a „Restricted Travel” trend – amely a kevésbé ismert és eldugott úti célokat helyezi előtérbe – egyre nagyobb teret nyer. A tudatos és értékvezérelt utazás 2025-ben az élmények mellett a turisztikai lábnyom minimalizálására, a kulturális örökség tiszteltben tartására és a helyi lakosság életminőségének védelmére fókuszál (Turizmus.com, 2025). Összességében a 2025-ös turizmus új dimenziója az önmagunkra, a társadalomra és a környezetre gyakorolt felelős hatás tudatosítása, amely a korábbi „élményközpontú” turizmus helyett az értékvezérelt, transzformációs és fenntartható utazás felé tolja a piacot.

3. Kulturális identitás – jóllét - wellness - vallás

Megvizsgálásra került a HCCS Philadelphia. (n.d.) A kulturális identitás hatása a mentális egészségre (The impact of cultural identity on mental health) című tanulmánya, amelyben a szerzők rávilágítanak arra, hogy a kulturális identitás jelentős hatással van a mentális egészségre: adhat erőt, közösségi hátteret és stabilitást, de ugyanakkor konfliktusokat, elzárkózást és stigmatizálást is előidézhet. A tudatos, kulturálisan érzékeny terápiás megközelítés — különösen olyan közösségekben, mint a spanyol felmenőkkel rendelkezők — kulcsfontosságú lehet a hatékony mentális egészségügyi támogatásban. 5 területen értelmezhető ennek a hatása. (a) a kulturális identitás kettős szerepe egyrészt megerősítő tényező (közösségi kötődés, közös értékek és hagyományok segítenek érzelmi támogatást és ellenálló képességet nyújtani), másrészt kihívások forrása lehet (pl. identitáskonfliktusok, marginalizáció), amik fokozhatják a stresszt, szorongást és depressziót; (b) a pozitív hatások egyrészt közösségi összetartás és családi háló, másrészt kulturális gyakorlatok és spirituális hagyományok (pl. rítusok, ünnepek, vallási gyakorlatok) mentális stabilitást és érzelmi kifejezési lehetőséget biztosítanak; (c) kihívások mentális szempontból egyrészt stigma, másrészt identitás-konfliktus és marginalizáció hatására előfordulhat izoláció, önértékelési zavarok, ami nagyobb kockázatot jelent depresszióra vagy PTSD-re; (d) kulturálisan érzékeny tanácsadás során hatékonyabb ellátás és jobb hozzáférés érhető el,

valamint fokozza az elfogadottságot és a terápiás kapcsolat hatékonyságát; (e) támogatás keresése segítenek ötvözni a szakmai kompetenciát kulturális érzékenységgel, támogatva a kliens nyelvi és kulturális identitását. (HCCS Philadelphia, n.d.)

A UNEP. (n.d.). Őslakosok és természet: Tradíció és hagyományörzés. Az ENSZ Környezetvédelmi Programja (Indigenous people and nature: Tradition and conservation. United Nations Environment Programme) tanulmányban az olvasható, hogy az őslakos népek nem csak hagyományörzők, hanem kulcsfontosságú partnerek is a modern természetvédelmi és klímavédelmi erőfeszítésekben: mély kulturális spirituális kapcsolattal rendelkeznek a természettel; természet- és területmegőrzési tapasztalatuk nemzedékeken át öröklődik; területeik kritikusan fontosak a globális biodiverzitás és klímavédelem szempontjából; ugyanakkor gyakran kitéve a fenyegetésnek, ha nincs megfelelő jogi védelmük és elismerésük. A cikk hangsúlyozza, hogy a jogi elismerés, közösségi megközelítés és kulturális tisztelet – mint például az ICCA modell – alkalmazása a leghatékonyabb út az őslakos népek bevonásához a fenntartható természetvédelemben.

A Grand Rising Behavioral Health (n.d.) A spirituális és mentális egészség közötti kapcsolat megértése (Understanding the connection between spirituality and mental health) című tanulmánya bemutatja, hogy a spiritualitás és a mentális egészség között erős, pozitív kapcsolat áll fenn. Ez olyan előnyökkel jár, mint stresszcsoökkentés, érzelmi stabilitás, életcél-megélés, és közösségi támogatás. A megküzdési funkciókban a reziliencia növelése, és az érzelmi szabályozás javulnak. A közösségi dimenziók közül a társas és érzelmi támogatás erősödik. Veszélyek is azonosíthatóak, úgymint manipuláció, szélsőséges nézetek, spirituális válságok. A legjobb eredmény érdekében a spiritualitás és pszichoterápiás eszközök összehangolása javasolt – azaz integrálni kell mindkettőt, figyelve az egyéni spiritualitás értékeire ugyanakkor kerülve a torzító nézeteket. (Grand Rising Behavioral Health, n.d.)

A Frontiers in Psychology 2025-ös cikke arra hívja fel a figyelmet, hogy a mentális egészség gyakorlataiban fontos, hogy benne legyen a mély kulturális érzékenység; csupán a technikák alkalmazása nem feltételezi a kultúra gyökereinek ismeretét és tiszteletét. (Cucchi & Qoronfleh, 2025)

A Daily Excelsior (n.d.) Mélyen gyökerező értékek: A spirituális és erkölcsi bölcsesség ereje (Rooted in values: The power of spiritual and moral wisdom) című tanulmánya azt fogalmazza meg, hogy a modern társadalom erkölcsi „korhadásának” megfékezése érdekében az embereknek vissza kell térniük a mélyen gyökerező értékekhez, úgymint a családi értékek, élő hagyományok és a vallási bölcsességek. Mindezek mellett a tanulmány kitér olyan értékek fejlesztésének fontosságára mint szerelem, együttérzés, felelősség és önuralom, melyek kulcsfontosságúak a bűnmegelőzéshez és a harmonikus, együttérző társadalom kialakulásához.

A lelki jóllét és a vallás kapcsolata

A vallásszociológiai és vallásfenomenológiai kutatások (Durkheim, 2003; Leeuw, 2001) alapján közismert, hogy az emberi lét alapvetően vallási dimenzióval bír. Minden kultúra sajátossága a transzcendens felé fordulás igénye, amelynek vannak olyan, kulturális és társadalmi kontextusokon átfutó univerzális jegyei, amelyeket Durkheim munkásságában

is igyekezett igazolni és rendszerezni. Ugyanakkor az ember transzcendens irányultságában jelentős különbségek is megfigyelhetők, amelyek a vallások sokféleségében öltönek testet. Az utóbbi évtizedekben a vallási tapasztalat közösségi dimenziója fokozatosan háttérbe szorult, miközben az egyéni vallásosság került előtérbe. Az egyén személyes vallási élménye gyakran felülírja a közösség érdekeit, így a hangsúly az élmény és az individuális tapasztalat köré rendeződik. E folyamat következményeként alakult át markánsan a spiritualitás fogalma, amelyet a kortárs diskurzusban – tudományos és populáris médiumokban egyaránt – sok esetben a vallásosság ellentétéként értelmeznek. Ennek megfelelően jelenik meg a dinamikus spiritualitás és a statikus vallásosság oppozíciója, amely magában hordozza a vallásosság társadalmi háttérbe szorulását (Zinbauer & Pargament, 2014). A jelenség a közgondolkodásban is nyomon követhető, amit Magyarországon a történelmi vallások fokozódó elutasíthatósága és a személyes vallásosság individualizálódása tükröz (Máté-Tóth & Rosta, 2022). Theissen a vallásosság négy komponensét különíti el: a tapasztalatot, a mítoszt, a rítust és az ethoszt. További valláspszichológiai megközelítések a mítosz mellett a tant is lényeges elemként említik (Glock & Stark, 1965).

A humanisztikus pszichológia vizsgálódásának középpontjában az élményeket megélő személy áll, akinek értelmezését szubjektív világlátása, énészelése és önértékelése alapján kell megközelíteni. E szemlélet elsődleges témái közé tartozik az emberi választás, a kreativitás és az önmegvalósítás. Alapvetésük szerint az embert nem kizárólag fiziológiai szükségletek motiválják, hanem inherens igénye, hogy képességeit és lehetőségeit kibontakoztassa (Kállai, 2024). A személy méltósága ebben a keretben a legfőbb érték. A pszichológia célja ennek megfelelően nem az emberi viselkedés előrejelzése vagy kontrollja, hanem az emberek megértése (Pléh, 2010). A behaviorizmus dogmatikus redukcionizmusával és a pszichoanalízis determinizmusával szemben a humanisztikus irányzat az ember komplex jóllétére és belső egyensúlyára összpontosít.

Elmondható, hogy a vallás, a vallásosság és a spiritualitás az emberi működés lényegi, humánspecifikus összetevői, amelyek elfojthatók ugyan, de szükségszerűen újra és újra a felszínre törnek. A valláspszichológia kezdetben a pszichológia peremterületeként jelent meg, ám az utóbbi időszakban egyre inkább viszszerelyte helyét a tudományos diskurzus élvonalában. Az ember és környezete szoros kölcsönhatásban létezik, egymástól nem választható el. Az ember saját kontextusában, kulturális miliójában tapasztalja meg önmagát, ugyanakkor maga is hatást gyakorol környezetére. E kölcsönviszony következtében az ember és kultúra szétválaszthatatlan egységet alkot: a kultúra formálja az embert, miközben az ember is folyamatosan alakítja a kultúrát (Sheehan, 2022).

A vallási szakirodalomban is gyakran felbukkan a jóllét fogalma. Fletcher (2011) szerint a 'shalom' a Bibliában azt jelenti, hogy Isten fontosnak tartja az emberek jólétét. Több mint 250-szer fordul elő az Ószövetségben, és nemcsak a Vele való lelki kapcsolatra utal, hanem az élet teljességére is: az egészségre, a belső békére és az emberi kapcsolatokra. A vallás és a lelki jóllét kapcsolata már évszázadok óta fennáll. Az olyan vallási gyakorlatok, mint az ima, a meditáció, a böjt vagy a közösségi istentiszteletek, mind hozzájárulhatnak a belső béke megteremtéséhez és a stressz csökkentéséhez. A vallás nemcsak spirituális támaszt nyújthat, hanem közösségi kapcsolatokon keresztül is segítheti az egyént (Fletcher, 2011).

A modern wellnessiparban is egyre gyakrabban jelennek meg vallási elemek. A jóga, amely eredetileg spirituális gyakorlat volt, ma már a wellness egyik alapvető részévé vált. Hasonlóképpen a meditáció és a mindfulness technikák is gyakran tartalmaznak vallási elemeket, amelyek segítik az egyénet a belső harmónia elérésében (Lengyel, 2018). A vallásos gyakorlatok nemcsak a lelki, hanem a testi jóllétet is támogathatják. A böjt és az egészséges táplálkozás segítheti a test működését, míg az ima és a meditáció csökkentheti a stresszt. A vallási közösségek támogatása szintén fontos szerepet játszhat a lelki egyensúly fenntartásában (Fletcher, 2011).

A vallás és a spiritualitás évezredek óta segítik az embereket a mentális és lelki egyensúly elérésében. Az imádság, a meditáció és a vallási közösségi élmények mind hozzájárulhatnak a belső harmónia megteremtéséhez. Számos kutatás vizsgálta a vallásosság és a jóllét kapcsolatát, kiemelve, hogy a vallásos/spirituális emberek gyakran jobb mentális egészséggel rendelkeznek, alacsonyabb a depresszióra való hajlamuk, és nagyobb az élettel való elégedettségük. Pikó Bettina és Kovács Eszter (2009) vizsgálata kimutatta, hogy a vallásosság védőfaktoraként működhet a serdülők mentális egészségére nézve, csökkentve a depressziós tüneteket és növelve az életminőséget. Pikó et al. (2011) kutatása szerint a spirituális jóllét közvetlen kapcsolatban áll a fiatalok mentális egészségével és az élettel való elégedettséggel. A vallásos hit és a meditáció gyakorlása hozzájárulhat a stressz csökkentéséhez és az érzelmi stabilitás megőrzéséhez. Bagdy (2014) tanulmánya kiemeli, hogy a spiritualitás hozzájárulhat a mentális egészség megőrzéséhez és a pszichológiai ellenállóképesség növeléséhez. Az ima, a meditáció és a vallásos közösségekhez való tartozás erősíthetik a pszichés stabilitást és a pozitív életfelfogást.

A fenti kutatások rámutatnak arra, hogy a wellness és a vallás/spiritualitás közötti kapcsolat szoros és többretegű. A spirituális dimenzió integrálása a wellness filozófiájába elősegítheti az egyének mentális és érzelmi jóllétét. A vallásos hit, az önreflexió és a közösségi támogatás mind olyan tényezők, amelyek jelentősen hozzájárulhatnak az egyén testi és lelki egészségéhez. A modern wellness rendszerekben a spiritualitás egyre nagyobb szerepet kap. A stresszkezelés, az önismertet fejlesztése és a belső nyugalom keresése ma már tudatos wellness-céllá vált. A Wholeness Wheel-modell szerint a jóllét egy spirituális utazás, amely magában foglalja a meditációt, az imádságot és az érzelmi egyensúly megteremtését.

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

Wellness dimenziói	Lelki jól-lét dimenziói
Lelki	
Érzelmi	Érzelmi
Foglalkozási	Szakmai
Környezeti	
Pénzügyi	Pénzügyi
Társadalmi	Kapcsolati
Szellemi	Szellemi
Fizikai	Fizikai

1. táblázat: Wellness és lelki jól-lét dimenzióinak összevetése. Forrás: Szántó, 2019
Table 1: Comparing the dimensions of wellness and mental well-being. Source: Szántó, 2019

Szilágyi (n.d.) a közösségek működését az „identitás piac” fogalmán keresztül vizsgálja, rámutatva arra, hogy a posztsozialista társadalomban a vallási és nemzeti identitás szoros összefonódásban, egymást erősítve alakít új kulturális és ideológiai konstrukciókat. E közösségekben meghatározó az etnocentrizmus és az exkluzivitás, amely a nemzeti identitást vérségi és szakrális dimenzióval ruházza fel, és együtt jár más vallási és politikai nézetek elutasításával. Az identitás megerősítését szolgálják azok az alternatív történeti és nyelvészeti elméletek is, amelyek gyakran a hivatalos tudományos diskurzus elutasítására épülnek. A Boldogasszony-kultusz vagy a pálos rend például sokszor jelenik meg pogány reinterpretációban, az ősi hagyományok folytatójaként. A hagyományörzés performatív formái – sámándobolás, rovásírás, íjászat – szintén a különállás hangsúlyozását szolgálják, miközben egyfajta szimbolikus autenticitást is biztosítanak a közösség tagjai számára. Ideológiájukat áthatja az antimodernizmus és antipuralizmus, amely a kulturális pluralizmust és a liberalizációt elutasítja, s helyett a homogén, „szakrális nemzet” eszményét helyezi előtérbe. Szilágyi azt is megállapítja, hogy a közösségek élénk mítoszteremtő tevékenységet folytatnak, amelynek forrásai három fő csoportba sorolhatók. Az első csoportba tartoznak az alternatív történeti és nyelvészeti elméletek (pl. Badiny-Jós Ferenc, Bobula Ida, Baráth Tibor munkái), amelyek gyakran univerzális jelentőségű narratívákba helyezik a magyarokat. A második az organikus-tradicionista irányzat (Pap Gábor, Molnár V. József, Szántai Lajos), amely a magyarokat spirituális küldetéssel felruházott „választott népként” mutatja be. A harmadik csoport a modern mítoszteremtők köre, akik teljes vallási univerzumokat konstruáltak, például Paál Zoltán Arvisura című művében, illetve Máté Imre Yotengrit sorozatában. A tanulmány külön esettanulmányban elemzi a Yotengrit Egyházat, amely Máté Imre vezetésével a rábaközi táltoshagyományokra alapozva épített ki egy koherens vallási rendszert. A Yotengrit filozófia központi eleme a férfi és női princípium egyenlősége (Ukkó és Gönyű dualitása), valamint az etikai alapelv, amely szerint „bármit megtehetsz, amíg nem ártasz másnak”. A rendszer hangsúlyozza az egyéni felelősséget és önállóságot a kollektív bűn és megváltás keresztény narratívájával szemben, továbbá az intézményesülésre való törekvésével is eltér a legtöbb magyar pogány csoporttól. (Szilágyi, n.d.)

Egy nép spiritualitását meghatározó tényezők

A vizsgált szakirodalmi források alapján az alábbiak szerint tudjuk összegezni egy nép spiritualitását meghatározó szempontjait, azzal, hogy véleményünk szerint további kutatások szükségeseek ennek a kérdésnek a további vizsgálatához:

1. Kulturális identitás és önazonosság: Minden nép spirituális hagyományai segítenek abban, hogy az adott közösség megőrizze és erősítse identitását. Ezek a hagyományok tartalmazzák az őskortól örökölt erkölcsi, társadalmi és vallási elveket, amelyek biztos alapot adnak az egyén és a közösség számára egyaránt.

2. Egyensúly és harmónia a természettel: A legtöbb ősi spirituális rendszer szorosan kapcsolódik a természethez. Az adott földrajzi területen kialakult spirituális létezés segít a fenntartható együttélés a környezettel. Például a sámánisztikus, tengriánus vagy ősi magyar hitvilág a természet tiszteletére és az emberi lét természetes ciklusokba illesztésére épült.

3. Társadalmi stabilitás és erkölcsi iránymutatás: A hagyományos spirituális értékrendek olyan közösségi normákat és erkölcsi alapelveket fogalmaznak meg, amelyek elősegítik az összetartást és a társadalmi stabilitást. Ha egy nép saját hitrendszere szerint él, az egyéni és közösségi szinten is kiegyensúlyozottabb életet eredményez.

4. Lelki egészség és belső egyensúly: Minden spirituális rendszer sajátos módon ad választ az élet nagy kérdéseire: honnan jövünk, mi az élet értelme, hogyan viszonyulunk másokhoz és a világhoz. Ha egy nép elszakad a saját hagyományaitól és idegen világnézeteket kényszerítenek rá, az lelki meghasonláshoz és identitásvesztéshez vezethet.

5. Egyediség és sokszínűség megőrzése: A spirituális hagyományok egyedisége hozzájárul az emberi kultúrák sokszínűségéhez. Ha minden nép a saját létezéséről szerinti élet, az nemcsak a belső harmóniát, hanem az egész világ kulturális gazdagságát is erősíti. Az univerzális értékek mellett minden népnek joga és felelőssége megőrizni saját spirituális örökségét.

6. Védelem a kulturális gyarmatosítással szemben: A történelem során sok népet próbáltak idegen vallásokra vagy világnézetekre téríteni, gyakran erőszakkal vagy manipulációval. Ha egy nép megőrzi a saját spirituális világképét, akkor ellenállóbb lesz az asszimilációs törekvésekkel szemben, és jobban meg tudja őrizni szuverenitását.

7. Értékalapú életvezetés és felelősségteljes közösség: A saját spirituális létezés követése lehetővé teszi, hogy az emberek olyan értékek szerint éljenek, amelyeket valóban magukénak éreznek. Ez segíti a közösségek önszerveződését és azt, hogy az emberek felelősségteljesen viszonyuljanak egymáshoz és a világhoz.

4. Yotengrit

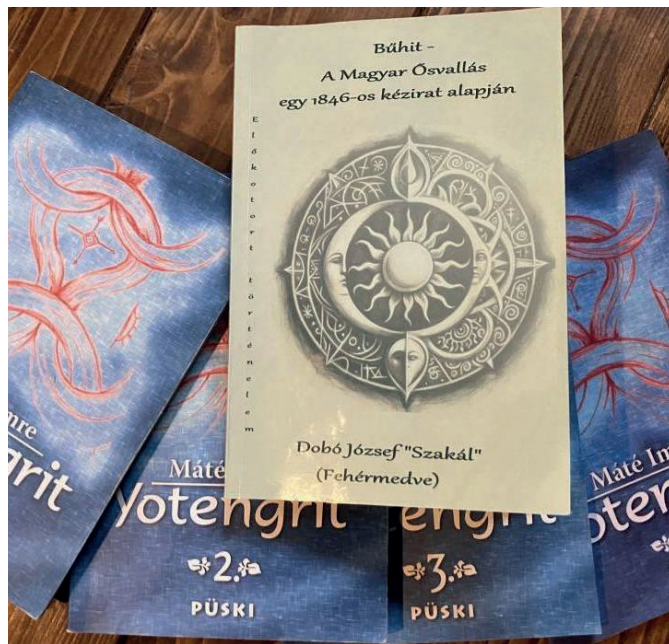
A Yotengrit filozófia témakörében, a szerzők tudomása szerint, tudományos publikáció még nem jelent meg. Ezért elemzésünkben a Yotengrit Alapítvány Máté Imre munkásságát bemutató szöveges dokumentumait tekintettük primer forrásnak (Darnói, 2025). A primer forrás tematikus elemzésének szempontjait az egészség és a wellnesről írt elméleti háttér alapján dolgoztuk ki.

4.1. Yotengrit filozófia

A Yotengrit filozófia az ember és a természet harmóniájára épül, ami közvetlenül összefügg az egészségmegőrzéssel és a holisztikus szemléletű gyógyítással. Az ősi magyar táltoshagyományokat követve a testi, lelki és szellemi egészség egyensúlya kulcsfontosságú, hiszen az ember nemcsak fizikai lény, hanem része a természet és a mindenség összetett rendszerének. A Yotengrit egy ősmagyar szellemiségre épülő filozófiai rendszer, amely a magyar hagyományokat, a természet tiszteletét és az ősi bölcsességet ötvözi egy holisztikus világszemlélettel. A Yotengrit elnevezés a régi magyar táltoshagyományokhoz köthető, és jelentése a mindenség rendjét, az egyetemes igazságot és harmóniát fejezi ki. A Yotengrit filozófia középpontjában a természettel való összhang, a bölcsesség és az erkölcsi tisztaság áll. Hitvallása szerint az ember nem uralkodik a természet felett, hanem annak része, és felelősséggel tartozik a világ egyensúlyának fenntartásáért. A Yotengrit szellemiség az ősi magyar sámánisztikus és táltoshagyományokra épül, és olyan elveket közvetít, mint: (a) a nők tisztelete, mely szerint a női princípium kiemelt szerepet játszik a világ rendjében, így a női bölcsességet és az anyaságot nagy tisztelet övezi; (b) a szabadság és igazság fontossága, amely kimondja, hogy az egyéni és közösségi szabadság alapvető érték, amelyet az erkölcsi tisztaság és a becsület-

ség szabályoz; (c) a természet szentsége, amely alapján a Föld és minden élőlény tisztelete kulcsfontosságú, hiszen az ember csak harmóniában élhet a természeti törvényekkel; (d) az ősök bölcsessége, ami azt jelenti, hogy a hagyományok, a múlt tisztelete és a régi tudás megőrzése hozzájárul az egyén és a közösség lelki fejlődéséhez.

A Yotengrit filozófia nem zárkózik el más vallások és spirituális rendszerek elől, hanem nyitott, befogadó szemléletet képvisel. Nem dogmatikus vallás, hanem inkább egy élet-szemlélet, amely a modern ember számára is alkalmazható útmutatásokat nyújt a harmóniára és bölcsességre törekvésben (Yotengrit könyvek, 1. ábra).



1 Ábra: Yotengrit könyvek. Forrás: Yotengrit Alapítvány hivatalos weboldala: www.yotengrit.hu (2025.09.25.). Figure 1. Books of Yotengrit. Source: Official website of Yotengrit Alapítvány, www.yotengrit.hu (2025.09.25.)

4.2. Yotengrit módszertana

Az alkalmazott kutatási módszertan szekunder, szakirodalmi vizsgálatok voltak, amelynek célja a wellness szolgáltatások lelki feltöltődést támogató elemeinek feltérképezése volt, valamint a Yotengrit, az ősi magyar spiritualitás értékeinek bemutatása és a kettő kapcsolatának elméleti feltárása. A következő, 2. ábrán az került szemléltetésre, hogy a Yotengrit fő alapelve, miszerint "Úgy élj, hogy ne bánts más!" hogyan kapcsolódik a Jól-lét 8 dimenziójához. Ennek az alapelvnek a fényében a magyar társadalom jól-létét a következő életstílus elemekkel lehet megvalósítani:

nem ártunk sem a saját, sem mások testének;
nem gázolunk bele sem a saját, sem mások érzelmeibe;
nem mérgezzük meg sem a saját, sem mások gondolatait;
nem viselkedünk tiszteletlenül a társas kapcsolatainkban;
nem végzünk olyan munkát, ami akár önmagunknak, akár másoknak ártalmas;
nem helyezzük a pénzt sem saját magunk, sem mások elé;
nem ártunk a természeti környezetnek;
nem térünk el az életfeladatunktól.



2. Ábra: A Yotengrit filozófia és a Jól-lét kapcsolata. Forrás: saját szerkesztés
Figure 2.: Connection between Yotengrit philosophy and well-being
Source: Own editing

4.3. Yotengrit az egészségmegőrzésben

Mind Laczkó (2008), mind Árpási (2014) értékelte az amerikai és európai wellnessmodelleket, amelyekben szubjektív és átfogó életminőség (fizikai, érzelmi, spirituális, szociális, foglalkozási, intellektuális dimenziókban) jelenik meg, valamint aktív és tudatos életstílust (mozgás, táplálkozás, stresszmenedzsment) is jelent, továbbá egy életfilozófia is, amelynek alapja az egyén saját felelőssége.

A szakirodalmi áttekintések után arra a következtetésre jutottunk, hogy a modern életmódunkba több területen lehet a Yotengrit filozófiát hatékonyságfokozónak (boosterként) használni, mert álláspontunk szerint a magyarság lelkületével ezek az értékek rezonálnak a leginkább. (Máté, 2024) Megfogalmaztuk azokat a területeket, amelyek véleményünk szerint kapcsolatban van a nemzeti életfilozófiával. Így még önazonosabban és még harmonikusabban élhetjük a napjainkat az egészségmegőrzés, az önmegvalósítás és a rekreáció témájába.

Ezek alapján joggal jelenthető ki, hogy a Yotengrit filozófia, mint életvezetési szemlélet, értelmezhető egy sajátos, magyar identitást erősítő wellness modellként. A következőkben kitérünk azokra a dimenziókra, amelyek szakirodalmi alátámasztással igazolhatóan a Yotengrit wellness modell meghatározó elemei.

Természetközeli életmód

A Yotengrit szerint a természet tisztelete nem csupán spirituális elv, hanem az egészségmegőrzés egyik alappillére is. A modern életmód gyakran eltávolítja az embert a természetes környezettől, ami különféle betegségekhez és lelki kiegyensúlyozatlansághoz vezethet. E szemlélet alapján a Yotengrit több olyan gyakorlatot ösztönöz, amelyek támogatják a testi-lel-

ki egészség megőrzését. Ilyen például a tiszta, természetes táplálkozás, amely során előnyben részesítjük a mesterséges adalékanyagoktól mentes, friss és helyi élelmiszereket. Fontos továbbá a testmozgás a természetben, mint a gyaloglás, túrázás vagy lovaglás, amelyek hozzájárulnak a test és lélek egyensúlyának fenntartásához. Emellett a természetes gyógymódok alkalmazása – mint a gyógynövények, gyógyvizek, energetikai gyógyítás és más hagyományos módszerek – szintén központi szerepet kap az egészségmegőrzésben.

Lelki és mentális egészség

A Yotengrit szemlélete szerint az ember lelki és szellemi állapota szoros kapcsolatban áll a testi egészségével. Az érzelmi harmónia, a belső béke megőrzése, valamint a közösségi kapcsolatok minősége alapvető fontosságú az egészségmegőrzés szempontjából. Ennek támogatására a Yotengrit több elvet és gyakorlatot ajánl. Az egyik legfontosabb ezek közül a meditáció és a belső egyensúly keresése, amely a táltoshagyományokhoz kötődő meditációs és légzéstechnikák segítségével valósítható meg. Ugyancsak hangsúlyos szerepet kap a női princípium tisztelete, hiszen a női energiák és a természettel való kapcsolat erősítése nemcsak az egyéni, hanem a családi és közösségi harmónia szempontjából is jelentős. A Yotengrit nem dogmatikus vallási rendszerként működik, hanem a hit és a szellemi fejlődés személyes útját támogatja. Arra ösztönöz, hogy mindenki fejlessze belső erejét, amely a stressz kezelésében és a mentális egészség fenntartásában is kulcsszerepet játszik.

Közösséghez való tartozás

A Yotengrit filozófiában a közösség kiemelt szerepet játszik az egyén jól-létében. A közösségi összetartás, a család és a hagyományok ápolása hozzájárul az érzelmi stabilitáshoz és az egészséges életmódhoz. Az együtt végzett szertartások, közös ünnepek és hagyományörző tevékenységek mind erősítik az ember lelki állapotát, ami végső soron az egészségét is támogatja. A Yotengrit filozófia gyakorlati alkalmazása a mindennapokban is segíthet abban, hogy az emberek kapcsolataikban békésebben, ugyanakkor hatékonyabban képviseljék érdekeiket.

Önmegvalósítás

A Yotengrit filozófia az emberi élet természetes harmóniájára, a belső egyensúlyra és az egyéni kiteljesedésre helyezi a hangsúlyt. Ez szoros összefüggésben áll az önmegvalósítás fogalmával, amely az emberi lét egyik legfontosabb célja: önmagunk teljes kibontakoztatása, képességeink felismerése és kiteljesítése egy olyan módon, amely összhangban van belső értékeinkkel és a világ rendjével. A Yotengrit tanítása szerint minden ember egyedi, értékes lény, akinek különleges küldetése van ebben a világban. Az önmegvalósítás folyamata éppen ennek a küldetésnek a felismeréséről és beteljesítéséről szól. Ez nem csupán egyéni ambíciók megvalósítását jelenti, hanem egy mélyebb, belső úton való haladást, amely során az ember valódi önmagához kapcsolódik. Az első és egyik legfontosabb lépés ezen az úton az önismeret elmélyítése és a belső igazság felismerése. A Yotengrit filozófiája arra tanít, hogy minden embernek meg kell ismernie saját belső világát, és ennek megfelelően kell élnie. Ez azt jelenti, hogy fontos tudatában lennünk valódi vágyainknak, erősségeinknek és gyengeségeinknek, mert csak így tudjuk hitelesen és harmóniában alakítani az életünket. Az önmegvalósítás nem kizárólag a sikerről vagy a személyes célok hajszolásáról szól. A

Yotengrit szerint az igazi önmegvalósítás akkor valósul meg, ha az ember harmóniában él önmagával, másokkal és a természettel. Az egyensúly megtalálása testi, lelki és szellemi szinten egyaránt elengedhetetlen, hiszen a természet rendjének tiszteletben tartása és a belső béke megőrzése szorosan összefonódik az egyéni kiteljesedéssel. Végül, a Yotengrit hangsúlyozza a szabadság és a felelősség összetartozását. Az ember szabad lény, de a szabadság nem önkényes cselekvést jelent. Az önmegvalósítás nem öncélú önzés, hanem egy olyan tudatos folyamat, amely során az ember kibontakoztatja saját képességeit, miközben figyelembe veszi környezetét, közösségét és a világ rendjét. Így válik az egyéni fejlődés nemcsak személyes sikerre, hanem a közjóhoz is hozzájáruló értékke.

Wellness turizmus

A Yotengrit filozófia a természet tiszteletén, az ember és a világ harmóniáján, valamint a belső egyensúly megtalálásán alapul. Ezek az értékek kiválóan illeszkednek a modern turizmus azon trendjeihez, amelyek az élményalapú, fenntartható és spirituális utazási formákat helyezik előtérbe. A Yotengrit eszmeisége alapján kialakított turisztikai programok nemcsak a testi-lelki feltöltődést segíthetik, hanem a hagyományok és az ősi tudás megőrzéséhez is hozzájárulhatnak. A mai turizmusban egyre nagyobb hangsúlyt kapnak azok a lehetőségek, amelyek nem csupán kikapcsolódást, hanem mélyebb, lelki és szellemi élményeket is kínálnak. Egyre többen keresik azokat a programokat és helyszíneket, amelyek a természet közelségét, a spiritualitást és az autentikus kulturális tapasztalatokat ötvözik. Ebben az összefüggésben a Yotengrit filozófia értékrendje és tanításai szervesen illeszkednek a turizmus bizonyos formáihoz, és új lehetőségeket teremtenek a látogatók számára.

Az ökoturizmus és természetjárás területén a Yotengrit szemlélet különösen jól érvényesül. A természet tisztelete, valamint az emberi élet és a környezet közötti természetes egyensúly keresése a filozófia egyik alapelve. Éppen ezért a Yotengrit szellemiségében szervezett túrák és természetjáró programok nemcsak testi kikapcsolódást, hanem spirituális töltődést is nyújtanak.

A wellness és spirituális turizmus szintén kiváló lehetőséget kínál a Yotengrit gyakorlatainak és tanításainak alkalmazására. Az elvonulások, meditációs foglalkozások, energetikai gyógyító programok és önismereti műhelyek ideális környezetet biztosítanak azok számára, akik lelki és testi feltöltődésre vágnak. A Yotengrit ebben olyan alapot nyújthat, amely nemcsak nyugalmat és belső egyensúlyt hoz, hanem mélyebb önreflexióra is ösztönöz.

A kulturális és hagyományörző turizmus keretében a Yotengrit tanításainak bemutatása lehetőséget ad arra, hogy az érdeklődők megismerkedjenek az ősi magyar hagyományokkal, a szellemi örökség elemeivel és azok mai értelmezésével. A hagyományok élményszerű bemutatása nemcsak oktató jelleggel bír, hanem hozzájárul az identitás erősítéséhez is – különösen azok számára, akik keresik a gyökereiket vagy érdeklődnek a magyar szellemi kultúra iránt.

Végül, a zárandokturizmus szempontjából is izgalmas távlatokat kínál a Yotengrit szellemisége. Lehetőség nyílik olyan túraútvonalak kialakítására, amelyek szakrális jelentőségű, ősi magyar helyszíneket kötnek össze, és amelyek nemcsak fizikai, hanem lelki utazásra is hívják a résztvevőket. Ezek az utak a belső megtisztulás és elmélyülés lehetőségét is hordozzák, miközben erősítik a résztvevők kapcsolatát a természettel, a közösséggel és saját belső világukkal.

5. Összegzés

A cikkben megkíséreltük a jóllét fogalmát összekapcsolni az ősi magyar életbölcsséggel oly módon, hogy közben a tudományos élet fogalmait (wellness, egészség, asszertív kommunikáció) is körbejártuk, és elhelyeztük a fogalmat az egészségmegőrzés holisztikus rendszerében, kitérve a rekreációra, turizmusra is. A szakirodalmi áttekintés után a következő megállapításokat tettük: Yotengrit nemcsak az ősi magyar spirituális hagyományokat őrzi, hanem olyan értékeket képvisel – természetközelség, belső harmónia, erkölcsi tisztaság –, amelyek a modern ember számára is relevánsak és követhetőek. A test, lélek és szellem egyensúlyának fontossága kiemelt szerepet kap a Yotengritben. A természetközeli életmód, a belső béke és a közösségi kapcsolatok ápolása hozzájárul az egészségesebb, kiegyensúlyozottabb élethez. Az elvek követése segíti az önazonos, de másokat tiszteletben tartó önkifejezést, ami kiegyensúlyozottabb emberi kapcsolatokat eredményez. A Yotengrit szerint az önmegvalósítás nem pusztán egyéni siker elérése, hanem egy mélyebb belső fejlődési folyamat, amely összhangban áll a természettel és a közösséggel. Az egyén kibontakozása nem lehet öncélú, hanem a világ rendjével és a közjával összehangolt folyamat. A Yotengrit filozófia beépítése a turizmusba különleges lehetőségeket teremt. Az ökoturisztikai központok, zarándokutak és hagyományőrző programok nemcsak rekreációt biztosítanak, hanem mélyebb lelki és szellemi élményeket is nyújtanak a látogatóknak. A jövőben érdekes lehet újragondolni és újra-rendezni a régi és az új tudáskészletek harmóniáját!

Irodalomjegyzék

- Aguas, J. J. S. (2018). The role of arts in preserving/transforming national identity in times of change: Filipino context. *The Asian Conference on Ethics, Religion & Philosophy 2022 Official Conference Proceedings*, 105–113. ACERP Official Conference Proceedings.
- Árpási, Z. (2014). Wellness turisztikai szolgáltatások fejlesztésének lehetőségei a dél-alföldi régióban. Doktori (PhD) értekezés. Szent István Egyetem, Gazdálkodás- és Szervezéstudományok Doktori Iskola, Gödöllő.
- Bagdy, E. (2014). Mental health and spirituality. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 69(4), 643–663. <https://doi.org/10.1556/mpszle.69.2014.4.1>
- Boros, Sz., Mondok, A. & Várhelyi, T. (2012). Az egészségturizmus szolgáltatásai és menedzsmentje. Szolnoki Főiskola. ISBN: 978-963-89339-4-2
- Couture, M., Desrosiers, J. & Leclerc, G. (2007). Self-actualization and poststroke rehabilitation. *International Journal of Rehabilitation Research*, 30(2), 111–117.
- Cucchi, A. & Qoronfleh, M.W. (2025). Cultural perspective on religion, spirituality and mental health, *Frontiers in Psychology*. (2025). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1568861>
- Darnói, T. (2025). Yotengrit. Yotengrit Alapítvány hivatalos weboldala: <https://yotengrit.hu>
- Dinyáné Szabó, M. & Pusztai, G. (2016). Az Egészségügyi Világszervezet ötételes jól-lét kérdőívének vizsgálata a Semmelweis Egyetem elsőéves hallgatóinak körében. *Orvosi Hetilap* OH, 157(44), 1762–1768. <https://doi.org/10.1556/650.2016.30572>
- Durkheim, E. (2003). *A vallásos élet elemi formái*. Budapest: L'Harmattan.
- Fletcher, D. (2011). Wellness and wholeness – It's about a connection with God. Faith and Health Connection. <https://www.faithandhealthconnection.org/wellness-wholeness-connection-with-god/>
- Gleitman, H., Fridlund, A. & Riesberg, D. (2004). *Psychology* (6th Ed.). New York: Norton.
- Glock, C., & Stark, R. (1965). *Religion and Society in Tension*. Chicago: Rand McNally.
- Goldstein, K. (1939). *The Organism*. New York, NY: American Books.
- Goldstein, K. (1940). *Human Nature*. Cambridge, Mass. Harvard University Press.
- Hojcska, Á. E. & Szabó, Z. (2020). Hidroterápiás fürdőszolgáltatások a rekreációban. *Recreation Tudományos Magazin*, 10(2), 16–21. <https://doi.org/10.21486/recreation.2020.10.2.2>
- Kállai, I. (2024). Hittapasztat és mentális egészség. Doktori értekezés. Debreceni Református Hittudományi Egyetem
- Laczkó T. (2008). A wellness térnyerése Magyarországon. *Egészségfejlesztés*, 49(5-6). Elérés forrás <https://ojs.mtak.hu/index.php/egfejl/article/view/10180>
- Laczkó, T. (2009). *A wellness régióspecifikus jellemzői a déldunántúlon* (Order No. 31474675). Available from ProQuest One Academic. (3133531366). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/wellness-regio-specifikus-jellemzo-i-del-dunantulon/docview/3133531366/se-2>
- Leeuw, G. V. (2001). *A vallás fenomenológiája*. Budapest: Osiris.
- Lengyel, A. (2018). A fenntarthatóság mindfulness és turizmus tértudományi összefüggései (PhD értekezés). Gödöllő.
- Martela, F. & Pessi, A. B. (2018). Significant work is about self-realization and broader purpose: defining the key dimensions of meaningful work. *Frontiers in psychology*, 9, 363.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(1), 370–396.
- Máté-Tóth, A. & Rosta, G. (2022). Vallási riport, 1991–2022 Magyarországi trendek nemzetközi összehasonlításban. In T. Kolosi, I. Szelényi, & I. G. Tóth, *Társadalmi riport 2022*. (old.: 457–472). Budapest: TÁRKI.
- Moravcsik-Kornyicki, Á. & R. Fedor, A. (2021). Az egészség komplex megközelítése, mint az egészség-szociológiai vizsgálatok elméleti kerete. *Acta Medicinæ Et Sociologica*, 12(32), 24–49. <https://doi.org/10.19055/ams.2021.05/31/2>

O'Connor, D. (2024). The role of cultural heritage in shaping modern identity: A comparative study of Eastern and Western perspectives. *Journal of Education, Humanities, and Social Research*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.70088/rda9re42>

Pikó, B., & Kovács, E. (2009). A vallásosság és a mentális egészség összefüggései serdülőknél. *Orvosi Hetilap*, 150(28), 1325–1332. <https://doi.org/10.1556/oh.2009.28704>

Pikó, B., Kovács, E., & Kriston, P. (2011). A spirituális jóllét és a mentális egészség kapcsolata fiatalok körében. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 12(3), 231–245. <https://doi.org/10.1556/mental.12.2011.3.4>

Pléh, C. (2010). *A lélektan története*. Budapest: Osiris Kiadó.

Rogers, C. (1951). Client-centered Therapy, *Houghton Mifflin Co.*, The Riverside Press Cambridge, 515–520.

Sheehan, C. (2021). Psychological anthropology and medical anthropology: a brief history of ideas and concepts. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 39(2), 115–120. <https://doi.org/10.1017/ipm.2021.34>

Smith, M. K. (2021). Religion, spirituality, and wellness tourism. In D.H.Olsen, D.J.Olsen., & D.J. Timothy. (Eds.) *The Routledge Handbook of Religious and Spiritual Tourism* (pp. 68–78). 1st edition.

Szántó, Z., Susánszky, Éva, Berényi, Z., Sipos, F., & Murányi, I. (2015). A jól-lét fogalmának értelmezése az európai szakirodalomban (2009–2014). *METSZETEK Társadalomtudományi Folyóirat*, 5(1), 16–47. <https://doi.org/10.18392/metsz/2016/1/6>

Szilágyi, T. (n.d.). Emerging Identity Markets of Contemporary Pagan Ideologies in Hungary. *Contemporary Pagan and Native Faith Movements in Europe*, 154–174. <https://doi.org/10.2307/j.ctt9qctm0.12>

Talevich, J. R., Read, S. J., Walsh, D. A., Iyer, R., & Chopra, G. (2017). Toward a comprehensive taxonomy of human motives. *PloS one*, 12(2), e0172279.

Whitehead, P. M. (2017). Goldstein's self-actualization: A biosemiotic view. *The Humanistic Psychologist*, 45(1), 71–83.

Zakariás, K. (2023). Az egészséghez való alapjog és az egészségügyi ellátáshoz való jog. *Glossa Iuridica*, 10(7), 9–23. <https://doi.org/10.55194/gi.2023.7.1>

Zinbaur, B., & Pargament, K. (2014). Religiousness and spirituality. In C. L. Raymond F. Paloutzian, *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 21–42). London: Guilford Press.

Online források

Daily Excelsior. (n.d.). Rooted in values: The power of spiritual and moral wisdom. <https://www.dailyexcelsior.com/rooted-in-values-the-power-of-spiritual-and-moral-wisdom>

ENSZ Turisztikai Világszervezete (UN Tourism). Global Tourism Report 2024.

Holczinger, Z. (2025). Interjú a Repjegy.hu online üzletágvezetőjével. <https://trademagazin.hu/hu/budapest-nem-tudja-meg-tartani-a-premium-utazot-interju-holczinger-zoltannal-a-magyar-legikozlekedes-es-turizmus-kihivasaival/>

HCCS Philadelphia. (n.d.). The impact of cultural identity on mental health. <https://hccsphila.org/learning-center/the-impact-of-cultural-identity-on-mental-health>

Grand Rising Behavioral Health. (n.d.). Understanding the connection between spirituality and mental health. <https://www.grandrisingbehavioralhealth.com/blog/understanding-the-connection-between-spirituality-and-mental-health>

UNEP. (n.d.). Indigenous people and nature: Tradition and conservation. United Nations Environment Programme. <https://www.unep.org/news-and-stories/story/indigenous-people-and-nature-tradition-conservation>

Turizmus.com (2025. február 25.). Új motivációk módosítják az utazási trendeket 2025-ben. <https://turizmus.com/cikk/utazas/2025-utazasi-trendek-motivaciok-fenntarthatosag-turizmus>

WHO (1986). The 1st International Conference on Health Promotion, Ottawa, 1986. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>

Hivatkozott jogszabályok

1976. évi 9. törvényerejű rendelet az Egyesült Nemzetek Kögyűlése XXI. ülészakán, 1966. december 16-án elfogadott Gazdasági, Szociális és Kulturális Jogok Nemzetközi Egyezségokmánya kihirdetéséről. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=97600009.tvr>

Magyarország Alaptörvénye. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1100425.ATV>