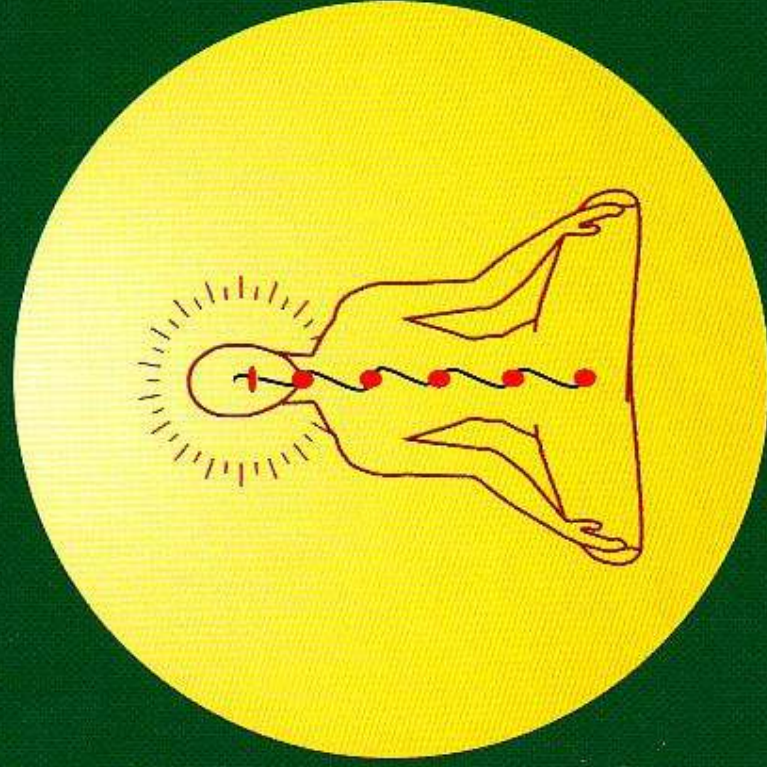


**SZVÁMI VIVÉKÁNANDA**



# **RÁDZSA- JÓGA**

**avagy belső természetünk meghódítása**

*Kath*

SZVÁMI VIVÉKÁNANDA

# Rádza-jóga

*avagy belső természetünk  
megtisztítása*





A fordítás alapjául szolgáló mű:  
Swami Vivekananda: Raja Yoga or Conquering the  
Internal Nature  
Advaita Ashrama, Kolkata, 2004

Fordította  
MALIK TÓTH ISTVÁN

ISBN 963 7138 66 8

Hungarian translation © Malik Tóth István, 2006  
Szerkesztés © Lazi Könyvkiadó, 2006

A Lazi Kft. kiadása  
[www.lazikiado.hu](http://www.lazikiado.hu)  
e-mail: [info@lazikiado.hu](mailto:info@lazikiado.hu)

A kiadásért felel: a kiadó ügyvezető igazgatója  
Lektor: Juhász Ferenc  
Tördelőszerkesztés és borítótípopográfia: Szentmiklósi Csaba  
Felelős szerkesztő: Hunyadi Csaba Zsolt

Debreceni Kinizsi Nyomda Kft.  
Felelős vezető: Bördős János

MINDEN LÉLEKBEN ISTENI LEHETŐSÉG REJLIK.

AZ A CÉL, HOGY EZT A BELSŐ ISTENISÉGET MEGNYILVÁNÍTSUK  
AZÁLTAL, HOGY URALMUNK ALÁ HAJTIUK A TERMÉSZETET, MIND  
A KÖLSŐT, MIND A BELSŐT.

ÉRJÜK EZT EL AKÁR MUNKA, AKÁR ISTENTISZTELET, AKÁR  
ELMESZABÁLYOZÁS, AKÁR BŐLCSELET SEGÍTSÉGÉVEL – AKÁR  
AZ EGYIKKEL EZEK KÖZÜL, AKÁR TÖBBEL, AKÁR MINDEDEL –, ÉS  
LEGYÜNK SZABADOK!

EBBEN ÁLL A VALLÁS. A TANTÉTELEK, DOGMÁK, SZERTAR-  
TÁSOK, KÖNYVEK, TEMPLOMOK VAGY FORMULÁK CSUPÁN MÁ-  
SODLAGOS RÉSZLETEK.

(Szvámí Vivekánanda:  
Kommentár a *Jóga-szútrákhoz*, II. 25.)

# RÁDZSA-JÓGA



## Megjegyzés a magyar kiadás elé

Napjainkból visszatekintve már láthatjuk, hogy Szvámi Vívékánanda első amerikai útja az emberi szellem történetének egyik fontos állomását jelenti. Vívékánanda 1863. január 12-én Naréndra Náth Datta néven született egy jómódú kalkuttai családban. Ifjúkorában a nagy bengáli szent, Ráma-krisna Paramahansa közvetlen tanítványa lett, majd mestereinek halála után bejárta egész Indiát. Látna országa elmárádott helyzetét, elhatározta, hogy megpróbálja felébreszteni az anyagi szempontból fejlett Nyugat lelkiismeretét. Terve az volt, hogy a Nyugat a természettudományos és technikai vívmányokkal segíti majd India felemelkedését, a Kelet pedig cserébe szellemi tanításokat ad, melyek a befelé fordulásban, az önvizsgálatban és az elmélyedésben mutathatnak utat. A fiatal indiai vándorszertesz szinte minden pénz nélkül érkezett Amerikába azért, hogy segítséget kérjen a nyomorban élő indiai tömegek számára, s beszédeinek és személyiségének elsősorú sikerével megnyitotta a nyugati szíveket India ősi bölcsessége előtt.

1893. szeptember 11-én vette kezdetét a Vallások Parliaménteje, ahol a különböző vallások képviselői gyűltek össze. Vívékánanda a következő rövid beszéddel mutatkozott be:

„Amerika fivére! és nővére! Elmondhatatlan örömmel tölti el szívemet, hogy felállhatok és válaszolhatok a meleg és szívélyes fogadtatásra, amelyben részesítettek bennünket.

A világ legrégebbi szerzetesrendje nevében mondom köszönetet; a vallások szülőanyja nevében mondom köszönetet; a különböző osztályokhoz és felekezetekhez tartozó hinduk millió nevében mondom köszönetet.

Büszke vagyok arra, hogy olyan valláshoz tartozom, amely türelmet és egyetemes elfogadást tanít a világnak. Mi nem csupán az egyetemes toleranciában hiszünk, hanem minden vallást igaznak fogadunk el. Büszke vagyok arra, hogy olyan nemzethez tartozom, amely menedéket nyújt minden vallás és nemzet üldözötteinek és menekülteinek. Büszke vagyok arra, hogy elmondhatom: befogadtuk a zsidóság leghíhőbb csoportját, akik Dél-Indiába jöttek, és nálunk lettek menedékre ugyanabban az évben, amikor szent templomukat porig rombolták a római zsarnokság alatt. Büszke vagyok arra, hogy ahhoz a valláshoz tartozom, amely menedéket nyújtott a hatalmas zoroasztrianus nemzetnek, és máig is segíti azt. Barátain, idézni fogok néhány sort egy olyan himnuszról, amelyet kisgyermekkoromtól fogva mondogatok, s amelyet mindennap emberek milliói ismételnék el: »Ahogy a különböző folyók más-más helyről erednek, ám a vizük a tengerben eggyé válik, ugyanígy a különböző kanyargós vagy egyenes ösvények, amelyeket az emberek eltérő bajlaimaik szerint választanak, mind Tehozzád vezetnek, óh, Uram!«

A jelen gyűlés, amely egyike a valaha tartott legmagasabb összejöveteleknek, önmagában is igazolása, kinyilvánítása a világ előtt annak a gyönyörű hittételnek, amelyet a *Gítá* hirdet: »Bárki jön hozzám, bármilyen formában, én eléje megyek. Minden ember olyan ösvényen igyekszik, amely végül Hozzám vezet.« A szektiáság, a vakbuzgóság és szörnyszülöttük, a fanatizmus régóta bitorolja ezt a gyönyörű földet, erőszakkal árasztva el, s oly gyakran emberi vérről áztatva azt. Civilizációkat romboltak le, egész nemzeteket taszítottak kétségbeesésbe. Ha nem lett volna kiszolgáltatva ezeknek a szörnyű démonoknak, akkor az emberi társadalom most sokkal előrébb tarthatna. Am idejük lejárt,

s én szívből remélem, hogy a harang, mely megkondult ma reggel eme gyűlés tiszteletére, lélekharangja lesz minden fanatizmusnak, minden karddal vagy tollal való üldöztetésnek és minden szívvelien érzésnek az emberek között, akik ugyanazon cél felé tartanak.»

Ettől a beszédétől kezdve ünnepezték, bármerre járt. Még a konzervatív újságok is prófétaként emlegették, és sikerének híre hamarosan Indiában is visszhangra talált. Az elkövetkező néhány év java részét Vivékánanda amerikai és európai előadókörutakon töltötte. Előadásait lejegyezték és sajtó alá rendezték, a belőlük született könyvek komoly érdeklődésre tartottak számot a nyugati olvasóközönség köreibben, és mára klasszikus művekké váltak – Indiában is. Jelen magyar kiadás forrása is ilyen előadásokból született. Patandzsali *Jóga-szútráinak* azóta bizonyosan született filológiai szempontból pontosabb fordítása, ám az alább olvasható sorok mögött meghúzódó meggyőződés és a szavakon átsugárzó erő ma is időszertűvé teszi e művet.

Vivékánanda nyugati világban kifejtett tevékenysége otthonában sem maradt hatástalan. A gyarmatosodás és modernizáció problémáival küzdő országnak égető szüksége volt arra, hogy felismerje saját hagyományának értékeit. Hazatérésekor Vivékánandát a tömegek valósággal a legendák hőseinek kijáró ünneplésben részesítették, és mind a mai napig a nemzet egyik legnagyobb alakjaként tisztelik.

Szvámi Vivékánanda 1902. július 4-én, fiatalon hunyt el, de ő és mestere tanításait és humanitárius erőfeszítéseit az általa alapított Rámakrisna Rend, illetve Rámakrisna Misszió tovább folytatja.

*A fordító*

## Előszó

A történelem hajnala óta jegyezték fel különböző, az emberek között történeti rendkívüli jelenségeket. A modern időkben sem akad hiány szemtanúkban, akik bizonyítják az ilyen események tényét, még az olyan társadalmakban sem, amelyek a modern tudomány hatása alatt élnek. Az ilyen bizonyosságok nagy tömege megbízhatatlan, mivel tudatlan, babonás vagy tisztességtelen emberektől ered. Sok esetben az úgynevezett csodák nem egyebek, mint hamisítványok, utánozások. De mit utánoznak? Nem elfogulatlan és tudományos elmére utal az, ha valamit elvet a megfelelő vizsgálat nélkül. A felszínes tudósok, képtelenek lévén magyarázatot adni a különböző rendkívüli mentális jelenségekre, igyekeznek még a létükről sem tudomást venni. Ők tehát még inkább vétkesek, mint azok, akik úgy vélik, hogy imáikat megválaszolja valamilyen lény (vagy lények) a felhők fölött, vagy akik azt hiszik, hogy kérésük az ilyen lényeket arra készteti, hogy megváltoztassák a világegyetem menetét. Az utóbbiaknak megvan az a mentségük, hogy tudatlanok vagy legalábbis tökéletlen oktatási rendszerben nőttek fel, mely arra tanította őket, hogy efféle lényektől függjenek, és ez a függés generálódott természetük részévé vált. Az előbbieknak azonban nincs ilyen mentségük.

Évezredek óta tanulmányozták, vizsgálták és általanosították az ilyen jelenségeket, az ember vallási képességeinek teljes területét elemezték, és ennek gyakorlati eredménye a rádzsa-jóga tudománya. A rádzsa-jóga – némely modern



tudós megbocsáthatatlan hozzáállásával szemben – nem utasítja el a nehezen magyarázható tények létezését, éppen ellenkezőleg, szelíden és mégis félreérthetetlenül azt mondja a babonásoknak, hogy a csodák, az imák válasza és a hit lehetőségűi – noha tényként igazak – nem attól válnak érthetővé, hogy babonás magyarázatokat adunk róluk valamilyen félfő feletti lény vagy lények tevékenységének tulajdonítva őket. Kijelenti, hogy minden ember csupán csatornája az ember voltunk mögött meghúzódó tudás és erő végtelen óceánjának. Azt tanítja, hogy a vágyak és az igények az ember sajátjai, és ezek kielégítésének a képessége is megvan benne, s ha bárhol, bármikor egy vágy, óhaj vagy ima beteljesült, akkor e beteljesülés ebből a végtelen tárházból eredt, nem pedig valamilyen természetfeletti lénytől. A természetfeletti lények elképzelése bizonyos fókig erősítheti a cselekvés képességét az emberben, de spirituális romlást is eredményez, valamint függőséget, féltelmet és babonát. Az ember természetében rejlő gyengeségnek borzalmas hűtővé korcsosul. Nincs természetfeletti, mondja a jögi, ám a természetben vannak dűrva, és vannak finom megnyilvánulások. A finomnak az okok, a dűrvák az okozatok. A dűrvát könnyű észrevenni az érzékszervek által, nem úgy a finomat. A rádzsa-jóga gyakorlása elvezeti az embert a finomabb érzékelések eléréséhez.

Az indiai bölcsélet minden ortodox rendszerének egy a kitűzött célja: a lélek megszabadítása a tökéletesedés révén. A módszer a jóga. A jóga szó hatalmas területet ölel fel, de a szánkhja és a védánta iskolái is valamilyen formában a jógára mutatnak.

Jelen könyv tárgya a jógának rádzsa-jóga-ként ismert formája. Patandzsali aforizmái (szútrái) képviselik a legfőbb tekintélyt a rádzsa-jógát illetően, és szöveggönyvéit is jelenítik egyben. A többi bölcselő, noha helyenként eltér Patandzsalitól bizonyos filozófiai kérdésekben, rendszerint határozottan elfogadja gyakorlási módszerét. A könyv első része előadásokat tartalmaz, melyeket jelen szerző tartott New Yorkban.

A második rész Patandzsali aforizmáinak egy némileg szabad fordítása, kommentárral kísérvé. Minden erőmmel azon voltam, hogy a lehető leginkább elkerüljem a szakkifejezéseket, és megtartsam az előbeszéd szabad és könnyed stílusát. Az első részben néhány egyszerű, ám speciális útmutatót talál a tanítvány, aki gyakorolni szeretne, de *mindenkinek, aki erre készletést érez, nyomatékosan és komolyan felhívom a figyelmét, hogy – néhány kivételtől eltekintve – a jógát csak egy tanítóval való közvetlen kapcsolat útján lehet biztonsággal elsajátítani.* Ha ezeknek az értekezéseknek sikerül felbreszteni a vágyat további információk után, a tanító sem késik majd.

Patandzsali rendszere a szánkhják rendszerén alapul, nagyon kevés lényegi különbséggel. A két legfontosabb különbség: először is Patandzsali elfogadja a Személyes Isten létét az elsődleges tanító formájában, míg a szánkhják által egyetlen elfogadott Isten egy majdnem tökéletesre jutott lény, aki időlegesen felel a teremtés egy ciklusáért. A második, hogy a jögik az elmét mindent áthatónak tartják a lélekkel vagy Purusával együtt, ellentétben a szánkhjakkal.

A szerző

## **Bevezetés**

Minden tudásunk tapasztaláson alapul. Amit deduktív tudásnak nevezünk – melyben a kevésbé általánostól eljutunk a sokkal inkább általánosig, vagy az általánosból érünk el az egyénihez –, annak alapja a tapasztalat. Az úgynevezett egzakt tudományokban az emberek könnyen megjelik az igazságot, hiszen azok a minden emberre jellemző tapasztalásokra hivatkoznak. A tudós nem várja el tőlünk, hogy higgyünk el bármit is, hanem bizonyos eredményeket tár elénk, melyek saját kísérleteiből származnak, és amikor érvel mellettük, kérve, hogy fogadjuk el következtetéseit, az emberiség egyetemes tapasztalatára hivatkozik. Minden egzakt tudomány alapja közös az egész emberiség számára, ennél fogva egyszerűen megláthatjuk a belőlük levont következtetések igaz vagy hamis voltát. A kérdés most a következő: van-e a vallásnak is ilyen alapja, vagy nincs? A válaszom erre egyszerűen igenlő és nemleges.

A vallás, ahogy a világon általában tanítják, úgymond hiten alapul, és a legtöbb esetben nem több különböző elméletek soránál. Éppen ez az oka annak, hogy úgy találjuk: a vallások folyton vitatkoznak egymással. Ezek az elméletek megint csak hiten alapulnak. Valaki azt állítja, hogy egy hatalmas Lény ül a felhők felett, onnan irányítva a világot, és ez az ember azt kéri tőlem, hogy higgyem ezt el pusztán kijelentésének tekintélyére támaszkodva. Ugyan-így nekem is meg lehetnek a magam elképzelései, és kérhetek másokat arra, hogy higgyék el őket. Ha azonban az őket kér-



dezik, akkor nem fogom tudni megmondani. Emiatt van az, hogy a vallás és a metafizika rossz hírnévnek örvendő napjainkban. Minden tanult ember azt szajkózza: „Óh, ezek a vallások nem többek elméleteknél. Nincs mérték, amihez mérhetnénk őket, és mindenki a kedvenc ideáit hirdeti.” Ennek ellenére van alapja a vallásban lévő egyetemes hitnek, mely a különböző teóriákat és a különböző országok különböző félekezeteinek változatos elképzeléseit irányítja. Ha az alapjukat megkeressük, úgy találjuk, hogy ezek is egyetemes tapasztalatokra támaszkodnak.

Először is, ha elemezzük a világ különböző vallásait, akkor azt látjuk, hogy két nagy csoportra oszthatóak, nevezetesen a szentírással rendelkezők, illetve a szentírás nélküliek csoportjára. A szentírással rendelkezők az erősebbek, és magasabb a követők száma is. A szentírás nélküliek jobbra kihaltak már, a néhány újnak közülük pedig igen kevés követője akad. Mégis mindegyikük közös véleménye, hogy az általtuk tanított igazság bizonyos személyek tapasztalatának az eredménye. A keresztény ember azt kéri, hogy higgyünk a vallásában, higgyünk Krisztusban, higgyünk Krisztus isteni megtestesülésében, higgyünk Istenben, a lélekben és e lélek dicsőségében. Ha megkérdem tőle ennek okát, akkor azt válaszolja: azért, mert ő hisz bennük. Am ha a kereszténység forrását felkutatjuk, akkor azt látjuk, hogy az is tapasztalaton alapul. Krisztus kijelentette, hogy látta Istent; a tanítványok kijelentették, hogy érezték Istent; és így tovább. Ugyanez a helyzet a buddhizmus esetében: ez Buddha tapasztalata. Buddha megtapasztalt bizonyos igazságokat, felfismerte őket, kapcsolatba került velük, majd hirdette őket a világ számára. Akárcsak a hinduk. Szent könyveik szerzői, az úgynevezett risik vagy bölcsök kijelentik, hogy megtapasztaltak bizonyos igazságokat, és ezeket hirdették. Ekképpen nyilvánvaló, hogy a világ összes vallása minden tudásunknak erre az egyetlen univerzális és sziklaszilárd alapjára épült: a közvetlen megtapasztalásra. A tanítók mind látták Istent, mind látták saját lelkeket, látták jövőjüket, látták örök-

kévalóságukat, és azt hirdették, amit láttak. Csak az a különbség, hogy e vallások legtöbbje, különösen a modern időkben, kijelent egy bizonyos dolgot, nevezetesen azt, hogy napjainkban ezek a tapasztalások már nem lehetségesek, hogy csupán néhány ember számára voltak lehetségesek, akik megalapították e vallásokat, s akikről később e vallások a nevüket kapták. Szerintük napjainkra ezek a tapasztalatok elavulttá váltak, ennél fogva a vallást hit alapján kell elfogadnunk. Ezt azonban én teljes mértékben elutasítom. Ha létezett egyetlen tapasztalat e világon a tudás bármilyen területén, akkor ebből megfoghatóan következnek, hogy e tapasztalat már azelőtt milliószor lehetséges volt, és örökké megismételhető. A szabályszerűség a természetet körülhatárolja törvénye; ami egyszer megtörtént, mindig megtörténhet.

A jóga tudományának tanítói ezért kijelentik, hogy a vallás nem csupán a régi idők tapasztalatain alapul, sőt nem is lehet igazán vallásos valaki addig, amíg maga is ezekre a felismerésekre nem jutott. A jóga az a tudomány, mely megtanítja nekünk, hogyan jussunk ezekre a felismerésekre. Nincs sok haszna beszélni addig a vallásról, amíg meg nem érezte az ember. Miért van oly sok háborgás, harc és vita Isten nevében? Több vért ontottak Isten nevében, mint bármilyen egyéb okból, mert az emberek soha nem mentek el a forráshoz, megelégedtek azzal, hogy gondolatban elfogadják elődeik szokásait, és azt akarták, hogy mások is tegyenek így. Milyen jogn állítja egy ember, hogy van lelke, ha nem érzi; vagy hogy van Isten, ha még nem látta Őt? Ha van Isten, meg kell látnunk Őt; ha van lélek, meg kell éreztünk; máskülönben jobb nem is hinnünk. Jobb őszinte ateistának lenni, mint álszentnek.

Egyfelől ott találjuk a „műveltek” modern elképzelését, miszerint a vallás, a metafizika és minden egyéb kutatás egy Legfőbb Létező után haszontalan; másfelől pedig a felfüggesztett, akik azt állítják, hogy ezeknek a dolgoknak a valóságban nincs alapjuk, és az egyetlen értékük abban a tényben gyökerezik, hogy erős ösztönzést nyújtanak a világban



való jó cselekedetekre. Ha valaki hisz Istenben, akkor talán jó emberré válik, és így jó állampolgár lesz.

Nem vádolhatjuk azokat, akik ilyen elképzeléseket vallanak, hiszen látjuk, hogy mindössze azt tanították nekik, hogy higgyenek egy üres, minden lényeg nélküli szószaporításban. Azt kérik tőlük, hogy szavakon éljenek, de élhetnek-e így? Ha igen, a legkevésbé sem kellene becsülnöm az emberi természetet. Az emberek azonban igazságot akarnak, ráadásul maguk akarják megtapasztalni azt. Amikor felfogták, felismerték, szívük mélyén megéreztek, egyedül akkor oszlik el minden kétségük, oszlik el minden sötétség és derül fény minden családságra – jelentik ki a *Védák*. „Ti, halhatatlanság gyermekei, sőt akik a legmagasabb szférákban éltétek! Az út felhárult, van e sötétségből kivezető út – mely abból áll, hogy felismerjük Őt, aki túl van minden sötétségen. Nincs másik út.”

A rádzsa-jóga tudománya azt tűzi ki célul, hogy egy gyakorlati és tudományos módon kidolgozott metódust tár az emberiség elé ennek az igazságának az elérésére. Először is minden tudománynak rendelkeznie kell egy saját vizsgálódási módszerrel. Ha például csillagász szeretnél lenni, és leülsz, majd azt kiabárod, hogy „Csillagászat! Csillagászat!”, attól még nem jutsz semmire. Ugyanez a helyzet a kémiaival. Bizonyos módszert kell követned. El kell menned a laboratóriumba, fognod kell különböző anyagokat, össze kell keverned, elegyíteni kell őket, kísérletezned kell velük, és abból fog fakadni a kémia ismeretanyaga. Ha csillagász akarsz lenni, akkor el kell menned a csillagvizsgálóba, fognod kell egy teleszkópot, tanulmányoznod kell a csillagokat és a bolygókat, és akkor majd csillagásszá válsz. Minden tudománynak rendelkeznie kell a saját módszereivel. Tárhatok neked ezer szentbeszédet, attól te még nem leszel vallásos, ha nem gyakorlod a módszert. Ezek a bölcsék igazságai minden országban, minden korban; olyan tiszta és őnzetlen emberek igazságai, akiknek az az egyetlen vágyuk, hogy jól tegyenek a világban. Ők mindannyian kijelentik, hogy meg-

találtak valami magasabb rendű igazságot annál, mint amit az érzékek képesek közvetíteni nekünk, és meghívniak bennünket ennek bizonyítására. Azt kérik tőlünk, hogy gyakoroljunk őszintén a módszer alapján, és ha ekkor nem találjuk a magasabb rendű igazságot, akkor jogunkban áll majd azt mondani, hogy a kijelentésük hamis volt. Ha azonban ezt nem tesszük meg, nem ésszerű tagadnunk állításaink igazságát. Munkálkodnunk kell tehát odaadón, használva az előírt módszereket, és a fény felvirrad majd.

A tudás megszerzésében hasznát vesszük az általánosításoknak, az általánosítások pedig megfigyeléseken alapulnak. Először megfigyelünk tényeket, azután általánosítunk, majd következtetések vonunk le vagy elveket állítunk fel. Az elme ismerete, az ember belső természetének ismerete, a gondolat ismerete nem lehet a sajátunk, amíg először nincs meg az a képességünk, hogy megfigyeljük a bennünk zajló tényeket. Viszonylag könnyű megfigyelni tényeket a külvilágban, hiszen számos eszközt feltaláltak már erre a célra, ám a belső világunkban nem állnak rendelkezésünkre ilyen szerszámok. Mégis tisztában vagyunk vele, hogy megfigyeléseket kell végeznünk, hogy tudományunk valódi legyen. Megfelelő elemzés nélkül minden tudomány reménytelen – pusztán elméletgyártás. Éppen ez az oka annak, hogy a lélek-bűvárok az idők kezdete óta vitatkoznak egymással, életkintve attól a néhány kivételtől, aki megtalálta a megfigyelés eszközeit.

A rádzsa-jóga tudománya mindenekeelőtt ilyen eszközt kíván adni nekünk a belső állapotok megfigyelésére. Ez az eszköz maga az elme. A figyelem ereje, ha megfelelően vezetjük, és a belső világ felé irányítjuk, elemezni fogja az elmét, és megvilágít bizonyos tényeket számunkra. Az elme erői olyanok, mint a szórt fény sugarai: amikor koncentrálnak őket, világossággal szolgálnak. Ez az egyetlen eszközünk a tudás tekintetében. Mindenki használja, mind a belső, mind a külvilágban, ám a lélek-bűvárnak ugyanazt a minden részletre kiterjedő megfigyelést a belső világ felé kell fordí-



tania, melyet a tudós ember a külvilág felé irányít, és ehhez nagy adag gyakorlás szükséges. Gyermekkorunktól kezdve azt tanították nekünk, hogy csak a külső dolgokra fordítsunk figyelmet, és soha a belsőkre, minek következtében legfőbbünk szinte teljesen elvesztette azt a képességét, hogy belső mechanizmusait megfigyelje. Úgy mond befelé fordítani az elmét, megállítani abban, hogy kifelé induljon, és minden erejét összpontosítani, majd magára az elmére irányítani, hogy megismerje saját természetét, hogy elemezze magát – nos, ez igen kemény munka. Mégis ez az egyetlen módja a téma bármiféle tudományos megközelítésének.

Mi a haszna az ilyen tudásnak? Először is maga a tudás a legnagyobb jutalma a tudásnak, másodsor pedig valóban van haszna. Elsőpri minden szenvedésünket. Amikor elméje elemzése révén az ember mintegy szemtől szembe kerül valamivel, ami sohasem pusztul el, ami természetéből fakadóan tiszta és tökéletes, akkor nem lesz többé nyomorult, nem lesz többé boldogtalan. Minden szenvedés a félelemből, a beteljesíthetetlen vágyakból ered. Az ember úgy találja majd, hogy soha nem hal meg, ezért a szívében nem lesz többé halálfélelem. Ha tudja, hogy tökéletes, akkor nem lesznek többé hiú vágyai, és mivel e két ok hiányozni fog, nem lesz számára több nyomorúság: tökéletesen boldog lesz már azalatt is, hogy a testen időzik.

Csak egyetlen módszer van, amellyel ezt a tudást elérhetjük, s ezt összpontosításnak nevezzük. A kémikus a laboratóriumában elméje minden energiáját egyetlen fókuszpontra összpontosítja, majd az elemzendő anyagokra irányítja, és ekképpen azok titkát megfejti. A csillagász elméjének minden energiáját összeszedi, és teleszkópján keresztül az égre vetíti, minek következtében a csillagok, a nap és a hold fel-tárájak előtte títkaikat. Minél jobban összpontosítom a gondolataimat arra témára, amiről Önök előtt beszéltek, annál jobban képesek lesznek megvilágosítani Önöket. Önök hallgatnak engem, és minél inkább összpontosítják a gondolataikat, annál világosabban felfogják, miről beszéltek.

Hogyan lehetséges az, hogy a világ minden tudását egyedül az elme erőinek összpontosításával érték el? A világ kész feltárni titkait, ha tudjuk, hogyan kopogtassunk, hogyan adjuk meg neki a szükséges lökést. A lökés erejét az összpontosítás adja meg. Az emberi elme erejének nincsenek határai. Minél koncentráltabb, annál nagyobb erőt súrít egy pontba; ebben áll a titka.

Könnyebb összpontosítani az elmét külső dolgokra, mivel az elme természetéből fakadóan kifelé indul, de nem tehetünk így a vallás, a pszichológia vagy a metafizika esetében, ahol az alany és a tárgy egyek. A tárgy belső, mivel maga az elme a tárgy, és magát az elmét szükséges tanulmányozni – az elme tanulmányozza az elmét. Tudjuk, hogy az elmének megvan az a képessége, amelyet reflexiónak nevezünk. Beszélék Önökhöz. Ugyanabban az időben félre is állok, és mintegy második személyként tudom és hallom azt, amit mondok. Önök egyszerre dolgoznak és gondolkodnak, míg elméjük egy része Önök mellett áll, és látja, mire gondolnak. Az elme erőt összpontosítanunk kell, és vissza kell fordítanunk önmagára, és akkor, ahogy a legsötétebb zug is feltárja titkait a nap átható sugarai előtt, úgy fogja ez az összpontosított elme is megvilágítani saját legbelső titkait. Ekképpen jutunk el a hit alapjához, az igaz, hiteles valláshoz. Mi magunk fogjuk felismerni, hogy van-e felkünk, hogy vajon az élet ötpercnyi-e vagy egy egész örökkévalóság, hogy van-e Isten a világban vagy nincs. Mindez feltáral majd előttünk. Ennek tanítását tűzi ki céljával a rádssa-jóga. Minden tanítás a afelé mutat, hogy miként összpontosítsuk az elmét, azután miként fedezzük fel saját elménk legbelső zugait is, majd pedig hogyan jussunk általánosításokra elménk tartalmát illetően, és vonjuk le ezekből saját következtetéseinket. Ezért tehát soha nem teszi fel azt a kérdést, hogy milyen vallásunk vagyunk, hogy deisták, ateisták, keresztények, zsidók vagy buddhisták vagyunk-e. Emberek vagyunk, ennyi elég. Minden embernek megvan a joga és a képessége arra, hogy valahas után kutasson. Minden embernek megvan a joga, hogy



feltegye a „Miert?” kérdését, és hogy ezt a kérdést maga válaszolja meg, ha veszi hozzá a fáradságot.

Eddig tehát láthattuk, hogy a rádzsa-jóga tanulmányozása során nem szükségszerű a hit. Ne higgy el semmit, amíg magad meg nem bizonyosodsz felőle. Ezt tanítja a rádzsa-jóga. Az igazságnak nincs szüksége mankóra. Azt akarom-e ezzel mondani, hogy felebredett állapotunk ténycinek bizonyításához valamilyen álomra vagy képzeltetésre lenne szükség? Semmi esetre sem. A rádzsa-jóga tanulmányozásához hosszú idő és kitartó gyakorlás szükséges. E gyakorlat egy része fizikális, ám a nagyobb része mentális. Ahogy előrehaladunk, meglátjuk, hogy az elme milyen szervesen kapcsolódik a testhez. Ha elhiszük, hogy az elme egyszerűen a test egy finomabb része, s hogy hatást gyakorol a testre, akkor magától értetődik, hogy a testnek is vissza kell hatnia rá. Ha a test beteg, az elme is megbetegszik. Ha a test egészséges, az elme is erős és egészséges marad. Amikor valaki dühbe gurul, akkor az elméje zaklatott lesz. Hasonlóképpen, amikor az elme zaklatott, a testben is zavarok támadnak. Az emberek nagy többségének esetében az elme javarészt a test irányítása alatt áll, mivel maga az elme igen alacsonyban fejtett. Az emberiség nagy tömege igen kis mértékben áll felette az állatoknak. Sőt mi több, sokuk esetében az önfegyelem képessége csupán egy fokkal erősebb a legalacsonyabb rendű állatokénál. Alig tudunk uralkodni az elmenken. Ezért tehát, hogy ezt az uralkodást előidézzük, hogy ellenőrzésünk alá hajtjuk testünket és elménket, bizonyos testi segítségeket kell igénybe vennünk. Amikor a testen már megfelelő módon uralkodunk, akkor megkísérelhetjük az elme befolyásolását. Az elme befolyásával képesek leszünk azt uralmunk alá hajtani, s az úgy tesz majd, ahogyan mi akarjuk, és arra kényszerítjük, hogy úgy összpontosítsa az erőit, ahogyan mi kívánjuk.

A rádzsa-jógi szerint a külvilág nem egyéb, mint a belső vagy finom világ átírva formája. Mindig a finomabb az ok, a durvább pedig az okozat. Tehát a külvilág az okozat, a belső

pedig az ok. Ugyanígy a külső erők egyszerűen a durvább részek, míg a belső erők a finomabbak. Aki felfedezte és elszajátította azt, hogy miként kell a belső erőket befolyásolni, az az ember képes lesz az egész természetet ellenőrizni alatt tartani. A jógi nem kisebb feladatot tűz ki célul, mint hogy ural legyen az egész univerzumnak, hogy ellenőrzése alatt tartsa az egész természetet. El akar jutni arra a pontra, amelyben az úgynevezett „természeti törvények” nem lesznek hatással rá, és ahol képes lesz őket teljesen meghaladni. Az egész – külső és belső – természet urává válik. Az emberi faj civilizációja és fejlődése egyszerűen ennek a természetnek az uralását jelenti.

Különböző nemzetek különböző eljárásokhoz folyamodnak a természetben való uralkodás céljára. Éppúgy, ahogy ugyanabban a társadalomban néha egyen a külső természetet vonnák ellenőrzésük alá, míg mások a belsőt, úgy a nemzetek közül is némelyik a külső természetet akar uralkodni, egy másik pedig a belsőt. Vannak, akik azt állítják, hogy ha uralkodunk a belső természetünkön, akkor uralkodunk mindenben. Mások szerint a külső természet uralása vezet el ide bennünket. Végső fokon mindkettőjüknek igazuk van, mert a természetben nincs olyan különbség, hogy belső vagy külső. Ezek olyan képzeletbeli határok, melyek sohasem léteztek. Az externalisták és az internalisták szükségszerűen ugyanabban a pontban találkoznak majd, amikor elérték tudásuk végére. Hasonlóan a fizikushoz, aki ha eljut tudásának határáig, úgy találja, hogy az a metafizikába olvad, a metafizikus is azt veszi majd észre, hogy amit címének és anyagának hív, azok csupán látszólag különböznek, a valóságban azonban Egyek.

Minden tudomány vége és célja az, hogy megtalálja az egységet, az Egyet, melyből a számos keletkezett, az Egyet, mely számosként létezik. A rádzsa-jóga azt ajánlja, hogy induljunk ki a belső világból, hogy tanulmányozzuk a belső természetet, és általa uralkodjunk az egészen – külsőn és belsőn egyaránt. Ez egy igen régi kísérlet, melynek különö-



sen erős bástyája India, de a világ más helyein is történtek erre irányuló próbálkozások. A nyugati országokban miszticizmusnak tekintették, és azokat, akik gyakorolták, vagy máglyára vetették, vagy kivégezték mint boszorkányokat és varázslókat. Indiában különböző okoknál fogva olyan emberek kezébe kerültek, akik a tudás kilencven százalékát elpusztították, a többit pedig igyekeztek hatalmas titokként elrejtetni. A modern időkben számos úgynevezett tanító jelent meg a Nyugaton, akik rosszabbak az indiaiaknál, mert míg az utóbbiak tudtak valamit, e modern szóonokok nem tudnak semmit.

Mindent, ami titkos és rejtelmes a jóga e rendszereiben, azonnal el kell vetnünk. A legjobb útmutatónk az életben az erő. A vallásban, mint minden egyébben, vessünk el mindent, ami gyengít, ne is foglalkozzunk vele. A misztifikálás gyengévé teszi az emberi agyat. Majdnem elpusztította a jógát is, a tudományok egyik legnagyobb szerűbbikét. Attól az időtől kezdve, hogy felfedezték – több mint négyezer évvel ezelőtt –, a jógát tökéletesen leírták, szavakba foglalták és hirdették Indiában. Megdőbentő tény, hogy minél modernebb a kommentátor, annál nagyobb hibákat vét, míg minél ősibb a szerző, annál józanabb is egyben. A modern magyarázók nagy része mindenféle misztériumról beszél. Ekképpen a jóga néhány olyan ember kezébe került, akik titkot csináltak belőle ahelyett, hogy hagyták volna, hogy a napfény és a józan ész megvilágítsa. Azért tettek így, hogy ők maguk bitokolják a hatalmat.

Először is, semmi rejtélyes nincs abban, amit tanítok. Azt a keveset, amit tudok, megosztom Önökkel. Ameddig képes vagyok rá, saját kútfőm alapján haladok, de amit én magam sem tudok, arról egyszerűen azt fogom elmondani, ami a könyvekben található. Semmi sem szabad vakon hinni. Saját józan eszükre és ítélőképességükre kell támaszkodniuk, gyakorolniuk kell, és meg kell győződniük róla, hogy ezek a dolgok valóban megtörténnek-e vagy sem. Éppen úgy, mint ahogy bármilyen más tudomány alkalmazásába fognának,

ugyanúgy kell ennek a tudománynak a tanulmányozásába is fogniuk. Nincs ebben semmi misztérium, és nem is kell töle tartani. Ha igaz, akkor fényes nappal, nyilvános helyeken kell hirdetni. Minden olyan kísérlet, mely elködösíti ezeket a dolgokat, hatalmas veszély forrása.

Mielőtt továbbhaladnánk, beszéljék Önöknek egy kicsit a szánkha bölcseléről, melyen az egész rádza-jóga alapul. A szánkha filozófiája szerint az érzékelés a következő módon keletkezik: a külső tárgyak benyomásait a külső eszközök a megfelelő agyi központokba vagy szervekbe szállítják, a szervek e benyomásokat az elméhez továbbítják, az elme a döntéshozó képességhez irányítja, innen pedig a Purusa (a lélek) fogadja be őket, amelynek eredménye az érzékelés. Ezt követően a Purusa mintegy visszaadja a parancsot a mozgásközpontnak, hogy tegye meg a megteendőket. A Purusa kivételével mindezek a dolgok anyagiak, ám az elme sokkal finomabb anyag, mint a külső eszközök. Az az anyag, amely az elmét alkotja, képezi a tanmátráknak nevezett finom anyagot is. Ezek a tanmátrák válnak durvává, és hozzák létre a külső anyagot. Ez a szánkha pszichológiája. Tehát az értelem és a durvább külső anyag között csak fokozati a különbség. A Purusa az egyetlen dolog, mely nem materiális. Az elme úgy mond eszköz a lélek kezében, melynek révén a lélek megragad külső dolgokat. Az elme szüntelenül változik és rezeg, és ha tökéletesítjük, képes akár több szervhez is csatlakozni egyszerre, de akár csak egyhez is – vagy egyhez sem. Például ha figyelmesen hallgatom az óra tiktakolását, akkor valószínűleg nem látok semmit, pedig a szemem nyitva van. Ez azt mutatja, hogy az elme nem kapcsolódott a látószervhez, míg kapcsolódott a hallószervhez. A tökéletesített elme azonban képes egyidejűleg kapcsolódni az összes szervhez. Megvan az a reflexív képessége, hogy visszatartsa saját mélységeibe. Ezt a reflexív képességet akarja elérni a jógi aszántal, hogy összpontosítsa az elme erőit, és befelé fordítva őket azt kívánja kutatni, hogy mi történik benne. Ez setnmi esetre sem pusztá hit kérdésc; olyan elem-

zés ez, melyre bizonyos bölcselők jutottak. A modern fiziológusok azt állítják, hogy nem a szem a látás szerve, hanem hogy ez a szerv az agy egyik idegközpontjában található, és ugyanez a helyzet a többi szervvel is. Azt is mondják, hogy ezeket a központokat ugyanaz az anyag alkotja, mint ami magát az agyat. A szánkhjáék ugyanezt jelentik ki. Az előző egy fizikai oldalról, az utóbbi pedig egy pszichológiai oldalról tett kijelentés, mégis mindkettő ugyanaz. A mi kutatási területünk azonban ezen túl található.

A jógi a percepciónak azt a finom állapotát igyekszik elérni, amelyben képes érzékelni a különböző tudatállapotokat. Ehhez mindegyiket érzékelnie kell mentálisan. Az ember érzékelheti, hogyan utazik az érzet, hogyan fogadja azt az elme, majd hogyan halad a döntéshozó képességhez, és hogy ez miként adja tovább a Purusának. Mint ahogy minden tudomány esetében szükség van bizonyos előkészületekre, és mindegyiknek megvannak a maga módszerei, melyeket követni kell, mielőtt megérthetnénk, ugyanez a helyzet a rádza-jógával is.

Az étel tekintetében bizonyos rendszabályokra van szükség: olyan ételt kell fogyasztanunk, amely a lehető legtisztább elmet eredményezi. Ha elmernek az állatkerbe, egyszerre meglátják ennek bizonyosságát. Az elefántok megfigyelésekor kiderül, hogy ezek a hatalmas állatok nyugodtak és szelídek, ám ha közel merészkednek az oroszlánok vagy a tigrisek ketrecéhez, akkor azt láthatják, hogy ez utóbbiak nyugtalanok. Ez is mutatja, hogy az étel milyen nagy különbségeket idézett elő közöttük. Minden erő, ami ebben a testben működik, az ételtől ered; ezt mindennap láthatjuk. Ha bójtbe fognak, a testük legyengül, fizikai erejük megszűnik, majd néhány nap után a mentális crök is kezdik megszenvedni. Először az emlékezet mond csödot. Azután eljutnak addig a pontig, hogy nem lesznek képesek gondolkodni, még kevésbé követni bármilyen érvelést. Ezért tehát kezdetben gondot kell fordítanunk arra, hogy milyen ételt veszünk magunkhoz. Ha viszont már eléggé megerősödünk, ha gyakorlatásunkban

jócskán előrehaladtunk, akkor nem kell annyira elővigyázatosnak lennünk ebben a tekintetben. Amíg egy facemete növekszik, sővényvel kell védenünk, ám ha fává terebélyesedett, akkor eltávolíthatjuk a kerítést, hiszen a növény eléggé megerősödött ahhoz, hogy ellenálljon a támadásoknak.

A jóginak el kell kerülnie két szélsőséget: a fényűzést és az önsanyargatást. Nem szabad bójtölnie, nem szabad kihozni a testét. Aki így tesz, jelenti ki a *Gítá*, nem lehet jógi: Aki bójtöli, aki virraszt, aki túl sokat alszik, aki túl sokat dolgozik vagy egyáltalán nem dolgozik, az nem lehet jógi. (*Gítá*, VI. 16.)



## Az első lépcsőfokok

A rádzsa-jógát nyolc lépcsőfokra osztják. Az első a jama: a nem ölés,<sup>1</sup> az igazságosság, a nem lopás, az önmegtartóztatás és az ajándékok nem elfogadása. A következő a nijama: a tisztaság, a megelégedettség, a mértékletesség, a tanulmányok és az Isten iránti odaadás. Azután jön az ászana, vagyis a testtartás; a pránájama, vagyis a prána szabályozása; a prajjáhára, vagyis az érzékek visszavonása azok tárgyaitól; a dháraná, vagyis az elme egy pontba rögzítése; a dhjána, vagyis a meditáció; és a samádhi, vagyis a tudat feletti állapot. A jama és a nijama, amint látjuk, erkölcsi képzés. Ezek nélkül mint alapok nélkül a jóga semmilyen gyakorlása nem lesz eredményes. Ahogy viszont e kettő megszilárdul, a jógi elkezdi leszűretelni gyakorlásának gyümölcseit, nélküük azonban a gyakorlása örökké terméketlen marad. A jóginak még gondolnia sem szabad arra, hogy akár gondolatban, akár szóval, akár tettel ártalmára legyen másoknak. A könyörtelenség nem egyedül az emberekre fog kiterjedni, hanem túlmege az emberiségen, és felőleli az egész világot.

A következő lépcsőfok az ászana, a testtartás. Fizikai és mentális gyakorlatok során kell átmennünk nap mint nap, amíg bizonyos magasabb rendű állapotokat el nem érünk. Ezért elengedhetetlenül szükséges, hogy találjunk egy olyan testtartást, amelyben hosszú ideig képesek vagyunk megmaradni. Azt a testtartás kell választanunk, amely a legkönnyebb

1. Vagy nem ártás, szanszkritul ahimszá. (A ford.)



számunkra. A gondolkodásra egy bizonyos pozitúra talán nagyon könnyű lesz az egyik ember számára, ám a másiknak ugyanez nehézségnek bizonyul. Később úgy találjuk majd, hogy e lélektani dolgok tanulmányozása során rengeteg tevékenység zajlik a testben. Idegáramlatokat kell kimozdítanunk a helyükéről, és új csatornába terelnünk. Újfajta rezgések jelennek meg, s az egész szervezetet mintegy újjaformáljuk. A tevékenység fő része azonban a gerincoszlop táján fog történni, tehát az az egy dolog mindenképpen szükséges a testtartásnál, hogy a gerincoszlopot tartsuk könnyedén, ülünk egyenesen, és három részét – a mellkast, a nyakat és a fejet – tartsuk egyenes vonalban. A test egész súlya a bordákon nyugodjon, és akkor testtartásunk könnyed és természetes lesz, gerincünk pedig egyenes. Könnyen beláthatják, hogy beesett mellkassal nem tudnak elgondolni magasrendű gondolatokat. A jóga e része némileg hasonlít a hatha-jóga-hoz, mely teljes egészében a fizikai testtel foglalkozik, és az a célja, hogy a fizikai testet erőssé tegye. Nekünk most ezzel nem kell foglalkoznunk, mivel a hatha-jóga gyakorlatai igen nehezek, egyetlen nap alatt nem lehet őket elsajátítani, ráadásul végeredményben nem is igen vezetnek spirituális fejlődéshez. E gyakorlatok sokaságát megtalálják Delsarténál és más tanítóknál – mint például hogy különböző testhelyzetekbe csavarják a testüket –, ám ezek célja fizikai, nem pedig lelki. A testben nincs egyetlen olyan izom sem, amely fölött az ember ne uralkodhatna tökéletesen. A szív az utasítására megáll és elindul, és szírvetetének minden részét ehhez hasonlóan ellenőrzése alatt tarthatja.

A jóga ezen ágának az eredménye az, hogy hosszú életűvé teszi az embert. Az egészség a vezérlő elv, a cél a hathajogi számára. Ő eltökélt abban, hogy nem lesz beteg, és soha nem is betegszik meg. Hosszú ideig él, száz év számára csekélység. Még százötven éves korában is fiatalos és üde, egyetlen ősz hajszál nélkül. Ám ez minden. Egy banjanfa néha ötezer évig él, de csupán banjanfa marad, semmi több. Ha tehát egy ember sokáig él, attól még csak egy egészsé-

ges állat. A hatha-jógik egy vagy két hétköznapi tapasztalata ennek ellenére nagyon hasznos. Például Önök közül valaki úgy találhatja, hogy fejfájás ellen igen hatásos, ha reggel, mindjárt felkelés után hideg vizet szippantanak fel az orrukon keresztül. Agyuk egész nap kellemesen hűvös marad, és sohasem fognak megfázni. Nagyon könnyű ezt elvégezni: helyezzék az orrukat a vízbe, szívják fel a vizet az orrjáratokon keresztül, és végezzenek pumpáló mozgást a torokban.

Miután az ember elsajátított egy szilárd, egyenes ülésmódot, bizonyos iskolák szerint el kell végeznie egy olyan gyakorlatot, melyet az idegek megtisztításának neveznek. Van, akik elutasítják ezt, mondván, hogy nem a rádza-jóga része, de mivel olyan kiváló tekintély, mint a szövetszervező Sankarácsharja tanácsolja, gondolom, említést érdemel. Saját útmutatását idézem a *Svétásvatara-upanisádhhoz* fűzött kommentárjából: „Az elme, melyet salakjától megtisztított a pránájama, megállapodik Brahmanban. Ezért nyilvánított ki a pránájama. Először az idegeket kell megtisztítani, ezt követi a pránájama gyakorlásához szükséges erő. Zárjuk le a jobb orrlyukat a hüvelykujjunkkal, majd a bal orrlyukon keresztül töltsük meg a tüdünket levegővel, képességeink szerint. Ezután minden szünet nélkül engedjük ki a levegőt a jobb orrlyukon, lezárva a balt. Újra lélegezzünk be, ezúttal a jobb orrlyukon, majd bocsássuk ki a levegőt a balon, képességeink szerint. Ezt gyakorolva naponta négyszer vagy ötször, hajnalhasadta előtt, délelőtt, este és éjfélkor, tizenöt napig vagy egy hónapig, elérjük az idegek megtisztulását. Ekkor kezdődik a pránájama.”

A gyakorlás elengedhetetlenül fontos. Leülhetnek és hallgathatnak engem naponta több órán keresztül, ám ha nem gyakorolnak, akkor egyetlen lépéssel sem jutnak előbbre. Minden a gyakorlásra múlik. Soha nem értjük meg ezeket a dolgokat addig, amíg meg nem tapasztaljuk őket. Saját magunknak kell meglátunk és megéreznünk őket. Az, hogy csak meghallgatjuk a magyarázatokat és az elméleteket, nem



előg. A gyakorlat számos akadály hátrálthatja. Az első akadály a nem egészséges test: ha a test állapota nem megfelelő, akkor akadályozni fogja a gyakorlatot. Ezért hát jó egészségben kell tartanunk a testet, ügyelnünk kell rá, hogy mit eszünk és iszunk, valamint arra, hogy mit cselekszünk. Mindig tegyük mentális erőfeszítést – ezt általában Christian Science-nek<sup>2</sup> nevezik –, hogy jó karban tartsuk a testünket. Ez minden, ne foglalkozzunk többet a testtel. Nem szabad elfelejtenünk, hogy az egészség csak eszköz a célhoz vezető úton. Ha az egészség lenne a cél, akkor olyanok lennénk, mint az állatok. Az állatok ritkán veszítik el az egészségüket.

A második akadály a kétség: mindig kételkedünk azokban a dolgokban, amelyeket nem látunk. Az ember nem élhet szavakon, próbálkozzék bármennyire. Tehát a kétely felmerül bennünk, akár van ezekben a dolgokban igazság, akár nincs. Még a legjobbjaink is kételkednek időnként. A gyakorlatnál azonban néhány napon belül egy kis bepillantást nyerünk, mely elég lesz ahhoz, hogy bátorítást és reményt adjon. Ahogy a jóga filozófiájának egyik magyarázója mondja: „Amikor egyetlen bizonyítékra szert teszünk, legyen az bármilyen csekély, akkor az megadja nekünk a hitet a jóga egész tanításában.” Például az első néhány hónapnyi gyakorlat után kezdők észrevenni, hogy képesek olvasni mások gondolataiban, azok képek formájában megjelennek Önök előtt. Talán hallanak valamit, ami nagy távolságban történik, ha összpontosítják az elméjüket azzal az óhajjal, hogy halljanak. Ezek a bepillantások eljönnek majd, először csak apránként, de mindez elég lesz ahhoz, hogy hitet, erőt és reményt adjon. Például ha az orruk hegyére koncentrálják a gondolataikat, akkor néhány napon belül a leggyönyörűsebb illatot fognak érezni. Ez elegendő lesz ahhoz, hogy megmutassa: vannak bizonyos mentális érzetek, melyek anélkül is nyilvánvalóvá tehetőek, hogy fennállna a fizikai tárgyakkal való

2. M. B. Eddy által 1856-ban alapított, imával gyógyító keresztény szekta. (A ford.)

kapcsolat. Azt azonban soha nem szabad szem elől tévesztünk, hogy ezek csupán eszközök. A végső célja mindennek a képésnek a lélek megszabadítása. A természet teljes uralása, semmivel sem kevesebb: ez legyen a cél. A természet urai, ne pedig rabszolgái legyünk; se a test, se az elme ne legyen az urunk, és arról se feledkezzünk meg soha, hogy a test a miénk, nem pedig mi vagyunk a teste.

Egy istenség és egy démon felkeresett egy nagy bölcsét, hogy tanuljanak tőle az Önvalóról. Hosszú időt töltöttek nála. Végül a bölcs azt mondta nekik: „Ti magatok vagytok az a Létező, akit kerestek.” Mindketten azt gondolták, hogy a testük az Önvaló. Elégedetten térek vissza az övéikhez, és bejelentették: „Megtanultunk mindent, ami megtanulandó. Együnk, igyunk és mulassunk, mi vagyunk az Önvaló, nincs rajtunk túl semmi.” A démon természetét szerint tudatlan volt, zavaros elméjű, úgyhogy ő nem is vizsgálta tovább a dolgot, hanem tökéletesen megelégedett azzal a gondolattal, hogy ő Isten, hogy az Önvalón a test értendő. Az istenség ellenben tisztább természetű volt. Először azt a hibát követte el, hogy így gondolkodott: „Én, ez a test, Brahma vagyok. Jó erőben és egészségben kell tehát tartanom, szép ruhákba kell öltöztetnem, és mindenféle élvezetben kell részesítenem.” Néhány nap múlva azonban ráébredt, hogy bölcs mesterük bizonyosan nem ezt akarta mondani, kell hogy létezzen ennél valami magasabb rendű. Visszament hát hozzá, és azt kérdezte tőle: „Uram, azt tanítottad nekem, hogy ez a test az Önvaló? Ha igen, én azt látom, hogy minden test meghal. Az Önvaló azonban nem halhat meg.” A bölcs azt felelte: „Találd meg, te vagy Az.” Ekkor az istenség úgy gondolta, hogy a testet működtető életerőkre utalhatott a bölcs. Am egy idő után úgy találta, hogy ha evett, akkor az életerők jó karban maradtak, ha viszont koplalt, akkor elyengültek. Az istenség ekkor megint visszatért a bölcshez, és így szólt: „Uram, úgy érted, az életerők az Önvaló?” A bölcs így válaszolt: „Találd meg te magad. Te vagy Az.” Az isten újra hazament, és azt gondolta, hogy valószínűleg az elme



lehet az Önvaló. De rövid idő alatt rá kellett ébrednie, hogy a gondolatok igen sokfélék, egyszer jók, másszor rosszak, egyszóval az elme túl változékony ahhoz, hogy az Önvaló legyen. Visszament a bölcsőhöz, és azt mondta: „Uram, nem hinném, hogy az elme az Önvaló. Erre utaltál volna?” „Nem – felelte a bölcs –, te vagy Az. Találd meg te magad.” Az is-ten ismét hazatért, és végül felismerte, hogy ő az Önvaló, minden gondolat mögött ő az Egyetlenegy, a születés és ha-lál nélküli, amit a kard meg nem sebezhet, a tűz meg nem égethet, a szél fel nem száríthat, a víz fel nem oldhat, a kez-det és vég nélküli, mozdulatlan, felfoghatatlan, mindentudó, mindenható Létező. Ráébredt, hogy az se nem a test, se nem az elme, hanem mindkettőt meghaladja. Most hát megelé-gedett végre, de a szegény démon nem találta meg az igaz-ságot, mert túlságosan kedvelte a testét.

E világon sokaknak van ilyen démoni természetük, de azért istenségek is akadnak. Ha az ember elhatározza, hogy valami olyan tudományt tanít, ami az érzéki élvezetek lehetőségét növeli, akkor azt találja, hogy tömegek mutatkoznak késze-nek erre. Ha viszont azt vállalja, hogy megmutatja a legfőbb célt, akkor már kisebb hallgatóságra talál. Nagyon kevesek-nek van meg a képességük felfogni a magasabb rendűt, és még kevesebbeknek van meg a türelmük, hogy el is ériék azt. Ám mégis vannak néhányan, akik tudják, hogy még ha a test ezer évig is élhet, az eredmény végül ugyanaz lesz. Amikor a testet összetartó erők távoznak, a testnek pusztulnia kell. Nem született még olyan ember, aki akár csak egyetlen pillanatra is meg tudta volna óvni a testét a változástól. A test egyenlő a változások sorával, a test annak egy neve csupán. „Mint ahogy egy folyóban a víztömeg pillanatról pillanatra változik előtünk, új víz érkezik, a folyó mégis ugyanazt a formát ölti, hasonló a helyzet ezzel a testtel is.” A testet en-nek ellenére jó erőben és egészségben kell tartanunk, hiszen az a legkiválóbb eszközünk.

Az emberi test a legnagyobb és legmagasabb test a világegyetemben, és az emberek a legnagyobb és legmagasabb létezők. Az ember magasabb

rendű minden állatnál, minden angyalnál; semmi sem hatal-masabb az embernél. Még a déváknek (istenségeknek) is le kell születniük újra, és az üdvözülést egy emberi testen ke-resztül kell elérniük. Egyedül az ember érheti el a tökéletes-séget, még a dévák sem képesek erre. A zsidók és a mohá-médánok szerint Isten azután teremtette az embert, miután megteremtette az angyalokat és minden mást. Ezután arra kérte az angyalokat, hogy jöjjenek és üdvözöljék az embert. Ők így is tettek, Iblisz kivételével, akit emiatt Isten megát-kozott, és így lett belőle a Sátán. E mögött az allegória mö-gött az a hatalmas igazság húzódik meg, hogy az emberi születés a legnagyobb szünet, amiben részeseülhetünk. Az alacsonyabb rendű teremtenyek, az állatok bárgyúak, és leginkább a tamasz<sup>3</sup> az alkotóelemük. Az állatoknak nem le-hetnek magasztos gondolataik, és az angyalok vagy dévák sem érthetik el a közvetlen szabadságot emberi születés nél-kül. Az emberi társadalomban ugyanígy hatalmas akadály a lélek fejlődésében a túlzott gazdagság vagy szegénység. A világ nagyjai a középosztályból kerültek ki. Itt az erők egyenletesen eloszlának és egyensúlyban vannak.

Visszatérve tárgyunkhoz, eljuttunk a következő lépcső-fokhoz, a pránajámához, a légzés szabályozásához. Mi köze ennek az elme erőinek összpontosításához? A lélek olyan, mint ennek a gépezetnek, a testnek a lendkereke. Egy nagy motornál azt látjuk, hogy először a lendkerék jön mozgás-ba, és ez a mozgás jut el az egyre finomabb szerkezetekhez, míg végül a gép legérzékenyebb és legprecízebb mechaniz-musa is működésbe lendül. A léleget az a lendkerék, mely biztosítja és szabályozza a testben mindennek a hajtóerjét.

Élt egyszer egy nagy király és annak egy minisztere. A mi-niszter kegyvesztetté vált, és az uralkodó büntetésként bezá-

3. Az indiai felfogás szerint minden teremtet dolgot három minőség (guna) alkot – a tisztaság (szatva), a mozgékonyosság (rajasz) és a tom-paság (tamasz) –, és ezek eloszlásának aránya határozza meg a dolog mi-lyenségét. (A ford.)



ratta egy magas torony tetejébe, hogy ott puszton el. Volt azonban a miniszternek egy hűségese felesége, aki éjszaka eljött a toronyhoz, hogy megtudakolja, miben lehet a segítségére. Férje azt mondta neki, hogy jöjjön vissza a következő éjjel, és hozzon magával egy hosszú kötelet, egy erős zsinórt, egy spárgát, egy selyemfonalat, egy méhet és némi mézet. Csodálkozva ugyan, de a hűségese társ eleget tett férje utasításának, és elhozta neki a kívánt dolgokat. A férj arra kérte most, hogy a selyemfonalat kötözze jól a méhecskére, kenje be a csápait egy kis mézzel, majd tegye a torony falára fejjel felfelé, és engedje el. Az asszony eszerint is tett, és a kis méh elkezdte hosszú útját. Érezve a méz illatát maga előtt, lassan mászott előre abban a reményben, hogy eléri az illat forrását, míg végül felért a torony tetejére. Ekkor a miniszter megfogta, és leoldozta róla a selyemfonalat. Ezután azt kérte a feleségétől, hogy a fonál másik végéhez kösse hozzá a spárgát, és miután azt felhúzta, megismételték az eljárást az erős zsineggel, végül pedig a kötéllel. A többi már gyermekjáték volt. A miniszter a kötél segítségével leereszkedett a toronyból, és megmenekült.

Testünkben a lélegzet mozgása a „selyemfonál”, melyet ha megfogunk és megtanulunk szabályozni, akkor megragadjuk az idegáramlatok spárgáját, ezzel a gondolataink erős zsinogát, végül pedig a prána kötelét, melynek szabályozásával elérjük a szabadságot.

Nem tudunk semmit saját testünkről, és nem is tudhatunk semmit. Legjobb esetben foghatunk egy holttestet, és fel-darabolhatjuk. Vannak olyanok, akik élő állatokat vágnak fel, hogy lássák, mi van a testük belsejében. Ennek azonban még mindig semmi köze a saját testünkhöz, amiről nagyon keveset tudunk. Vajon miért? Mert figyelünk megkülönböztető képessége nem eléggé erős ahhoz, hogy megragadhassa a bennünk zajló rendkívül finom mozgásokat. Csak akkor tudhatunk ezekről, ha elménk finomabbá vált, és mintegy belépett testünk mélyére. Hogy a szubtilis érzékeléshez eljussunk, először a durvább érzékeléssel kell kezdenünk. Először

azt kell megragadnunk, ami az egész motort mozgásba hozza: ez pedig a prána, melynek a legkézzelfoghatóbb megnyilvánulása a lélegzet. Ekkor, a lélegzettel együtt, lassan belépünk a testbe, ami képessé tesz bennünket arra, hogy megismerjük a finom erőket, idegáramlatokat, melyek az egész testet átjárják. Amint felfogjuk és megtanuljuk érezni, ellenőrzésünk alá is kezdjük vonni őket – a testtel egyetemben. Az elmét is ezek a különböző idegáramlatok hozzák mozgásba, tehát végül elérjük azt az állapotot, melyben tökéletesen uralkodunk a testünkön és az elménken, szolgálkánká téve mindkettőt. A tudás hatalom. Meg kell szerezni ezt a hatalmat! A kezdetektől kell hát indulnunk, a pránájával, a prána visszatartásával. A pránájama egy nagyobb téma, és több előadás szükséges ahhoz, hogy alaposan megtárgyaljuk. Részletről részletre fogunk haladni.

Fokozatosan meglátjuk majd minden gyakorlatnak az okait, és azt, hogy a testben milyen erőket hoz mozgásba. Mindezek a dolgok feltárulnak előttünk, de állhatatos gyakorlás szükséges hozzá, és magát a bizonyítékot is a gyakorlás hozza majd el. Hiába érvelek bármennyit is, az nem lesz bizonyosság Önöknek, amíg önmaguk számára be nem bizonyították az igazságot. Amint elkezdik megérezni ezeket az áramlatokat a mozgását a testükben mindenütt, azonnal eloszlanak a kétségeik. Am ehhez kemény gyakorlásra van szükség mindennap. Naponta legalább kétszer gyakorolniuk kell, melyre a legmegfelelőbb idő a reggel és az este. Amikor az éjszaka nappalba vált, és a nappal éjszakába, egy viszonylag nyugodt állapot áll be. A kora reggel és a kora este a nyugalom e két időszaka. A testünknek is megvan ugyanaz a hajlama, hogy ezekben a periódusokban elnyugodjon. Használjuk ki ezt a természetes állapotot, és kezdjük akkor a gyakorlást! Tegyük szabállyá, hogy nem eszünk addig, amíg gyakorlásunkat be nem fejeztük! Ha így teszünk, az éhség pusztá ereje legyőzi a lustaságunkat. Indiában azt tanítják a gyermekeknek, hogy ne egyenek addig, amíg nem gyakoroltak vagy nem végeztek el az istentisztelet szertar-



tásait, és ez egy idő után természetessé is válik számukra. Egy fiú nem is lesz éhes addig, amíg nincs túl a tisztálkodáson és a gyakorlásán.

Akik Önök közül megengedhetik maguknak, azok különítségük el egy szobát kizárólag a gyakorlás céljára. Abban a szobában ne aludjanak, legyen szent hely. Ide ne lépjenek be addig, míg meg nem tisztálkodtak, míg tökéletesen meg nem tisztultak testben és lélekben. Mindig legyen virág a szobában, a virág ugyanis a legjobb környezetet a jógi számára. A szívüknek tetsző képeket is kithetnek a falra. Este és reggel gyűjtsanak füstölőt. Ebben a szobában ne vitakozzanak, ne legyenek mérgecsk, ne legyenek világi gondolataik. Csak olyanokat engedjenek belépni, akik Önökhöz hasonló gondolatokat vallanak. Ekkor fokozatosan a szentség légköre fogja belengeni a szobát, és ha boldogtalanok, szomorúak, kétségek között hányódnak, vagy az elméjük zaklatott, akkor pusztán az, hogy belépnek ide, megnyugtítja majd Önöket. Ez az alapgondolat húzódtott meg a templomok építése mögött is – amely néhány templomban még most is felfedezhető, de többségükben már maga az elgondolás is eltűnt. Az tehát az elképzelés, hogy ha szent rezgéseket tartunk fenn, akkor a hely megvilágosodottá válik, és az is marad. Azok, akik nem engedhetik meg maguknak, hogy külön helyiséget tartsanak fenn erre a célra, gyakorolhatnak bárhol, ahol jónak látják. Üljenek egyenesen, és az legyen az első, hogy egy szent gondolatáramlatot küldenek minden teremtmény felé. Ismételjék el magukban: „Legyen minden lény boldog! Legyen minden lény békés! Legyen minden lény áldott!” Tegyék ezt kelet, dél, észak és nyugat felé fordulva. Minél többször teszik meg, annál jobban fogják érezni magukat, végül pedig úgy találják, hogy a legkönnyebb módja önök egészségességére tételének az, ha látjuk, hogy mások egészségesek. Ezután, ha hisznek Istenben, imádkozzanak – de ne pénzért, ne egészségért, ne a mennyországért. Imádkozzanak tudásért és fényért; minden egyéb ima onzó. Következőként gondoljanak a testükre, és lássák azt erősnek és

egészségesnek; ez a legkiválóbb eszközük. Gondolják, hogy olyan erős, mint a gyémánt, és hogy e test segítségével át fogják szelni az élet óceánját. A szabadságot sohasem a gyengék érik el. Vessenek el minden gyengeséget! Mondják a testüknek, hogy erős, mondják az elméjüknek, hogy erős, és legyenek határtalanul hitük és reményük önmagukban!

## Prána

A pránájama nem olyasvalami, ami a lélegzettel foglalkozik, mint ahogy azt sokan gondolják. A lélegzetnek valójában nagyon kevés köze van hozzá, már ha van egyáltalán. A légzés csak egy a sok gyakorlat közül, mellyel eljuthatunk a valódi pránájamához. A pránájama a prána szabályozását jelenti. India bölcselei szerint az egész világot két anyag alkotja, melynek egyikét ákásának nevezik. Ez mindenütt jelenvaló és mindent átható létezés. Minden, aminek formája van, minden, ami összetétel eredménye, ebből az ákásából bontakozott ki. Az ákása az, ami levegővé, folyadékokká, szilárd dolgokká válik; az ákása válik a nappá, a földé, a holddá, a csillagokká, az üstökösökké; az ákása válik az emberi testté, az állati testté, a növényé, minden formává, amit látunk, mindenné, ami érzékelhető, mindenné, ami létezik. Az ákását nem lehet érzékelni, olyan finom, hogy meghalad minden hétköznapi érzékelést. Csak akkor látható, ha durvává válik, ha alakot ölt. A teremtés kezdetén csak ez az ákása létezik. A ciklus<sup>4</sup> végén a szilárd dolgok, a folyadékok és a gázok mind újra az ákásába olvadnak, és a következő teremtés ehhez hasonlóan ebből az ákásából fog kiindulni.

De milyen erő révén alakul ez az ákása a világegyetemé? A prána ereje révén. Éppen úgy, ahogy az ákása a vég-

4. Az indiai kozmológia szerint a világ teremtése ciklusokra (kalpa) osztható. Az adott világ minden ciklus végén feloldódik (lajja), hogy egy újabb ciklusban új teremtés vegye kezdetét. (A ford.)



telen, mindennütt jelenvaló anyaga ennek az univerzumnak, úgy a prána a végtelen, mindennütt jelenvaló megnyilvánító ereje e világnak. Egy ciklus kezdetén és végén minden ákásává válik, és a világegyetemben található összes erő visszaolvad a pránába. A következő ciklusban ebből a pránából bontakozik ki minden, amit energiának nevezünk, minden, amit erőnek hívunk. A prána az, amely mozgásként nyilvánul meg, a prána az, amely tömegvonzásként, mágnesességként nyilvánul meg; és megint csak ez a prána az, amely a test cselekedeteiként, az idegáramlatokként és gondolati erőkként nyilvánul meg. A gondolatot egészen a legalacsonyabb rendű erőig minden a prána manifesztációja. A világegyetem összes erejét – mentális és fizikait egyaránt – pránának nevezzük, amikor visszatérnek eredeti állapotukba. „Amikor nem volt valami, és nem volt semmi sem, amikor sötétség borította a sötétséget, mi létezett akkor? Az ákása létezett mozdulatlanul.” A prána fizikai mozgása megállt, ugyanakkor mégis létezett. Egy ciklus végén a világon most megnyilvánuló energiák elnyugszanak és potenciálissá válnak. A következő ciklus kezdetén mozgásba jönnek, rátalálnak az ákására, és az ákásából kibontakoznak a különböző formák. Ahogy az ákása változik, úgy a prána is az energia e megnyilvánulásává alakul. E pránának az ismerete és a szabályozása: valójában azt jelenti a pránájama.

Ez szinte korlátlan erőkhöz nyitja meg számunkra a kaput. Tegyük fel például, hogy egy ember tökéletesen megtette a pránát, és szabályozni is tudja. A világon milyen erő ne lehetne ekkor a birtokában? Képes lenne elmozdítani a napot és a csillagokat a helyéről, képes lenne ellenőrzése alatt tartani mindent a világon az atomoktól a leghatalmasabb napokig, hiszen ellenőrzése alatt tartja a pránát. Ez a végcélja a pránájámának. Amikor a jógi tökéletesség válik, nem lesz semmi a természetben, ami nem állna az uralma alatt. Ha úgy rendel, az istenek és az eltávozottak lelkei eljönnek, egyetlen intésére megjelennek. A természet erői rabszolgaként engedelmeskednek neki. Amikor a tudatlan ember a

jógi ezen erőt látja, csodáknak nevezi őket. A hindu elme jellegzetessége, hogy mindig a lehető legvégső általánosítást keresi, a részletek kidolgozását későbbre halasztva. A *Védák*-ban elhangzik a kérdés: „Mi az, amit tudva mindent tudni fogunk?” Ekképpen minden könyv, minden írott filozófia csak azért született, hogy bizonyítsa azt, amit ismerve mindent ismerünk. Ha az ember meg akarja ismerni ezt a világot, akkor lépésről lépésre meg kell ismernie minden egyes homokszemet, amihez végtelen időre van szükség. Nem ismerheti meg mindegyiket. De hogyan lehetséges akkor a megismerés? Miképpen lehet az ember mindentudó a részletek megismerése révén? A jógi azt állítja, hogy e részletek megnyilvánulás mögött található valami általános. Minden parikulis idea mögött ott áll egy általános, absztrakt princípium. Ragadd meg azt, és megragadnál mindent. Éppen úgy, ahogy a *Védák*-ban ezt az egész világot Egyetlen Abszolút Létezésre általánosították – és aki ezt a Létezést felfogta, felfogta az egész univerzumot –, úgy minden erőt erre az egyetlen pránára általánosították. És aki e pránát megértette, az megértette a világot minden erejét, mentális és fizikait egyaránt. Aki uralma alá hajtotta a pránát, az uralkodik az elmén, és minden létező elmen. Aki uralma alá hajtotta a pránát, az uralkodik a testen, és minden létező testen, mert a prána az erő általános megnyilvánulása.

Hogyan tartsuk ellenőrzésünk alatt a pránát: ez a pránájama központi problémája. Minden képzés és gyakorlás kizárólag e cél érdekében történik. Mindenkinek ott kell elkezdenie, ahol éppen áll, azokon a dolgokon kell megtanulnia uralkodni, amelyek a legközelebb vannak hozzá. A testünk nagyon közel van hozzánk, közelebb, mint a külvilágban bármi, az elménk pedig a legközelebbi minden közül. Az a prána, amely ezt az elmét és testet működteti, a világegyetem minden pránája közül a hozzánk legközelebbi. A prána kis hulláma, mely saját mentális és fizikai energiáinkat képviseli, a hozzánk legközelebbi a prána végtelen óceánjának összes hulláma közül. Egyedül akkor reménykedhetünk



abban, hogy az egész pránán uralkodni tudunk, ha sikeresen ellenőrzésünk alatt tartjuk ezt a kis hullámot. A jógi, aki ezt megtette, elérte a tökéletességet; semmilyen erő nincs rá hatással többé. Majdnem mindenhatóvá, majdnem mindentudóvá vált. Minden országban láthatunk felekezéseket, amelyek megkísérelték a prána íyeten szabályozását. Ebben az országban<sup>5</sup> elmegyógyítók, hittel gyógyítók, spiritiszták, Christian Scientisták, hipnotizőrök és ezekhez hasonló emberek vannak, és ha megvizsgáljuk tevékenységüket, azt látjuk, hogy mindegyikük mögött ott húzódik a prána szabályozása, akár tudnak róla, akár nem. Ha lepároljuk az elméleteiket, a visszamaradó anyag ez lesz. Tudtukon kívül ugyanazt az egyetlen erőt próbálják befolyásolni és használatba venni. Véletlenül felfedezték egy erőt, és öntudatlanul használják úgy, hogy nem ismerik a természetét. Am attól az még ugyanaz, mint amit a jógi használ, és ami a pránából ered.

A prána az életérő minden létezőben. A gondolat a prána legfinomabb és legmagasabb rendű tevékenysége. De a gondolat, mint látjuk, nem feltétlenül ilyen. Létezik az is, amit ösztönnek vagy tudattalan gondolatnak nevezünk, mely a tevékenység legalacsonyabb síkjára. Ha egy szunyog megcsip bennünket, a kezünk automatikusan, ösztönösen ütésre lendül. Ez is a gondolat egyik kifejeződése. A test minden reflexszerű tevékenysége a gondolatnak ehhez a síkjához tartozik. Aztán ott van a másik sík, a tudatos. Érvelek, ítéletek alkotok, gondolkodom, látom bizonyos dolog esetén a mellette és az ellene szóló szempontokat, de ez még nem minden. Mindannyian tudjuk, hogy a rációnak is megvannak a határai. Az ész csupán bizonyos határig képes elmenni, azon túl nem érhet. A hatóköre valójában igen korlátozott. Ezzel egyidejűleg azonban azt találjuk, hogy tények dolgok bekerülnek ebbe a körbe. Mint az üstökösök, bizonyos dolgok bekerülnek ebbe a körbe, és egészen biztos, hogy a határon kívülről érkeznek, noha azon túlra értelmünk már nem hatolhat. Az e kis körbe

betörő jelenségek okai a körön kívül vannak. Az elme létezhet egy még magasabb síkon, a tudat feletti síkon. Amikor eljutott ebbe az állapotba, melyet számádhinak neveznek, s amely tökéletes összpontosítás, tudat feletti állapot, akkor túlhalad az értelem korlátjain, és szemtől szembe kerül olyan dolgokkal, melyeket ösztön vagy értelem soha nem ismerhet meg. A test finom erőinek minden befolyásolása, a prána különböző megnyilvánulásai – ha képezzük őket – lökést adnak az elmének, segítük, hogy egyre magasabbra jusson, tudat felettivé váljon, és onnan tevékenykedjen.

Ebben az univerzumban létezik egy folyamatos szubsztancia a lét minden síkján. Fizikailag ez a világ egy, nincs különbség a Nap és Önök között. A tudósok megmondhatják, hogy csupán fikció az ellenkezőjét gondolni. Nincs valódi különbség az asztal és énközöttém; az asztal egy pont az anyag tömegében, én pedig egy másik pont vagyok. Minden forma olyan, mint egy örvény az anyag végtelen óceánjában, és egyik forma sem állandó. Éppúgy, mint ahogy egy rohanó folyóban örvények milliói lehetnek, melyek mindegyikében más víz található – amely néhány másodpercig körbe-körbeszárgul, majd egy újabb adag víz lép a helyébe –, hasonlóképpen az egész világegyetem is egy folyamatosan változó anyagtömeg, melyben a létezés minden formája egy örvény. Egy anyagtömeg belép az egyik örvénybe, mondjuk az emberi testbe, ott marad egy ideig, megváltozik, majd kilép egy másikba, mondjuk most egy állati testbe. Néhány év múlva innen is belép egy újabb örvénybe, egy ásványrögbe. A változás folyamatos. Egyik test sem állandó. Csak a szavak szintjén létezik olyasmi, hogy az én testem vagy a te tested. Az anyag egyetlen hatalmas tömegében egy pontot úgy nevezünk, hogy hold, egy másikat úgy, hogy nap, egy harmadikat úgy, hogy ember, egy negyediket úgy, hogy föld, egy ötödiket úgy, hogy növény, egy hatodikat úgy, hogy ásvány, és így tovább. Egyikük sem állandó, hanem minden változó, örökösen megszilárduló, majd felbomló anyag. Ugyanez a helyzet az elmével. Az éter reprezentálja az anyagot. Amikor a

5. Vagyis az Egyesült Államokban. (A ford.)



prána tevékenysége igen kifinomult, akkor ez az éter, egy finomabb rezgésmódban, képviseli az elmét is, és az egész még mindig egyetlen összefüggő tömeg. Ha képesek vagyunk valahogy eljutni ehhez a rezgéshez, akkor látjuk és érezzük, hogy az egész világegyetemet finom rezgések alkotják. Időnként bizonyos tudatmódosító szereknek is megvan a képességük ahhoz, hogy eljuttassanak bennünket ebbe az állapotba, miközben az érzékeinknél maradunk. Talán sokan emlékeznek még Sir Humphrey Davy nevezetes kísérletére, amikor a kéjgáz (dinitrogén-oxid) hataimába kerítette, és mozdulatlan és bódult maradt az előadás alatt, majd utána kijelentette, hogy az egész világot ideák alkotják. Egy időre mintegy megszűntek számára a durva rezgések, és csak a finom rezgések maradtak, melyeket ideáknak nevezett. Csak a finom rezgéseket látta maga körül, minden gondolattá vált, az egész világ egyetlen gondolatocéán volt, s ő és mindenki más kis gondolatiörvényekként léteztek benne.

Ekképpen még a gondolatok világában is egységet találunk, és végül, amikor eljutunk az Önvalóhoz, akkor megtudjuk, hogy ez az Önvaló csakis Egy lehet. Az anyag rezgései mögött, annak durva és finom aspektusaiban, a mozgás mögött csak az Egy létezik. Még a megnyilvánult mozgásban is csupán egység van. Ezeket a tényeket nem lehet tagadni. A modern fizika kimutatta, hogy a világegyetem összes energiája mindig ugyanannyi marad. Azt is bebizonyították, hogy az összenergia két formában létezik. Potenciálissá válik, mérseklődik, elnyugszik, majd különböző erőkként megnyilvánul. Ezután újra visszatér a nyugalmi állapotba, majd ismét megnyilvánul. És ez így megy az örökkévalóságig. E prána feletti uralmat, mint korábban említettük, nevezik pránájának.

A prána legkézzelfoghatóbb megnyilvánulása az emberi testben a tudó mozgása. Ha az megáll, akkor rendszerint az erő összes többi megnyilvánulása is azonnal leáll a testben. Am vannak olyan emberek, akik oly módon képesek magukat, hogy a testük tovább él, még ha e mozgás meg is állt. Vannak olyanok, akik napokra eltermetik magukat, és mégis

tovább élnek, lélegzés nélkül. Hogy a finomhoz elérjünk, a durva segítségét kell igénybe vennünk, és így, lassan kell haladnunk a legkifinomultabb felé, míg végül el nem érjük a célunkat. A pránája valójában a tudó e mozgásának szabályozását jelenti, és e mozgás a légzéssel van összefüggésben. Nem arról van szó, hogy a légzés hozza létre, éppen ellenkezőleg, ez hozza létre a légzést. Ez a mozgás szívja be a levegőt a pumpáló tevékenysége által. A prána mozgája a tudót, a tudó mozgása pedig beszívja a levegőt. A pránája ma tehát nem légzés, hanem annak az izomerőnek a szabályozása, amely a tudót mozgítja. Ez az izomerő – mely az idegeken keresztül eljut az izmokhoz, onnan pedig a tudóhoz, bizonyos mozgásra készítette őket – a prána, melyet szabályoznunk kell a pránája gyakorlása alatt. Amikor a prána ellenőrzésünk alatt áll, akkor azonnal úgy találjuk, hogy lassan ellenőrzésünk alá kerül a prána minden egyéb tevékenysége a testünkben. Saját szememmel láttam olyanokat, akik testük majdnem minden izmát ellenőrzésük alatt tartották, és miért is ne? Ha uralkodni tudok bizonyos izmokon, akkor miért ne tudnék uralkodni a test minden izmán és idegén? Miért ne lenne lehetséges? Jelenleg elveszítettük az irányítást, és a mozgás automatikussá vált. Nem vagyunk képesek szándékosan mozgatni a fülünket, de tudjuk, hogy az állatok képesek erre. Nekünk nincs meg ez a képességünk, mert nem gyakoroltuk. Ezt hívják atavizmusnak.

Azt is tudjuk, hogy a potenciálissá vált mozgás visszahozható megnyilvánult formájába. Kemény munka és gyakorlás révén a test bizonyos mozgásai, melyek leginkább szunnyadó állapotban vannak, újra tökéletesen ellenőrzésünk alá vonhatóak. Ekképpen érvelve úgy találjuk, hogy nincs lehetetlen, sőt minden lehetséges megvan annak, hogy a testünk minden részét teljesen uralmunk alá hajtsuk. Ezt teszi a jógi a pránája segítségével. Néhányan Önök közül talán olvasták, hogy a pránája során, amikor belélegzünk, az egész testünket meg kell tölteni pránával. A fordításokban a pránát a lélegzettel helyettesítik, így felmerülhet Önök-



ben a kérés, hogy miképpen kell ezt megtenni. A hiba a fordítóban van. A test minden részét fel lehet tölteni pránával – életerővel –, és amikor képesek vagyunk ezt megtenni, akkor uralkodunk az egész testünkön. A testben érzett minden betegség és szenvedés tökéletesen ellenőrzésünk alá kerül, sőt mi több, más testek is ellenőrzésünk alá kerülnek. Ezen a világon minden ragályos, jó és rossz egyaránt. Ha testük feszült állapotban van, akkor megfigyelhető, hogy ugyanezt a feszültséget váltja ki másokban. Ha Önök erősek és egészségesek, akkor azok is hajlamosak lesznek erre, akik az Önök közelében élnek. Am ha betegesek és gyengék, akkor a körülöttük élők is hajlamosak lesznek megbetegedni és legyengülni. Abban az esetben, ha az egyik ember meg akarja gyógyítani a másikat, az első felmerülő gondolata az, hogy egyszerűen átadja az egészségét a másiknak. Ez egyfajta kezdetleges gyógyítás. Tudatosan vagy öntudatlanul, az egészség átadható. Ha egy igen erős ember együtt él egy gyengével, akkor kissé erősebbé teszi őt, akár tud róla, akár nem. Ha tudatos ez a folyamat, akkor gyorsabb és hatékonyabb lesz. A következő az az eset, melyben az ember maga talán nem túl egészséges, mégis tudjuk róla, hogy képes visszaállítani az egészséget a másikban. Ez az ember kicsit jobban uralkodik a pránán, és képes a pránáját úgymond bizonyos részgésállapotba hozni, és átadni a másiknak.

Vannak olyan esetek, amikor ezt az eljárást nagyobb távolságból végzik el, de a valóságban nincs távolság az elválasztottság értelmében. Hol az a távolság, amelyben elválasztottság van jelen? El vannak választva Önök a Naptól? Az egész egy egybefüggő anyag, melynek egyik része a Nap, a másik része Önök. Vájon el van választva a folyó egyik része a másiktól? Akkor miért ne tudna utazni bármilyen erő? A távolról végzett gyógyítás esetei teljes mértékben igazak. A pránát hatalmas távolságra lehet közvetíteni; de egy hiteles esetre hatalmasok százai jutnak. A gyógyítás a folyamata nem olyan könnyű, mint sokan gondolják. Az ilyen gyógyítások legáltalánosabb eseteiben úgy találhatjuk, hogy a gyó-

gyító egyszerűen kihasználja az emberi test természetéből fakadóan egészséges állapotát. Egy allopatha orvos eljön a kólerás beteghez, kezeli őt, és beadja neki az orvoságit. Eljön egy homeopata is, és ő is beadja a gyógyszercit, és valószínűleg sikeresebben gyógyít, mint az allopatha, mert ő nem zavarja meg a páciensét, hanem hagyja, hogy a természet viselje gondját. A hittel gyógyító még inkább gyógyulást hoz, mert ő az elméjének erejét veti be, és a hit segítségével felébreszti a páciens szunnyadó pránáját.

Egy hibát folyamatosan elkövetnek a hittel gyógyítók: azt gondolják, hogy a hit közvetlenül gyógyít meg egy embert. Egyszerűen a hit azonban nem végez el minden munkát. Vannak olyan betegségek, amelyben az a legszörnyűbb tünet, hogy a páciens nem is gondolja, hogy beteg. A páciens e hatalmas hite maga a betegség egyik tünete, és rendszerint azt mutatja, hogy a beteg hamarosan meg fog halni. Az ilyen esetekre nem igaz az az elv, hogy a hit gyógyít. A valódi gyógyulást a prána hozza el. A tiszta ember, aki uralkodik a pránán, rendelkezik azzal az erővel, hogy bizonyos részgésállapotba hozza, melyet aztán képes átadni másoknak azáltal, hogy felébreszti bennük is ugyanezt a rezgést. Ezt láthatják a mindennapok cselekedeteiben is. Én beszélek Önökhöz. Mit próbálok tenni? Az elmémet úgymond egy bizonyos részgésállapotba hozom, és minél sikeresebben teszem ezt, annál inkább hatással lesz Önökre az, amit mondok. Mindannyian tudják, hogy amelyik nap lelkeesebb vagyok, Önök is jobban élvezik az előadást, míg ha kevésbé vagyok lelkes, Önök is érezni fogják az érdeklődés hiányát.

A világ gigantikus akaratéri, a világmegváltók a pránájukat a rezgés magas szintjére képesek hozni, és ez olyan hatalmas és erős, hogy egyetlen pillanat alatt magával ragad másokat. Ezek vonzódnak hozzájuk, s a fél világ úgy gondolkodik, ahogyan ők. A világ nagy prófétái a legcsodálatosabb módon uralkodtak a pránán, mely hatalmas akaratertőt adott nekik. Pránájukat a mozgás legmagasabb szintjére emelték, és ez szolgálhatta nekik az erőt, hogy vezessék a világot. Az erő minden



megnyilvánulása ebből az uralomból ered. Az emberek talán nem ismerik a titkát, de ez az egyetlen magyarázat. Időnként a pránaelátás többé-kevésbé egy helyre összpontosul a saját testükben. Ilyenkor az egyensúly felborul, és amikor a prána egyensúlya felborul, akkor megjelenik az, amit betegségnek nevezünk. A felesleges prána elvezetése vagy a hiányzó prána előteremtése a betegség gyógyítása. Ez megint csak pránájama – annak megtanulása, hogy mikor van a test egy részében a kiletlenül több vagy kevesebb prána. Az érzékelés olyan kifinomult lesz, hogy az élme érezni fogja, ha kevesebb prána van a lábujjában vagy a kéz ujjában, mint kellene, és meglesz a képessége ezt pótolni. Ez csak néhány a pránájama különböző működései közül. Lassan, fokozatosan kell elcsináltatni ezeket a dolgokat, és amint látják, a rádza-jóga egésze valójában nem áll másból, mint hogy megtanítsa a szabályozást és az irányítást a prána különböző síkjain. Ha az ember összerzedi az energiát, akkor ura a testében lévő pránának. Ha valaki meditál, ő is összpontosítja a pránát.

Az óceánban hatalmas, hogy nagyságú hullámok vannak, de vannak kisebbek és még kisebbek is, egészen az apró buborékokig, ám mindezek alapja a végtelen óceán. A buborék egyfelől kapcsolathoz áll a végtelen óceánnal, másfelől a hatalmas hullámmal. Ugyanígy lehet valaki hatalmas ember, míg más egy kis buborék, ám mindkettőjük kapcsolódik az energia végtelen óceánjához, mely minden létező testnek közös születési előjoga. Bárhol, ahol élet van, ott van mögötte a határtalan energia tárháza. Valamiféle gombaként, valami apró, mikroszkopikus buborékként indulva és folyamatosan merítve az energiának ebből a végtelen tárházából egy forma lassanként átalakul, és megfelelő idő múltán növény lesz, azután állat, majd ember, végül Isten. Ezt eónok milliói alatt éri el, de mi az idő? A gyorsaság növelése, az erőfeszítés növelése képes áthidalni az idő szakadékát. Azt, amit természetből fakadóan hosszú idő alatt lehet elérni, hamarabb is elérhetjük, ha növeljük a cselekvés intenzitását, állítja a jógi. Valaki talán lassan veszi magához ezt az energiát a végtelen

tömegből, mely az univerzumban létezik, és valószínűleg száz-ezer évre lesz szüksége, hogy dévává váljon, azután ötszáz-ezer évre, hogy még magasabbra jusson, és talán ötmillió évre, hogy elérje a tökéletességet. Ha a fejlődés gyorsabb, az idő is lerövidül. Miért ne lenne lehetséges megfelelő erőfeszítéssel elérni ugyanezt a tökéletességet hat év vagy hat hónap alatt? Nincsenek határok. A józan ész is ezt mutatja. Ha egy motor bizonyos mennyiségű szénnel öt kilométert képes megtenni, akkor kevesebb idő alatt fogja ugyanezt a távolságot megtenni, ha több szenet kap. Ehhez hasonlóan miért ne érné el a lélek már ebben az életben a tökéletességet tevékenységeinek intenzívebbé tételével? Tudjuk, hogy minden létező eljut végül ehhez a célhoz. De ki akarja kívánni világtorszakok millióit? Miért ne érnék el azonnal, akár ebben a testben, ebben az emberi formában? Miért ne szereznék meg ezt a végtelen tudást, végtelen erőt most azonnal?

A jógi eszménye, a jóga egész tudománya arra a célra irányul, hogy megtanítsa az embereknek – az asszimiláció képességének intenzívebbé tételével –, hogy miképpen lehet lerövidíteni a tökéletesség eléréséhez szükséges időt ahelyett, hogy lassan haladnának egyik pontból a másikba, várva addig, míg az egész emberi faj tökéletes nem lesz. A nagyszőrű proféták, a szentek, a látók – mit tettek ők? Egy emberöltő alatt felelték az emberiség egész életét, átszelték azt az időtartamot, amelyre az emberiségnek szüksége van a tökéletessé váláshoz. Egyetlen életben tökéletesítik magukat, nem is gondolnak másra, egy pillanattig sem élnek más eszméért, és így az út lerövidül számukra. Ezt kell érteni az összpontosítás alatt, az asszimiláció erejének intenzívebbé tételét: az időnek ezt a lerövidítését. A rádza-jóga az a tudomány, amely megtanítsa számunkra, hogyan érjük el az összpontosítás képességét.

Mi köze a pránájámának a spiritizmushoz? A spiritizmus is a pránájama egyik megnyilvánulása. Ha igaz, hogy az el-távozott lelkek léteznek, csak nem látjuk őket, akkor egészen valószínű az is, hogy százak, sőt milliók vannak körülöttünk,



akiket se nem látunk, se nem tapintunk, se nem érzünk. Talán folyamatosan áthaladunk a testünkön, és ők sem látnak vagy éreznek bennünket. Egy kör ez a körön belül, egy univerzum az univerzumban. Nekünk öt érzékünk van, és a pránát bizonyos rezgésállapotban képviseljük. Minden létező, aki ugyanabban a rezgésállapotban van, látja egymást, de ha vannak olyan lények, akik a pránát egy magasabb vibrációs állapotban reprezentálják, azok nem láthatóak. A fény intenzitását addig növelhetjük, míg végül már nem fogjuk látni, ám talán léteznek olyan kiváló szemmel megáldott létezők, akik látják az ilyen fényt is. És ismét, ha a rezgés nagyon alacsony, nem látjuk a fényt, de vannak állatok, amelyek talán igen, mint például a macskák és a baglyok. Látóköriünk csak egyetlen síkja a prána rezgéseinek. Vegyünk például ezt a légkört: réteg réteg felett helyezkedik el, de a földhöz közelebb rétegek sűrűbbek, mint a felette lévő, és ahogy egyre feljebb haladunk, a légkör egyre finomabbá válik. Vagy vegyük az óceán esetét: minél mélyebbre hatolunk, a víz nyomása úgy lesz egyre nagyobb, és azok az állatok, amelyek az óceán fenekén élnek, sohasem merülhetnek fel, mert darabokra szakadnának.

Gondoljanak úgy a világegyetemre, mint egy éteróceánra, melyet a prána hatása alatt álló, különböző rezgési rétegek alkotnak. A középponttól távolabb a rezgés alacsonyabb, ahhoz közelebb pedig egyre gyorsabb, és az azonos rezgések képeznek egy síkot. Tegyük fel, hogy ezek a rezgésfokozatok síkokra oszlanak, hogy sok millió kilométer az egyik rezgés-halmaz, egy magasabb rezgésű halmaz megint sok millió kilométer, és így tovább. Valószínű tehát, hogy akik egy bizonyos rezgésállapot síkján élnek, azoknak megvan a képességük arra, hogy felismerjék egymást, de már nem fogják felismerni a felettük lévőket. Ennek ellenére éppúgy, ahogy a teleszkóppal vagy a mikroszkóppal megnövelhetjük látóterünket, a jóga is elvezethet bennünket egy másik sík rezgésállapotába, képessé téve bennünket arra, hogy lássuk, mi történik ott. Képzeljék el, hogy ez a terem tele van olyan lényekkel, akiket nem látunk. Ők a pránát bizonyos

rezgésállapotban képviselik, míg mi egy másikban. Tegyük fel, hogy egy gyorsabb rezgést képviselnek, ellentétben velünk. A prána az őket alkotó anyag, akárcsak a mi esetünkben. Minden ugyanannak a pránaóceánnak a része, csak rezgésük fokában különbözőnek. Ha el tudom juttatni magam a gyors rezgésbe, akkor ez a sík azonnal megváltozik számomra: nem látom többé Önöket, Önök eltűnnek, míg azok a létezők megjelennek. Néhányan talán tudják Önök közül, hogy ez igaz. Az elmének e magasabb rezgésállapotba hozását a jógában egy szó jelöli: számadhi. A magasabb vibrációnak, az elme tudat feletti vibrációinak ezeket az állapotait az egyetlen számadhi szóval jelöljük, és a számadhi alacsony állapotai részeseitenek bennünket e lények látásában. A számadhi legmagasabb rendű állapota az, amikor a valódi dolgokat látjuk, amikor látjuk az anyagot, amely a lények minden fajtáját alkotja, és ezt az egy agyagrögöt megismerve a világ összes agyagát ismerjük.

Ekképpen tehát láthatják, hogy a pránájama magában foglalja mindazt, ami akár még a spiritizmusból is igaz. Ehhez hasonlóan fel fogják fedezni, hogy ha az emberek bármilyen felekezete vagy csoportja bármilyen okkult, rejtett vagy titokzatos dolgot keres, akkor valójában ezt a jógát végzik, azaz a pránát próbálják meg szabályozni. Úgy fogják találni, hogy bárhol nyilatkozik meg rendkívüli erő, az nem más, mint ennek a pránának a manifesztációja. Még a természettudományokat is a pránájamához lehet sorolni. Mi hajtja a gőzgépet? A prána, méghozzá a gőz által. Mi más az elektromosság és a hasonló jelenségek, ha nem prána? Mi a természettudomány? A pránájama tudománya, külső eszközökkel. Az önmagát mentális erőként megnyilvánító pránát csak mentális eszközök révén lehet szabályozni. A pránájamának azt a részét, mely a prána fizikai megnyilvánulásainak a szabályozását fizikai eszközökkel kíséri meg, természettudományoknak nevezzük, míg azt a részét, mely a prána mentális erőként való manifesztációt kíséri meg szabályozni mentális eszközökkel, rádza-jogának hívjuk.



## A pszichikus prána

A jógi szerint két idegáramlat található a gerincoszlopban, melyet pingalának, illetve idának neveznek, továbbá egy üreges csatorna, a szusumná, mely a gerincvelőben fut végig. Az üreges csatorna alsó végén található az, amit a jógiak a „kundalini lóuszának” hívnak. Úgy írják ezt le, mint amely háromszög alakú, és amelyben, a jógi szimbolikus nyelven, egy kundalínének nevezett erő szunnyad összetekeredve. Amikor ez a kundalini felébred, akkor utat próbál törni magának az üreges csatornában, és ahogy lépcsőről lépésre emelkedik, úgy válik az elme mintegy rétegről rétegre egyre nyitottabbá, és a jógi különböző látomások és csodálatos képességek birtokába jut. Amikor a kundalini eléri az agyat, akkor a jógi tökéletesen elkülönül a testtől és az elmétől; a lélek szabad lesz.

Tudjuk, hogy a gerincvelő sajátos szerkezetű. Ha a nyolcas számot vízszintesen vesszük ( $\infty$ ), akkor látjuk, hogy két részből áll, melyek közepén kapcsolódnak. Tegyük fel, hogy nyolcasokat helyezünk egymásra, ez fogja reprezentálni a gerincvelőt. A bal az idá, a jobb a pingalá, az üreges csatorna pedig, mely a gerincvelő közepében fut, a szusumná. Ahol a gerincvelő végződik az ágyékcsgolya tájékán, egy finom izomrost indul lefelé, és a csatorna még ebben az izomrostban is továbbfut, csak sokkal finomabb alakban. A csatorna az alsó végén zárva van. Az alsó vége az úgynevezett sacralis plexus (keresztcsonttáji idegközpont) közelében található, mely a modern fiziológia szerint háromszög alakú.

A különböző plexusok (idegfonatok), melyek középpontjai a gerincstatornában vannak, nagyon is megféleltethetők a jógi különböző „lótuszainak” [csakráinak].

A jógi számos központot érzékel, kezdve a múládharával, az alap- [vagy gyökér-] lótusszal, egészen a szahaszráráig, az ezerszirmú lótuszig az agyban. Ha tehát ezeket a különböző idegfonatok a lótuszok megfelelőinek vesszük, akkor a jógi elképzelését igen könnyen megérthetjük a modern fiziológia nyelvén. Tudjuk, hogy kétféle tevékenység zajlik ezekben az idegáramlatokban, az egyik szállító (afferens), a másik elvezető (efferens); az egyik szenzoros, a másik motoros; az egyik centripetális, a másik centrifugális. Az egyik az érzeteket az agyhoz viszi, a másik pedig az agyból a külső testhez. Ezek a rezgések végül mind kapcsolatban állnak az aggyal. Számos további tényről kell szem előtt tartanunk, hogy előkészítsük a terepet a következő magyarázathoz. A gerincevelő az agynál egyfajta gumóban végződik, a medullában, mely nem tapad az agyhoz, hanem egy agyi folyadékban lebeg, méghozzá azért, mert ha ütés éri a fejet, akkor a folyadék eloszlatja az ütés erejét, amely így nem fog kárt okozni a gumóban. Ez egy fontos tény, melyre emlékeznünk kell. Másodszor pedig az összes központ közül hármat különösen észben kell tartanunk: a múládharát (az alapot), a szahaszrárát (az ezerszirmú lótuszt az agyban) és a manípúrát (a köldök lótuszt).

A következőkben egy példát kölcsönzünk a fizikából. Mindannyian hallottunk az elektromosságról és az azzal összefüggő különféle erőkről. Hogy mi az elektromosság, azt senki sem tudja, de amennyire ismerik, valamiféle mozgás. Különböző mozgások vannak az univerzumban. Mi a különbség közöttük és az elektromosság között? Képzeljék el, hogy ez az asztal mozog – hogy az asztalt alkotó molekulák különböző irányba mozognak. Ha arra készítjük őket, hogy ugyanabba az irányba mozogjanak, akkor ezt az elektromosság segítségével tesszük. Az elektromos mozgás egy test molekuláit arra készteti, hogy ugyanabba az irányba mo-

zogjanak. Ha a levegő minden molekuláját ugyanabba az irányba mozgatjuk, akkor az ezt a szobát egy hatalmas elektromos elemmé változtatja. Még egy dologra emlékeznünk kell a fiziológiából, nevezetesen arra, hogy annak a központnak, mely a légzőrendszert szabályozza, egyfajta szabályzó szerepe van az idegáramlatok felett is.

Most megnézzük, miért gyakorolják a légzés[szabályozás]t. Először is a ritmikus légzés azt a hatást idézi elő, hogy a test minden molekulája egy irányba mozog. Amikor az elme akaraterővé válik, akkor az idegáramlatok egy elektromossághoz hasonló mozgássá válnak, mert az idegekről bebizonyosodott, hogy az elektromos áram hatására polaritást mutatnak. Eszerint amikor az akarat idegáramlatokká alakul, akkor valami elektromossághoz hasonló dologgá változik. Amikor a test minden mozgása tökéletesen ritmikus, akkor a test úgy mond az akarat hatalmas akkumulátorává változik. A jógi pontosan ezt az óriási akaraterőt akarja. Ez tehát a légzőgyakorlat fiziológiai magyarázata. Ritmikus működést idéz elő a testben, és a légzőközponton keresztül segít nekünk abban, hogy a többi központot ellenőrzésünk alá vonjuk. A pránájama célja itt az, hogy felébressze a múládharában összetekeredve szunnyadó, kundalíninek nevezett erőt.

Mindent, amit látunk, elképzelünk vagy álmódunk, a térben kell érzékelnünk. Ez a hétköznapi tér vagy elemi tér a mahákása. Amikor a jógi mások gondolatait olvassa, vagy érzék feletti tárgyakat észlel, akkor azokat egy másik fajta térben, a csittákásának nevezett mentális térben látja. Amikor az érzékelés tárgy nélkülivé válik, és a lélek önműn természetben ragyog, akkor ezt csidákásának vagy tudás-térnek hívják. Amikor a kundalínit felébresztettük, és az belép a szusumná csatornájába, akkor minden érzékelés a mentális térben történik. Ha elérte a csatornákat azt a végét, mely az agyba torkollik, akkor a tárgy nélküli érzékelés már a tudás-térben zajlik. Az elektromosság hasonlatához visszatérve, úgy találjuk, hogy az ember csak egy vezetőként képes áramot küldeni, ám a természetnek nincs szüksége vezetőkre



ahhoz, hogy hatalmas áramait elküldje.<sup>6</sup> Ez azt bizonyítja, hogy a vezeték nem igazán fontos, csak mi nem vagyunk képesek megenni nélküle, ezért kell használnunk.

Hasonlóképpen a test minden érzete és mozgása az idegrostok vezetékein keresztül közvetítődik az agyba. A szoros, illetve a motoros rostok oszlopa a gerincvelőben a jógik ídjája, illetve pingalája. Ezek a fő csatornák, melyeken keresztül az afferens és az efferens áramok haladnak. Am miért ne küldhetne az elme üzeneteket, és miért ne reagálhatna mindenféle vezeték nélkül? A természetben láthatunk erre példát. A jógi azt mondja, hogy ha ezt meg tudod tenni, akkor megszabadultál az anyag bilincseitől. S hogyan tudd meg? Ha az áramot keresztül tudod vezetni a szusumnán, a gerincoszlop közepén lévő csatornán, akkor megoldottad a problémát. Az elme hozta létre az idegrendszer hálózatát, és át kell törnie azt, hogy ne legyen szükség vezetékre a haladáshoz. Egyedül ekkor részesülünk minden tudásban – nem lesz többé jelen a test béklyója, ezért olyan fontos uralkodni alá vonnunk a szusumnát. Ha a mentális áramot át tudjuk küldeni az üreges csatornán anélkül, hogy az idegrostok vezetékként szolgálnának, akkor, mondja a jógi, megoldottuk a problémát – és afelől is biztosít bennünket, hogy ezt megtehetjük.

Ez a szusumná az átlagember esetében egészen az alsó végéig el van záródva, nem halad rajta keresztül semmilyen mozgás. A jógi olyan gyakorlatot irányoz elő, melynek segítségével a szusumnát meg lehet nyitni, és az idegáramokat át lehet rajta vezetni. Amikor egy érzet egy központba ér, akkor a központ reagál. Ezt a reakciót az automatikus központok esetében mozgás követi, míg a tudatos központok esetében először érzékelés, azután mozgás. Minden érzékelés valamilyen kívülről érkező hatásra adott reakció. Hogyan jelenik meg akkor érzékelés az álom során? Hiszen ilyenkor nincs

6. Ne feledje az olvasó, hogy az előadás a vezeték nélküli távítás fedezése előtt hangzott el. (A szerk.)

külső hatás. A szenzoros mozgások tehát valahol fel vannak tekercselve. Például látok egy várost; a város érzékelése abból a reakcióból származik, melyet a várost alkotó külső tárgyak benyomásaira adok. Más szóval az agyi molekulák bizonyos mozgását a közvetítő idegek mozgása idézte elő, azokat pedig a város külső tárgyai. Én azonban még hosszú idő eltelte után is képes vagyok emlékezni a városra. Ez az emlék pontosan ugyanaz a jelenség, csak enyhébb formában. De honnan ered az a hatás, mely ugyanazon rezgések enyhébb formáját idézi elő az agyban? Nem feltétlenül az elsődleges benyomásokból. Ezért szükséges, hogy a benyomások valahol fel legyenek tekercselve, és hatásuk révén ezek idézik elő az enyhe reakciót, melyet álomérzékelésnek nevezünk.

A központot, ahol ezek a visszamaradt benyomások mintegy círtárolzódnak, múládhárának, gyökér-tárháznak nevezik, a hatás feltekeredett energiája pedig a kundalini, a „feltekeredett”. Nagyon is valószínű, hogy a visszamaradó motoros energia szintén ugyanebben a központban tárolódik, mivel elmélyült tanulmányok vagy külső tárgyakon történő meditáció után a testnek az a része felmelegszik, ahol a múládháraközpont található (valószínűleg a sacralis plexusnál). Ha tehát ezt a feltekeredett energiát felbresztjük és aktivításra készítjük, majd tudatosan felvezetjük a szusumná-csatornán, akkor ahogy hatást gyakorol az egyik központra a másik után, hatalmas reakciót vált ki. Amikor csekély energia halad végig az idegrostokon és vált ki reakciót a központokból, akkor az érzékelés vagy álom, vagy pedig képzelfőzés. Am amikor hosszú belső meditáció révén az elraktározott energia nagy tömege végighalad a szusumnán és behatol a központokba, akkor a reakció hatalmas, végtelenül intenzívebb, mint az érzékszervi érzékelések reakciója. Érzék feltéti érzékelés ez. Amikor pedig célri minden érzékelés metropolizát, az agyat, akkor úgy szólván az egész agy reagál, melynek eredménye a megvilágosodás teljes felgyogása, az Önvaló érzékelése. Ahogy ez a kundalini-erő központról



központra halad, az elmének egyik rétege nyílik meg a másikon után, és a jógi ezt az univerzumot finom, kauzális formájában érzékeli. Egyedül ekkor ismeri fel a világ okait – úgy mint érzékelést, és úgy is mint reakciót –, ahogy azok vannak, és ebből ered minden tudás. Mivel felismerte az okokat, az okozatok ismerete sem maradhat el.

Így tehát a kundalini felébresztése az egyetlen útja annak, hogy elérjük az Isteni Bölcsességet, a tudat feletti érzékelést, a szellem felismerését. A felébresztés különböző módokon történhet meg, Isten iránti szeretet révén, a tökéletességet elért bölcsék kegyelme által vagy a filozófus analitikus gondolkodásának képessége segítségével. Bárhol, ahol valamilyen megnyilvánulása volt annak, amit szokványosan természetfeletti képességeknek vagy bölcsességeknek neveznek, ott bizonyosan a kundalini egy kis árama talált utat a szuszumbába. Csak arról van szó, hogy az ilyen esetek nagy többségében az emberek tudatlanul botlottak valami olyan gyakorlatba, amely a felkerekedett kundalini töredékét szabadítja fel. Minden istenisztelet, tudatosan vagy öntudatlanul, ehhez a célhoz vezet. Aki úgy véli, hogy választ kap az imájára, az nem tudja, hogy a beteljesedés a saját természetéből fakad, hogy az ima mentális attitűdje által sikerült felébresztenie egy kicsit ebből a végtelen erőből, amely benne szunnyad összetekeredve. Amit tehát az ember tudatlanul különböző neveken imád, félelemmel és győtrődéssel, arról a jógi kijelenti a világ számára, hogy nem más, mint a minden létezőben összetekeredve szunnyadó valódi erő, az örök boldogság szülőanyja – ha tudjuk, hogyan közelítsük meg őt. A rádzsajóga pedig a vallás tudománya, minden istenisztelet, minden ima, minden forma, szertartás és csoda ésszerű magyarázata.

## ÖTÖDIK FEJEZET

# A pszichikus prána szabályozása

Most foglalkozunk a pránájama gyakorlataival. Láttuk, hogy ez első lépcsőfok a jógi szerint a tüdők mozgásának szabályozása. Amit szeretnénk, az a testben történő finomabb mozgások érzékelése. Elmének kifelé fordulóvá vált, és elvezítette szem elől a finom belső mozgásokat. Ha elkezdjük érezni ezeket, akkor a szabályozásukra is sort keríthetünk. Ezek az idegáramlatok az egész testet behálózzák, életet és vitalitást szállítva minden egyes izomhoz – ám mi nem érezzük őket. A jógi szerint viszont megtanulhatjuk ezt. Hogyan? Úgy, hogy nekiátunk, és szabályozni kezdjük a tüdő mozgását. Ha elég hosszú ideig tesszük ezt, akkor képesek leszünk szabályozni a finomabb mozgásokat is.

Elérkezünk tehát a pránájama gyakorlatahoz. Újítunk egyes háttal, a testnek egyenesnek kell lennie. A gerincevelő, noha nem rögzül a gerincoszlophoz, mégis abban található. Ha hajlott háttal ülünk, akkor megzavarjuk a gerincoszlopot, újítunk tehát fesztelenül. Amikor hajlott háttal ülünk, és így próbálunk meditálni, akkor kárt okozunk magunknak. A test három részét, a mellkast, a nyakat és a fejet mindig tartjuk egyenes vonalban. Úgy fogják találni, hogy egy kis gyakorlással olyan könnyen megy ez, mint maga a légzés. A második dolog az idegek feletti uralom elérése. Már volt róla szó, hogy a légzőszerveket szabályozó idegközpont egyfajta szabályozó hatással van a többi idegre, ezért szük-



séges a ritmikus légzés. Ahogy általában lélegzünk, azt jobb lenne, ha nem is neveznénk légzésnek, olyan szabálytalan. Azután ott vannak a természetes különbségek a férfiak és a nők légzése között.

Az első lecke az, hogy csak lélegezzünk útemesen, ki és be. Ez harmonikus teszi a szervezetet. Ha bizonyos ideig gyakorolták ezt, akkor helyesen teszik, ha hozzákapcsolnak a légzéshez valamilyen szót, mint például az „Óm”-ot vagy más szent szót. Indiában mi bizonyos szimbolikus szavakat használunk ahelyett, hogy így számolnánk: egy, kettő, három, négy. Ezért javasolom Önöknek az Óm vagy valamilyen más szent szó mentális ismételtetésének hozzákapcsolását a pránájámához. A szó áradjon ki és be a lélegzettel, ritmikusán, harmonikusán, és akkor úgy fogják találni, hogy az egész testük ritmikusává válik. Ekkor megtanulják azt is, mi a pihenés. Ehhez képest az alvás nem pihenés. Ha egyszer részük lesz ebben a pihenésben, akkor a legfáradtabb idegek is megnyugszanak, Önök pedig ráébrednek, hogy azelőtt sohasem lazítottak még igazából.

E gyakorlat első hatása onnan vehető észre, hogy az ember arckifejezése megváltozik: a mély barázdák eltűnnek, a nyugodt gondolatokkal nyugalom ül ki az arcunkra. Ezt a gyönyörű hang követi. Sohasem hallottam még érces hangú jógit. Ezek a jelek néhány hónapi gyakorlat után megjelennek. Miután a fentebb említett légzést néhány napig gyakorolták, fogjanak bele egy magasabb rendűbe. Lassan töltse meg a tüdőt az idán, a bal orrlyukon keresztül belélegezve, és ezzel egyidejűleg összpontosítsák az elmét az idegáramlatra. Ekkor mintegy leküldik az idegáramlatot a gerincoszlopon, és erőteljes ütést mérnek a legutolsó plexusra, a háromszög alakú alaplótszra, a kundalini székhelyére. Ezután tartásuk ott az áramlatot egy ideig. Most képzeljék azt, hogy ezt az idegáramlatot a légzéssel lassan keresztülvezetik a másik oldalra, a pingalán, majd lassan kilélegeznek a jobb orrlyukon keresztül. Némiképp nehézségek találhatják majd ezt a gyakorlatot. A legkönnyebb módja az, ha lezárják a jobb

orrlyukat a hüvelykujjukkal, majd beszívják a levegőt a bal orrlyukon. Ezután zárják le mindkét orrlyukat a hüvelyk- és a mutatóujjukkal, és képzeljék azt, hogy leküldik azt a bizonyos idegáramlatot, ütést mérve a szusumná alapjára. Ezt követően emeljék el a hüvelykujjukat, és a levegőt engedjék ki a jobb orrlyukon. Ezután lélegezzenek be lassan a jobb orrlyukon, zárva tartva a másik orrlyukat a mutatóujjal, majd zárják be mindkettőt, mint előzőleg.

Ahogy a hinduk gyakorolják ezt, az igen bonyolult lenne ebben az országban, hiszen ők gyermekkoruktól kezdve végzik a gyakorlatot, és a tüdejük alaposan felkészült rá. Itt elég, ha négy másodperccel kezdik, és lassan növelik az időtartamot. Lélegezzenek be négy másodpercig, tartásuk benne a lélegzetet tizenhat másodpercig, majd lélegezzenek ki nyolc másodpercig. Ez tesz ki egy pránájámát. Ezzel egyidejűleg gondoljanak az alaplótszra, mely háromszög formájú; erre a központra összpontosítsák az elmét. Az imagináció rengenget segít. A következő légzés a lassú belélegzés, amit azonnali lassú kilégzés követ, majd a légzés szüneteltetése, ugyanezeket a számokat használva. Az egyetlen különbség az, hogy az első esetben a lélegzetet bent tartották, a másodikban pedig kint. Az utóbbi a könnyebb. Azt a légzést ne gyakorolják túl sokáig, amelyben bent tartják a tüdőben a levegőt. Végezzék négyszer reggel és négyszer este. Azután lassan növelhetik az időtartamot és a mennyiséget. Úgy fogják találni, hogy képesek lesznek erre, és hogy örömmel lelik benne. Tehát nagyon megfontoltan és óvatosan növeljék – ha úgy érzik, hogy képesek rá – hatra a négy helyett. Ne felejtseék azonban, hogy ártalmas lehet, ha nem rendszeresen gyakorolják.

Az idegek megtisztítására szolgáló három módszer közül, melyeket az imént ismertettünk, az első és az utolsó se nem nehéz, se nem veszélyes. Minél többet gyakorolják az elsőt, annál nyugodtabbá válnak. Csak gondoljanak az „Óm”-ra, és akkor akár a munkahelyükön ülve is gyakorolhatnak. Egyre könnyebben fog menni, s egy nap, ha keményen gya-



korolnak, a kundalini felébred. Azok számára, akik egyszer vagy kétszer gyakorolnak naponta, csak a test és az elme egy kis nyugalma tesz az eredmény, és a szépen csengő hang. Csúpan akik továbbmennek ennél, azok esetében fog a kundalini felébredni. Az egész természet elkezd megváltozni számukra, és a tudás könyve feltárul előttük. Nem kell többé könyvekhez fordulniuk bölcsességért, a saját elméjük válik végtelen tudást tartalmazó könyvvé. Már beszéltem az idá és a pingalá áramlatairól, melyek a gerincoszlop oldalán futnak, és a szusumnáról is, a gerincvelő közepén lévő átjáróról. E három minden testben megtalálható; amelyek élőlénynek van gerincoszlopa, az a működés e három vezetékével is rendelkezik. A jógik azonban azt állítják, hogy az átlagember esetében a szusumná zárva van, működése nem nyilvánvaló, míg a másik kettő működése abban áll, hogy energiát szállít a test különböző részeibe.

Egyedül a jóginak van nyitva a szusumnája. Amikor ez a szusumná-áramlat kinyílik és emelkedni kezd, akkor meghaladjuk az érzékeket, elménk érzék felettivé, tudat felettivé válik – még az intellektust is túllépjük, eljutunk oda, ahová a gondolkodás nem érhet el. E szusumná megnyitása a jógik első számú célja. A jógik úgy tartja, hogy a szusumná mentén központok, metaforikus nyelven kifejezve lótoszok sorakoznak. A legelső a gerincvelő legalján található, és múládhárának hívják, a következő a sorban a szvádhisthána, a harmadik a manipúra, a negyedik az anáhata, az ötödik a visuddha, a hatodik az ádnjá, és végül a hetedik, mely az agyban található, a szabaszrára vagy „ezerszirmú”. Ezek közül most csak kettővel kell megismerkednünk, a legelsővel, a múládhárával és a legfelsővel, a szabaszrárával. Minden energiát a múládhárában lévő székhelyen kell megragadnunk, és onnan kell felvezetnünk a szabaszrárába. A jógik azt állítják, hogy az emberi testben lévő összes energia közül a legmagasabb rendű az, melyet ők „ódzsasz”-nak neveznek. Ez az ódzsasz az agyban tárolódik, és minél több ódzsasz van valakinek a fejében, annál erőteljesebb, annál értelmesebb,

spirituálisan annál erősebb az illető. Az egyik ember talán gyönyörű gondolatokat közöl gyönyörű nyelven, még sincs hatással a többiekre, míg másvalaki esetleg nem beszél választékosan magasztos gondolatokról, szavai mégis elbűvölőek. Minden mozdulata erőt sugárzik. Ez az ódzsasz ereje.

Több-kevesebb ódzsasz minden emberben raktározódik. A testben működő összes erő legmagasabb rendű formájában ódzsaszává válik. Ne felejtsek el, hogy ez csupán átalakítás kérdése. Ugyanaz az erő, amely kívül mint elektromosság vagy mágnesség működik, belső erővé válik; ugyanaz az erő, mely izomenergiaként nyilvánul meg, ódzsaszává transzformálódik. A jógik szerint az emberi energiának azt a részét, amely szexuális energiaként, szexualitással kapcsolatos gondolatokban fejeződik ki, ha ellenőrzésünk alá vonjuk és uralkodunk rajta, könnyen ódzsaszává változtathatjuk. Mivel a múládhára irányítja ezeket, a jógik különös figyelmet fordít erre a központra. Megpróbálja megtartani minden szexuális energiáját, és ódzsaszává változtatni. Csak az önmegtartóztató életet élő férfi vagy nő képes előidézni azt, hogy az ódzsasz felemelkedjen, és az agyban elraktározódjon; és ezért van az, hogy a szüzességet mindig is a legnagyobb erénynek tartották. Az ember érzi, hogy ha szemérmetlen életet él, akkor spirituálisan eltekozza magát, elveszíti mentális éleltségét és erkölcsi erejét. Ez az oka annak, hogy úgy találjuk, hogy a világ minden vallási rendjében, amely spirituális óriásokat adott az emberiségnek, megkövetelték lemondva a házasságról. Tökéletesen szűziesnek kell lennünk gondolatban, szóban és tettben, e nélkül a rádza-jóga gyakorlása veszélyes és örülethez vezethet. Ha az emberek gyakorolják a rádza-jóga, ugyanakkor tisztátalan életet élnek, hogyan is várhatnák el, hogy jógikká váljanak?



## Pratjáhára és dháraná

A következő lépcsőfokot úgy hívják, pratjáhára. S hogy mi az? Tudjuk, hogyan jelennék meg az észleletek. Először ott vannak a külső eszközök, azután a belső szervek, melyek az agyi központok révén működnek a testben, majd pedig ott az elme. Amikor ezek együtt vannak, és valamilyen külső tárgyhoz kapcsolódnak, akkor azt észleljük. Nagyon nehéz összpontosítani az elmét, és egy időben csak egy szervezethez kapcsolni. Az elme olyan, mint egy rabszolga.

Azt halljuk, hogy „Légy jó!”, „Légy jó!”, „Légy jó!”, mindezt ezt tanítják a világon. Alig van olyan gyermek, bármelyik országban is született, akinek ne mondták volna, hogy „Ne lopj!”, „Ne hazudj!”, azt azonban senki sem mondja neki, hogyan tartózkodhat czehtël. A beszéd nem sokat segít. Miért ne legyen belőle tolvaj? Nem azt tanítjuk neki, hogy miként ne lopjon, hanem egyszerűen azt mondjuk:

„Ne lopj!” Csak ha megtanítjuk neki, hogyan uralkodjon az elméjén, akkor segítünk rajta valóban. Minden cselekedet, külső és belső egyaránt, akkor születik meg, amikor az elme bizonyos – szerveknek nevezett – központokhoz kapcsolódik. Az elme akarva vagy akaratlanul összeköttetésbe kíván lépni e központokkal, és ez az oka annak, amiért az emberek olyan ostobaságokat követnek el. Ezután nyomorultul érzik magukat olyan dolgok miatt, amelyeket nem tennének meg, ha uralkodnának az elméjükön. Mi lenne az eredménye az elmén való uralkodásnak? Az elme nem kapcsolódna az érzékelés központjaihoz, és természetesen az

érzés és az akarat ellenőrzésünk alatt állna. Eddig világos. S hogy lehetséges-e ez? Teljességgel lehetséges. Láthatják a modern időkben, hogy a hitelt gyógyítók azt tanítják az embereknek, hogy utasítsák el a szenvedést, a fájdalmat és a gonoszságot. Filozófijuk eléggé körülmenyes, ám valamilyen módon véletlenül ráakadtak a jóga egy részére. Amennyiben sikerül rávenniük egy embert arra, hogy vessen el minden szenvedést azáltal, hogy visszautasítja azt, akkor valószínűleg a pradžárára egy részét vetik be, mivel az ember elméjét elég erőssé teszik ahhoz, hogy visszautasítsa az érzékeket. A hipnotizőr hasonló módon, szuggesztiója által egyfajta kóros pradžárárt idéz elő egy időre a páciensében. Az úgynevezett hipnotikus szuggesztió csak egy gyenge elmére lehet hatással, és amíg a hipnotizőrnek a merev tekintet vagy más eszköz révén nem sikerül a hipnotizált elméjét egyfajta passzív, kóros állapotba hoznia, addig szuggesztiói nem fognak működni.

A központokon való ilyen uralkodás tehát, mely egy időre megtörtént a hipnotizált alanyban vagy a hitelt gyógyítás betegén a kezelő révén, elítélendő, mert végromláshoz vezet. Valójában nem arról van szó, hogy az ember saját akaratereje segítségével uralkodik az agyi központokon, hanem a páciens elméjét egy időre hirtelen ütésekkel mintegy elbódítják, melyet egy másik ember akarata mér rá. Nem mi tartjuk kézben a gyepőt, és nem izomerővel uralkodunk egy tüzes fogat őrült vágóján, hanem ebelyett másokat kérünk meg arra, hogy mérjenek kemény csapásokat a lovak fejére, ezzel kábítva el és szelídítve meg őket egy időre. A kezelt személy e folyamatok minden egyes alkalomával elveszíti mentális erőinek egy részét, míg végül az elme, ebelyett hogy elérné a tökéletes uralkodás erejét, alakatlan, erőtlen masszavá válik, és a beteg egyedül a bolondokházába kerülhet.

Minden olyan kísérlet az uralásra, mely nem önszántunkból, nem az uraló saját elméjével történik, nemcsak hogy végzetes, de a célt is megsemmisíti. Minden lélek célja a szabadság, az uralom: megszabadulás az anyag és a gondo-

lat rabszolgaságából, uralkodás a külső és a belső természetén. Ebelyett, hogy ebbe az irányba vezetne, minden másvalakifől származó akaratáramlat – jöjjön bármilyen formában, akár a szervek közvetlen irányításaként, akár úgy, hogy uralma alá kényszeríti őket, míg kóros állapotban vannak – csak még egy szemet kovácsol hozzá a múltbéli gondolatok és babonák már amúgy is súlyos láncához. Ezért hát legyenek tudatában annak, hogyan engedik meg másoknak, hogy hatással legyenek Önökre! És legyenek tudatában annak is, hogyan visznek valakit tudtukon kívül a pusztulásba! Igaz ugyan, hogy van, akinek sikerült jól tennie sokakkal egy bizonyos időre, mert új irányt adott célkitűzéseiknek, ám egyúttal milliókat döntött romlásba öntudatlan szuggesztióival, melyekkel dobálózott, előidézte férfiakban és nőkben azt a kóros, passzív, hipnotikus állapotot, mely végül majdnem leiketlenekké tette őket. Bárki tehát, aki azt kéri a másiktól, hogy vakon higgyen, vagy maga után vonszol embereket felsőbbrendű akaratának irányító ereje révén, az, noha nem szándékosan teszi, kárt okoz az emberiségnek.

Ezért hát használják a saját elméjüket, saját maguk uralkodjanak a testükön és az elméjükön, és emlékezzenek rá, hogy amíg nem betegek, addig külső akarat nem lehet hatással Önökre. Kertüljenek el bárkit, aki – legyen bármilyen hatalmas és jó – azt kéri Önöktől, hogy vakon higgyenek. Az egész világon voltak és vannak táncoló, ugráló és üvöltő szekták, melyek ragályosan terjednek, ha egyszer énekelni, táncolni és prédikálni kezdenek. Ők is egyfajta hipnotizőrök, akik egy időre különös uralmuk alá hajítják az érzékeny embereket, és sajnos egész nemzeteket döntenek pusztulásba. Tehát egészségesebb az egyén vagy a nemzet számára, ha bűnös marad, mint ha látszólag megjavul egy ilyen kóros külső uralom hatására. Az ember szíve összeszorul, ha az emberiség számára okozott kár nagyságára gondol, amit az ilyen felelőtlen, noha esetleg jó szándékú vallási fanatikusok okoztak. Aligha tudják ők, hogy azok az elmék, amelyek hirtelen szellemi felemelkedést tapasztal-



nak szuggesztiók hatására, zene és imák segítségével, egyszerűen passzívva, beteggé és erőtlenné teszik magukat, és megnyitják önmagukat minden más szuggesztió előtt is, legyen az akármilyen gonosz. Ezeknek a tudatlan, félrevezetett embereknek még álmukban sem jut eszükbe, hogy miközben gratulálnak maguknak az emberi szíveket átalakító csodás képességükért – melyről azt hiszik, hogy valamilyen felhők feletti Lény öntötte beléjük –, az eljövendő hanyatlás, bűn, örület és halál magjait vetik el. Legyenek hát tudatlan mindenben, ami megfosztja Önöket a szabadságuktól! Legyenek tisztában vele, hogy veszélyes, és kerüljék el minden erejükkel!

Aki sikerre vitte, hogy tetszése szerint képes az elméjét a központokhoz hozzákapcsolni vagy azoktól elválasztani, az sikerre vitte a prajjáharát, melynek jelentése: „összegyűjtetni”, ellenőrizni az elme kifelé irányuló erőit, megszabadítani azokat az érzékek uralma alól. Amikor erre képesek vagyunk, akkor valóban van jellemünk; egyedül ekkor tettünk egy hatalmas lépést a szabadság felé. Ez előtt pusztá gépezetek vagyunk.

Milyen nehéz uralkodni az elmen! Nem véletlenül hasonlították az elmét egy megvadult majomhoz. Volt egyszer egy majom, természetéből fakadóan nyugtalan, mint minden fajtársa. Mintha ez nem lenne elég, valaki bort itatott vele, amitől még féktelenebb lett. Ekkor megcsipte egy skorpió. Ha egy embert megcsíp egy skorpió, akkor egész nap ugrándozik. Tehát szegény majom még szörnyűbb állapotban találta magát. Hogy szenvedését teljessé tegye, egy démon költözött belé. Milyen nyelvé képes leírni e majom lelkületlen nyugtalanságát? Az emberi elme hasonló ehhez a majomhoz: természetéből adódóan szüntelenül tevékeny, majd megittasul a vágy borától, ezzel növelve zajongását. Miután a vágy birtokába került, a skorpió csípése következik, mely a mások sikere felett érzett irigység, végül a büszkeség démona költözik belé, melynek hatására mindennél fontosabbnak érzi magát. Milyen nehéz uralkodni egy ilyen elmen!

Az első lecke tehát az, hogy üljének egy ideig, és hagyják rohamni az elmét. Az elme folyamatosan pezseg. Olyan, mint az ide-oda ugrándozó majom. Hagyják a majmot, ugrándozzon, amennyit csak akar; egyszerűen csak várjanak és figyeljenek. A tudás hatalom, mondja a közmondás, és ez így igaz. Amíg nem tudják, mit csinál az elme, addig uralkodni sem tudnak rajta. Engedjék szabadjárta; számos irtózatot gondolat fog felmerülni benne, meg lesznek döbbentve, hogy képesek ilyen gondolatokat elgondolni. Am úgy fogják találni, hogy az elme minden nappal egyre kevésbé lesz csapongó, minden nappal egyre nyugodtabb. Az első néhány hónapban azt figyelhetik meg, hogy az elmének rengeteg gondolata lesz; később a gondolatok száma mintha csökkenni kezdene; még néhány hónap elteltével egyre kevesebb gondolatuk lesz, míg végül az elme tökéletesen ellenőrzésük alá kerül. Am ebből mindennapi gyakorlás szükséges. Ahogy a gózt megereszük, a motornak futnia kell; amint a dolgok felmerülnek előttünk, érzékelnünk kell őket. Tehát ahhoz, hogy az ember bebizonyítsa, hogy nem gépezet, ahhoz be kell bizonyítania, hogy semmi sem tartja uralma alatt. Az elme ilyen uralása és az, hogy nem engedjük kapcsolódni a központokhoz, a prajjáhára. S hogyan lehet gyakorolni? Hatalmas munka ez, mely nem megy egyik napról a másikra. Csak hosszú évek türelmes, szakadatlan erőfeszítése után juthatunk sikerre.

Miután egy ideig gyakorolták a prajjáharát, tegyék meg a következő lépést, mely a dháraná: az elme bizonyos pontokra rögzítése. Mit jelent az elmét bizonyos pontokra rögzíteni? Arra kényszeríteni, hogy a testnek bizonyos pontjait érezze, a többi kizárásával. Például próbálják meg csak a kezüket érezni. Amikor a csittát – az elmeközeget – határok közé szorítjuk és bizonyos helyekre korlátozzuk, akkor az dháraná. E dháraná különféle lehet, és jobb, ha vele együtt egy kicsit a képzeletünket is igénybe vesszük. Például az elmét sarkalljuk arra, hogy egy pontra gondoljon a szívben. Ez nagyon nehéz. Könnyebb, ha ott elképzelünk egy lótuszt. A ló-



tusz fénylik, ragyogóan tündököl. Helyezzék oda az elmét. Vagy gondolják el az agyban lévő lótszrt úgy, mint ami csupa fény, vagy a szusumná különböző központjait, melyeket korábban említettünk.

A jóginak mindig gyakorolnia kell. Próbájon egyedül élni, mert a különféle emberek társasága megzavarja az elmét. Nem szabad sokat beszélnie, mert a túl sok beszéd megzavarja az elmét. Nem szabad sokat dolgoznia, mert a túl sok munka is megzavarja az elmét; az elmét nem vagyunk képesek ellenőrzésünk alatt tartani egy egész napi kemény munka után. Aki a fenti szabályokat betartja, jógivá válik. Olyan a jóga ereje, hogy belőle még egy kicsi is rengeteg jótéményt eredményez. Nincs ártalmára senkinek, mindenkinek számára üdvös hatású. Először is lecsillapítja az idegi feszültséget, megnyugtat és képessé tesz bennünket arra, hogy tisztábban lássuk a dolgokat. Vérmérsékletünknek és egészségünknek egyaránt javára válik. A kicsattanó egészség az első jelek egyike, valamint a gyönyörű hang. És ezek a később megjelenő sok eredmény közül csak az első. Aki keményen gyakorolnak, azok számos más jelet is megtapasztalnak. Néha egy hangot, egy távoli harangjátékhöz hasonlót, melynek hangjai összefolyznak, és egyetlen folyamatos hangként érik el a fülüket. Néha kiülböző dolgokat fognak látni, fényszikrákat, melyek lebegnek és egyre nagyobbá válnak. Amikor ezek a dolgok megjelennek, tudhatják, hogy gyors ütemben haladnak.

Akik jógik akarnak lenni, és keményen akarnak gyakorolni, azoknak először az étrendjükre kell figyelmet fordítaniuk. Akik viszont mindössze egy kis gyakorlást szeretnének a mindennapi élet mellett, azok csupán ne egyenek túl sokat. Mäskülönben azt ebetnek, ami jólesik nekik. Akik gyors ütemben akarnak fejlődni és keményen gyakorolni, azok számára a szigorú diéta elengedhetetlenül fontos. Ők hasznosnak fogják találni, ha néhány hónapig csak tejen és gabonának féléken élnek. Ahogy a szervezet egyre finomabbá válik, kezdetben azt fogják észrevenni, hogy a legkisebb eltérés a

megszokottól az egyensúly megbomlását idézi elő. Egy kicsivel több vagy kevesebb étel az egész szervezetet megzavarja, amíg tökéletes uralomra nem tesz szert az ember, mivel azután már azt ebet, amit csak akar.

Amikor az ember elkezd összpontosítani, akkor egy túléjtése olyan lesz számára, mint az agyon végighasító vilámcsapás. A szervek finomodásával az érzékek is finomodnak. Ezek azok a szakaszok, melyeken át kell mennünk, és akik kitartanak, sikerrel járnak. Adjunk fel minden vitaközlást, érvelést és a figyelem egyéb elterelését. Hát van bármilyen is a száraz intellektuális halandzsában? Csak arra jó az, hogy az elme nyugalmát és egyensúlyát megzavarja. Finomabb dolgok eltehat a hiú fécseget. Csak olyan könyveket olvassunk, melyeket olyanok írtak, akik részesültek a megismerésben.

Legyünk olyanok, mint a gyöngykagyló. Van egy kedves indiai mese, melyben az áll, hogy ha akkor esik az eső, amikor a Szváti csillaga emelkedőben van, és egy esőcsepp hullik egy kagylóba, akkor az a csepp gyöngggyé válik. A kagyló tudják ezt, ezért a felszínre jönnek, amikor ez a csillag ragyog, és várják, hogy hozzájuthassanak az értékes esőcsepphez. Amikor a csepp beléjük hullik, gyorsan becsukják páncéljukat, és a tenger fenekére merülnek, hogy ott túlrelmesen gyönggyé változtassák az esőcseppet. Nekünk is ilyeneknek kell lennünk. Először halljunk, azután értünk meg, majd minden figyelemelterelő tényezőt magunk mögött hagyva zárjuk be az elménk kapuit a külső hatások előtt, és szenteljük magunkat a bennünk lévő igazság kibontakoztatásának. Fennáll az a veszély, hogy eltékozoljuk az energiánkat azzal, hogy csak újdonsága miatt dédelgetünk egy elgondolást, melyet azután le is cserélünk, ha találunk egy újabbat. Ragadjunk meg egy dolgot, és addig gyakoroljuk, amíg végig nem vittük. Ne adjuk fel, mielőtt nem jártunk a végére! Aki képes megőrizni egy elképzelésért, egyedül az látja meg a fényt. Akik csak belekóstolnak ebbe-abba,



sohasem érnek el semmit. Talán valamennyi megbizsergetük az idegeiket, de ez lesz minden. Rabszolgák maradnak a Ter-mészet kezében, és sohasem fogják meghaladni az érzékeket.

Akik valóban jók akarnak lenni, azoknak egyszer s mindenkorra le kell számolniuk azzal, hogy különböző dolgokat kóstolgassanak. Válasszanak egy ideát. Tegyék azt az életüké – gondolják, álmodják, éjék azt az elgondolást! Legyen az agy, az izmok, az idegek, a test minden egyes része tele azzal, és hagyjanak el minden egyebet! Ez az út vezet a sikerhez, és így születnek a szellemi óriások. A többiek pusztán beszélő gépek. Ha valóban áldottak akarunk lenni, és másokat is áldottá akarunk tenni, akkor mélyebbre kell hatolnunk. Az első lépés az, hogy nem zavarjuk meg az elmét, nem tartunk kapcsolatot olyan emberekkel, akiknek a gondolatai zavaró hatásúak. Mindannyian tudják, hogy bizonyos emberek bizonyos helyek, bizonyos ételek tisztólag hatnak Önökre. Kerüljék el ezeket. Azoknak pedig, akik a legmagasabbhoz akarnak elérni, el kell kerülniük minden társaságot, jót, rosszat egyaránt. Gyakoroljanak keményen; hogy élnék-e vagy meghalnak, az nem számít. Bele kell vetniük magukat és dolgozniuk kell anélkül, hogy az eredményre gondolnának. Ha elég bátoráguk van, hat hónap alatt tökéletes jógí válik Önökből. Am azok, akik csak egy kicsit fogadnak el belőle, és egy kicsit minden másból, azok nem érnek el komoly haladást. Nincs haszna pusztán meghallgatni egy előadássorozatot. Azok számára, aki tele vannak tamasszal, tudatlanok és tompák – akiknek az elméje sohasem állapodik meg egyetlen ideánál, akik csak arra vágnak, hogy valami szórakoztassa őket –, azoknak a vallás és a filozófia pusztán unaloműző időtöltés. Ők azok, akikben nincs kitartás. Hallanak egy beszédet, azt gondolják róla, hogy gyönyörű, majd hazamennek, és elfelejtik az egészet. Hogy sikerre jussanak, hatalmas kitartásra van szükség, óriási akaraterőre. „Kiiszom az óceánt – mondja az állhatatos lélek –, akaratommal hegyeket morzsolok szét!” Legyen ekkora erejük, ekkora akaratuk, dolgozzanak keményen, és el fogják érni a célt.

## HETEDIK FEJEZET

# Dhjána és számadhi

Futólag áttekintettük a rádza-jóga különböző lépcsőfokait, kivéve a finomabbakat: az összpontosítás fejlesztését, ami a cél, s amihez a rádza-jóga elvezet bennünket. Emberekként látjuk, hogy mindaz a tudás, melyet racionalizmusnak hívunk, a tudatossággal van összefüggésben. Tudatos vagyok erre az asz-talra és az Önök jelenlétére, és ezáltal tudom, hogy az asz-tal és Önök jelen vannak. Ezzel egyidejűleg a létezésemnek egy igen nagy részére nem vagyok tudatos. A különböző szervekre a testemben, az agy különböző részeire – ezekre senki sem tudatos.

Amikor eszem, azt tudatosan teszem; amikor emészték, azt öntudatlanul. Amikor az étel vérré alakul, az öntudatlanul megy végbe. Amikor a vér a testem minden részét erővel tölti fel, akkor ez szintén öntudatlanul történik. Mégis én vagyok az, aki mindezt teszi, nem lehet húsz ember ebben az egyetlen testben. Honnan tudom, hogy én teszem, nem pedig valaki más? Ki lehet jelteni, hogy az én dolgom csak az, hogy megegyem és megemészem a táplálékot, és hogy a test megerősítést az étellel valaki más végzi el helyettem. De ez nem lehet igaz, hiszen bebizonyítható, hogy minden olyan cselekedet, amelynek most nem vagyunk tudatában, a tudatosság birodalmába hozható. A szív látzólag anélkül dobog, hogy szabályoznánk. Közülünk itt senki sem képes arra, hogy szabályozza a szívverését, a szív saját magától dobog. Am gyakorlás révén az ember még a szívét is ellenőrzése alá vonhatja, amíg az akarata szerint nem



dobog, lassan vagy gyorsan ver, vagy alig. Testünk majdnem minden része ellenőrzésünk alá vonható. Mit mutat ez? Hogy a tudat alatti működéseket szintén mi magunk végezzük el, csak öntudatlanul. Két síkunk van tehát, melyen az emberi elme munkálkodik. Az első a tudatos sík, melyben a munkát minden esetben az énség érzése kíséri. A másik a tudatalan sík, ahol semmilyen munkát sem kísér az énség érzése. Az elmémunkának az a része, melyet nem kísér az énség érzése, öntudatlan munka, míg az rész, melyet az énség érzése kísér, tudatos munka. Az alacsonyabb rendű állatoknál ezt az öntudatlan munkát hívják ösztönnék. A magasabb rendű állatoknál és a legmagasabb rendű állatnál, az embernél az úgynevezett tudatos munka az uralkodó.

Am itt még nincs vége. Létezik egy még magasabb sík, amelyen az elme működhet: az elme képes meghaladni a tudatot. Éppen úgy, ahogy az öntudatlan munka tudat alatti, létezik egy másfajta munka is, mely tudat feletti, s melyet szintén nem kísér az énség érzése. Az énség érzése csak a középső síkon van jelen. Amikor az elme alatta vagy felette van ennek a vonalnak, akkor nincs jelen az „én” érzése, és az elme mégis munkálkodik. Amikor az elme átlépi az öntudat e határvonalát, azt hívják számadhírnak vagy tudat feletti állapotnak. Honnan tudjuk például, hogy a számadhírnak lévő ember nem a tudatosság alá süllyedt, nem degenerálódott abelyett, hogy magasabbra jutott volna? A munkát egyik esetben sem kíséri az énség érzése. A válasz az, hogy a munka következményéből, eredményéből megtudhatjuk, hogy melyik áll felette, és melyik alatta. Amikor az ember mély alvásba tér, akkor egy tudatosságon aluli síkra lép. A testét működési egész idő alatt, lélegzik, talán még mozog is alvás közben, az ego érzésének minden kísérlete nélkül. Nem tudatos, és amikor visszatér az alvásból, akkor ugyanaz az ember, mint előtte. Tudásának mennyisége, mellyel rendelkezett, mielőtt aludni tért volna, ugyanannyi maradt, egyáltalán nem emelkedett. Nem történt megvilágosodás.

Am amikor valaki számadhíra lép, még ha előtte együgyű volt is, bölcsként tér vissza belőle.

Miben áll a különbség? Az egyik állapotról ugyanaként az emberként tér vissza, mint ami előtte volt, míg a másik állapotról megvilágosodva, bölcsként, prófétaként, szentként, akinek egész jelleme megváltozott, élte teljes fordulatot vett, megvilágosult. Ez a két következmény. Mint hogy a következmények különbözőek, az okoknak is különbözőeknek kell lenniük. Mivel az a megvilágosodás, mellyel az ember a számadhírből tér vissza, sokkal magasabb rendű, mint amit a tudatos állapotról gondolkodással, érveléssel juthat, ezért annak tudat felettinek kell lennie, és a számadhírt tudat feletti állapotnak nevezik.

Röviden ennyi a számadhi elképzelése. S hogy mire szolgál? A következőre: Az ész tartománya, vagyis az elme tudatos működésének a tartománya szűk és korlátolt. Az emberri és egy kis körön belül tud csak mozogni, azt meghaladni nem képes. Minden arra irányuló próbálkozás, hogy ezt meghaladja, lehetetlen, mégis a ráció e körén kívül található az, ami az emberck szívének a legkedvesebb. Az összes olyan kérdés, hogy létezik-e halhatatlan lélek, hogy van-e Isten, hogy létezik-e egy világegyetemet irányító legfőbb erő, sohasem lesz képes ezekre a kérdésekre választ adni. Mert mit mond? Azt, hogy „Én agnosztikus vagyok, nem tudom, hogy a válasz igen-e vagy nem.” Ezek a kérdések mégis rendkívül fontosak számunkra. A rájuk adott megfélelő válasz nélkül az emberi élet céltalan. Minden erkölcsi teóriánkat, minden morális állásfoglalásunkat, mindent, ami az emberi természetben jó és nemes, olyan válaszok mintájára alakították, melyek e körön kívülről érkeztek. Igen fontos tehát, hogy válaszunk legyenek e kérdésekre. Ha az élet egy rövid színdarab csupán, ha a világegyetem pusztán „atomok véletlen kombinációja”, akkor miért kellene jót tennem a másikkal? Miért legyen könyörület, igazság, bajtársiasság? Mindenki a saját peccsenyét sütögethetné, az lenne a legjobb



dolog ezen a világon. Ha nincs remény, miért kellene szeretnem a fivéremet, ahelyett hogy elvágnam a torkát? Ha nincs semmi emögött, ha nincs szabadság, csak rideg, holt törvények, akkor csupán arra kellene törekednem, hogy boldoggá tegyem magam itt és most. Manapság találkoznak olyan emberekkel, akik azt állítják, hogy az erkölcsiségük alapja a haszonselvőség. Mi ez az utilitarista alap? A legnagyobb mértékű boldogságot megszerezni a legnagyobb mennyiségben. S hogy miért kellene ezt tennie az embernek? Miért ne a legnagyobb mértékű boldogtalanságot idézze elő a legnagyobb mennyiségben, ha a céljait az szolgálja? Hogyan válasszolnak az utilitaristák erre a kérdésre? Honnan tudják, hogy mi a jó és mi a rossz? A vágyam boldogságra sarkall, én ki elégittem, mert a természetemből ez fakad. Nem ismerem őket; mit ezen túl. Ezek az én vágyaim, és ki kell elégitenem őket; miért kellene emiatt panaszkodnod? Honnan erednek ezek az igazságok, melyek az emberi életre, a halhatatlan lélekre, Istenre, a szeretetre és az együttérzésre vonatkoznak, valamint arra, hogy legyünk jók, és mindennekfelett arra, hogy legyünk önzetlenek?

Minden erkölcs, minden emberi cselekedet és gondolat ettől az egy ideától, az önzetlenségtől függ. Az emberi élet egész eszméje ebbe az egy szóba sűrítendő: önzetlenség. Miért kell önzetlennnek lennünk? Miben áll az önzetlenség szültsége, ereje, hatalma? Racionális embereknek nevezik magukat, utilitaristának, ám ha nem mondják meg az utilitarizmus indítóokát, akkor én azt mondom, hogy sokkal inkább irracionálisak. Mutassák meg az okát annak, hogy miért ne legyek önző? Azt kémi valakitől, hogy legyen önzetlen, talán költészetként megállja a helyét, ám a költészet nem ok. Mutassák meg az okát! Miért legyek önzetlen, és miért legyek jó? Azért, mert X. Y. ezt mondja, az számomra nem sokat nyom a latban. Mi a haszna annak, ha önzetlen vagyok? Számomra az önzőség sokkal kifizetődőbb, ha hasznosságon a legnagyobb mértékű boldogságot értjük. Mi tehát a válasz? A haszonselvűek sohasem fogják tudni megadni. A válasz az,

hogy a világ csupán egy csepp a végtelen óceánban, a végtelen lánc egyetlen láncszeme. Honnan jutottak ehhez az ideához azok, akik az önzetlenséget hirdették és tanították az emberi fajnak? Tudjuk, hogy nem ösztönös módon: az állatok, melyek rendelkeznek ösztönrel, nem ismerik. Nem is az észről származik, hiszen az mit sem tud ezekről az észmétről. De akkor honnan ered?

A történelmet tanulmányozva azt láthatjuk, hogy a világvallások létezett vallásainak nagy tanítóiban egyvalami közös. Mindannyian azt állítják, hogy az igazságot valahonnan túlról kapták, csak sokuk nem tudja, honnan. Például valamelyikük azt mondja, hogy egy angyal szállt alá emberi formában, szárnyakkal, és így szólt hozzá: „Hallgass ide, óh, ember, ez az üzenet!” Egy másik szerint egy déva, egy fénylő lény jelent meg előtte. A harmadik arról számol be, hogy egy őse jött el hozzá álmában, és bizonyos dolgokat felfedezett előtte. Ezen túl semmit sem tud. Ám közös az, hogy mindgyökük azt állítja, hogy e tudás valahonnan túlról jött el hozzájuk, és nem a logikus gondolkodóképesség révén. Mit tanít a jóga tudománya? Azt, hogy igazuk van, amikor azt állítják, hogy ez a tudás a logikus gondolkodóképességen túlról érkezett hozzájuk – ám a saját bensőjükből eredt.

A jógi azt tanítja, hogy magának az elmeinek van egy magasabb léteállapota, a ráción túl, egy tudat feletti állapot, és amikor eléri azt az állapotot, akkor az ember részeseül ebben a logikus gondolkodóképességen túlról érkező bölcsességben, metafizikai és transzcendentális bölcsességben. A ráción túlra lépésnek, az átlagos emberi természet meghaladásának ez az állapot néha véletlenül jön el egy olyan emberhez, aki nem ismeri a tudományát, aki mintegy véletlenül rábukkan. Amikor rábukkan, véletlenül találkozik vele, akkor általában úgy értelmezi, hogy e bölcsesség kívülről eredt. Ez megmagyarázza, miért van az, hogy a sugalmazás vagy transzcendentális bölcsesség ugyanaz lehet a különböző országokban, ám az egyikben látszólag egy angyal, a másikban egy déva, a harmadikban pedig Isten útján jön el. Mit jelent ez?



Azt, hogy az elme hozta el ezt a bölcsességet a saját természeté által, és hogy e bölcsesség megtalálásának értelmezését annak a személynek a hite és neveltetése határozta meg, akin keresztül előjött. Tény viszont, hogy ezek a különböző emberek mintegy véletlenül kerültek a tudat feletti állapotba.

A jógi szerint nagy veszély rejtőzik abban, ha véletlenül kerülünk ebbe az állapotba. Sok esetben fennáll az örület veszélye, és rendszerint azt találjuk, hogy azok az emberek – legyenek bármilyen nagyszerűek –, akik belebotlottak ebbe a tudat feletti állapotba anélkül, hogy megértették volna, a sötétben tapogatóztak, és a tudásuk mellett általában valamilyen furcsa babonáságban is hittek. Megnyitották magukat a hallucinációk előtt. Mohamed azt állította, hogy Gábriel arkangyal egy napon eljött hozzá egy barlangba, és Hara-kon, a mennyei paripán elvitte őt a mennyországba. Minde mellett Mohamed csodálatos igazságokat közölt. Ha elől vassák a Koránt, akkor a legnagyobb igazságokat fogják találni benne, babonákkal keveredve. Hogyan magyarázzák ezt? Mohamed ihletett ember volt, efelől semmi kétség, de ebbe az ihletettségbe úgymond véletlenül került bele. Nem volt képzett jógi, és nem tudta az okát annak, amit tesz. Gondoljanak a jóra, amit Mohamed tett a világgal, és gondoljanak arra a rettenetes rosszra, amit fanatizmusán keresztül idézett elő! Gondoljanak a milliókra, akiket tanításából kifolyólag meszároltak le, a gyermekeiktől megfosztott anyákra, az árvákká tett gyermekekre, egész országok pusztulására, millió és millió ember erőszakos halálára!

Lathatjuk tehát ezt a veszélyt, ha tanulmányozzuk a Mohamedhez hasonló nagy tanítók életét. Bármikor, amikor egy próféta szólt a tudat feletti állapotba, hogy érzelmi természetét felmagasztosította, abból nemcsak igazságokat, de fanatizmust, babonát is merített, mely legalább annyit kárt okozott a világnak, mint amennyit segített tanításának nagyszerűsége. Hogy bármilyen értelmet felfedezzünk a képzeltségnek abban a tömegében, amit emberi életnek nevezünk, meg kell haladnunk az értelmünket, ám tudományos

módon, lassan, rendszeres gyakorlással, és el kell vetnünk minden babonáságot. Úgy kell befognunk a tudat feletti állapot tanulmányozásába, mint bármilyen más tudományba. A józan észre kell alapoznunk, a rációt kell követnünk, ameddig elvezet bennünket, és amikor erre már nem képes, akkor maga fogja megmutatni a magasabb síkhoz vezető utat. Ha azt hallják egy embertől, hogy „Isteni sugallatokat kaptam”, ám sületlenségeket beszél, akkor utasítsák vissza. Hogy miért? Mert ez a három állapot – az ösztön, a józan ész és a tudat feletti, vagy tudattalan, tudatos és tudat feletti állapotok – egy és ugyanazon elméhez tartoznak. Nincs három elme egyetlen emberben, hanem az egyik állapotából fejlődik ki a másik. Az ösztön józan észszé válik, a józan ész pedig transzcendentális tudattá, ezért e három állapot egyike sem mond ellent a másiknak. A valódi sugalmazás, a valódi ihletettség sohasem mond ellent a rációnak, hanem beteljesíti azt. Ahogy a nagyszerű prófétáktól azt hallják, hogy „Nem pusztítani jöttem, hanem beteljesíteni”, úgy az ihletettség mindig azért jelenik meg, hogy beteljesítse a józan ész, és tökéletes összhangban áll vele.

A jóga különböző lépcsőfokai azt a célt szolgálják, hogy tudományos módon vezessenek el bennünket a tudat feletti állapothoz, a számadhához. Elengedhetetlenül fontos megérteni azt is, hogy az ihletettség ugyanúgy minden ember természetének velejárója, mint ahogy a régi próféták esetében az volt. E próféták nem egyedülállóak, ők is emberek voltak, akár Önök vagy én – nagy jógiak voltak. Elérték ezt a tudat felettit, és Önök vagy én is elérhetjük ugyanezt. Nem voltak különleges emberek. Maga a tény, hogy egy ember elérte ezt az állapotot, azt bizonyítja, hogy minden ember számára nyitva áll a lehetőség. Sőt nemcsak hogy lehetséges, de végül mindenkinek el is kell jutnia ehhez az állapothoz – és ez a vallás. A tapasztalás az egyetlen tanítónk. Beszélhetünk és érvelhetünk egész életünkben, de az igazságnak egyetlen szavát sem fogjuk megérteni, amíg mi magunk meg nem tapasztaltuk. Nem is remélhetik, hogy valakit sebészzé tehet-



nek azáltal, hogy a kezébe nyomnak néhány könyvet. Nem elégíthetik ki a kíváncsiságot egy ország iránt azzal, hogy megmutatják a térképét. Tényleges tapasztalatra van szükségem. A térképek csak kíváncsiságot ébresztenek bennünk a tökéletesebb tudás megszerzésére. Ezen túl semmi hasznunk. A könyvekhez való ragaszkodás csak azt eredményezi, hogy az ember elméje degenerálódik. Volt-e szörnyűbb istenkáromlás valaha annál az állításnál, hogy Isten ismerete erre vagy arra a könyvre korlátozódik? Hogyan meri az ember végtelennek nevezni Istent, miközben megpróbálja egy kis könyv lapjai közé nyomorítani?! Milliókat öltek meg azért, mert nem hitték abban, amit a könyvek mondtak, mert nem voltak hajlandók Isten teljes ismeretét egy könyv lapjain látni. Természetesen ez a gyilkolás és mészárlás már a múlté, ám a világot még mindig rettentően béklyóban tartja a könyvekbe vetett hit.

Azért, hogy a tudat feletti állapot tudományos módon érhük el, szükséges áthaladnunk a rádzsa-jóga különböző lépésefokain, melyeket ismertettem. A pradžárá és a dhjárá után a dhjána, a meditáció következik. Amikor az elmét arra képezzük, hogy megállapodjon egy adott külső vagy belső helyen, akkor megjelenik benne az a képesség, hogy mintegy szakadatlan áramlásban áradjon e pont felé. Ezt az állapotot nevezzik dhjárának. Ha valaki addig fokozta a dhjána erejét, hogy képes visszautasítani az érzékelés külső részét, és csak a belső részen, a lényegen meditál, akkor ezt az állapotot nevezik számádnak. A hármát – a dhjárá, a dhjánát, a dhjánát és a számádnit – együttesen sanjamának hívják. Tehát ha az elme képes először egy tárgyra összpontosítani, majd képes ezt az összpontosítást bizonyos ideig fenntartani, aztán pedig a folyamatos összpontosítás révén képes az érzékelésnek csak a belső részén időzni – melynek a tárgya a következménye volt –, akkor minden az ellenőrzése alá kerül.

A meditatív állapot a létezés legmagasabb rendű állapota. Amíg vágy van jelen, addig nem jelenhet meg a valódi boldogság. Csak a dolgok kontemplatív, tanúszerű tanulmá-

nyozása hozza el számunkra az örömet és a boldogságot. Az állapot a boldogságot az érzékekben találja meg, az ember az értelmében, míg az isten a spirituális kontemplációban. Csak annak a léleknek válik a világ gyönyörűvé, aki elérte ezt a kontemplatív állapotot. Annak számára, aki nem vágyik semmihez, és nem is tart fenn kapcsolatot a vágyakkal, a természet sokszínű változásai a szépség és a fenségesség panorámáját képezik.

Ezeket az elgondolásokat kell érteni a dhjána vagy meditáció alatt. Hallunk egy hangot. Először ott a külső rezgés, másodsor az idegi mozgás, mely elviszi azt az elméhez, harmadszor pedig az elme reakciója, mellyel együtt bevillan a tárgy ismerete, amely a külső oka volt e különböző változásoknak, az éterikus rezgéstől a mentális reakciókig. Ezt a hármát a jógában sabdának (hang), arthának (jelentés) és dnyánának (tudásnak) nevezik. A fizika és a pszichológia nyelvén ezeket éterikus rezgésnek, idegi és agyi mozgásnak és mentális reakciónak hívják. Ezek tehát, noha különböző folyamatok, oly módon összekeveredtek, hogy egészen elkülöníthetlenné váltak egymástól. Valójában most egyikőjüket sem tudjuk érzékelni, csak összetett hatásukat, és ezt nevezzük külső tárgynak. Az érzékelés minden aktsa e hármát foglalja magába, és nincs semmi oka, amiért ne lehetnének képesek elkülöníteni őket.

Amikor az elme a korábbi előkészületek révén erős és összeszedett lett, és megvan benne a finomabb érzékelés képessége, akkor meditációra kell fogni. E meditáció durva tárgyakkal kezdődik, és lassan egyre finomabb tárgyakra vált, míg végül tárgy nélkülivé válik. Az elmét arra kell ösztönözni, hogy először az érzetek külső okait, majd a belső mozgásokat, végül a saját reakcióit érzékelje. Amikor sikerre viszi azt, hogy önmagukban érzékeli az érzetek külső okait, akkor megszerzi azt a képességet, hogy érzékelni tud minden finom anyagi létezést, minden finom testet és formát. Amikor sikerül neki önmagukban érzékelni a belső mozgásokat, akkor minden mentális hullámon uralkodni fog önmagában



vagy másokban, még mielőtt azok fizikai energiává változtak volna. És amikor képes lesz önmagukban érzékelni a mentális reakciókat, akkor a jógi eléri a mindentudást, mivel minden érzéktárgy és minden gondolat e reakciónak az eredménye. Ekkor felismerte elméjének az alapjait, és azok tökéletesen az ellenőrzése alá kerülnek. Különböző erők, képességek jelennek meg számára, és ha ő enged akár csak egyikük kísértésének is, akkor eltorlaszolja az utat további fejlődése előtt. Ilyen az élvezetek hajszolásának a bűne. Am ha a jógi elég erős, és még ezeket a csodás képességeket is visszautasítja, akkor eléri a jóga célját: a hullámok tökéletes lecsendesítését az elme óceánján. Ekkor a lélek dicsősége az elme háborgásától vagy a test mozgásaitól immár nem zavartatva teljes fényében felragyog, és a jógi annak találja magát, ami – és ami mindig is volt –: a tudás lényegének, a halhatatlannak, a mindent áthatónak.

A szamáhi minden ember, sőt minden állat természeté. A legalacsonyabb rendű állattól a legmagasabb rendű angyalig valamikor mindégüknek el kell jutniuk majd ebbe az állapotba, és akkor, csakis akkor kezdetét veszi számukra az igaz vallás. Addig csupán törekszünk e felé az állapot felé. Most nincs különbség közöttünk és a vallástalanok között, mert nincs tapasztalatunk. Mire jó az összpontosítás azon kívül, hogy ezt a tapasztalatot elhozza számunkra? Minden egyes lépést, melyet a szamáhi elérése felé tennünk kell, alaposan kimunkáltak, pontosan beállítottak, tudományosan elrendezték, és ha hitelt gyakoroljuk, akkor bizonyosan elvezetnek bennünket a vágyott célhoz. Ekkor megszűnik minden szomorúság, eltűnik minden szenvedés, a cselekvés magjai megpörkölnének, és a lélek örökre szabad lesz.

## NYOLCADIK FEJEZET

# A rádza-jóga röviden

Következzen a rádza-jóga összefoglalása, mely szabad fordítás a *Kúrma-puránából*.

A jóga tüze elégeti a bűn ketrecét, mely körülveszi az embert. Bölcsessége megtisztul, és közvetlenül eléri a nirvánát. A bölcsesség a jógból fakad; és a jógit is segíti a bölcsesség. Aki egyesíti magában a jógát és a bölcsességet, azzal az Úr elégedett. Akik gyakorolják a mahájógát, akár egyszer egy nap, akár kétszer, akár háromszor, akár folyamatosan, azokról tud, hogy istenek. A jógát két részre osztják. Az egyiket abhávának<sup>7</sup>, a másikat mahájógának nevezik. Amikor úgy medítál az ember Önmagán, mint aki semmi, mentes minden tulajdonságtól, akkor ez az abháva. Az, amelyben az ember az Önvalót üdvösségtelnek, makulátiának és Istennel egynékvé látja, a mahájóga. A jógi mindegyik révén felismeri Önvalóját. A többi jóga, melyről hallunk és olvasunk, nem érdemi meg, hogy egy lapon említsük a kiváló mahájógával, melyben a jógi úgy találja, hogy önmaga és az egész világegyetem Isten. Ez minden jóga közül a legkiválóbb.

Jama, nijama, ászana, pránájáma, pratyáhára, dháraná, dhjána és szamáhi: ezek a rádza-jóga lépcsőfokai. A nem ártást, az igazságosságot, a nem mohóságot, az önmegtartóztatást és a másiktól való nem elfogadást nevezik nijamának. Ez megtisztítja az elmét, a csitítát. Sohasem idézni elő fáj-

7. Szó szerint nagy jóga, vagyis nagy igazság. (A ford.)

8. Szó szerint nemlét, megsemmisülés. (A ford.)



dalmat gondolat, szó vagy tett révén semmilyen élőlény számára: ezt hívják ahinszának, nem ártásnak, ártatlanságnak. Minden erény közül ez a legkiválóbb. Nincs nagyobb boldogság annál, mint amit az ember azáltal ér el, hogy minden teremtmény felé fenntartja ezt a nem ártó hozzáállást. Az igazság segítségével elérjük a munka gyümölcsét. Az igazság segítségével mindent elérünk. Minden az igazságon alapul. Úgy utalni a tényekre, ahogy azok vannak: ez az igazság. Nem elvenni más tulajdonát lopás vagy erőszak által: ezt hívják asztjánának, nem mohóságnak. Önmegtartóztatás gondolatban, szóban és tetteben, mindig, minden körülmények között: ezt nevezik brahmacsarjánának. Nem elfogadni semmilyen ajándékot senkitől, még ha az ember rettenetesen szenved, akkor sem: ezt nevezik aparigráhnának. E mögött az az elgondolás húzódik meg, hogy amikor valaki ajándékot fogad el a másiktól, akkor a szíve tisztátalanná válik, az ember lealacsonyodik, elveszíti függetlenségét, és lekötélezett lesz.

A következők segítnek abban, hogy sikerre jussunk a jógában, és nijamának vagy az előírásoknak megfelelő szókásoknak és szabályoknak nevezik őket. Ezek: a tapasz vagy vezeklés, a szvadhjája vagy tanulmányok végzése, a szantósa vagy megelőgedettség, a saucsa vagy tisztaság, és az ísvaranidhána vagy Isten tisztelete. A böjtöt vagy a test más módon történő szabályozását nevezik testi tapaszoknak. A *Védák* és mantrák ismételtetését, mely által a testben lévő szattvaanyag megtisztul, nevezik tanulmányoknak vagy szvadhjájának. E mantráknak háromféle ismételtetése létezik. Az egyiket verbálisnak, a másikat félverbálisnak, a harmadikat mentálisnak hívják. A verbális vagy hallható a legalacsonyabb rendű, a nem hallható a legmagasabb rendű közülük. A hangos ismételtetés a verbális, a következő az, amikor csak az ajkak mozognak, de hang nem hallatszik. Mentális ismételtetésnek a mantra nem hallható ismételtetését hívják, melyet az kísér, hogy a mantra jelentésére gondolunk. Ez a legkiválóbb. A bölcsék szerint kétféle megtisztulás lé-

tezik, külső és belső. A test megtisztítása víz, föld vagy más anyagok segítségével a külső megtisztulás, mint például a fürdő stb. Belső megtisztulásnak azt nevezik, amikor az életmét megtisztítjuk az igazság és az összes többi erény révén. Mindkettő szükséges. Nem elég az, ha az ember belül tisztá, kívül pedig mocskos. Amikor mindkettő nem elérhető, akkor a belső tisztaság a kívánatosabb, ám nem lesz valószínűleg jógi, amíg mindkettőt el nem éri. Isten tisztelete történhet dicsőítés, gondolat vagy odaadás útján.

Szót ejtettünk a jámáról és a nijamáról, a következő az ászana (testtartás). Az egyetlen dolog, amit meg kell értenünk ezzel kapcsolatban, hogy a testnek fesztelennek kell maradnia, miközben egyenesen tartjuk a mellkast, a vállakat és a fejet. Ezután jön a pránájána. A prána az életerőket jelenti az emberi testben, az ajána pedig a szabályozásokat. Háromféle pránájána van, a nagyon egyszerű, a közepes és a nagyon magasrendű. A pránájána három részre oszlik: megtöltésre, visszatartásra és kiűrésre. Amikor tizenkét másodperccel kezd az ember, akkor az a legegyszerűbb pránájána; amikor huszonnégy másodperccel, akkor az a közepes pránájána; míg az a pránájána a legkiválóbb, amelyiket harminchat másodperccel indítunk. A legalsóbb rendű pránájánában verejtékezés jelentkezik, a közepesben a test remegése, a legmagasabb rendűben pedig a test levitációja és hatalmas boldogság. Létezik egy Gájatrinak nevezett mantra, mely a *Védák* egyik igen szent verse. „Annak a Létezőnek a dicsőségén meditálunk, aki a világot teremtette. Bárcsak megvilágosítaná az elménket!” Az Óm kapcsolódik hozzá az elcsején és a végén. Egy pránájána során ismételtünk három Gájatrit. Minden ilyen tárgyú könyvben azt találhatjuk, hogy a pránájámát récsakára (kilégzésre), púrákára (belégzésre) és kumbhakára (visszatartásra) osztják fel.

Az indriják, az érzékszervek működése kifelé irányul, és az indriják kapcsolatba kerülnek külső tárgyakkal. Akaratunk ellenőrzése alá vonni őket: ezt nevezik prajjáharának, vagyis az érzékek önmagunkba való visszavonásának. Az



elme megszilárdítása a szív lótoszán vagy a fej központján: ezt hívják dháranának. Ha egyetlen pontra korlátozzuk, és ezt a pontot tesszük meg az alapnak, akkor sajátos mentális hullámok fognak felmerülni. Ezeket nem nyeli el a többi hullám, hanem fokozatosan kiemelkednek, míg a többi hullám visszahúzódik, és végül eltűnik. A következő az, hogy e hullámok sokasága átadja a helyét az egységnek, és csak egy hullám marad az elmében. Ez a dhjána, a meditáció. Amikor nem szükséges már alap, amikor az egész elme egyetlen hullámmá, egyöntetűséggé változott, azt nevezik számadhínak. Helyek és központok mindenfajta segítségétől mentesen, csak a gondolat jelentése van jelen. Ha képesek vagyunk az elmét tizenkét másodpercig a központra rögzíteni, akkor az egy dháraná, tizenkét ilyen dháraná egy dhjána, tizenkét ilyen dhjána pedig egy számadhi.

Tűz közelében, vízben, száraz falevelekkel borított talajon, vagy ahol sok a hangyaboly, ahol vadállatok vannak, ahol veszély leselkedik ránk, ahol négy út találkozik, ahol túl nagy a zaj, vagy ahol sok a gonosz ember, ott ne gyakoroljunk jóga. Ez különösképpen Indiára igaz. Ne gyakoroljunk, amikor a test nagyon lustának vagy betegnek érzi magát, vagy amikor az elme boldogtalan és bánatos. Keressünk magunknak eldugott helyet, amit az emberek nem látogatnak, és így nem zavarnak bennünket. Ne válasszunk tisztátalan helyszínt, keressünk inkább egy gyönyörű helyet a természetben, vagy válasszuk a házunk egyik kellemes szobáját. Amikor gyakorolunk, először üdvözöljük az ősi jógit, a Gurunkat és Istent, csak azután kezdjük neki.

Most szót ejtünk a dhjánáról, és néhány példával szolgálunk arra nézve, hogy min meditáljunk. Úljunk egyenesen, és nézzük az orrunk hegyét. Később felismerjük majd, hogy ez miképpen összpontosítja az elmét, s hogy a két látóideg uralásával hosszú utat teszünk meg a reakció (ve feletti uralomhoz, és ily módon az akarat feletti uralomhoz). Következően néhány meditációs minta. Képzeljünk el egy lótoszt a fejünk fölött néhány hüvelyknyire, melynek az erény a feje,

a tudás pedig a szára. A lótosz nyolc szirma a jógi nyolc erény vagy képessége. Befűl a porzók és a bibék a lemondás. Ha a jógi elutasítja a külső erőket vagy képességeket, akkor eljut az üdvözüléshez. A lótosz nyolc szirma tehát a nyolc erény, ám a belső porzók és bibék a rendkívüli lemondást jelentik, a lemondást ezekről az erőkről. Képzeljünk e lótosz belsőjebe az Aranyat, a Mindenhatót, a Felfoghatatlant, kinek neve az Óm, a Kifejezhetlent, melyet ragyogó fény övez. Meditáljunk ezen.

Egy másik meditáció a következő. Képzeljünk el egy helyet a szívünkben, képzeljük el, hogy a közepén egy láng ég, és képzeljük el azt is, hogy ez a láng a lelkünk. E lángon belül egy újabb ragyogó fény világít, ami nem más, mint lelkünk Lelke, Isten. Meditáljunk ezen a szívben. Erényesség, nem ártás, megbocsátás még a legnagyobb ellenségeinknek is, igazságosság, hit az Úrban: ezek a különböző vruttik. Ne féljünk attól, hogy nem vagyunk tökéletesek mindegyikben. Munkálkodjunk, és akkor megjelennek majd. Aki feladott minden ragaszkodást, minden félelmet, minden haragot, akinek lelke az Úrhoz költözött, aki menedéket vett az Úrban, akinek a szíve megtisztult, az bármilyen vágygal áll is az Úr színe elé, az Úr teljesíti azt. Ezért tiszteljük Őt tudás, szeretet és lemondás útján.

„Aki nem gyűlöl senkit, aki mindenkivel barátságos, aki mindenkihez irgalmas, semmit sem birtokol, mentes az egoizmustól, kiegyensúlyozott marad örömben és bánatban, kitartó, mindig elégedett, mindig jógában munkálkodik, uralodik magán, szilárd akarata, aki elméjét és értelmét átadta Nekem, az az Én kedves bhaktám [hívem]. Akitől nem ered zavar, s akit mások nem tudnak megzavarni, aki mentes örömtől, haragtól, félelemtől és nyugtalanságtól, az az Én szívemnek kedves. Aki nem flügg semmitől, tiszta és szorgalmas, aki nem törődik vele, hogy jó vagy rossz vár-e rá, és sohasem válik boldogtalanná, aki minden önmagáért tett erőfeszítésről lemondott, aki ugyanaz marad dicséret és szemrehányás közepette, csendes, megfontolt elméjű, örvendezik,



bármilyen kevés is jut osztályrészüül, ottfontalan, mert az egész világ az otthona, és hű az ideáihoz, az az Én kedves bhaktám.”<sup>9</sup> Egyedül az ilyen ember válik jógivá.



Élt egy nagy, isteni szent, akit Nárádának hívtak. Éppen úgy, ahogy az emberek között vannak szentek, nagy jógi, úgy az istenek között is akadnak nagy jógi. Nárada rendkívüli volt, és kiváló jógi. Mindenfelé utazgatott. Egy napon egy erdőn haladt keresztül, ahol meglátott egy embert, aki addig meditált, míg a természetek hatalmas várat építettek a teste köré – olyan régóta ült már ugyanabban a helyzetben. Az ember megszólította Nárádát:

- Merre tartasz?
- A mennyországba megyek – válaszolt Nárada.
- Akkor kérdezd meg Istent, mikor lesz irtalmas hozzám, és mikor érem el a megszabadulást.
- Nárada továbbment, és egy másik emberrel találkozott, aki ugrált, táncolt és énekelt, s azt kérdezte tőle:
- Óh, Nárada, merre tartasz? – hangja és mozdulatai szenvedélyesek voltak.
- Megyek a mennyországba – felelte Nárada.
- Akkor kérdezd meg, mikor leszek szabad!
- Nárada továbbment. Bizonyos idő elteltével ugyanarra járt, és megint ott látta a meditáló embert, körülötte a természetvárral. Az ember ismét megszólította:
- Mondd, Nárada, megkérdezted az Urat?
- Óh, igen.
- És mit válaszolt?
- Hogy mit válaszolt? Azt mondta, hogy négy születés múlva elnyered a megszabadulást.
- Erre az ember sírni és jajongani kezdett:

- Addig meditáltam, míg a természetek várat építettek körem, és még négyszer kell születnem?!
- Nárada továbbment a másik emberhez.
- Feltetted a kérdésemet? – szólította az meg őt.
- Óh, igen. Látod ott azt a tamarindusfát? Azt kell mondanom, hogy ahány levele van annak a fának, annyiszor kell még újraszületned, utána eléred a szabadságot.
- Az ember táncra perdült örömeiben, és felkiáltott:
- Ilyen rövid időn belül megszabadulok!
- Ekkor megszólalt egy hang:
- Gyermekem, már ebben a pillanatban szabad vagy.
- Ez volt a kitartásának a jutalma. Kész volt rá, hogy azt a rengeteg születést spirituális törekvéssel töltsse, semmi sem tántoríthatta el őt. Az első ember azonban úgy érezte, hogy még négy születés is túl sok. Csak az a fajta kitartás hozza el a végső eredményt, mely hasonló annak az embernek a kitartásához, aki kész akár világekorszakokat kivárni.

<sup>9</sup> Bhagavad-gítá, XII. 13–19.

**PATANDZSALI  
JÓGA-AFORIZMÁI**



## Bevezetés

Mielőtt rátérnénk a jóga-aforizmákra, megpróbálok kifejteni azt a fontos kérdést, amelyen a vallás egész elmélete alapul a jógi számára. Úgy tűnik, a világ szellemi nagyságainak véleménye megegyezik abban – és ezt már csaknem bebizonyították a fizikai természetű kutatások is –, hogy egy abszolút állapot következményei és megnyilvánulásai vagyunk, mely jelen viszonylagos állapotunk háttere, és előrefelé haladunk, hogy mintegy visszatérjünk ebbe az abszolútba. Feltéve, hogy ez így van, a kérdés a következő: Melyik a jobb, az abszolút vagy ez az állapot? Nem kevesen úgy vélik, hogy ez a megnyilvánult állapot az ember legmagasabb rendű állapota. Jelentős gondolkodók vannak azon a véleményen, hogy mi a differenciálatlan lét megnyilvánulásai vagyunk, s hogy a differenciált állapot magasabb rendű, mint az abszolút. Ők úgy képzelik, hogy az abszolútban nem létezik semmiféle minőség, hogy az szükségyszerűen érzéketlen, tompa és élettelen, s hogy csak ezt az életet lehet élvezni, ennél fogva ragaszkodnunk is kell hozzá.

Mindenekelőtt vizsgáljuk meg az élet más megfélemlítések lehetőségét. Egy ősi elgondolás szerint a halál után az ember ugyanaz marad, s a jó oldalai – a rossz oldalai nélkül – örökké megmaradnak. Logikusan végiggondolva ez azt jelenti, hogy az ember célja a világ, csak éppen ezt a világot egy sokkal magasabbra emelik, és megtisztítják a gonoszságaitól – ennek az eredménye a mennyországnak nevezett állapot lesz. Ez a teória már első pillantásra abszurd és gyer-

meked, hiszen lehetetlen. Nem létezik jó rossz nélkül, mint ahogy rossz sem jó nélkül. Egy olyan világban élni, ahol minden jó, és nem létezik rossz – ezt a logikával foglalkozó szanszkrit tudósok úgy hívják, hogy „álom a légből”, vagyis légvár. A modern idők egy másik címlete, melyet számos iskola elfogad, az, hogy az ember végezete szerint mindig fejlődik, mindig a cél felé törekszik, ám sohasem éri el azt. E kijelentés, noha látszólag nagyon tetszetős, szintén abszurd, hiszen nincs olyan, hogy egyenes vonalú mozgás. Minden mozgás körpályán történik. Ha fogunk egy követ, és kirepítjük az úrbe, akkor – ha elég sokáig élünk, és a kő semmilyen akadályba nem ütközik – ez a kő pontosan a kezünkbe fog visszahullani. Egy egyenes vonalnak, a végtelemben vetítve, körben kell végződnie. Ennélfogva képtelen az az elképzelés, hogy az ember végezete folyamatos, szakadatlan előrehaladás, megállás nélkül. Noha nem tartozik szorosan a tárgyhoz, mégis megjegyezem itt, hogy ez az elképzelés magyarázatot ad arra az erkölcsi nézetre, miszerint az embernek nem szabad gyűlölnie, hanem szeretnie kell mindenkét. S hogy miért? Éppen úgy, ahogy a modern elképzelés alapján az elektromos áram elhagyja a generátort, majd ahhoz visszatérve zárja be a kört, ugyanez a helyzet a szeretettel és a gyűlölettel: vissza kell térniük a forrásokhoz. Ezért ne gyűlöljünk senkit, mert az a gyűlölet, ami belőlünk kiárad, végül hozzánk tér vissza. Ha szeretünk, akkor a szeretet fog visszatérni hozzánk, bezárva a kört. Ez a lehető legbizonyosabb: a gyűlölet minden formája, ami egy ember szívét elhagyja, teljes erővel tér vissza hozzá, semmi sem állíthatja meg. Ugyanígy a szeretet minden impulzusa is visszatér hozzá.

Egy másik és gyakorlati megfontolásból azt látjuk, hogy az örök fejlődés elmélete tarthatatlan, hiszen a pusztulás minden földi dolog célja. Hová vezet minden küzdelmünk és reményünk, féltelmünk és örömmünk? Mindannyian a halálban végzünk. Semmi sem bizonyosabb ennél. Hol van akkor az egyenes vonalú mozgás, az örök fejlődés? Csúpán

megtesz egy bizonyos távolságot, majd visszatér a középpontba, ahonnan indult. Figyeljük meg, hogyan alakul ki a csillagködökből a nap, a hold és a csillagok, majd bomlik vissza csillagködökké. Mindenhol ugyanez történik. A növény a földből veszi az anyagát, majd felbomlik, és visszaadja azt a földnek. E világon minden forma a környező atomokból épül fel és azokhoz is tér vissza. Az nem lehetséges, hogy ugyanaz a törvény különbözőképpen működjék különböző helyeken. A törvény mindenre egyaránt vonatkozik. Ennél semmi sem bizonyosabb. Ha ez a természet törvénye, akkor a gondolatra is érvényes. A gondolat feloldódik, és visszatér forrásához. Akár akarjuk, akár nem, vissza kell térniük eredetükhöz, melyet úgy neveznek: Isten vagy Abszolút. Mindannyian Istentől jövünk, és elkerülhetetlenül vissza is kell jutnunk Hozzá. Hívjuk olyan néven, ahogy tetszik – Isten, Abszolút vagy Természet –, a tény tény marad. „Akiből ez a világ ered, akiben minden, ami megszületett, él, és akibe minden visszatér.” Ez megcáfolhatatlan tény. A természet ugyancsak az elven működik: ami megvalósul az egyik területen, az megismétlődik millió másik területen. Amit a bolygók esetében megfigyelhetünk, ugyanazt láthatjuk a földdel, az emberekkel és minden egyébbel kapcsolatban. A hatalmas hullám kis hullámok, akár milliónyi hullám nagyszerű összetétele; az egész világ élete kis életek millióinak összetétele; és az egész világ halála e kis lények millióinak a halála.

Itt felmerül a kérdés: A visszatérés Istenhez magasabb rendű állapot vagy sem? A jóga-iskola filozófusai határozottan állítják, hogy magasabb rendű. Ők úgy tartják, hogy az ember jelenlegi állapota elfajzott állapot. Nincs olyan vallás a föld színén, mely szerint az ember fejlődés eredménye. Sokkal inkább az az elképzelés uralkodó, hogy kezdetben az ember tökéletes és tisztá, ám a lehető legmélyebbre süllyed – viszont el kell jönnie az időnek, amikor újra felfelé szárnyal, hogy bezárja a kört. A kör ívét meg kell rajzolni. Bármilyen alacsonyra is süllyedjen az ember, végül rá kell állnia a felfelé tartó pályára, és vissza kell térnie az ősfor-



rásból, ami Isten. Az ember Istentől ered kezdetben, a ciklus közepén emberré válik, végül visszatér Istenhez. Így lehet megfogalmazni dualisztikus módon. A monisztikus fogalmak szerint az ember Isten, és újra megtér Hozzá. Ha jelen állapotunk magasabb rendű, akkor mi végre van olyan sok borzalom és szenvedés, és miért van annak vége? Ha ez a legmagasabb rendű állapot, akkor miért ér véget? Ami romlik és degenerálódik, az nem lehet a legmagasabb rendű állapot. Miért kellene annak ilyen ördöginek, ilyen elégtelenség lennie? Csak addig menthető ez, ameddig általa egy magasabb pályára lépünk; át kell haladnunk rajta, hogy újra megújhódottá váljunk. Vessünk el egy magot a földbe, és az elhal, majd felbomlik egy idő után, ám ebből a felbomlásból születik meg a pompás fa. Minden léleknek fel kell bomnia, hogy Istenné váljon. Az is következik ebből, hogy minél hamarabb kerülünk ki ebből az „emberinek” nevezett állapotból, annál jobb lesz nekünk. Talán öngyilkosság által léphetünk ki belőle? Egyáltalán nem. Az csak súlyosbítja a helyzetet. Önmagunk kínzása vagy a világ kárhözváltása nem a kivezető út. Át kell haladnunk a Bűn Moesarán, és minél hamarabb túl vagyunk rajta, annál jobb. Sosem szabad elfelejtenünk, hogy nem az emberi a legmagasabb rendű állapot.

Igazából azt nehéz megérteni, hogy ez az állapot, az Abszolút, melyet a legmagasabb rendűnek neveznek, sokak fejlemével ellentétben nem egy zoofita vagy egy kő állapot. Akik így gondolkodnak, azok szerint a létezésnek két állapota van, a kő és a gondolkodás. De milyen jögon korlátozzák a létezést erre a kettőre? Hát nincs valami, ami végtelenül nagyobb a gondolatnál? A fényt, amikor igen alacsony hullámhosszú, nem látjuk. Amikor egy kicsit intenzívebbé válnak a rezgések, akkor fénné válnak a szemünkben, ám ha egy kicsit tovább erősödnek, megint nem látjuk őket: számunkra sötét lesz. Ez az utóbbi sötétség vajon ugyanaz, mint az előző? Bizonyosan nem, különböznek egymástól, mint a két pólus. A kő gondolatnélkülisége ugyanaz, mint Isten gon-

dolatnélkülisége? Természetesen nem. Isten nem gondolkodik, Isten nem érvel. Miért is kellene Neki? Van bármí, ami ismeretlen számára, hogy gondolkodnia kelljen? A kő nem képes gondolkodni, Isten pedig nem gondolkodik. Ez a különbség. E filozófusok azt hiszik, hogy rettenetes, ha túllépünk a gondolkodáson; ők nem találnak semmit a gondolatn túl.

A létezésnek sokkal magasabb rendű állapotai vannak a gondolkodáson túl. Valóban meg kell haladnunk az értelmet, hogy rátaláljunk a vallásos élet első lépcsőfokára. Amikor túllépünk a gondolaton, az értelemen és az érvelésen, akkor megtettük az első lépést Isten felé – és ez az élet kezdete. Amit szokás szerint életnek neveznek, az csupán egy magzati állapot.

A következő kérdés így hangzik: „Mi a bizonyítéka annak, hogy a gondolaton és gondolkodáson túli állapot a legmagasabb?” Először is, a világ nagy szellemei – akik sokkal nagyobbak azoknál, akik pusztán csak beszélnek, olyan emberek, akik megmozgatták a világot, akik soha semmiféle önző célt nem tűztek ki maguk elé – kijelentették; hogy ez az élet nem több egy apró lépcsőfoknál a Végtelehez vezető úton, mely meghaladja ezt az életet. Másodszor, ők nemcsak mondják ezt, de meg is mutatják az utat mindenkinek, elmagyarázzák a módszereiket, melyeket mindenki követhet. Harmadszor, nincs más választásunk. Nincs más magyarázat. Ha elfogadjuk, hogy nincs magasabb rendű állapot, akkor miért járjuk mégis végig mindig ezt a kört, akkor milyen érvelés képes megmagyarázni a világot? Ha nem tudunk továbblépni, ha nem kérünk valami többet, akkor az érzékekkel felfogható világ jelöli ki tudásunk határait. Ezt hívják agnoszticizmusnak. De mi okunk van hinni érzelünk tanúbizonyosságában? Én azt az embert nevezném igaz agnosztikusnak, aki egyszerűen fogná magát, megállna az utcán, és meghalna. Ha a gondolkodás a legfőbb mindenek között, akkor nem hagy helyet nekünk, hogy a nihilizmuson innen álljunk. Ha egy ember minden tekintetben agnosztikus,

kivéve a pénzt és a hírnevet, akkor csupán egy csaló. Kant minden kétségen felül bebizonyította, hogy nem tudunk áthatalni a gondolkodás hatalmas, élettelen falán. Am éppen ez a legelső elképzelés, amellyel minden indiai bölcsélet szembeszáll, s mer keresni, és találni is valami nagyobbbat a gondolkodásnál. Egycélül ott felteszi magyarázat jelen állapotunkra. Ez az érteke annak, hogy olyasvalamit tanulmányozunk, ami elvisz bennünket a világon túlra. „Te vagy a mi Atyánk, és Te átvissz bennünket a tudatlanság óceánjának túlsópartjára.” Ez a vallás tudománya, semmi egyéb.

## ELSŐ FEJEZET

# Az összpontosítás és annak spirituális haszna

### 1. ATHA YOGĀNUSĀSANAM

*Következzen az összpontosítás [jóga] magyarázata.*

### 2. YOGAŚ CITTA-VṚTTI-NIRODHAH

*A jóga az elmeközeg (csitta) megakadályozása abban, hogy különböző formákat (vritti) öltönn.*

E helyütt alapos magyarázatra van szükség. Meg kell értenünk, hogy mi a csitta, és mik azok a vritti. Van szemem, de maga a szem nem lát. Ha eltávolítjuk a fejben található agyi központot, ugyanakkor a szemek megmaradnak érintetlen retinával és a tárgyak rájuk vetített képeivel, ezek a szemek mégsem fognak látni. A szem tehát csupán másodlagos eszköz, nem pedig a látás szerve. A látás szerve egy agyi idegközpontban található. A két szem önmagában nem elég. Előfordul olyan, hogy valaki nyitott szemmel alszik. Fétyben nincs hiány, és kép is van, ám egy harmadik dolog még szükséges: az elmeének kapcsolódnia kell az érzékszervekhez. A szem a külső eszköz, emellett szükségünk van az agyi központra és az elme közreműködésére is. Járművek közlekednek az utcán, de nem halljuk őket, mert elménk nem kapcsolódik a hallás szervéhez. Először is ott van az eszköz,



majd az érzékszerv, harmadszor pedig az elme, mely kapcsolódik ehhez a kettőhöz. Az elme továbbítja befelé az érzékelést, és átadja a döntéshozó képességnek – a buddhának –, mely reagál rá. Ezzel a reakcióval egyidejűleg felvillan az énség érzése. Ezután az akciónak és a reakciónak ez a keveréke a Purusa, a valódi Lélek elé kerül, aki e keverékben fel fog egy tárgyat. A szervek (indriják) az elmével (manasz), a döntéshozó képességgel (buddhi) és az énséggel (ahankára) együtt alkotják az antahkaránának (belső eszközök) nevezett csoportot. Ezek nem egyebek, mint az elmeközegben (csitta) zajló különféle folyamatok. A csittában felmerülő gondolathallamokat vritiknek nevezzük (mely szó szerint örvényt jelent).

Mi a gondolat? A gondolat erő, akárcsak a tömegvonzás vagy a tasztás ereje. A természetben található erő végtelen tárházából a csittának nevezett eszköz megragad valamennyit, magába vonja, majd gondolatként kibocsátja azt. Az energiát a táplálék révén biztosítjuk magunknak, és a test ebből a táplálékból nyeri a mozgási energiát és a hasonlót. Más, finomabb erőket azon az úton bocsát ki magából, melyet gondolatnak nevezünk. Látjuk tehát, hogy az elme nem intelligens, mégis annak tűnik. S hogy miért? Mert egy intelligens lélek található mögötte. Mi vagyunk az egyetlen érző lény, az elme csupán eszköz, mely által megragadjuk a külvilágot.

Vegyük például ezt a könyvet. Mint könyv nem létezik a külvilágban, hiszen ami kívül létezik, az ismeretlen és megismerhetetlen. A megismerhetetlentől ered az ösztönzés, mely hatással van az elmére, és az elme reakciója egy könyv formáját ölti, éppúgy, mint ahogy a vízbe hajított kő hatására a víz hullámokat vet. A valódi világegyetem az elme reakciójának az alapja. Egy könyv, egy elefánt vagy egy ember alakja nem kívül található. Mindaz, amit ismerünk, a mi külső ösztönzésre adott mentális reakciónk. „Az anyag az érzetek folyamatos lehetőségé” – jelentette ki John Stuart Mill. Csak az ösztönzés ered kívülről. Vegyük például a gyöngygyagylót.

Mindannyian tudjuk, hogyan keletkezik a gyöngy. Egy élősködő a héjon belülre kerül, irritálja a kagylót, mire az egyfajta bevonatot képez körülötte, és ebből jön létre a gyöngy. A tapasztalás világa úgy mond a saját bevonatunk, és a valódi univerzum a magként szolgáló élősködő. Az átlagember sohasem fogja megérteni ezt, hiszen amikor kísérletet tesz rá, akkor bevonatot hoz létre, és csak saját munkájának az eredményét látja. Így már képet alkothatunk arról, mit értenek a vritik alatt. A valódi ember ott áll az elme mögött, ez utóbbi csupán eszköz a kezében, intelligenciája átszűrődik az elmén. Csak ha az elme mögött állunk, akkor válik az értelmessé. Amikor az ember feladja, akkor az elme darabokra hullik, és semmivé lesz. Így már megérthetjük, mit értenek a csittán. Ez az elmeközeg, míg a vrittik a benne felmerülő hullámok, amikor külső okok hatást gyakorolnak rá. Ezek a vrittik a mi világegyetemünk.

A tó fenekét nem látjuk, mert a felszint hullámok fodrozák. Csak akkor lesz lehetséges egy pillantást vetnünk a tófenékre, ha a hullámok elcsitultak, és a víz nyugodt. Ha a víz folyamatosan iszapos vagy zavaros, a méder nem lesz látható. Ha viszont tiszta és hullámoktól mentes, akkor láthatjuk a tó alját. A tó fenéke az igaz Önvalónk, a tó a csitta, a hullámok pedig a vrittik. Az elmének három állapota lehet. Ezek egyike a sötétség, az úgynevezett tamasz, a kegyetlen emberek és a gyengeelméjűek sajátja, mely csak azért cselkszik, hogy kárt okozzon. Ebben a tudatállapotban más gondolat fel sem merül. Ezután ott van az elme aktív állapota, a radzsasz, melynek fő indítéka a hatalom és az élvezet. „Hatalmas leszek, és uralkodni fogok másokon.” Majd ott a harmadik állapot, az úgynevezett szattva, a tisztaság és a nyugalom állapota, melyben a hullámok megszűnnek, és az elme-tó vize kristálytisztává válik. Ez nem téflenség, sokkal inkább rendkívüli aktivitás. Az erő legnagyobb megnyilvánítása az, ha nyugodt vagyunk. Tevékenynek lenni könnyű. Engedjük el a gyeplyót, és a lovak vágatni fognak velünk. Ezt bárki képes megtenni, de aki meg tudja



állítani a megbokrosodott lovakat, az a valóban erős. Mellykéhez szükséges a nagyobb erő, az elengedéshez vagy a megbolozáshoz? A nyugodt ember nem azonos a tompával. Nem szabad összetévesztenünk a szaitvát a renyhességgel vagy a lustasággal. Az a nyugodt, aki uralkodik az elme hullámain. A tevékenység az alsóbbrendű erő megnyilvánulása, a nyugalom pedig a felsőbbrendűé.

A csitta mindig megpróbál visszatérni természetes, tiszta állapotába, ám az érzékszervek kifelé vonják. Megfékezni, lebírní ezt a kifelé irányuló hajlamot, és visszafelé indítani az intelligencia lényege felé: ez a jóga első lépése, mert a csitta csak ezen a módon találhat rá a helyes útirányra.

Noha a csitta a legalacsonyabb rendűről a legmagasabb rendűig minden állatban benne van, csak az emberi alakban találjuk meg értelemként. Amíg az elmeközege nem öli fel az intellektus formáját, addig nem lehetséges visszatérnie ezeken a lépéseken keresztül, és a lélek nem szabadulhat meg. Az azonnali megszabadulás lehetetlen a tehen vagy a kutya számára, noha van elméjük, hiszen csittájuk még nem képes felöltetni azt a formát, amit értelemnek nevezünk.

A csitta a következő formákban nyilvánul meg: szétszórt, elhomályosuló, összegyűlő, egyhegyű és összpontosított. A szétszórt forma a tevékenység, mely hajlamos az öröm és a fájdalom alakjában kifejeződni. Az elhomályosuló forma a tompaság, mely hajlamos a károkozásra. A szövegmagyarázó szerint a harmadik forma a dévák, az angyalok természeté, míg az első kettő a démonoké. Az összegyűlő forma az, amikor igyekszik magát összeszedni, az egyhegyű az, amikor megpróbál összpontosítani, az összpontosított pedig az, ami elvezet bennünket a szamárhíhoz.

### 3. TADĀ DRASṬUH SVARŪPE VASTHĀNAM

*Akkor (az összpontosítás ideje alatt) a látó (Purusa) önmö (módosulatlan) természetében nyugszik.*

Amint a hullámzás megszűnik, és a tó nyugodtá vált, meglátjuk a tó fenekét. Ugyanez a helyzet az elmével: amikor nyugodt, meglátjuk igaz természetünket, nem tévesztjük össze magunkat semmi mással, hanem önmagunk maradunk.

### 4. VṚTTI-SĀRŪPYAM ITARĀTRA

*Máskor (nem az összpontosítás ideje alatt) a látó azonosul a módosulásokkal.*

Például valaki vádol engem, ami módosulást, vrittít eredményez az elmében, és én azonosítom magam ezzel, ami szenvedést szül.

### 5. VṚTTIYAH PAŃCATAYYAH KLIṢṬĀKLIṢṬĪTĀH

*Örféle módosulás létezik, (valamegyik) fájdalmas és (valamegyik) nem fájdalmas.*

### 6. PRAMĀNA-VIPARYAYA-VIKALPA-NIDRĀ-SMṚTAYAH

*(Ezek a) helyes tudás, illetve a megkülönböztetőképesség hiánya, a verbális [fogalmi] félreértés, az alvás és az emlékezés.*

### 7. PRĀTYAKṢĀNUMĀNĀGAMĀH PRAMĀNĀNI

*A közvetlen érzékelés, a következtetés és a megfelelő bizonyítás a bizonyosságok.*

Amikor két megfigyelésünk nem mond ellent egymásnak, akkor azt bizonyítéknak nevezzük. Ha hallok valamit, ami ellentmond valami már megfigyeltnek, akkor azt megpróbálok megcáfolni, és nem hiszek benne. Háromféle bizonyíték létezik. A közvetlen érzékelés (pratyakṣa) – bármi, amit látunk vagy érzünk – bizonyíték, ha nincs semmi, ami



féltrevezetné az érzékeket. Látom a világot; ez elégséges bizonyíték arra, hogy létezik. A második a következtetés (anumána): látunk egy jelet, és a jel alapján eljutunk a jelzett dologhoz. A harmadik az áptavákja, a jögieknek a közvetlen tanúbizonyossága, azoknak, akik látták az igazságot. Mindannyian a tudás felé törekszünk, de Önöknek és nekem keményen kell küzdenünk, és az okfejtés hosszú és fáradságos útján kell eljutnunk a bölcsességhez. A jögi azonban, a tiszta ember, mindezt meghaladja. Az ő elméje előtt a múlt, a jelen és a jövő egyaránt nyitott könyv. Neki nem szükséges a fáradságos utakat végigjárnia a tudásért úgy, mint nekünk. Az ő szava bizonyíték, hiszen ő a tudást önmagából meríti. Ilyen emberek például a szent iratok szerzői, emléfogva a szent iratok bizonyító erejűek. Ha ilyesvalaki élnapjainkban, akkor az ő szavait is bizonyítékként kell elfogadnunk. Más filozófusok hosszú vitákba bocsátkoznak az áptavájkáról, és azt kérdik: „Miféle bizonyosság van a szavaimi, amit látok, és bármi, amit Önök látnak, bizonyíték, ha nem mond ellent semmilyen múltban felhalmozott tudásnak. Létezik tudás az érzékeken túl, és amikor az nem mond ellent a józan észnek és a múltbéli emberi tapasztalatoknak, akkor az a tudás bizonyíték. Akár egy örült is beléphet ebbe a szobába, és állíthatja azt, hogy angyalokat lát maga körül. Ez azonban nem bizonyíték. Először is, igaz tudásnak kell lennie, másodsor, nem szabad ellentmondania a múltbéli tudásnak, harmadsor pedig annak az embernek a jellemétől is függ, akitől származik. Hallottam már olyan kijelentést, hogy az ember jelleme kevésbé fontos annál, mint amit mond, először hallanunk kell a mondandóját. Ez talán igaz más területeken. Valaki lehet gonosz, mégis tehet fontos csillagászati felfedezést. A vallás terén azonban más a helyzet, hiszen tisztátalan ember sohasem férközhet közel a vallás igazságához. Ezért először is meg kell bizonyosodnunk róla, hogy az, aki áptának hirdeti magát, tökéletesen őnzetlen és szent életű-e, másodsor, hogy meghaladta-e az

érzékeket, s harmadsor, hogy amit állít, az nem mond-e ellent az emberiség múltban felhalmozott tudásának. Az igazság semmilyen új felfedezése nem tagadja a múlt igazságait, hanem összhangban van vele. Végül negyedszer, meg kell lennie a lehetőségnek, hogy megvizsgálhassuk ezt az igazságot. Ha valaki azt mondja nekem, hogy „Látomásban volt részem”, de azt is hozzáteszi, hogy nekem nincs jogom látni azt, akkor nem hiszek neki. Mindenkinek képesnek kell lennie arra, hogy maga is megbizonyosodhasson róla. Senki, aki árusítja a tudását, nem ápta. Ezeknek a feltételeknek eleget kell tenni: először látnunk kell, hogy az ember tiszta, és nincs benne önző szándék, hogy nem vágyik haszonra vagy hírnévre. Másodsor meg kell mutatnia, hogy túllépett a tudaton. Adnia kell valami olyat nekünk, amit nem kaphatunk meg az érzékeinktől, és ami hasznára van a világnak. Harmadsor látnunk kell, hogy ez nem mond ellent más igazságoknak. Ha ellentétben áll más tudományos igazságokkal, azonnal utasítsuk vissza. Negyedszer az ember sohasem legyen különleges, csak olyan dolgot képviseljen, ami mindenki számára elérhető.

A háromféle bizonyíték tehát a közvetlen érzékszervi érzékelés, a következtetés és egy ápta szavai. Ezt a szót nem tudom lefordítani. Nem ugyanaz, mint az „ihletet”, mert az ihletről úgy tartják, hogy kívülről ered, míg ez a tudás magából az emberből fakad. Szó szerinti jelentése: „elért”.

#### 8. VĪPARYAYO MITHYĀJĀNĀM ATAD-RDPA-PRATISŪHAM

*A megkülönböztetés képességének hiánya hamis tudást szül, mely nem a valós természetben alapul.*

A felmerülő viták következő oszállya az, amikor az egyik formát összetévesztjük egy másikkal, mint amikor például ezüstnek vélünk egy gyöngyházat.



*A verbális [fogalmi] félreírás olyan szavakból következik, melyeknek nincs valóságalapjuk.*

Létezik a vrittiknek egy másik osztálya, melyeket vikalpának neveznek. Elhangzik egy szó, és mi nem várunk arra, hogy megfontoljuk a jelentését, hanem azonnal következtetést jutunk. Ez a csitta gyengeségének a jele. Most megérthetjük a megbabulázás címcéltét. Minél gyengébb valaki, annál kevésbé képes a megfékezésre. Mindig vizsgáljuk magunkat ezzel a próbával. Bármikor, amikor dűhbe gurulnánk vagy elkesercdnénk, figyeljük meg, hogyan lehet az, hogy valamilyen hír hatására elmenekül előntik a vrittik.

## 10. ABHĀVA-PRATYAYĀLAMBANĀ VRTTIR NIDRĀ

*Az alvás az a vrittī, mely magában foglalja az üresség érzését.*

A vrittik következő osztályát alvásnak és álomnak nevezik. Amikor felébredünk, tisztában vagyunk vele, hogy aludtunk; csak az érzékelésről lehet emléklünk. Amit nem érzékelünk, arról nem is lehet semmiféle emléklünk. Minden reakció a tó egy hulláma. Ha tehát az alvás során az elmének nincsenek hullamai, akkor nincs érzékelése sem, sem negatív, sem pozitív, ennél fogva nem is emlékszünk rájuk. Hogy magára az alvási élményre emlékszünk, annak az oka, hogy alvás közben jelen volt az elmében a vrittik egy bizonyos osztálya. Az emlékezés a vrittiknek egy másik csoportja, s ezt szmrutinek nevezik.

## 11. ANUBHŪTA-VIŠAYĀSAMPRAMOŠAH SMRTIH

*Az emlékezés az, amikor az érzékelt tárgyak (vrittijet) nem illannak el (és a benyomások révén visszatérnek a tudatba).*

Emlékezés közvetlen érzékelésből, hamis tudásból, verbális félreírásból és alvásból eredhet. Például hallunk egy szót. Ez a szó olyan, mint a csitta tavába hajított kő: egy hullámot kelt, és ez a hullám hullámok egész sorát okozza. Ez az emlékezés. Ugyanígy az alvásban is. Amikor az alvásnak nevezett sajátos hullám a csittát egy emlékhullamba hajtja, akkor azt álomnak hívjuk. Az álom egy másik formája annak a hullámnak, melyet az ébrenlét állapotában emlékezésnek nevezünk.

## 12. ABHYĀSA-VAIRĀGYĀBHYĀM TAN-NIRODHAH

*Fegyelmезésűk gyakorlás és vágytalanság révén történik.*

Az elmének, hogy ne ragaszkodjon, tisztának, jónak és józannak kell lennie. Miért kell gyakorolnunk? Mert minden tevékenység olyan, mint a tó felszínén remegő lüktetés. A vibrálás megszűnik, és mi marad? A szanszkárak, a benyomások. Amikor az elmében nagyszámú ilyen benyomás marad, akkor ezek egybeforrnak és szokássá válnak. Úgy mondják: „A szokás második természetünk.” Ám az első természetünk is, sőt az egész természetünk, hiszen mindaz, akik vagyunk, a szokásaink eredménye. Ebből vigaszt meríthetünk, mert ha csupán szokás, akkor bármikor létrehozhatjuk és megszüntethetjük. A szanszkárakat ezek a rezgések hagyják hátra, amikor távoznak az elménkből, és mindegyikük maga mögött hagyja a következményét. Jellemünk e jegyek összessége, és az uralkodó hullámnak megfelelő lesz a banulatunk. Ha a jószág kerekedik felül, akkor jők leszünk, ha a gonoszság, akkor gonoszak, míg ha az öröm, akkor boldogok. A rossz szokás egyetlen gyógyírja az azzal ellentétes szokás: jó szokásokkal kell leberni az összes rossz szokást, ami hátrahagyta benyomásait. Tegyük mindíg jót, gondolkodjunk folyamatosan szent gondolatokat – ez az egyetlen módja az alantias benyomások elfojtásának. Sobase mondjuk azt valakiről, hogy reménytelen eset, mert csupán egy jellemet,



a szokások egy halmazát képviseli, melyet új és megfélelőbb szokásokkal meg lehet változtatni. A jellem nem egyéb, mint ismétlődő szokások, és egyedül az ismétlődő szokások képesek megreformálni a jellemet.

13. TATRA STHITAU YATNO BHŪYĀSAH

*A szakadatlan küzdelem, hogy tőkéletesen megfékezzük (a vrittiket), a gyakorlatias.*

Mi a gyakorlás? Kísérlet arra, hogy megfékezzük az elmét a csitta alakjában, s hogy megakadályozzuk, hogy hullámokként kiáradjon.

14. SA TU DĪRĠHA-KĀLA-NAIRANTARYA-SATKĀRĀSEVITO  
DRDHA-BHŪMIH

*Szilárdan megalapozottá a kitarító, nagy szeretettel (a cél érdekében) végzett erőfeszítés teszi.*

A megfékezés nem egy nap alatt jön el, hanem bosszú, kitarító gyakorlás révén.

15. DRSTĀNŪRAVIKA-VISAYA-VITRĀSNASYA VAŚĪKĀRA-SAMŪNA  
VAIRĀGYAM

*A vágytalanság az eredmény, mely azoknak lesz osztiár-részek, akik megszüntették a látott vagy hallott tárgyak utáni szomjúkat, s készek uralkodni a dolgokon.*

Tetteink két ösztönző ereje a következő: az, amit mi magunk látunk, és mások tapasztalata. Ez a két erő kelti az elmeben – a tóban – a különböző hullámokat. A lemondás az a képesség, mellyel ezek ellen az erők ellen harcolunk, és ellenőrzésünk alatt tartjuk az elmét. Arra van szükség, hogy lemondjunk ezektől az erőkről. Sétálok az utcán, és egyszer

csak jön valaki, és elveszi az órám. Ez az én saját tapasztalatom. Én magam látom, és azonnal hullámot kelt a csittámban, a harag alakját öltve magára. Ne engedjük ezt megtörténni! Aki nem képes megakadályozni ezt, az egy senki, ám aki meg tudja, annak birtokában van a vairágja [vágytalanság, lemondás].

A világi beállítottságok tapasztalatai azt tanítják nekünk, hogy az érzéki örömek élvezete a legmagasabb rendű eszmény. Ezek hatalmas kísértések. Visszautasítani ezeket, és nem engedni az elmének, hogy hullámok alakját öltse miattuk: ez a lemondás. Megfékezni a saját tapasztalatomból és mások tapasztalataiból származó kétféle ösztönző erőt, és így megakadályozni a csittát abban, hogy azok irányítsák: ez a vairágja. Nekem kell uralkodnom rajtuk, nem pedig nekik rajtam. Ezt a fajta mentális erőt nevezik lemondásnak. A vairágja az egyetlen út a szabadsághoz.

16. TAT PARAM PURUṢA-KHYĀTER GUNA-VAITRĀSNYAM

*A végső vágytalanság az, mely még a minőségekről is lemond, és a Purusa (igaz természetének) ismeretéből ered.*

Az a vairágja erejének legmagasabb rendű megnyilvánulása, amikor még a minőségekhez való vonzódásunkat is megszünteti. Először is meg kell értenünk, hogy mi a Purusa, az Önvaló, és mik a minőségek. A jóga filozófiája szerint az egész természetet három minőség vagy erő alkotja. Az egyiket tamasznak, a másikat radzsasznak, a harmadikat pedig szattvának nevezik. E három minőség úgy jelenik meg a fizikai világban, mint sötétség vagy télenség, vonzódás vagy taszítás, és a kettő egyensúlya. Minden, ami a természetben található, minden megnyilvánulás e három erő keveredése és újra összekapcsolódása. A szánkhjá a természetet különböző kategóriákra osztják, de az ember Önvalója mindezeket meghaladja, túl van a természetben. Az Önvaló ragyogó, tiszta és tőkéletes. Bármilyen értelem velünk felfedezni a



természetben, az nem egyéb, mint ennek az Önvalónak a visszatükröződése. Maga a természet érzéketlen. Nem szabad elfelejtenünk, hogy a természet szó az elmét is magában foglalja. Az elme a természetben van, a gondolat a természetben van, a gondolattól az anyag legdurvább formájáig minden a természetben van, minden a természet megnyilvánulása. Ez a természet fedte el az ember Önvalóját, és amikor ugyanez a természet fellebbenti a fátylat, akkor az Önvaló megjelenik önmön dicsőségében. A vágytalanság, amint azt a 15. aforizma leírja (a tárgyakon vagy a természetben való uralkodásként), a legnagyobb segítség az Önvaló megnyilvánítása felé. A következő aforizma a számadhat határozza meg, a tökéletes összpontosítást, a jógi célt.

17. VITARKA-VICĀRĀNANDĀSMITĀ-RŪPĀNUGĀMĀT  
SAMPRAJŪTĀH

*A helyes tudásnak nevezett összpontosítás az, melyet gondolkodás, megkülönböztetés, üdvösség és feltétel nélküli érzet követ.*

Két különbözőféle számadhíről beszélnek, a számadnyátáról és az aszampradnyátáról. A számadnyája számadhírben megjelennek a természetben való uralkodás erői. E számadhírnek négy fajtája van. Az első szavitarkának hívják; ekkor az elme egy tárgyon ismételtén úgy medítál, hogy elszigeteli azt a többi tárgytól. Kétféle meditációs tárgy létezik a számhják huszonöt kategóriájában: (1) a természet huszonnégy érzéketlen kategóriája és (2) az egyetlen érző Purusa. A jogának ez a része teljességgel a számhjja filozófiáján alapul, melyről már szót ejtettünk. Amint emlékeznek még rá, az énségnek, az akaratnak és az elmenek van egy közös alapja, a csitta vagy elmeközeg, melyből mindegyikük megszületik. Az elmeközeg befogadja a természet erőit, és gondolatként bocsátja ki őket. Kell lennie valaminek, ahol az erő és az anyag egyek. Ezt hívják avjaktának, a természet

teremtés előtti, megnyilvánulatlan állapotának, amelybe egy világkorszak végén az egész természet visszatér, hogy egy bizonyos idő múlva újra kiáradjon. E mögött található a Purusa, az intelligencia lényege. A tudás hatalom, és amint elkezdünk tudni, megismermi valamit, uralkodni kezünk felette. Hasonlóképpen, amikor az elme meditatálni kezd a különböző elemeken, akkor hatalomra jut felettük. Azt a fajta meditációt nevezzük szavitarkának, amelyben a külső, durva elemek a meditáció tárgyai. A vitarka jelentése: kérdés, a szavitarka pedig azt jelenti, hogy kérdéssel; mintegy kérdőre vonva az elemeket, hogy felfedjék igazságukat, és átadják erejüket a rajtuk meditatáló embernek.

Nem hozza el a megszabadulást az, ha különböző erőkre tesszünk szert. Az csupán világi kutatás az érzéki élvezetek után. Ebben az életben nincsenek élvezetek, ezért minden élvezet utáni hajsza hiábavaló. Ez egy régi, igen régi lecke, amit az embernek olyan nehéz megtanulnia. Amikor azonban megtanulja, akkor kikerül a világegyetemről, és szabad lesz. Az okkult képességeknek nevezett dolgok birtoklása csak megerősíti a világot, és végső soron hevesebbé teszi a szenvedést. Noha tudósként Patandzsalinak be kell mutatnia az e tudományban rejlő lehetőségeket, nem szalaszt el egyetlen alkalmat sem, hogy óva intsen bennünket ezen képességekkel, erőikkel szemben.

Ha valaki ugyanezen meditáció során arra törekszik, hogy az elemeket kiemelje az időből és a térből, és úgy gondoljon rájuk, ahogy azok vannak, akkor azt úgy hívják, hogy nirvitarka, kérdés nélküli. Ha a meditáció eggyel magasabb szintjén az ember a tanmátrákat veszi meditációja tárgyául, és időben és térben létezőként gondol rájuk, akkor azt szávicárának, megkülönböztetéssel együtt járóknak nevezik. Amikor ugyanezen meditációban az ember eltekint az időtől és a tértől, és úgy gondol a finom elemekre, ahogy azok vannak, azt nirvicárának, megkülönböztetés nélkülinek hívják. A következő lépés az, amikor az elemeket feladjuk, mind a durvát, mind a finomat, és a meditáció tárgya a belső szerv,



a gondolkodás szerve lesz. Amikor a gondolkodás szervére úgy gondolunk, mint ami mentes az aktivitás és a tompaság minőségétől, akkor ez az úgynevezett szánanda, üdvös számáhi. Amikor maga az elme a meditáció tárgya, amikor a meditáció igen éretté és összpontosítottá válik, amikor a durva és finom anyagok minden elképzelését elhagyjuk, amikor az Egónak csupán a szattva állapota marad, ám megkülönböztetjük azt minden más tárgytól, akkor azt szászmitá számáhdhának nevezik. Aki elért ideig, azt hívják a *Védák* „testét vesztettnek”. Az ilyen ember képes durva teste nélkül gondolni önmagára – ám még kénytelen úgy gondolni magára, mint aki finom testtel rendelkezik. Azokat, akik ebben az állapotban beleolvadnak a természetbe anélkül, hogy elérnék a célt, praktikalajáknak nevezik, ám akik még itt sem állnak meg, azok elérik a célt, ami nem más, mint a szabadság.

#### 18. VIRÁMA-PRATYAYĀBHĪYĀSA-PĪRVĀH SAMSKĀRA-ŚEṢO

‘NYĀH

*Van egy másik számáhi, mely általában érhető el, hogy szintelenül gyakoroljuk minden mentális aktivitás megszüntetését, s melyben a csitta csak a megnyilvánulatlan benyomásokot őrzi meg.*

Ez a tökéletes, tudat feletti aszampradnyáta számáhi, a szabadságunkat elhozó állapot. Az első állapot nem hozza el számunkra a szabadságot, nem szabadítja meg a lelket. Az ember elérheti az összes erőt, mégis újra elbukhat. Nincs biztosíték, amíg meg nem haladja a természetet. Rendkívül nehéz ezt megtenni, noha a módszer könnyűnek tűnik. Ez pedig nem más, mint magán az elmén meditálni, és bármikor, amikor gondolat merül fel, lesújtani rá, nem engedve, hogy gondolat lépjen be az elmébe, ekképpen teljesen üressé téve az utóbbit. Ha valóban meg tudjuk tenni ezt, akkor abban a pillanatban elérjük a megszabadulást. Amikor az emberek megfelelő képzés és előkészületek nélkül próbálják kiüresíteni

az elméjüket, akkor nagyon valószínű, hogy csak abban járnak sikerrel, hogy tamasszal, a tudatlanság materiájával fedik el magukat, mely az elmét tompává és érzéketlenné teszi, s melynek hatására azt gondolják, hogy üressé teszik az elmét. Ha valóban képesek vagyunk erre, akkor a lehatalmasabb erőt, a legmagasabb rendű uralmat nyilváníthatjuk meg. Amikor ezt az állapotot, az aszampradnyát, a tudatfelettit elérjük, a számáhi mag nélkülivé válik. Mit jelent ez? Abban az összpontosításban, amelyben jelen van a tudat, ahol az elme csupán abban járt sikerrel, hogy elnyomta és féken tartja a csittában lévő hullámokat, a hullámok a hajlandóságok formájában megmaradnak. (A magok) e hajlandóságai újra hullámokká válnak, amikor annak eljön az ideje. Ám ha mindezeket a tendenciákat elpusztítottuk, majdnem elpusztítva az elmét, akkor a számáhi mag nélkülivé válik, hiszen nincs többé mag az elmében, amelyből újra és újra kisarjadhatna az élet fája, a születésnek és a halálnak e szüntelen körforgása.

Felmerülhet a kérdés, hogy milyen állapot lehet az, amelyben nincs elme, nincs tudás. Amit mi tudásnak nevezünk, az alacsonyabb rendű állapot, mint a tudás feletti. Soha nem szabad elfelejtenünk, hogy a véletek nagyon hasonlónak tűnnek. Ha az éter igen alacsony rezgését sötétségnek vesszük, egy közbülső állapotot pedig fénynek, akkor az igen magas rezgés újra sötétség lesz. Ehhez hasonlóan a tudatlanság a legalacsonyabb rendű, a tudás a közbülső, a tudás feletti pedig a legmagasabb rendű állapot, ahol a két véget ugyanolyannak tűnik. Maga a tudás valami koholt dolog, valami kombináció, nem a valóság.

Mi az eredménye e legmagasabb rendű összpontosítás szakadatlan gyakorlásának? Az, hogy a nyugtalanság és a tompaság minden régi hajlandóságát elpusztítjuk, csakúgy, mint a jóság hajlandóságait. A helyzet hasonló ahhoz a vegyi anyaghoz, melyet arra használnak, hogy eltávolítsák az aranyból a szennyeződéseket és a nem kívánt ötvözeteket. Amikor az aranyat beolvastják, akkor a salak a vegyi anyaggal együtt elég. Ez a folyamatos fegyelmező erő tehát véget



vet a korábbi rossz hajlandóságoknak, és végül a jóknak is. E jó és rossz tendenciák kioltják egymást, egyedül a mindennél jelen lévő, mindenható és mindentudó Lelket hagyva hátra önön ragyogásában, szabadon jótól és rossztól. Ekkor az ember megtudja, hogy soha nem született meg, és nem is fog meghalni, és hogy nincs szüksége sem földre, sem mennyországra. Megtudja, hogy sohasem jött és sohasem ment sehová, hogy mindig is a természet volt mozgásban, s hogy ez a mozgás a lelken tükröződött. Az úvegen tükröződő fény mozog a falon, és a fal ostoba módon úgy véli, hogy ő az, aki mozog. Ugyancz a helyzet velünk: a csitta az, ami folyamatosan mozgásban van, különböző formákat öltve, és mi azt hisszük, hogy e különféle formák mi vagyunk. Mind ezek a téveszmék eltűnnek majd. Ha ez a szabad Lélek úgy parancsolja – nem imádkozik vagy könyörög, hanem parancsol –, akkor bármi, amire vágyik, azonnal teljesül, bármit akar, azt azonnal képes lesz megtenni.

A szánkhja filozófiája szerint nincs Isten. Nem lehet, mert ha lenne Istene ennek a világnak – mondják –, akkor annak léleknek kellene lennie, és a léleknek vagy szabadnak, vagy rabnak kellene lennie. Hogyan teremthet az a lélek, amit bilincsbe ver, amin uralkodik a természet? Hiszen rabszolga. Másrésztől pedig miért kellene annak a Léleknek, amely szabad, teremtenie, és mindezeket a dolgokat irányítania? Nincsenek vágyai, tehát nem érezheti szükségét a teremtésnek. Másodszor pedig azt állítják, hogy Isten teóriája szüktelen, a természet mindent megmagyaráz. Mi haszná bármilyen Istennek? Kapla azonban azt tanítja, hogy számos lélek létezik, akik, noha majdnem elérik a tökéletességet, kudarcot vallanak, mert nem képesek teljesen lemondani az erőkről. Elméljük egy időre elmerül a természetben, hogy aztán annak uraiként bukkanjon fel újra. Ilyen istenek léteznek. Mindannyian ilyen istenekké válunk, és a szánkhjáj szerint a Védákban említett Isten valójában az ilyen szabad lelkek egyikét jelenti. Rajtuk kívül nem létezik a világegyetemnek egy örökké szabad és áldott Teremtője. A jógik vi-

szont azt mondják: „Nem így van, létezik egy Isten, létezik egy minden lélektől elkülönült Lélek, és Ő minden teremtés örök Ura, aki örökké szabad, és Ő minden tanítók Tanítója.” A jógik elfogadják azok létezését is, akiket a szánkhjáj „a természetben elmerülteknek” neveznek. Ezek olyan jógik, akiknek nem sikerült elérniük a tökéletességet, és egy ideig megakadályozva abban, hogy elérjék a célt, az univerzum bizonyos részeinek urai lesznek.

#### 19. BHAVA-PRATYAYO VIDEHA-PRAKRITI-LAYANĀM

*(Ez a számádhí, ha nem követi végtelen vágytalanság) az istenek és a természetben elmerültek újramegjelenésének okává válik.*

Az indiai filozófiai rendszerekben az istenek bizonyos magas hivatalokat jelenítenek meg, melyeket különböző lelkek töltenek be egymást követően. Am egyikőjük sem tökéletes.

#### 20. ŚRĀDDHĀ-VĪRYA-SMṚITI-SAMĀDHI-PRĀJÑA-PŪRVAKA ITĀRĪSĀM

*Mások számára (ez a számádhí) hit, tetterő, emlékezés, összpontosítás és a valós megkülönböztetése révén jön el.*

Ők azok, akik nem akarják az isteneknek, sőt a világkorszakok uralkodóinak a pozícióját. Ők elérik a megszabadulást.

#### 21. TTVRA-SAMVEGĀNĀM ĀSĀNNAH

*Gyorsan sikerre jutnak a rendkívül tetterősek.*

#### 22. MRĀDU-MADHYĀDHIMĀTRĀTVĀT TĀTO 'PI VĪŚĒSAH

*A jógik sikere különbözik attól függően, hogy az általuk használt eszköz könnyű, közepes vagy erőteljes.*



*Vágy az Ísvara iránti önátadás révén [is sikerre járhatnak].*

24. KLEŚA-KARMA-VIPĀKĀŚAYAIR APARĀMRSTAḤ PURUSA-VIŚEŚA ÍSVARAH

*Ísvara (a Legfőbb Úr) egy különleges Purusa, melyet nem érint szenvedés, cselekedet, azok következményei és vágy.*

Ismét emlékeztünkbe kell idéznünk, hogy a pátanndsala jóga filozófiája a szánkha bölcselétén alapul, csak az utóbbiban nincs hely Isten számára, míg az előbbiben van. A jógi ennek ellenére nem említenek sok elképzelést Istenről, például, hogy teremő stb. Ők Ísvarájuk alatt nem Istenre mint a világegyetem Teremtőjére gondolnak, míg a Védák szerint Ísvara a világ Teremtője: mivel az univerzum harmonikus, szükségképpen egyetlen akarat megnyilvánulása. A jógi is meg akarunk alapozni egy Istenre, de Ők egy sajátos, rájuk jellemző módon jutnak el Hozzá. Így mondják:

25. TATRA NIRATISAYAM SARVAJĀTVA-BIJAM

*Benne végtelenné válik az a mindentudás, mely másokban (csupán) csíra.*

Az elmének mindig a két végtel között kell mozognia. Elgondolhatjuk a behatárolt teret, de maga ez az elképzelés a határtalan tér elképzelését is magával hozza. Hunyjuk be a szemünket, és gondoljunk egy kis térre. Azzal egyidejűleg, hogy megjelenik az elménkben a kis kör, egy korlátlan kiterjedésű gyűrű is megjelenik körülötte. Ugyanez a helyzet az idővel. Próbáljunk egyetlen másodpercre gondolni. Azzal együtt a határtalan időre is gondolnunk kell. A tudással sincs ez másképp. A tudás az emberben csak egy csíra, de körülötte végtelen tudást kell elképzelnünk, tehát maga

az elménk felépítése mutatja meg nekünk, hogy létezik végtelen tudás, és a jógi ezt a végtelen tudást Istennek nevezi.

26. SA PURVEŚAM API GURUḤ KĀLENĀNAVACCHEDĀT

*Ő a Tanítója még az ősi tanítóknak is, időbeli korlátoktól függetlenül.*

Igaz az, hogy minden tudás bennünk található, azonban ezt elő kell hívnia valamilyen másik tudásnak. Noha a tudásra, megismerésre való képesség bennünk van, ám e tudást, állítja a jógi, csak egy másik tudás idézheti elő. A holt, érzéketlen anyag sohasem teheti ezt meg, csakis a tudás hatására jelenhet meg. Tudással bíró létezőknek kell velünk lenniük, hogy előhívják belőlünk azt, ami bennünk található, ezért e tanítók mindig is szükségesekek voltak. A világ sohasem volt e tanítók híján, és semmilyen tudás nem jelenhet meg nélkülük. Isten minden tanítók Tanítója, mert e tanítókat, legyenek bármilyen nagyszerűek – istenek vagy angyalok –, mind korlátozza és megköti az idő, ellentétben Istennel. A jógi két sajátos következtetésre jutottak. Az első az, hogy a korlátoltra gondolással egyidejűleg az elmének a korlátlanra is gondolnia kell; és hogyha ennek a percepciónak az egyik része igaz, akkor a másíknak is annak kell lennie, abból az okból kifolyólag, hogy értékük mint az elme percepciója egyenértékű. Maga az a tény, hogy az ember rendelkezik némi tudással, azt mutatja, hogy Isten határtalan tudású. Ha az egyiket elfogadom, miért ne fogadnám el a másikat? A józan ész arra kényszerít, hogy vagy fogadjam el mindkettőt, vagy utasítsam el mindkettőt. Ha elhiszem, hogy létezik ember némi tudással, akkor azt is el kell fogadnom, hogy van valaki rajta túl, akinek a tudása határtalan.

A második következtetés az, hogy semmilyen tudás nem jelenhet meg tanító nélkül. Igaz az, amit a modern filozófusok mondanak, hogy van valami, ami kibontakozik az emberből. Minden tudás az emberben rejlik, ám bizonyos kö-



rülmények szükségessé ahhoz, hogy azt előhívják. Nem találhatunk semmiféle tudást tanítók nélkül. Ha léteznek ember, isteni vagy anyagi tanítók, ők mindannyian korlátok közé szorítottak. Ki volt a tanító őket megelőzőleg? Kénytelenek vagyunk elfogadni végkövetkeztetésként egy tanítót, akit nem köt az idő, és ezt az Egyetlen Tanítót vagy végtelen tudást, melynek nincs kezdete vagy vége, nevezzük Istennek.

#### 27. TASYA VĀCAKAH PRANAVALAH

##### *Az Ő megjelenítő szava az Óm.*

Az címében lévő minden gondolatnak megvan a szóbeli megfeleltetője. A szó és a gondolat elválaszthatatlanok egymástól. Ugyanannak a dolognak a külső részét szónak, a belső részét pedig gondolatnak nevezzük. Nincs az az ember, aki analízis révén el tudná különíteni a gondolatot a szótól. Arról az elképzelésről, hogy a nyelvet az ember hozta létre – bizonyos emberek, akik együtt leültek, és elhatározták a szavakat –, már bebizonyosodott, hogy téves. Az ember létezése óta léteztek a szavak, és létezett nyelv. Mi a kapcsolat egy gondolat és egy szó között? Föllehet látjuk, hogy egy szóhoz mindig kell járulnia gondolatnak, ugyanahhoz a gondolathoz nem feltétlenül kell ugyanannak a szónak tartoznia. A gondolat lehet azonos akár húsz különböző országban, a nyelv mégis különböző. Kell, hogy legyen szavunk minden egyes gondolatunk kifejezésére, ám e szavaknak nem kell szükség szerint ugyanazokból a hangokból állniuk. A hangok nem tekinthet változhatomak. Szövegmagyarázónk azt mondja: „Noha a gondolat és a szó közötti kapcsolat teljesen természetesen, mégsem jelent merev kapcsolódást egyetlen hangsor és egyetlen gondolat között.” E hangsorok változnak, a gondolat és a hangok közötti kapcsolat ennek ellenére természetes. A szavak és a hangok közötti reláció csupán akkor jó, ha a jelzett dolog és a jelkép közötti kapcsolat valós. Amíg ez nincs így, addig a jelkép nem terjed el általánosan. A szimbólum a jel-

zett dolog megjelenítője, s ha a jelzett dolog már létező, és tapasztalatból tudjuk, hogy a szimbólum már számtalanszor kifejezte ezt a dolgot, akkor biztosak lehetünk benne, hogy a kapcsolat közöttük valódi. Még ha a dolgok nincsenek is jelen, ezrek fogják felismerni őket szimbólumuk alapján. A kapcsolatnak természetesen kell lennie a jelkép és a jelzett dolog között. Ekkor ha kiejtjük ezt a jelképet, az felidézi a jelzett dolgot. A szövegmagyarázó azt állítja, hogy Isten megjelenítő szava az Óm. Miért fektet hangsúlyt erre a szóra? Nevek szárait használják Istenre. Egy gondolat ezer szóval is kapcsolódhat, és mindegyik Isten szimbólumaként állhat. Ez teljesen rendjén is van. Am léteznie kell valaminek, ami általános érvényű mindezen szavak között, e jelképeknek kell hogy legyen valamilyen szubsztrátumuk, valamilyen közös alapjuk, és e közös szimbólum a legmegfelelőbb, mely valójában az összes többit is képviseli.

A hangképzéshez a gégét használjuk, és a szájjadást mint hangterelő akadályt. Létezik-e vajon olyan anyagi hang, melynek minden más hang a megnyilvánulása, mely a legtermészetesebb a hangok között? Az Óm (Aum) ez a hang, minden más hang alapja. Az első betű, az A a gyökérhang, a kules, melyet anélkül ejtünk ki, hogy érintenénk a nyelv vagy a szájjadást bármelyik részét. Az M a sorozat utolsó hangját jelöli, melyet összezárt ajkakkal ejtünk ki, míg az U a szájjadást hangterelő részének a gyökerétől a végéig zeng. Ekképpen az Óm a hangképzés egész jelenségét reprezentálja, és mint ilyen, az összes különféle hang természetes szimbóluma, mátrixa. Minden megalkotható szó teljes sorozatát és összes lehetőségét jelöli. Mindezekben a spekulációkon kívül azt is látjuk, hogy Indiában a különböző vallási elképzelések e körül az Óm szó körül forognak. A *Védák* változatos vallási gondolatjai az Óm szó köré csoportosulnak. S hogy mi köze ennek Amerikához, Angliához vagy bármelyik másik országhoz? Egyszerűen az, hogy e szót Indiában a vallási fejlődés minden szakaszában megőrizték, és úgy alakították, hogy egyaránt jelentse az összes Istenről alkotott elképzelést. Monisták,



dualisták, monodualisták, szeparatisták, sőt még ateisták is elfogadták az Ómot. Az Óm vált az egyetlen szimbólumává azoknak a vallásos törekvéseknek, melyek az emberek nagy többségére jellemzőek. Vegyük például az angol God (Isten) szót. Csupán korlátozott szerepet képes betölteni, és ha túl akarunk lépni rajta, akkor jelzőket kell illesztenünk hozzá. Így lehet Személyes, Személytelen vagy Abszolút Isten. Ugyanaz a helyzet az Isten szóval minden nyelvben, jelentésmezője meglehetősen szűk. Az Óm szó azonban az összes különböző jelentést maga köré gyűjti, és ezért mindenkinek el kell fogadnia.

#### 24. TAJ-JAPAS IAD-ARTHA-BHĀVANAM

*(Az Ómnak) az ismételtetése és a jelentésén való meditáció (az út).*

Miért szükséges az ismételtetés [dzsapa]? Nem felejtettük még el a szanszárak elméletét, miszerint a benyomások összessége az elmében él. Ezek egyre látnsabbak, de ott maradnak, és amint a megfelelő inger éri őket, megjelennek. A molekuláris rezgés sohasem szűnik meg. Amikor ez a világ elpusztul, akkor az összes masszív rezgés eltűnik: beolvad a nap, a hold, a csillagok és a föld; de az atomi rezgések megmaradnak. Minden egyes atom ugyanazt a műveletet végzi, mint a nagy világok. Tehát még amikor a csitta rezgései el is csitulnak, a molekuláris rezgései tovább folytatódnak, és amikor megkapják az ösztönzést, újra megjelennek. Most már értjük, hogy mit jelent az ismételtetés. Ez a legnagyobb inger, amit a spirituális szanszárának adhatunk. „Egyetlen pillanat a szent társaságban hajó, mellyel átkelhetünk az élet óceánján.” Ilyen ereje van az ő társaságának. Az Óm ismételtetése és a jelentésén való töprengés tehát az elméleti jó társaság. Folytassunk tanulmányokat, majd meditáljunk azon, amit tanultunk. Így megjelenik számunkra a fény, és az Önvaló megnyilvánul.

Am gondoltunk kell az Ómra, a jelentésével együtt. Kerüljük a rossz társaságot, mert a régi hegek még bennünk vannak, és éppen a rossz társaság fogja őket felszakítani. Hasonlóképpen azt halljuk, hogy a jó társaság előhívja a bennünk meglévő jó benyomásokat, melyek látnsá válnak. Nincs szentebb dolog a világon, mint a jó társaság, hiszen annak hatására a jó benyomások igyekeznek a felszínre törni.

#### 29. TATAH PRATYAK-CETANĀDHIGAMO 'PYANTARĀYĀBHĀVASĀ CA

*Abból nyerhetjük el az önvizsgálatból eredő tudást) és az akadályok felszámolását.*

Az Óm ismételtetése és a rajta való töprengés első megnyilatkozása az, hogy az önvizsgálat (introspekció) képsége egyre jobban megnyilvánul, és minden elméleti és fizikai akadály kezd eltűnni. Melyek az akadályok a jogi számára?

#### 30. VYĀDHI-STYĀNA-SANŚAYA-PRAMĀDĀLASYĀVIRATI-BHRĀNTI-DARŚANĀLABDHA-BHŪMIKATVĀNAVASTHITATVĀNI CITTA-VIKSEPĀS TE 'NTARĀYĀH

*Az elérhető akadályok: betegség, mentális lustaság, kétség, a lelkesedés hiánya, közöny, az érzéki élvezetekhez való ragaszkodás, hamis érzékelés, az összeszedettség el nem érése és [ha ezt elértük,] az elért állapot elhagyása.*

*Betegség.* Ez a test a csónak, mely átvizsz bennünket az élet óceánjának túsó partjára. Gondját kell viselnünk. Rossz egészségi állapotú emberek nem lehetnek jogik. *A mentális lustaság* hatására minden élénk érdeklődésünket elveszítjük a téma iránt, amely nélkül nem lesz sem akaraterőnk, sem energiánk a gyakorláshoz. *Kétségek* fel fognak merülni az elmében e tudomány igazságaival kapcsolatban, akármilyen szilárd is legyen valakinek az intellektuális meggyőződése,



amíg bizonyos okkult tapasztalatokra nem tesz szert, mint például hall vagy lát valami nagy távolságra lévő dolgot stb. Ezek a bepillantások megerősítik az elmét, és állíthatóssá teszik a tanítványt. *Az elért állapot elhagyása.* A gyakorlatias bizonyos napjaiban vagy heteiben az elme nyugodt és könnyen összpontosítható, és úgy találjuk, hogy gyorsan haladunk. Egy nap a fejlődés hirtelen megáll, és úgy tűnik, hogy megfeneklettünk. Ki kell tartanunk. Minden fejlődést ilyen hullámvölgyek és hullámhegyek kísérnek.

31. DUHKHA-DAURMANASYĀNGAM-EJAYATVA-SVĀSA-  
PRAŚVĀSĀ VIKŚEPA-SAHABHUVĀH

*Bánkódás, mentális feszültség, testi remegés, zaklatott lélegzés kíséri az összpontosítást meg nem tartását.*

Az összpontosítás minden alkalommal, amikor gyakoroljuk, tökéletes nyugalmat hoz el az elmének. Amikor a gyakorlás tényleg megtörténik, akkor ezek a zavartér vagy nem irányított mozgások megjelennek, akkor ezek a zavartér megjelölnek. Az Őm ismételtetése és az Őr iránti önátadás megerősíti az elmét, és friss energiával tölti fel a gyakorlatot. Az ideges remegések szinte mindenkinél megfigyelhetők. Egyáltalán ne törődjünk velük, hanem folytassuk a gyakorlatot. Az orvosolni fogja őket, és szilárdá teszi ülő testtartásunkat.

32. TAT-PRATISEDHĀRTHAM EKA-TATTVĀBHĪYĀSAH

*Ennek ellensúlyozására az egy tárgy gyakorlata (végzendő).*

Ha az elmét rábírnak arra, hogy egyetlen tárgy alakját öltse magára egy időre, az le fogja rombolni ezeket az akadályokat. Ez egy általános tanács. A közvetkező aforizmákban ez kifejtésre és részletes leírásra kerül. Minthogy nem minden gyakorlat felel meg mindenkinek, többféle módszerrel esik majd szó, és mindenkinek a tényleges tapasztalatai alapján kell megtalálnia, hogy melyik segít neki leginkább.

33. MAITRĪ-KARUNĀ-MUDITOPĒKSĀNĀM SUKHA-DUHKHA-PU-  
NYĀPUNYA-VISAYĀNĀM BHĀVANĀTĀSĀ CITTA-PRASĀDANĀM

*Barátság, részvét, öröm és közömbösség békíti meg a csitlót, amikor boldog, boldogtalan, jó és rossz vonatkozásában gondol a [tapasztalás] tárgyaira.*

Meg kell lennie bennünk e négyféle tulajdonságnak: mindenki iránt barátsággal kell viseltetnünk, meg kell esnie a szívünknek a szenvedőkön, amikor az emberek boldogok, nekünk is boldognak kell lennünk, és a gonoszokkal szemben közömbösnek kell maradnunk. Ugyanígy legyen mindenki, ami elének kerül. Ha valami jó, akkor barátsággal viseltetünk iránta; ha a gondolatunk tárgya olyasvalami, ami szenved, akkor részvétet kell éreznünk irányában; ha jó, akkor örvendünk kell; ha rossz, akkor közömbösnek kell mutatnunk. Az elmének ezek a különféle dolgok iránt mutatott különféle attitűdjei magát az elmét teszik békéssé. Minden nap életünk legtöbb nehézsége abból fakad, hogy nem vagyunk képesek ilyen módon féken tartani az elménket. Ha például valaki gonoszságot művel velünk, azonnal gonoszsággal akarunk válaszolni, és a gonoszság minden válaszkérdésére azt mutatja, hogy nem vagyunk képesek féken tartani a csitlót. Az hullámokban árad ki a [gondolatunk] tárgy[ak] felé, és mi elveszítjük az erőnket. Minden gyűlölet vagy gonoszság formájában megjelenő reakció hatalmas veszteség az elmének, míg a gyűlölet minden gonosz gondolatának vagy tettének, vagy a válaszkérdés bármely gondolatának a megfékezése a javunkat szolgálja. Nem veszünk semmit azzal, ha ily módon uralkodunk magunkon, sőt végtelenül többet nyerünk vele, mint gondolnánk. Minden alkalommal, amikor legyőzzük gyűlöletünket vagy a düh érzését, rengeteg pozitív energia tárolódik el saját magunk javára, és ez az energiamennyiség magasabb rendű erőkké alakul majd.







lomány, mely egy barátját alakít ki, nem engedve összerá-  
rulni a masszát. Ha nem lenne szűrkeállomány, akkor nem  
lenne emlékezés, mivel az emlékezés nem más, mint újra  
végigvenni ezeken a régi utakon, mintegy visszafelé követ-  
ve a gondolat útját. Talán Önök is észrevették már, hogy ha  
valaki úgy beszél egy témáról, hogy vesz néhány mindenki  
számára ismerős elgondolást, és azokat rakosgatja és rende-  
zi újra, akkor könnyű követni őt, mert e csatornák minden-  
ki agyában megvannak már, és csak az szükséges, hogy az  
ember visszatérjen hozzájuk. Am amikor egy új téma merül  
fel, akkor új csatornákat kell vágni, és ezért a megértés sem  
megy olyan könnyen. Ez az oka annak, hogy az agy (az agy,  
nem pedig maguk az emberek) öntudatlanul elutasítja, hogy  
új elképzelések alapján cselekedjen, és ellenkezik. A prána  
megpróbál új csatornákat létrehozni, de az agy nem engedi.  
Ez a konzervatívizmus titka. Minél kevesebb csatorna van az  
agyban, és a prána-tű minél kevesebb ilyen átjárót vágott,  
annál maradibb lesz az agy, és annál jobban harcol az új  
gondolatok ellen. Minél elmélyedőbb valaki, annál bonyo-  
lultabb az agyában az utak, és annál könnyebben fogad el  
és ért meg új elképzeléseket. Tebát minden újonnan szerzett  
elképzelésünkkel új benyomást hozunk létre az agyban, új  
csatornákat vágunk az agyszövetben, és ezért találjuk úgy,  
hogy a jóga gyakorlása során (mivel itt egy teljesen új gon-  
dolatsorról és indítékről van szó) olyan komoly fizikai el-  
lenállásba ütközünk először. Ezért van továbbá az is, hogy  
a vallásnak az a része széleskörűen elfogadott, amely a ter-  
mészet világ-oldalával foglalkozik, míg azt az oldalt – a böl-  
cseletet vagy lélektant –, amely az ember belső természeté-  
ről szól, oly gyakran semmibe veszik.

Emlékezzünk világunk meghatározására: nem más az,  
mint a Végtelen Létezés kivetülése a tudat síkjára. A Végtel-  
ennek csak egy kis része vetül a tudatra, és mi azt hívjuk a  
világunknak. De létezik egy Végtelen e mögött, és a val-  
lásnak mindkettővel foglalkoznia kell: azzal a kis darabbal,  
amit a világunknak nevezünk, és az azon túli Végtelennel.

Amelyik vallás csak az egyikkel foglalkozik a kettő közül,  
az tökéletlen. Mindkettőt fel kell ölelnie. A vallásnak az a  
része, amely a Végtelenné a tudat síkjára került töredékével  
foglalkozik, s magát mintegy a tudat síkjába, az idő, a tér és  
az okság börtönébe zárta, meglehetősen ismerős számunkra,  
hiszen mi is abban vagyunk már, és az erről a világról alko-  
tott elképzelések velünk vannak emberemlékezett óta. A val-  
lásnak az a része viszont, amelynek tárgya a világon túli Végtel-  
telen, teljességgel újdonságként ér bennünket, és az arról  
szóló elképzelések új csatornákat hoznak létre az agyban,  
megzavarva az egész szervezetet. Ezért figyelmeztük meg a  
jóga gyakorlása során, hogy az átlagemberek először telje-  
sen kizökkennek a régi kerékvágásukból. E zavarok lehető-  
legkisebbre mérséklése érdekében Patandzsali ránk ha-  
gyományozta ezeket a módszereket, hogy azt gyakoroljuk,  
amelyik a legmegfelelőbb számunkra.

### 35. VISAYAVATĪ VĀ PRAVĪTĪR UTPANNĀ MANASAH STHĪTI- NĪBANDHANI

*[Vagy] az összpontosításnak azon formái révén, melyek  
rendkívüli érzékszervi érzékeléseket okoznak, az elme áll-  
hatatossá válik.*

Ez természetesen megjelenik a dháranával, az összpön-  
tosítással. A jógi azt állítja, hogy ha az elmét az ort he-  
gyére koncentráljuk, akkor néhány nap múltán csodálatos  
illatokat kezdünk érezni. Ha az elmét a nyelv tövére össz-  
pontosítjuk, akkor különböző hangokat kezdünk hallani; ha  
a nyelv hegyére, akkor mennyei ízeket érzünk, míg ha a  
nyelvünk közepére, akkor úgy érezzük, mintha kapcsoltha-  
lépnénk valamivel. Ha az elménket a szápadlásunkra kon-  
centráljuk, akkor különös dolgokat kezdünk látni. Abban az  
esetben, ha egy nyugtalan elméjű ember akar a jóga e gya-  
korlatába belefogni, ám kételkedik ezek igazságtartalmá-  
ban, akkor a kételyei eloszlanak, amikor némi gyakorlás



után ezek a dolgok megjelennek számára. Ezek után állhatatos lesz.

36. VIŠOKĀ VĀ JYOTISMATI

*Vagy a Ragyogó Fény(en történő meditáció révén), mely meghalad minden bánatot.*

Ez egy másfajta koncentráció. Gondoljunk a szív lóbuszára, lefelé néző szirmokkal és a közepén átfutó szusumnával. Lélegezzünk be, és míg kibocsátjuk a lélegzetet, képzeljük el, hogy a lóbusz szirmaival felfelé fordult, és benne ragyogó fény tündököl. Meditáljunk ezen.

37. VITARĀGAVIŠAYAM VĀ CITTAM

*Vagy a szív(en végzett meditáció révén), mely feladott minden ragaszkodást az érzéktárgyakhoz.*

Válasszunk valamilyen szent életű embert, valamilyen kiváló személyt, akit tisztelünk, egy szentet, akiről tudjuk, hogy tökéletesen vágytalan, és gondoljunk a szívére. E szív vágytalanná vált, és mi meditáljunk azon. Ez el fogja nyugtatni az elménket. Ha nem tudjuk ezt gyakorolni, akkor itt a következő módszer.

38. SVAPNA-NIDRĀ-JĀNĀNLAMBANAM VĀ

*Vagy az alvásban megjelenő tudáson végzett meditáció által.*

Néha az ember azt álmodja, hogy angyalok látogatják meg, és beszélnek vele; hogy elragadtatott állapotba kerül, vagy hogy muzsika hangja száll felé. Ekkor álmában áldottnak érzi magát, és amikor felébred, úgy találja, hogy álma mély benyomást tett rá. Gondoljunk azt, hogy ez az álmom valódi.

és meditáljunk rajta. Ha erre nem vagyunk képesek, akkor meditáljunk bármilyen olyan szent dolgon, ami örömmel tölti el bennünket.

39. YATHĀBHIMATA-DHYĀNĀD VĀ

*Vagy bármi olyanon végzett meditáció által, ami jónak tűnik az embernek.*

Ez nem azt jelenti, hogy akármilyen gonosz dolgot válasszunk, hanem azt, hogy olyasvalamit válasszunk, amit kedvelünk, olyan helyet, amit a legjobban szeretünk, olyan látványt, amit a legtetszetősebbnek találunk, olyan gondolatot, amit a legtöbbre tartunk, bármit, ami összpontosítottá teszi az elménket.

40. PARAMĀNU-PARAMA-MAHĀTTVĀNTO 'SYA VAŠĪKĀRAH

*Ekképpen meditálva a jógi elméje akadálytalanná válik az atomtól a végtelenig.*

Az elmec gyakorlás által könnyen kontemplál mind a legnagyobb, mind a leghatalmasabb dolgon. Ezáltal az elemek hullámok erejüket veszítik.

41. KŠĪNA-VRTTER ABHĪTASYEVA MANER GRAHĪTR-GRAHANA-GRĀHYESU TĀT-STHA-TAD-AŃJANATĀ SAMĀPATĪTĪH

*A jógi, ahinek a vrittiití módon erőtlenné (uraltná) váltak, elnyeri a befogadóban, a befogadás (eszközében) és a befogadotban (az Önvalóban, az elmében és a külső tárgyakban) az összpontosítottságot és az egyöntetűséget, mint a kristály (a különféle színű dolgok előtt).*

Mi az eredménye ennek az állandó meditációnak? Idézzük fel, hogy Patandzsali egy korábbi aforizmában miként

taglalta a meditáció különféle állapotait, hogy miként lesz a meditáció tárgya először durva, másodsor finom, majd továbbhaladva még finomabb. E meditációknak az lesz az eredményük, hogy ugyanolyan könnyen tudunk meditatálni a finom, mint a durva tárgyakon. Itt a jögi meglátja a három dolgot, nevezetesen a befogadót, a befogadást és a befogadó eszközt, melyek a Lélekre, a külső tárgyra és az elmére utalnak. Háromféle meditációs tárgyat javasolnak. Először a durva dolgokat, mint például testeket és anyagi tárgyakat; másodsor finomabb dolgokat, mint például az elmét, a csittát; harmadsor pedig a feltételes Purusát – nem magát a Purusát, hanem az Énséget. A gyakorlás révén a jögi jártasságra tesz szert mindezekben a meditációkban. Bármikor végezi a meditációját, képes kizárni minden egyéb gondolatot, és azonosul azzal, amin medítál. Amikor gyakorol, egy kristályhoz hasonlító. Egy virág előtt a kristály szinte teljesen hasonul a virághoz. Ha a növény vörös, akkor a kristály is vörösnek tűnik, míg ha kék, akkor a kristály is kéknek látszik.

42. TATRA ŚABDĀRTHA-JNĀNA-VIKALPAIḤ SANKĪRṆĀ SAVITARKĀ SAMĀPATTIḤ

*A hang(ot), a jelentés(t) és az ebből eredő tudás(t), ha összevegyültek, kérdéssel együtt járó számadhi(nek) nevezik.*

A hang itt rezgést jelent, és az idegáramokra utal, melyek vezetnek a tudás pedig a reakcióra. Az összes eddigi meditációt Patandzsali szavítarkának (kérdéssel együtt járó meditációnak) nevezi. Később egyre magasabb rendű dhjánákat ad meg. Ezekben az úgynevezett „kérdéssel együtt járókban” megtartjuk az alany és a tárgy kettősségét, mely a szó, a jelentés és a tudás keverékét eredményezi. Az első a külső rezgés, a szó. Ez, ha az érzetek áramai befűlre viszik, jelentéssé válik. Ezután jelenik meg a reakcióhullám a csittában, ami a tudás, de mi e három dolog keverékét nevezzük tudásnak. Egészen eddig a pontig minden említett meditációban

ezt a keveréket kapjuk a meditáció tárgyaként. A következő számadhi magasabb rendű.

43. SMṚTI-PARISŪDDHAU SVARŪPA-ŚDNVEVĀRTHA-MĀTRĀ-NIRBHĀSĀ NIRVITARKĀ

*Az úgynevezett „kérdés nélküli” számadhi (akkor jön el), ha az endékezet megtisztult vagy minőségek nélküli, csupán a (meditáció tárgyának) jelentését fejezve ki.*

E három dolog meditációjának gyakorlása által jutunk el abba az állapotba, amelyben e három nem keveredik. Képek vagyunk megszabadulni tőlük. Először is próbáljuk megérteni, mi ez a három. Vegyük a csittát. Mindig emlékezni fogunk arra a hasonlatra, amelyben az elmekezeget egy töhöz hasonlítottuk, a szót, a hangot pedig az azon megjelenő remegéshez, fodrozódáshoz. Tegyük fel, hogy én kiejtem a „tehen” szót, amikor ez a nyugodt tö bennünk van. Amint a hang belép a fülünkön keresztül, hullámot kelt a csittában. Ez a hullám a tehen képzetét képviseli tehát, a formáját vagy a jelentését, ahogy nevezzük. Az általunk ismert látszólagos tehen valójában egy hullám az elmekezegekben, mely belső és kívülső hangrezgések reakciójaként jelenik meg. A hanggal együtt a hullám elcsitul, és sohasem létezhet egy szó nélkül. Felmerülhet a kérdés, hogy miképpen lehetséges ez, amikor csupán gondolunk a tehenre, és nem hallunk semmiféle hangot. A hangot ekkor magunk hozzuk létre. Elménkben halcan kiejtjük a „tehen” szót, és ezzel együtt jelenik meg a hullám. Nem létezhet hullám a hang ezen impulzusa nélkül, és ha az nem kívülről ered, akkor belülről. Amikor a hang elhal, a hullám is elnyugszik. S hogy mi marad? A reakció eredménye, azaz a tudás. E három dolog olyan szorosan összekapcsolódott az elménkben, hogy nem tudjuk elválasztani őket. Amikor megjelenik a hang, az érzékek megrezdülnek, és válaszcakcióként felmerül a hullám. Olyan szorosan követik egymást, hogy az egyiket nem különböztetjük



meg a másiktól. Amikor ezt a meditációt hosszú ideig gyakoroljuk, akkor az emlékezet, minden benyomás tárháza megtisztul, és mi képesek leszünk tisztán megkülönböztetni egymástól e három dolgot. Ez az úgynevezett nirvitarika, kérdés nélküli összpontosítás.

44. ETAYAIVA SAVICĀRĀ NIRVICĀRĀ CA SŪKSMA-VIŠAYĀ  
VYĀKHYĀTĀ

*Ez az eljárás szintén megmagyarázza a megkülönböztetésel és a megkülönböztetés nélkül (végzett összpontosítást), melynek tárgyat finomabbak.*

Az iméntihez hasonló eljárást alkalmazunk ismét, csak míg a korábbi meditációkhoz választott tárgyak durvák, ebben finomak.

45. SŪKSMA-VIŠAYATVAM CĀLINGA-PARYAVASĀNAM

*A finomabb tárgyak a pradhánával érnek véget.*

A durva tárgyak csupán az elemek, és minden azokból alakult ki. A finom dolgok a tanmátrákkal vagy finom részecskéikkel kezdődnek. Az érzékszervek, az elme, az énség, az elmeközeg (minden megnyilvánulás oka), a szattva, a radzsasz- és a tamaszanyagok egyensúlyi állapota – melyet pradhánának (fő), Prakritúnak (természet) vagy avjaktiának (megnyilvánulatlan) neveznek – mind a finom dolgok kategóriájába tartoznak, az egyedüli kivétel a Purusa (Lélek).

46. TĀ EVA SABLĪAḤ SAMĀDHIH

*Ezek az összpontosítások maggal bírnak.*

Ezek nem számolják fel a múltbéli cselekedetek magjait, ennél fogva nem hozzhatják el a megszabadulást, ám hogy mit nyújtanak a jóginak, azt a következő aförizma határozza meg.

47. NIRVICĀRA-VAISĀRADYE 'DHYĀTMA-PRASĀDAH

*A megkülönböztetés nélküli összpontosítás megtisztulással a csitta szilárdan megállapodik.*

48. RTAMBHARĀ TATRA PRAJNĀ

*Abban a tudást „Igazsággal teljesnek” nevezik.*

A következő aförizma megmagyarázza ezt.

49. ŚRUTĀNUMĀNA-PRAJNĀBHYĀM ANYAVIŠAYĀ  
VIŠĒĀRTHATVĀI

*A tanúbizonyosság és következtetés útján szerzett tudás a közönséges dolgokra vonatkozik. Az említett számadhiból eredő tudás sokkal magasabb rendű ezeknél, képes lévén behatolni oda, ahová a tanúbizonyosság és a következtetés nem.*

Az az elközpelés húzódik meg e mögött, hogy a közönséges dolgokra vonatkozó tudásunkat közvetlen megfigyelés, az ezekből levont következtetések és a mértékadó emberek tanúbizonyossága révén kell megszerezniünk. A jógik „mértékadó emberek” alatt mindig a Rsisiket, vagyis a gondolatok Látóit értik, akiket a szent iratokban, a *Védák*ban örökítettek meg. Szerintük a szent iratok egyedüli bizonyossága abban áll, hogy mértékadó személyek tanúságteteleit tartalmazták, ám úgy tartják, hogy a szent iratok nem vehetnek el bennünket a megvalósításhoz. Elolvashatjuk az összes *Védát*, és mégsem fogunk megvalósítani semmit, ám ha gyakoroljuk az azokban lefektetett tanításokat, akkor elérjük azt az állapotot, amely megvalósítja az iratok tanítását; amely behatol oda, ahová sem a józan ész, sem az érzékelés, sem a következtetés nem képes, és ahol mások tanúbizonyossága nem lehet hasznunkra. Ez az aförizma értelme.



A megvalósítás a valódi vallás, minden más csupán előkészület: az elfadások hallgatása, a könyvek olvasása vagy az elmélkedés csak előkészíti a talajt, nem igazi vallás. Az intellektuális elfogadás és az intellektuális véleménykülönbség nem vallás. A jógi központi elgondolása szerint éppen úgy, ahogy közvetlen kapcsolatba kerülünk az érzékek tárgyával, a vallást is közvetlenül megtapasztalhatjuk, csak sokkal erősebben. A vallás igazságait, Istenként és Léleként, nem érzékelhetjük külső érzékszerveink segítségével. Nem láthatom Istent a szememmel, nem érinthetem meg a kezemmel, és azzal is tisztában vagyunk, hogy az eszünkkel sem juthatunk el az érzékeken túlra. Egy ponton az ész egészen döntésképtelenné tesz bennünket: egész életünket végig-ökoskodhatjuk, ahogy azt a világ évezredek óta teszi, és mi lesz az eredménye? Az, hogy nem leszünk képesek bizonyítani vagy megcáfolni a vallás tényeit. A közvetlen érzékeléseinket vesszük alapul, és ezen az alapon kezdünk el érvelni. Nyilvánvaló tehát, hogy az érvelésnek az érzékelés határain belül kell maradnia. Sohasem léphet azokon túl. Ennél fogva a megvalósítás teljes területe túl van az érzékszervi érzékelésen. A jógi azt állítja, hogy az ember képes meghaladni közvetlen érzékszervi érzékeléseit, és a józan eszt is. Beune rejlik a képesség, az erő, hogy túllépjen még az értelmén is, és ez az erő minden lény, minden teremtmény sajátja. A jóga gyakorlása által az ember felébrésztli ezt az erőt, meghaladja az ész hétköznapi határait, és közvetlenül érzékel olyan dolgokat, melyek túl vannak minden okoskodáson, magyarázaton.

#### 50. TAJ-JAH SAMSKÁRO 'NYA-SAMSKÁRA-PRATIBANDHI

*Az e samádhi-nak eredményeként megszülető benyomás minden egyéb benyomást megakadályoz.*

Az előző aforizmában láttuk, hogy a tudatfeletti elérésnek egyedülálló módja az összpontosítás, és azt is, hogy az el-

mét az összpontosításban a múltbéli szanszkárák, benyomások gátolják meg. Mindannyian megfigyelhetjük már, hogy amikor megpróbáljuk koncentrálni az elménket, a gondolatunk elkalandoznak. Amikor megkísérünk Istenre gondolni, akkor jelennek meg e szanszkárák leginkább. Máskor nem annyira aktívak, de amikor nem kívánjuk őket, akkor biztosan megjelennek, mertve minden tőlük telhető, hogy benyomuljanak az elmébe. Vajon miért van ez így? Miért sokkal hatékonyabbak az összpontosítás ideje alatt? Azért, mert elnyomjuk őket, és minden erejünkkel ellenállunk. Máskor nem tesznek így. Hány ilyen régi, múltbéli benyomás lehet elraktározva a csittában, készenlében várakozva, hogy tigrisként előgorjon! Ezeket el kell nyomnunk, hogy az egyetlen általunk kívánt elképzelés megjelenhessen, az összes többit ki-rekesztve. Ehelyett azonban mindegyik azon igyekszik, hogy egyidejűleg a felszínre törjön. A szanszkárák e különféle erői húzódnak meg az elme összpontosításának megakadályozása mögött. Tehát az imént megadott számáhi a legjobb gyakorlat az azon képességből kifolyólag, hogy el tudja foglaltani a szanszkárákat. Az efajta összpontosítás által megjelentető szanszkára olyan erőteljes lesz, hogy meggátolja a többi szanszkára tevékenységét, és uralma alatt tartja őket.

#### 51. TASYĀPI NIRODHE SARVA-NIRODHĀN NIRBŪAH SAMĀDHIH

*Ha elnyomjuk még ezt (a benyomást is, mely megakadályoz minden egyéb benyomást), akkor, mivel mindent megfékeztünk, megjelenik a „magtalan” számáhi.*

Emlékszünk még rá, hogy a célunk nem más, mint magának a Léleknek az érzékelése. Nem érzékelhetjük a Lelket, mert elvegyült a természettel, az elmével és a testtel. A tudatlan ember a testét, a művelt ember pedig az elméjét tartja a Léleknek, de mindketten tévednek. Mi ösztönzi arra a Lelket, hogy elvegyüljön ezekkel a dolgokkal? A csittában felmerülő különféle hullámok elfedik a Lelket. E hullámokon



keresztül csupán halvány tükröképét látjuk, és ha a düh hulláma merül fel, akkor dühösnek érzékeljük a Leletet. „Dühös vagyok!” – mondja az ember ilyenkor. Ha a szeretet hullámáról van szó, akkor magunkat ebben a hullámban látjuk tükröződni, és azt mondjuk, hogy szeretetteljesek vagyunk. Ha a lélek a gyengesség hullámában tükröződik, akkor gyengeinek véljük magunkat. E különféle elképzelések a Leletet elfedő benyomásokból, szanszarákból erednek. A Lélek valós természetét nem érzékeljük mindaddig, amíg a csitta taván akár csak egyetlen hullám is van; ezt az igaz természetet nem tapasztaljuk meg addig, amíg minden hullám el nem csitul. Először tehát Patandzsali e hullámok mibenlétét tanítja meg nekünk, másodszor az elcsitításuk legmegfelelőbb módjait, harmadszor pedig azt, hogy miképpen lehet egyetlen hullámot olyan erőssé tenni, hogy az összes többit elnyomja, mint ahogy a tűz is elemésztí a tüzet. Ha már csak egyetlen hullám maradt, akkor azt könnyű lesz elnyomni, és ha ezt is megtettük, e számádhít vagy összpontosítást magtalannak nevezzük. Ennek hatására semmi sem marad vissza, és a Lélek úgy nyilvánul meg, amint van, önmön dicsőségében. Egycdül ekkor tudjuk meg, hogy a Lélek nem valami összetett dolog, hanem a világ egyetlen örök alkotórésze, és mint ilyen, nem születhet vagy halhat meg, hanem örök életű, elpusztíthatatlan, örök lényege az értelemnek.

## MÁSODIK FEJEZET

# Az összpontosítás gyakorlása

I. TAPAH-SVÁDHYAYESVARA-PRAÑIDHĀNĀNI KRĪYĀ-YOGAĪ

*Önmegtartóztatás, tanulmányok és a munka eredményeinek átadása Istennek – ezt nevezik kríjā-jógának.*

Azokat a számádhikat, amelyekkel a legutóbbi fejezetünk végződött, igen nehéz elérni, ezért lassan kell őket magunkévá tennünk. Az első lépcsőfokot, a bevezető lépést kríjā-jógának nevezzük. Ennek szó szerinti jelentése munka, munkálkodás a jóga felé. Az érzékszervek a lovak, az elme a kálkodás a jóga felé. Az érzékszervek a lovak, akkor a gyepelő, az értelem a kocsihajtó, a lélek a lovas, a test pedig a harci szekér. A ház ura, a Király, az ember Őnvalója ül ezen a szekéren. Ha a paripák igen erősek, és nem engedelmeskednek a gyepelőnek, ha a kocsihajtó, az értelem nem tudja, hogyan kell megfékezni a lovakat, akkor a szerket szerencsétlenség éri. Am ha az érzékszervek – a lovak – megfelelő módon irányítottak, és a gyepelő – az elme – szilárdan a kocsihajtó – az értelem – markában van, akkor a szekér célba ér. Mít jelent tehát az önmegtartóztatás? Azt, hogy határozottan megtartjuk a gyepelőt, míg a testet és az érzékszerveket irányítjuk, és nem engedünk meg nekik bármít, amit szeretnének, hanem mindkettőt megfelelő módon az ellenőrzésünk alatt tartjuk. *Tanulmányok.* Mít jelentenek a tanulmányok ebben az esetben? Nem regények vagy novel-láskötetek tanulmányozását, hanem olyan műveket, melyek a lélek megszabadulását tanítják. Ez megint csak nem jelenti

azt, hogy az ember azért folytat stádiumokat, hogy vitába szállhasson a különböző nézetekkel. A jóginak ekkorra már illene túl lennie a vitatkozás időszakán. Ebből már eleget, és megelégedetté vált. Már csak azért tanul, hogy megerősítse a meggyőződését. Váda és szidhánta: ez a szent íratra vonatkozó tudás két fajtája. A váda a vitázó, a szidhánta pedig a meggyőző. Amikor valaki még teljesen tudatlan, akkor az előbbibe fog bele, a vitázó küzdelembe, érvelve pro és kontra; és ha ezt befejezte, akkor nekilát a szidhántának, a meggyőzésnek, hogy elhatározásra jusson. Am egy-szerűen csak eljuttatni erre az elhatározásra nem lesz elegendő. Azt meg is kell erősíteni. A könyvek száma végtelen, az idő pedig rövid, a tudás titka tehát az, hogy a lényegest kell kiválasztani. Válasszuk azt, majd próbáljunk aszerint élni.

Egy régi indiai legenda szerint ha egy pohár vizes tejet helyezünk egy rádza-hansza (hattyú) elé, akkor ő ki tudja inni úgy a tejet, hogy meghagyja a vizet. Így kellene nekünk is kiválasztanunk azt, ami értékes a tudásban, és meghagyni az értéktelent. Az intellektuális tornára először szükségünk van. Ne vessük bele magunkat vakon semmibe. A jógi azonban meghaladta már ezt a vitaközö periódust, és elhatározásra jutott, amely szilárd, mint egy kőszikla. Most már csak egy dolgot akar tenni: ezt a döntést megerősíteni. Ne vitázz, mondja ő, s ha valaki vitába akar kényszeríteni, maradj csendben. Ne válaszolj semmilyen civódásra, hanem menj arrébb nyugodtan, hiszen a vita csak zavart kelt az életben. Az egyetlen szükséges dolog az értelem képzése, mi haszna hát megzavarni azt a semmiért? Az intellektus gyenge eszköz csupán, és csak az érzékek által behatárolt tudással képes szolgálni. A jógi meg akarja haladni az érzékeket, ennél fogva az intellektus hiábavaló számára. Efelől bizonyos, éppen ezért csendben van, nem vitatkozik. Minden vita kibillent az elméjét az egyensúlyából, zavart kelt a csittában, a zavar pedig hátráltató tényező. A viták és az ész kutatásai csupán köztes állomások az úton. Sokkal magasabb rendű dolgok vannak azokon túl. Az élet egésze nem iskolás fiúk

csetepatéjáról és vitaklubokról szól. „A munka eredményeinek átadása Istennek” az, hogy nem veszünk magunkra sem elismerést, sem szemrehányást, hanem mindkettőt átadjuk az Úrnak, és békében időzünk.

## 2. SAMĀDHI-BHĀVANĀRTHAH KLEŚA-TANŪ-KARANĀRTHĀS CA

*(Ez a samādhi gyakorlása és a szenvedést okozó akadályok kiküszöbölése (érdekében történetik).*

A legtöbbünk úgy bánik az elméjével, mint egy elkényeztetett gyermekkel: megengedi neki, hogy azt tegyen, amit csak akar. Ezért szükséges a krijá-jóga folyamatos gyakorlása ahhoz, hogy uralomra jussunk az elme felett, és leigázzuk azt. A jóga akadályai az uralom hiányából erednek, és szenvedéssel járnak. Csak azáltal lehet őket eltávolítani, hogy megtagadjuk és kordában tartjuk az elmét a krijá-jóga eszközei révén.

## 3. AVIDYĀSMITĀ-RĀGA-DVEŚĀBHINVEŚĀH KLEŚĀH

*A szenvedést okozó akadályok a tudatlanság, az egoizmus, a ragaszkodás, az ellenszenv és a létszomj.*

Ez az öt szenvedés, fájdalom, ez az ötrétű gúzs, amely megköt bennünket. A nemtudás az ok, a többi négy annak okozata. A tudatlanság minden szenvedésünk egyetlen oka. Mi más képes boldogtalanná tenni bennünket? A Lélek természete örök boldogság. Mi egyéb teheti szomorúvá, mint a tudatlanság, a képzeltetés, a káprázat? A Lélek minden szenvedése egyszerűen káprázat.

## 4. AVIDYĀ KṢETRAM UTTAREŚAM PRASUPTA-TANU-VICCHINODĀRĀNĀM

*A tudatlanság a táptalaja mindannak, ami követi, legyenek azok akár szunnyadóak, gyengítettek, lebírtak vagy kiterjedtek.*



A tudatlanság az egoizmus, a ragaszkodás, az ellenszenv és a létszomj oka. Ezek a benyomások különböző állapotokban léteznek. Van, amikor szunnyadóak. Gyakran halljuk azt a kifejezést, hogy „ártatlan, mint egy csecsemő”, ebben a cselekedetben azonban egy isten vagy egy démon lakozhat, mely később fokozatosan megnyilatkozik. A jögiban ezek a múltbéli cselekedetek által hagyott benyomások, szanszkárák gyengítettek, azaz igen szubtilis állapotban léteznek, és ő képes uralkodni rajtuk, nem engedve megnyilvánulni őket. A „lebírtak” azt jelenti, hogy néha egy sor benyomást erősebb benyomások elfojtanak egy időre, de azután újra felülük a felületet, amint elfojtásuk oka eltűnik. Az utolsó állapot a „kiterjedt”, amikor a szanszkárák a segítő környezet hatására aktív tevékenységet folytatnak, akár jót, akár rosszat.

3. ANITYÁSUCI-DUHKHĀNĀTMAŠU NITYA-ŠUCI-SUKHĀTMA-  
KHYĀTIR AVIDYĀ

*A tudatlanság abban áll, hogy a mulandót, a tisztátalant, a szenvedést és a nem-Önvalót örökök, tisztának, boldognak és Átmannak, vagyis Önvalónak tartjuk.*

Az összes különböző benyomásnak egyetlen forrása van: a nemtudás. Először is meg kell tudnunk, mi az. Mindannyian úgy véljük, hogy „én a test vagyok, nem pedig az Önvaló, a tiszta, a ragyogó, az örökké boldog” – és ebben áll a tudatlanság. Az emberre gondolunk, és testként látjuk őt. Ebben rejlik a hatalmas tévedés.

6. DRG-DARŠANA-ŠAKTYOR EKĀTMADEVĀŠMITĀ

*Az egoizmus a látó azonosítása a látás eszközeivel.*

A látó valójában az Önvaló, a tiszta, az örökké szent, a végtelen, a halhatatlan. Ez az ember Önvalója. És mi az eszköz? A csitta vagy élmeközeg, a buddhi vagy döntéshozó képesség,

a manasz vagy elme és az indriják vagy érzékszervek. Ezekkel az eszközökkel látja az ember a külvilágot, és azt nevezi az egoizmus tudatlanságának, ha az Önvalót azonosítja az eszközökkel. Azt mondjuk, hogy „én az elme vagyok”, „én a gondolat vagyok”, „mérges vagyok” vagy „boldog vagyok”. De hogyan lehetnének mérgesek, és hogyan gyűlölnének? A változhatatlan Önvalóval kell azonosulnunk. Ha pedig változhatatlan, akkor hogyan lehetne az egyik pillanatban boldog, a másikban boldogtalan? Az Önvaló forma nélküli, végtelen, mindenütt jelen lévő. Mi változathatná meg? Túl van minden törvényen. Mi lehetne hatással rá? Az égvilágon semmi sem gyakorolhat rá hatást. A tudatlanság révén azonban mégis az élmeközeggel azonosítjuk magunkat, és azt gondoljuk, hogy örömtől vagy fájdalomtól érzünk.

7. SUKHĀNUŠAYĪ RĀGAH

*A ragaszkodás az, ami megragad az élvezetnél.*

Élvezetünket leljük bizonyos dolgokban, és az elme folyóként áramlik feléjük. Ennek az élvezetgócpontra a követését nevezzük ragaszkodásnak. Sohasem ragaszkodunk ahhoz, amiben nem leljük örömlünket. Időnként rendkívül fűrésa dolgokban találunk élvezetet, de ez nem változtat az alapelven: amiben örömlünket leljük, ahhoz ragaszkodunk.

8. DUHKHĀNUŠAYĪ DVĒŠAH

*Az ellenszenv az, ami megragad a szenvedésnél.*

Ami szenvedéssel jár számunkra, attól megpróbálunk azonnal megszabadulni.

9. SVA-RASA-VĀHĪ VIDUŠO 'PI TATHĀRŪDHO 'BHINVEŠAH

*Öntermészetből fakad, és még a tanítatnál is mélyebben gyökerezik a létszomj.*



Ezt a létszomjat minden állatban megnyilvánulni látjuk. Számos kísérlet próbálta erre építeni a jövőbeli élet elméletét, mert az ember annyira szereti az életet, hogy jövőbeli életre is vágyik. Mondanunk sem kell, hogy ennek az érvelésnek nincs túl sok értéke, de az egészben az a legérdekesebb, hogy a nyugati országokban az az elképzelés, miszerint az élethez való ragaszkodás a jövőbeli élet lehetőségét hordozza, csak az emberre vonatkozik, az állatokra viszont nem. Indiában ez a létszomj egyike azon érveknek, amelyek a múltbéli tapasztalatok és létezés bizonyítására használtak. Például ha igaz az, hogy minden tudásunk tapasztalásból fakad, akkor bizonyos, hogy amit soha nem tapasztaltunk meg, azt nem tudjuk elképzelni vagy megérteni. Amint a csibék kikelnek, elkezdenek csipegetni. Számos alkalommal megfigyelték továbbá, hogy amikor tyúkok költöttek ki kacsákat, akkor azok azonnal a vízhez indultak, amint kibújtak a tojásból, és az anyjuk azt hitte, hogy meg fognak fulladni. Ha a tapasztalás lenne a tudás egyetlen forrása, akkor honnan tanulták meg ezek a csibék, hogy miként kell csipegetni, vagy a kiskacsák, hogy a víz a természetes közegük? Ha azt válaszoljuk erre, hogy ösztönből, akkor nem mondunk semmit – ez csak egy szó, nem magyarázat. Mert mi az ösztön? Számos ösztönünk van. Például a hölgyek nagy része játszik zongorán, és még emlékszik rá, hogy az első leckék során milyen figyelmesen kellett rakosgatnia az ujjait a fekete és a fehér billentyűkre, egyiket a másik után, de most, évek hosszú gyakorlása után akár beszélgethetnek is a barátjaikkal, és az ujjuk mechanikusan játszanak a zongorán. A zongorázás ösztönössé vált. Ugyanez a helyzet minden más munkával: gyakorlás által ösztönössé, automatikussá válik. Jelenlegi tudásunk szerint azonban minden olyan eset, amit automatikusnak tekintünk, tulajdonképpen degenerálódott értelem. A jogi nyelven kifejezve az ösztön: zavaros értelem. A megkülönböztetőképesség elhomályosul, és automatikus szanszkárákká válik. Ezért teljesen logikus azt gondolni, hogy mindaz, amit a világban ösztönnek neve-

zünk, egyszerűen elhomályosult értelem. S mivel értelem nem jelenhet meg tapasztalás nélkül, ebből következően minden ösztön múltbéli tapasztalás eredménye. A csirkék félnék a hejtől, a kiskacsák pedig szeretik a vizet – mindezek múltbéli tapasztalások eredményei. Ekkor az a kérdés, hogy a tapasztalat egy bizonyos lélekhöz vagy egyszerűen a testhez tartozik-e, hogy vajon a kacsá számára megjelenő tapasztalás az elődcié-e, vagy pedig a sajátja. A modern tudósok úgy tartják, hogy a testhez tartozik, míg a jogik szerint az elme tapasztalásáról van szó, melyet a testen keresztül ad tovább. Ezt nevezik a reinkarnáció elméletének.

Láttuk, hogy minden tudásunknak, hívjuk akár érzékelésnek, akár értelemnek, akár ösztönnek, egyetlen, tapasztalásnak nevezett csatornán kell érkeznie, és hogy mindaz, amit ösztönnek nevezünk, múltbéli tapasztalás eredménye, mely ösztönné degenerálódott, valamint hogy ez az ösztön újra értelemmé alakul. Ez az egész világegyetemben így van, és erre alapozzák a reinkarnáció egyik fő érvét Indiában. A külföldi felelmekek visszatérő tapasztalásai megfelelő idő elteltével létrehozják az élethez való ragaszkodást. Ez az oka annak, hogy a gyermek ösztönösen fél, hiszen a félelem múltbéli tapasztalata benne él. Még a legnagyobb tudású embereknél is, akik tisztában vannak vele, hogy ez a test el fog tűnni, akik azt mondják: „nem számít, hogy több száz testünk volt már, a lelkünk mégis halhatatlan”, még bennük is megtaláljuk ezt a létszomjat, minden intellektuális meggyőződésük ellenére. Miért ez az élni akarás? Láttuk, hogy ösztönös dologga vált. A jogik lélektani nyelven: szanszkárává alakult. A szanszkárára finom formában és elrejtőzve a csittában szunnyad. A halál minden múltbéli tapasztalata, mindaz, amit ösztönnek nevezünk, tulajdonképpen tudattalanná vált tapasztalás, mely tovább él a csittában, és noha nem aktív, munkálkodik a felszín alatt.

A durva csitta-vrittiket, elme hullámokat tisztán érzékelhetjük és érezhetjük. Ezeket könnyebben ellenőrzésünk alá vonhatjuk, de mi a helyzet a finomabb ösztönökkel? Hogyan



lehet uralkodni rajtuk? Amikor dühös vagyok, az egész elmém egyetlen hatalmas dűbhullámmá változik. Érzem, látom, irányítom, könnyen befolyásolható, küzdhetek ellene, de addig nem nyerem meg teljesen a csatát, amíg nem tudok lehatolni az okaihoz. Valaki egy nagyon bántó dolgot vág a fejemhez, mire én kezdem érezni, hogy indulatba jövök, és ha tovább folytatja a sértegetést, én végül teljesen dűbbe gurulok, elfeledkezem magamról, és a haragommal azonosítom magam. Amikor ócsárolni kezdett, akkor még azt gondoltam, hogy „mindjárt dűbbe gurulok”. Ekkor a dűh egy dolgot volt, én pedig egy másik, de amikor teljesen dűbbe gurultam, akkor én lettem a dűh. Ezeket az érzelmeket a forrásuknál, csírájukban kell elfojtani, finom formájukon kell uralkodni, még mielőtt tudatosává válnak volna arra, hogy hatást gyakorolnak ránk. Az emberek túlyosabb többsége ezeknek az indulatoknak a finom állapotait egyáltalán nem ismeri – azokat az állapotokat, amelyekben felmerülnek a tudattalamból. Amikor egy buborék felmerül a tó fenekéről, nem látjuk, még akkor sem, amikor már majdnem elérte a vízfelszínt. Csak amikor a felszínre tört és fodorzódiást keltett, akkor veszünk róla tudomást. Csupán akkor érünk el sikert e hullámokkal való viaskodásban, ha finom okaik formájában vagyunk képesek megragadni őket, és amíg nem tudjuk elcsípi és leigázni őket még mielőtt durvává válnának, addig reményünk sincs arra, hogy teljesen legyőzzünk egy indulatot. Hogy uralkodhassunk az indulatainkon, ahhoz már a forrásuknál uralkodniuk kell rajtuk. Egyedül ekkor leszünk képesek még a csíráikat is megpörkölni. Amiképpen sohasem sarjad ki a megpörkölt mag, ha a földbe vetik, ugyanúgy ezek az indulatok sem fognak elragadni beunókat soha.

#### 10. TE PRATIPRASAVA-HEYĀH SĀKṢMĀH

*A finom szanszkárákat azáltal lehet lebirni, hogy visszavezetik őket oksági állapotokra.*

A szanszkárák azok a szabtilis benyomások, melyek a későbbiekben durva formákban nyilvánulnak meg. Hogyan kell uralkodni e finom szanszkárakon? Azzal, hogy az okozatot visszavezetjük az okára. Amikor a csittát, ami egy okozat, visszavezetjük az okára, az aszmitára, vagyis az egoizmusra, az én-érzetre, egyedül ekkor pusztulnak el vele együtt a finom benyomások. A meditáció nem képes felszámolni őket.

#### 11. DHYĀNA-HEYĀS TAD-VṚTAYĀH

*Meditáció révén (durva) módosulásaitat vissza kell utasítani.*

A meditáció egyike azoknak a nagyszerű eszközöknek, melyekkel e hullámok megjelenését fegyelmezhetjük. A meditáció által elérhetjük, hogy az elme megfékezze ezeket a hullámokat, és ha a meditációt napokig, hetekig, évekig gyakoroljuk, míg végül szokásunkká nem válik, és már akaratunk ellenére is megjelenik, akkor uralkodni fogunk a dűhön és a gyűlöleten.

#### 12. KLEŚA-MŪLAH KARMĀŚAYO DRSTĀDRṢṬA-JANMA-VEDANTYĀH

*A „tettek tárháza” ezekben a szenvedést okozó akadályokban gyökerezik, és megtapasztalásuk ebben a látható életben vagy a láthatatlan életben történik.*

A „tettek tárháza” a szanszkárák összességét jelenti. Bármiely tettet hajtunk végre, az az elmében hullámmot kelt, és miután befejeztük, úgy véljük, a hullám elcsitult. De nem így történt, hanem csak finommá vált, és még mindig jelen van. Amikor megpróbálunk visszacsémlekezni a tetre, akkor az újra felmerül, és hullámmá válik. Ebből következően már jelen volt, máskülönben nem emlékezhettünk volna rá. Ugyanígy minden cselekedet, minden gondolat – akár jó, akár



rossz – csak lemerül és finommá válik, majd elraktározódik. A boldog és a boldogtalan gondolatokat egyaránt szenvedést okozó akadályoknak nevezik, mert ezek végül, a jógik szerint, szenvedést eredményeznek. Minden öröm, mely az érzékekből ered, végül fájdalmat okoz majd. Minden élvezet csak további szomjat kelt bennünk, és ennek eredménye a szenvedés. Az ember vágyainak nincs határa, egyre csak vágyakozik, és amikor eljut egy olyan pontra, amikor a vágyait nem tudja kielégíteni, annak a folyamánya a gyötrelm. Ezért a jógi a összes benyomásra úgy tekintenek, mint szenvedést okozó akadályokra – legyenek ezek a benyomások akár jók, akár rosszak –, hiszen eltorlaszolják a Lélek szabadságához vezető útját.

Ugyanez a helyzet a szanszkarákkal, minden tettünk finom gyökereivel. Ezek azok az okok, melyek újra előidézik majd az okozataikat, vagy ebben az életben, vagy valamelyik elkövetkező életben. Kivételes esetekben, amikor a szanszkarák rendkívül erősek, hamar gyümölcsöt teremnek. A gonoszság vagy a jóság rendkívüli cselekedeteinek természeténél már ebben az életben learatjuk. A jógi úgy tartják, hogy annak az embernek nem kell meghalnia, aki jó szanszkarák hatalmas erejét képes megszerezni, hanem ő még ebben az életben isteni testre cserélheti a testét. Számos ilyen esetet említenek a jógakönyvek. Ezek az emberek a testük anyagát változtatják meg, oly módon rendezik át a molekuláikat, hogy nem lesznek többé kitéve betegségnek, és amit mi halálnak hívunk, abban nem lesz részük. Miért ne lenne ez lehetséges? A táplálék fiziológiai jelentése nem más, mint a napból történő energiafelvétel. Az energia eljutott a növényhez, a növényt elfogyasztotta az állat, az állatot pedig az ember. Az benne a tudomány, hogy energiát merítünk a napból, és önnön részünkké tesszük. Márpedig ha ez a helyzet, akkor miért csak egyetlen módja lehetne az energia felvételének? A növény energiafelvételének módja különbözik a miénktől, akárcsak a földé. Ám mindégük asszimilál valamilyen módon. A jógi kijelentik, hogy képesek energiát

felvenni kizárólag az elméjük ereje által, és annyit képesek magukhoz venni, amennyit csak akarnak, anélkül hogy a hagyományos módszerekhez kellene folyamodniuk. Amiképpen a pók a hálóját saját anyagából szövö, és az kőni meg őt oly módon, hogy nem tud másfelé menni, csak a hálója szöveteinek a szálain, mi is ehhez hasonlóan vetítettük ki saját anyagunkból azt a hálót, amit idegeknek nevezünk, és most nem vagyunk képesek málkódni máshogy, csak ezeknek az idegeknek a csatornáin keresztül. A jógi azt állítja, hogy ennek nem kellene szükségszerűen megkötnie bennünket.

Ehhez hasonlóan a világ bármely pontjára küldhetünk elektromos áramot, de ezt vezetékek segítségével kell tennünk. A természet mindenféle vezeték nélkül hatalmas mennyiségű villamosságot képes átjára bocsátani. Mi miért ne tudnánk megtenni ugyanezt? Mi is tudunk mentális elektromosságot küldeni. Amit elmének nevezünk, az igen hasonló a villamossághoz. Nyilvánvaló, hogy ez az idegfolyadék rendelkezik bizonyos mennyiségű elektromossággal, hiszen polarizált, és minden elektromos parancsra válaszol. Csak ezeken az idegi csatornákon keresztül vagyunk képesek kibocsátani az elektromosságunkat. De miért ne tennénk meg ugyanezt mentális elektromosságunkkal a csatornák segítségével? A jógi kijelentik, hogy ez tökéletesen lehetséges és gyakorolható, s hogy ha ezt képesek vagyunk megtenni, akkor az egész világban munkálkodunk majd. Bárhol, bárkivel képesek leszünk együtt dolgozni, az idegrendszer segítségével. Amikor a lélek a csatornákon keresztül tevékenyenélkül, akkor azt mondjuk, hogy az ember él; s ha ezek megszűnnek funkcionálni, akkor azt mondjuk róla, hogy meghalt. Ám ha valaki képes mind a csatornákkal, mind ezek nélkül tevékenykedni, akkor számára születés és halál semmit sem jelent. A világon minden test a tanmátrákból épül fel, különbözőségeik ezen utóbbi elrendezésében állnak. Ha mi vagyunk az elrendezők, akkor többféle módon elrendezhetjük a testet. Hiszen ki más építi fel azt, mint mi? Ki fogyasztja el a táplálékot? Ha más enné meg helyettünk az ételt, nem



élnék sokáig. Ki alakítja vérré a táplálékot? Bizonyosan mi magunk. Ki tisztítja meg a vért, és küldi végig az erekben? Mi vagyunk a test urai, és mi élünk benne. Csakhogy elvesztettük a tudását annak, miképpen fiatalíthatjuk meg. Automatikussá, elfajzottá váltunk. Elfelejtettük a folyamatot, amelyvel a test molekuláit elrendezhetjük. Tehát amit gépiesen teszünk, annak tudatossá kell válnia. Mi vagyunk az urai, és nekünk kell irányítanunk ezt az elrendezést. Abban a pillanatban, ahogy erre képesek leszünk, kedvünkre meg tudunk fiatalodni, és akkor nem lesz számunkra sem születés, sem betegség, sem halál.

### 13. SATI MÜLE TAD-VIPĀKO JĀTYĀYUR-BHOGĀH

*A gyökér megléte miatt a gyümölcs beérik születés, élet, valamint öröm és fájdalom megtapasztalásának (formájában).*

A gyökerek, az okok, a szanszkárák meglétével a fent említettek megjelennek, és azok képezik az okozatokat. Az elenyésző okból lesz az okozat; míg a finomabbá váló okozat lesz a következő okozat oka. A fa elhullajtja a magját, mely egy következő fának lesz az oka, az megint elhullajtja a magját... Minden mostani tettünk múltbéli szanszkárák okozata, ezek a tettek ismét következő cselekedetek okai lesznek, és így folytatjuk tovább. Ez az aforizma tehát azt mondja, hogy ha a gyökér jelen van, akkor a gyümölcsnek is meg kell jelennie az élőlények különféle fajtáinak formájában. Az egyik ember lesz, a másik angyal, a harmadik állat, a negyedik démon. Ezután ott vannak a karmának az életben megnyilvánuló különféle következményei. Valaki ötven évig él, más százig, megint más két éves korában meghal, és sohasem éri meg a felnőttkort. Minderkeket a különbözőséget a múltbéli karma szabályozza. Az egyik ember úgymond örömrre született. Hiába vonul el a vadonba, az öröm oda is követni fogja. Másvalakit, menjén bárhová, a fájdalom követ. Számára minden fájdalomssá válik. Ez mind

saját múltunk eredménye. A jógik filozófiája szerint minden erőnyes cselekedet örömet hoz, és minden helyzetlen cselekedet fájdalmat eredményez. Annak az embernek, aki gonosz dolgokat tesz, bizonyosan le kell születelnie annak gyümölcseit is, fájdalom formájában.

### 14. TE HLĀDA-PARITĀPA-PHALĀH PUNYĀPUNYA-HEUTUTVĀT

*Ezek örömként vagy szenvedésként teremnek gyümölcsöt, az erény vagy a vétek okozataként.*

### 15. PARINĀMA-TĀPA-SAMSKĀRA-DUHKHAIR GUṆA-VRTTI-VIRODHĀC CA DUHKHAM EVA SARVAM VIVEKINAH

*Annak, aki képes a megkülönböztetésre, minden szenvedéstelel, mivel minden szenvedést eredményez vagy következményként, vagy a boldogság benyomásából meglétező új vágyódás-ként, és a minőségek ellenhatásaként is.*

A jógik azt állítják, hogy a megkülönböztetőképességgel, józan ítélőképességgel rendelkező ember átlát mindazon, amit örömmel és fájdalomnak nevezünk. Ő tudja, hogy ezek mindeki osztályrészei, s hogy az egyik követi a másikat, és a másikba olvad. Látja, hogy az ember egész életében egy lidérfényt követ, és sohasem sikerül kielégítenie a vágyait. A nagy király, Yudhishtira mondta egy ízben, hogy az a legcsodálatosabb dolog az életben, hogy minden pillanatban látunk embereket meghalni magunk körül, és mégis halhatatlannak gondoljuk magunkat. Ostobákkal körülvéve azt képzeljük, hogy mi vagyunk az egyetlen kivétel, az egyetlen okos ember. Az állhatatlanság különféle formáit tapasztalhatjuk mindenben, ennek ellenére azt hisszük, hogy a mi szerelmünk lesz az egyedüli nem múló szerelm. Hogyan lenne ez lehetséges? Még a szerelem is önző, és a jógi azt mondja, hogy még a férjek és feleségek, gyermekek és ba-



rátok szeretete is elhal végül. Ebben az életben mindent magával ragad a hanyatlás. Csak amikor minden, még a szeretet is, kudarcot vallott, akkor ébred rá az ember egyetlen szempillantás alatt, hogy milyen hiú, milyen álomszerű ez a világ. Ekkor bepillantást nyer a vairádjába (lemondásba), bepillantást nyer a Túlnamba. Csak e világ feladásával jön el a másik, és sohasem azért, hogy ragaszkodunk ehhez a világhoz. Soha nem létezett még olyan nagyszerű lélek, akinek ne kellett volna elutasítania az érzéki örömeiket és élvezeteket, hogy elérje kiválóságát. A szenvedés oka a természet különböző erőinek összecsapása. Az egyik ebbe az irányba húz bennünket, a másik egy másikba, lehetetlenné téve a maradándó boldogságot.

16. HEYAM DUHKHAM ANÁGATAM

*A még el nem jött szenvedés elkerülendő.*

Valamelyik karmát már ledolgoztuk, valamelyiket éppen a jelenben dolgozzuk le, és valamelyik arra vár, hogy a jövőben érjen be. Az első fajta már múlt, és nincs többé. A másodikat még le kell dolgoznunk, tehát csak a jövőben beérnedőt bírhatjuk le, csak azon uralkodhatunk. Errefelé kell minden erőnket irányítanunk. Erre utal Patandzsali, amikor azt mondja, hogy a szanszkárákat vissza kell vezetni oksági állapotokra (II. 10.)

17. DRAŠTR-DRŠYAVOH SAŔYOGO HEYA-HETUH

*Az elkerülendő [szenvedés] oka a látó és a látott összekapcsolódása.*

Ki a látó? Az ember Önvalója, a Purusa. Mi a látott? Az egész természet, kezdve az elmével, egészen a durva anyagig. Minden öröm és fájdalom e Purusa és az elme összekapcsolódásából ered. Emlékeznünk kell még rá, hogy e fi-

lozofia szerint a Purusa tiszta, s amikor a természethez kapcsolódik, akkor a tükröződés révén látszólag örömet és fájdalmat tapasztal.

18. PRAKÁŠA-KRİYĀ-STHITI-ŠĪLAM BHÜTENDRIYĀTMAKAM  
BHOGĀPAVARCĀRTHAM DRŠYAM

*A tapasztalt elemek és érzékszervek alkotják, világosság, tevékenység- és tehetetlenségtermészetű, s a tapasztalásnak és a (tapasztaló) megszabadulásának a célját szolgálja.*

A megtapasztalt, azaz a természet elemekből és érzékszervekből áll. Az elemek, melyek lehetnek durvák és finomak, az alkotórészei az egész természetnek – így az érzékszerveknek, az elmének stb. [A megtapasztalt] természete szerint világosság (szattva), tevékenység (radzsasz) és tehetetlenség (tamasz) jellegű lehet. Mi a célja a természet egészének? Hogy a Purusa tapasztalatot szerezzen. A Purusa úgy mond elfeledkezett nagyszerű, isteni természetéről.

Egy történet szól arról, hogy Indra, az istenek királya egyszer kan dísznővé változott, és naphosszat csak dagonyázott. Volt egy kocája, rengeteg kismalaca, és rettentően boldog volt. Amikor néhány isten meglátta istenhez méltatlan állapotát, leszálltak hozzá, és ekképpen kérdezték:

– Te az istenek ura vagy, minden isten engedelmeskedik a parancsaidnak. Mit keresel hát itt?

Am Indra így válaszolt:

– Sosem törődjetek velem! Nagyon is jól érzem itt magam. Mit érdekel engem a mennyország addig, amíg ez a koca és ezek a kismalacok mellettem vannak!

Szegény istenek nem tudták, mitévők legyenek. Nemi idő után úgy döntöttek, hogy egymás után levágják a malacokat. Amikor munkájuk végére értek, Indra siránkozni és búslakodni kezdett. Ekkor az istenek felnyitották dísznőtestét, ő kilépett belőle, és éktelen kacagásban tört ki, rádöbbenvén, milyen ocsmány álmot látott: ő, az istenek királya dísznővé



változott, és azt képzelte, hogy a dísznőlet az egyedüli élet! Sőt mi több, azt akarta, hogy ez az egész világ a dísznőletbe térjen!

Amikor a Purusa azonosítja önmagát a természettel, elfeledkezik tiszta és végtelen voltáról. A Purusa nem szeret, hiszen maga a szeretet. Nem létezik, hiszen maga a létezés. A Lélek nem tud, hiszen maga a tudás. Tévedés azt állítani, hogy a Lélek szeret, létezik vagy tud. A szeretet, a létezés és a tudás a Purusának nem a tulajdonságai, hanem a lényege. Amikor valamin visszatükröződnek, akkor azt nevezhetjük a valami tulajdonságainak. Ezek tehát nem a tulajdonságai, hanem a lényege a Purusának, a hatalmas Átmanak, a Végtelen Létezőnek, mely születés és halál nélküli, és önmón dicsőségében honol. Látszólag azonban olyannyira elfajzott, hogy ha odamegyünk hozzá, és azt mondjuk neki: „Te nem disznó vagy”, akkor visítani kezd, és megpróbál megharapni minket.

Igy van ez mindannyunkkal ebben a májában, ebben az álomvilágban, ahol minden csak szenvedés, sírás és jajgatás, ahol néhány aranyrög gurul előttük, és az egész világ az után tülekedik. Sohasem kötöttek meg bennünket a törvények, a természet sohasem vert bilincsbe minket. Ezt mondja a jógi. Legyen türelmünk megtanulni ezt. A jógi azt is megmutatja, hogy a természettel való összekapcsolódás, valamilyen szinten az elmével és a világgal való azonosulás miatt a Purusa szerencsétlenné válik magától. A jógi továbbmegy, és azt is felfedi, hogy a kivezető út a tapasztaláson keresztül vezet. Résztelünk kell mindezekben a tapasztalatokban, de hamar legyünk túl rajtuk. Belemásztunk ebbe a halóba, de legyen meg bennünk az a szándék is, hogy kikerüljünk belőle. Csapdába ejtettük magunkat, és el kell érnünk a szabadságunkat. Éljük tehát át a férjek, feleségek, barátok és kis szerelmek tapasztalását. Biztonsággal túljutunk rajtuk, ha sohasem feledjük, hogy valójában mik vagyunk. Soha ne feledkezzünk el arról, hogy ez csupán átmeneti állapot, és keresztül kell mennünk rajta. A tapasztalás – az öröm és a fájdalom meg tapasztalása – a nagy tanító, de legyünk tisztában vele, hogy

csak ennyi: tapasztalás. Ez lépésről lépésre elvezet bennünket abba az állapotba, amelyben minden dolog jelentéklenné válik, a Purusa pedig olyan hatalmas, hogy az egész világegyetemet egyetlen cseppnek tűnik az óceánban, és ki-huny önmón jelentéktelensége folytán. Keresztül kell mennünk különböző tapasztalatokon, de sohasé tévesszük szem elől az eszményt.

#### 19. VIŠEŠĀVIŠEŠA-LINGAMĀTRĀLINGĀNI GUṆA-PARVĀNT

*A minőségek állapotai: a meghatározott, a meghatározatlan, a csupán jelzett és a jeltelen.*

A jóga rendszere teljességgel a szánkhja filozófiára épül, amint mondtam, és itt újra emlékeztetnem kell Önöket a szánkhja bölcsélet kozmológiájára. A szánkhják szerint a természet mind az anyagi, mind a ható oka a világegyetemnek. A természetben háromféle anyag létezik, a szatva, a radzsasz és a tamasz. Tamaszanyag mindaz, ami sötét, tudatlan és súlyos. A radzsasz a tevékenység. A szatva a nyugalom, a fény. A teremtés előtti természetet a szánkhják ajiaktának, meghatározatlannak, osztatatlannak nevezik, azaz olyanvalaminek, amelyben névnek vagy formának megkülönböztető jegyei nem léteznek, olyan állapotnak, amelyben e három anyag tökéletes egyensúlyban van. Az egyensúly azután felborul, a három anyag kezd különböző módokon összekeveredni, és ennek az eredménye az univerzum. Ez a három anyag minden emberben szintúgy megvan. Amikor a szatvaanyag uralkodik, akkor megjelenik a tudás; amikor a radzsasz, akkor a tevékenység; amikor pedig a tamasz, akkor a sötétség, a fáradtság, a lustaság és a tudatlanság. A szánkhja elmélete szerint a három anyagból álló természet legmagasabb rendű megnyilvánulása az, amit ők mahatnak vagy intelligenciának, univerzális intelligenciának neveznek, melynek minden emberi értelem [intellektus] a része. A szánkhja bölcséletben élesen megkülönböztetik egymástól a manaszt, az elmemű-



kődést, és a buddhi működését, az értelmet. Az címe működése pusztán abból áll, hogy összegyűjti, szállítja és átadja a benyomásokat a buddhának, az egyéni mahatnak, mely határoz felőlük. A mahatból ered az énség, ebből pedig a finom anyagok. A finom anyagok összekeverednek, és külső, durva anyagokká válnak – a külvilággá. A szánkhja filozófia állítása szerint az értelemről kezdve egészen a kötőmíg minden egyetlen szubsztancia produktuma, és csupán a létezés finomabb vagy durvább állapotaiként különböznek egymástól. A finomabb az ok, a durvább pedig az okozat. A szánkhja bölcsélet úgy tartja, hogy az egész természet mögött ott a Purusa, mely egyáltalán nem anyagi. A Purusa nem hasonlít semmi máshoz, sem a buddhihoz, sem az elméhez, sem a tanmátrákhoz, sem a durva anyagokhoz. Egyikkel sem rokon, teljességgel különáll, természetében tökéletesen különbözőtőlük, és úgy érvelnek, hogy ebből következően a Purusának halhatatlannak kell lennie, hiszen nem összetétel eredménye. Ami nem összetétel eredménye, az nem halhat meg. A Purusák vagy lelkek száma végtelen.

Így már érteni fogjuk az aforizmát, mely kijelenti, hogy a minőségek állapotai meghatározottak, meghatározatlanok, csupán jelzettek és jeltelenek lehetnek. A „meghatározott” a durva elemeket jelenti, melyeket érzékelünk. A „meghatározatlan” a nagyon finom anyagokat, a tanmátrákat, melyeket az átlagember nem képes érzékelni. Ha azonban gyakoroljuk a jógát, állítja Patandzsali, akkor egy idő múltán érzékelünk annyira kifinomodik, hogy ténylegescen látni fogjuk a tanmátrákat. Biztosan hallottak már arról például, hogy minden embert bizonyos fény övez. Minden élőlény fényt bocsát ki magából, s ezt, Patandzsali szerint, a jógi képes meglátni. Noha nem mindannyiunk érzékeli, mégis minden egyes ember kibocsátja ezeket a tanmátrákat, hasonlóan a virághoz, amely finom részecskéket áraszt, s általuk megérezhetjük az illatát. Életünk minden napján a jónak vagy a rossznak a tömegét bocsátjuk ki magunkból, és bárnová megyünk, a légkör tele van ezekkel az anyagokkal. Így merült fel az embe-

rek elméjében, öntudatlanul, a templomokat építéscnek az ötlete. Miért kell az embernek templomot emelnie, hogy ott tisztelje Istent? Miért nem jó neki bárhol máshol? Még ha nem is tudta az okát, úgy találta, hogy az a hely, ahol az emberek Istent imádják, tele van jó tanmátrákkal. Az emberek mindennap elmennek oda, és minél többször mennek, annál szentebbé válnak a hellyel együtt. Ha olyasvalaki keresi fel a helyet, akiben nincs túl sok szattva, akkor annak hatására szattvaminősége megerősödik. Ebben áll a templomok és a szent helyek jelentősége, ám azt sem szabad szem elől tévesztünk, hogy azok szentsége az ott összegyűlő szentektől függ. Az a probléma az emberrel, hogy elfelejti az eredeti jelentést, és a szekeret a ló elé fogja be. Ezeket a helyeket emberek tették szentté, majd az okozat vált okká, és tette az embereket szentté. Ha csak a gonosz lelkek járnának templomba, akkor azok ugyanolyan rosszá válnának, mint bármely más építmény. Nem az épület, hanem az emberek teszik a templomot templommá, és erről mindig megfélekedzünk. Ez az oka annak, hogy a bölcsék és a szentek, akikben sok a szattvaminőség, rendkívüli módon képesek azt kibocsátani, és éjjel-nappal hatalmas befolyást gyakorolnak a környezetükre. Az ember olyan tisztává válhat, hogy makulátlansága tapintható lesz. Bárki, aki kapcsolatba kerül vele, az megtisztul.

A következő, a „csupán jelzett” a buddhit, az értelmet jelenti. A „csupán jelzett” a természet első megnyilvánulási formája, belőle indul ki minden további manifesztaáció. Az utolsó a „jeltelen”. Úgy tűnik, ezen a ponton nagy a különbség a modern tudomány és a vallások között. Minden vallásban megtalálható az az elképzelés, miszerint az univerzum az intelligenciából ered. Isten teóriája, ha annak lélektani jelentését vesszük, a személyiség minden ideájától eltekintve nem más, mint hogy ez az intelligencia az első a teremtés rendjében, és ebből az intelligenciából származik az, amit durva anyagnak nevezünk. A modern filozófusok viszont azt állítják, hogy az intelligencia jelcnek meg utoljára. Azt



mondják, hogy értelemmel nem bíró dolgok lassan állatokká, majd állatokból emberekké fejlődnek. Azt bizonygatják, hogy ahelyett, hogy minden az intelligenciából eredne, maga az intelligencia az utolsó, ami megjelenik. Mind a vallások, mind a tudomány állítása igaz, jóllehet a kettő látszólag szöges ellentétben áll egymással. Vegyünk egy végtelen sorozatot: A-B-A-B-A-B- stb. A kérdés: melyik van előbb, az A vagy a B? Ha a sorozatot A-B-nek vesszük, akkor az azt mondjuk, hogy az A, ám ha B-A-nak, akkor a B-t nevezzük meg elsőnek. Attól függ, hogyan tekintünk rá. Az intelligencia módosulásokon megy át, és durva anyaggá válik, ami ismét az intelligenciába olvad, és a folyamat így megy tovább. A szánkhjájék és a többi vallás hívei az intelligenciát helyezik előre, így hát a sorozat úgy néz ki, hogy intelligencia, majd anyag. A tudós az anyagra bök rá, és azt mondja: anyag, majd intelligencia. Mindketten ugyanarról a láncolatról beszélnek. Az indiai bölcsélet azonban túllép mind az intelligencián, mind az anyagon, és fellel egy Purusát vagy Őnvalót, mely meghaladja az intelligenciát, s melynek az utóbbi csupán kölcsönvevett fénye.

20. DRAŚTĀ DRŚI-MĀTRAH ŚUDDHO 'PI PRATYAYĀNUPĀŚYAH

*A látó merő intelligencia, és noha tiszta, az értelem színeztén keresztül lát.*

Ez ismét a szánkhja filozófiája. Ugyanebből a bölcseléstől már láttuk, hogy a legalacsonyabb rendű formától egészen az intelligenciáig minden a természet. A természetben túl vannak a Purusák (lelkek), melyeknek nincs senek minőségeik. De akkor hogyan tűnhet a lélek boldognak vagy boldogtalannak? A visszatükröződés révén. Ha egy vörös virágot helyezünk egy tiszta kristály mellé, akkor a kristály vörösnékn tűnik. Hasonlóképpen a lélek boldogsága vagy boldogtalansága nem egyéb, mint visszatükröződés. Magának a léleknek nincs színezete. A lélek különáll a természettől.

A természet egy dolog, a lélek egy másik, örökké önálló. A szánkhjájék azt mondják, hogy az intelligencia összetett dolog, hogy növekszik és csökken, hogy változik éppúgy, mint a test, és hogy természete majdnem megegyezik a test természetével. Ahogy a köröm viszonyul a testhez, úgy viszonyul a test az intelligenciához. A köröm a test része, de akár százszor is levághatjuk, a test ennek ellenére megmarad. Az intelligencia, hasonlóképpen, cónokig tart, míg ez a test „levágható”, elvethető. Az intelligencia mégsem lehet halhatatlan, mert változik – növekszik és csökken. Ami pedig változik, az nem lehet halhatatlan. Az intelligencia bizonyosan valami kialakult dolog, és ez a tény azt mutatja, hogy kell lennie mögötte valaminek. Nem lehet szabad; minden, ami az anyaghoz kapcsolódik, a természetben található, s emel-fogva örökké megkötött. Ki szabad? A szabadnak bizonyosan meg kell haladnia okot és okozatot. Ha Őnök azt állítják, hogy a szabadság elképzelése téveszme, akkor én azt mondom, hogy a megkötöttség (fogság) elképzelése is az. Két tény jelenik meg a tudatunkban, és ezek együtt állnak vagy dőlnek meg. Ez a két tény a megkötöttségről és a szabadságról alkotott elképzeléseink. Ha át akarunk hatolni egy falon, és beverjük a fejünket, akkor látjuk, hogy e fal határokat szab nekünk. Ezzel egy időben tudomásunk van az akarat-erőről, és azt gondoljuk, hogy akaratunkat bárhová irányíthatjuk. Ezek az egymásnak ellentmondó elképzelések minden egyes lépésünket végigkísérik. Hinnünk kell abban, hogy szabadok vagyunk, mégis minden pillanatban azt találjuk, hogy nem vagyunk azok. Ha az egyik elképzelés téveszme, akkor a másik is az, míg ha az egyik igaz, akkor a másik szintén igaz, mivel mindkettő ugyanazon alapon: a tudaton. A jógi azt mondja, hogy mindkettő igaz: megkötöttség vagyunk, ami az intelligenciát illeti, és szabadok a lélekre vonatkozólag. Az ember igaz természete, a lélek, a Purusa az, ami túl van az okság minden törvényén. Szabadsága átszivárogo az anyag rétegein különböző formákban, mint intelligencia, elme stb. Annak fénye az, ami átragyog mindenben.



Az intelligenciának nincs önálló fénye. Minden érzékszervnek megvan az adott központja az agyban. Nem úgy van, hogy minden szervnek egyetlen központja van; mindegyik különálló. Miért vannak összhangban az érzékek? Honnan nyerik egységességüket? Ha az agyból nyernék, akkor szükség-szerű lenne, hogy az összes érzékszervnek – a szemnek, az orrnak, a fülnek stb. – csupán egyetlen központja legyen, de bizonyosan tudjuk, hogy mindegyiknek megvan a sajátja. Az ember mégis képes egyszerre látni és hallani, tehát az intelligencia hátterében ott kell lennie valamilyen egységnek. Az intelligencia az agyhoz kapcsolódik, ám mögötte ott áll a Purusa, az egység, ahol minden észlelet és érzékelés összekapcsolódik és eggyé válik. Maga a lélek a központ, ahová a különböző érzékek összefutnak, és ahol egységessé válik. Ez a lélek szabad, és ez a szabadság mondja minden pillanatban nekünk, hogy szabadok vagyunk. De mi tévedésbe esünk, és e szabadságot minden pillanatban összekeverjük az intelligenciával és az elmével. Megpróbáljuk ezt a szabadságot az intelligenciának tulajdonítani, és azonnal úgy találjuk, hogy az nem szabad. Megpróbáljuk ezt a szabadságot a testnek tulajdonítani, és a természet azonnal emlékeztet bennünket rá, hogy ismét tévedtünk. Ez az oka a szabadság és a megkötöttség egyidejű, vegyes érzéseinek. A jógi elemzi mind a szabadságot, mind a megkötöttséget, és a tudatlansága eloszlik. Úgy találja, hogy a Purusa szabad, hogy az a lényege annak a tudásnak, mely a buddhin keresztül megjelenve intelligenciává válik, és mint ilyen, megkötött.

#### 21. TAD-ARTHA EVA DRŚYASVĀTMĀ

*A megtapasztalt természete számára létezik.*

A természetnek nincs önfénye. Amíg a Purusa jelen van benne, fénynek tűnik. Ám ez a fény kölcsönvett, éppúgy, ahogy a hold fénye visszatükröződés. A jógi szerint a ter-

mészet minden megnyilvánulásának maga a természet az okozója, ám a természetnek nincs célja, kivéve az, hogy megszabadítsa a Purusát.

#### 22. KRĀRTHAM PRATI NAŠTAM APYANAŠTAM TAD ANYA-SĀDHĀRANĀTVĀT

*Noha a célba ért számára megsemmisül, megsemmisül meg, lévén közös másoknak.*

A természet egész aktivitása arra irányul, hogy a lélek ráébredjen a természettől teljesen különálló voltára. Amikor a lélek megtudja ezt, a természet elveszti vonzerejét számára. Az egész természet azonban csak az elől tűnik el, aki szabaddá vált. Azon többiek száma mindig végtelen marad, akiknek a természet tovább működik.

#### 23. SVA-SVĀMI-ŠAKTYOĤ SVARŪPOPALĀBDHI-ĤETUĤ SAMYOGAĤ

*Az összekapcsolódás az oka annak, hogy felismerjük mindkét erő – a megtapasztalt és annak Úra – természetét.*

Ezen aforizma szerint a lélek is, természet erői is akkor válnak megnyilvánulttá, amikor összekapcsolódnak. Ekkor minden manifesztáció kiárad. Ennek az összekapcsolódásnak az oka a tudatlanság. Mindennap látjuk, hogy örömeink és fájdalmaink oka mindig az, hogy a testhez kötjük magunkat. Ha teljesen biztos lennénk abban, hogy nem ez a test vagyok, akkor nem vennék tudomást melegegről és hidegegről vagy bármilyen hasonlóról. Ez a test összetétel eredménye. Csupán képzelgés azt állítani, hogy nekem van egy testem, Önöknek egy másik, a napnak pedig egy harmadik. Az egész univerzum egyetlen anyagocéán, és én egy kis részecskének a neve vagyok, Önök egy másiknak, a nap egy harmadiknak. Tudjuk, hogy ez az anyag szakadatlan változásban van. Ami a napot



alkotja az egyik napon, az a következő napon talán a mi testünk anyagát fogja képezni.

24. TASYA HETUR AVIDYĀ

*Annak oka a nemtudás.*

A nemtudás által egy adott testhez kapcsoltuk magunkat, és így megnyitottuk magunkat a szenvedés előtt. A testnek ez az ideája egyszerű babonáság, és ez tesz bennünket boldoggá vagy boldogtalanná. E tudatlanság okozta babonamiatt érzünk hideget és meleget, örömet és fájdalmat. Az a dologunk, hogy felülemelkedjünk rajta, és a jógi megmutatja, hogyan tehetjük meg ezt. Beigazolódott már, hogy bizonyos mentális állapotban lévő embereket akár máglyára is vehetnek, nem fognak fájdalmat érezni. A nehézség abban rejlik, hogy az elme nek ez a hirtelen felemelkedése forgószélként jön el az egyik pillanatban, és a másik pillanatban már se híre, se hamva. Ha azonban a jóga segítségével nyertük el, akkor örökre elérjük az Őrvaló elkülönülését a testtől.

25. TAD-ABHĀVĀT SAMYOGĀBHĀVO HĀNAM TAD-DRĪŠĪH  
KAIVALYAM

*Annak (a nemtudásnak) a hiányában az elkerülendő össze-  
kapcsolódás sincs jelen. Ez a látó egyedülvalósága.*

A jóga filozófiája szerint a lélek természetéhez való kapcsolódása a nemtudás által történik meg. A cél az, hogy meg szabaduljunk a természet uralmától. Ez az összes vallás közös célja. Minden lélekben isteni lehetőség rejlik. Az a cél, hogy ezt a belső isteniséget megnyilvánítsuk azáltal, hogy uralmunk alá hajtjuk a természetet, mind a kilsőt, mind a belsőt. Értjük ezt el akár munka, akár istentisztelet, akár elmeszabályozás, akár bölcsélet segítségével – akár az egyikkel ezek közül, akár többel, akár minddel –, és legyünk szaba-

dok! Ebben áll a vallás. A tantételek, dogmák, szertartások, könyvek, templomok vagy formulák csupán másodlagos részletek. A jógi ezt a célt a lelki fegyvelnézésen keresztül próbálja elérni. Amíg nem tudjuk megszabadítani magunkat a természettől, addig rabszolgák vagyunk. A jógi azt állítja, hogy aki uralkodik az elmen, az uralkodik az anyagon is. A belső természet sokkal magasabb rendű, mint a külső, és jóval nehezebb leigázni, jóval nehezebb uralkodni rajta. Ennek egész univerzumon, annak a világ a szolgálójává vált. A rádzsa-jóga megadja a módszert, amellyel ez az uralom elérhető. A fizikai természetben általunk ismert erőknél hatalmasabbakat kell megfigyeznünk. Ez a test csupán az elme külső kérgé. Nem két különböző dologról van szó, olyanok, mint a gyöngyökgolyó és annak héja. Egyetlen dolog két aspektusa. A kagyló belső szubsztanciája anyagot vesz fel a vízlől, és létrehozza a héjat. Ugyanígy a finom belső erők, melyeket elmének nevezünk, durva anyagot választ ki a vízlől, és megalkotja ezt a külső héjat, a testet. Ha tehát uralkodunk a belsón, akkor igen könnyű lesz uralkodnunk a külsón is. Ezek az erők megint csak nem különböznek egymástól. Nem úgy van, hogy bizonyos erők fizikaiak, mások pedig mentálisak. A fizikai erők nem egyebek, mint a finom erők durva megnyilvánulásai, éppúgy, ahogy a fizikai világ nem más, mint a finom világ durva manifesztációja.

26. VIVEKA-KHYĀTIR AVIPLAVĀ HĀNOPĀYAH

*A tudatlanság felszámolásának az eszköze a megkülönböztetés szakadatlan gyakorlása.*

Ez a gyakorlás valódi célja: a valós és a valótlan megkülönböztetése, tudván, hogy a Purusa nem természet, hogy nem anyag és nem is elme, s tudván azt is, hogy mivel nem természet, változás nem érítheti. Csupán a természet változik, folyamatosan rendeződve, újrendeződve és felbomol-



va. Amikor a kitartó gyakorlás révén elkezdünk különbséget tenni, a tudatlanság eloszlik, és a Purusa önmön természetében ragyog – mindentudóként, mindenhatóként és mindennütt jelenvalóként.

27. TASYA SAPTADHĀ PRĀNTA-BHŪMIH PRAJNĀ

*Tudás[ár] a hétrétű legmagasabb szint [jellemző].*

Amikor ez a tudás megjelenik, akkor az mintegy hét lépcsőfokon hág fel, egyiken a másik után. Amikor az egyik közülük elkezd megnyilvánulni, tudni fogjuk, hogy részeseink a tudásban, a megismerésben. Elsőként az válik nyilvánvalóvá, hogy mindig is tudtuk azt, amit tudni kell. Az elme nem elégedetlenkedik többé. Amíg tudjuk, hogy szomjazunk a tudást, addig itt-ott keressük, bárhol, ahol vélekedésünk szerint valamiféle igazságra bukkanhatunk. Amikor azonban azon a helyen nem találjuk, elégedetlenné válunk, és új irányban kezdünk kutakodni. Minden keresés hiábavaló addig, amíg nem ismerjük fel, hogy a tudás bennünk rejlik, hogy senki más nem lehet a segítségünkre, hogy magunknak kell segítenünk önmagunkon. Amikor elkezdjük használni a megkülönböztetőképességünket, akkor – első jeleként annak, hogy közel járunk az igazsághoz – ez az elégedetlen állapot megszűnik. Egyértelműen érezni fogjuk, hogy megtaláltuk az igazságot, és hogy az nem lehet más, csakis az igazság. Ekkor tudhatjuk, hogy a nap immár felkelt, és a hajnal ránk köszöntött, valamint hogy ebből erőt merítve ki kell tartanunk, amíg a célt el nem érjük. A második lépcsőfok minden fájdalom hiánya. Lehetetlen lesz, hogy a világon bármi – akár külső, akár belső dolog – fájdalmat okozzon nekünk. A harmadik a teljes tudás elérése. Részesülünk a mindentudásban. Negyedikként a megkülönböztetés révén teljesítjük minden kötelességünket, eljutunk minden kötelességünk végéhez. A következő az, amit a csittától való szabadságnak neveznek. Ekkor felismerjük, hogy minden nehézségünk, küz-

delmünk és az elme minden ingadozása a múlté, hasonlóan a hegytetőről a völgybe gurított kőhöz, mely onnan soha többé nem tér vissza. A következő lépésként maga a csitta ismeri fel, hogy bármikor az okaiba enyészik, amikor csak akarjuk. Végül úgy találjuk, hogy megállapodtunk az Önvalónkban, hogy mindig is egyedül voltunk az egész univerzumban, hogy sem test, sem elme nem állt velünk kapcsolatban, még kevésbé kapcsolódott hozzánk. Ezek a saját útjukat járták, és mi, a tudatlanság miatt, összekapcsolódtunk velük. De mégis egyedül voltunk, mindenhatók, mindenütt jelenvalók, örökké állódtak. Saját Önvalónk olyan tiszta és tökéletes volt, hogy semmi másra nem volt szükségünk. Senki sem kellett ahhoz, hogy boldoggá tegyen bennünket, hiszen mi vagyunk maga a boldogság. Úgy fogjuk találni, hogy ez a tudás nem függ semmi másról, az égvilágon semmi sem létezhet, ami neválna ragyogóvá a tudásunk előtt. Ez lesz a legvégső állapot, és a jógi békessé és nyugodttá válik, sohasem érez többé fájdalmat, soha többé nem lesz tévedés áldozata, soha többé nem érinti meg a szenvedés. Tudja, hogy örökké állódt, örökké tökéletes és mindenható.

28. YOGĀNGĀNUŠṬHĀNĀD AŠUDDHI-KŠAYE JĀNA-DĪPTIR  
ĀVIVEKA-KHYĀTEH

*A jóga különböző tagjainak gyakorlása révén a tisztátalanságok elenyésznek, és a megkülönböztetésig ragyog a bölcsesség.*

Most következik a gyakorlati tudás. Amiről az imént beszéltünk, az sokkal magasabb rendű. Noha messze feletünk áll, mégis az az eszmény. Először arra van szükség, hogy testileg és mentálisan uralkodni tudjunk magunkon. Ekkor a megvalósítás megszilárdul ebben az eszményben. Ha ismerjük az ideált, akkor már csak az marad, hogy gyakoroljuk elérésének módját.



*Jama, nijama, ászana, pránájána, prajáhára, dháraná,  
dhjána és szamáddhi a jóga nyolc tagja.*

*A nem ölés, az igazságosság, a nem lopás, az önmegtartóztatás és a nem elfogadás az úgynevezett jama.*

Amak az embernek, aki tökéletes jógivá akar válni, fel kell adnia a nemiség elképzelését. A léleknek nincs neme, miért kellene hát lealacsonyítania magát nemiséggel kapcsolatos gondolatokkal? Később meg fogjuk érteni, hogy miért kell feladnunk ezeket az elképzeléseket.

Annak az embernek az elméjére, aki ajándékot fogad el valakitől, hatással lesz az adakozó elméje, ezért valószínűsíthető, hogy az elfogadó lealacsonyodik. Az ajándékok elfogadása miatt az elme függetlensége elveszhet, ami által a rabszolgákhoz válunk hasonlóvá. Ne fogadjunk hát el ajándékot.

*Ezek függetlenül időtől, helytől, számdéktől [körülménytől] és karizszabályoktól, az (egyetemes) nagy fogadalnak.*

E gyakorlatokat – a nem ölést, az igazságosságot, a nem lopást, az erkölcsösséget és az el nem fogadást – minden férfinak, nőnek és gyermeknek gyakorolnia kell, függetlenül származástól, országtól vagy társadalmi helyzettől.

*Belső és külső megtisztulás, megelegetettség, vezeklés, tanulmányok és Isten tisztelte alkotják a nijamát.*

A külső megtisztulás a test tisztán tartása. Egy piszkos emberből sohasem lesz jógi. Belső megtisztulásra is szükség van. Ez az I. 33-as aforizmában megnevezett erények révén érhető el. Természetesen a belső tisztaság nagyobb értékkel bír, mint a külső, de mindkettő szükséges, és a külső tisztaság belső nélkül haszontalan.

*A jógnak nem kedvező gondolatok meggátlására azok ellenkezőjét kell elgondolni.*

Ez a módja az említett erények gyakorlásának. Például amikor a harag hatalmas hulláma önti el az elmét, hogyan uralkodjunk rajta? Úgy, hogy egy vele ellentétes hullámot keletünk. Gondoljunk ilyenkor a szeretetre. Időnként az anya nagyon dühös a férjére, ám ha ilyenkor belép a kisgyermekük, akkor az édesanya megcsókolja kicsinyét. A régi hullám elhal, és egy új jelenik meg: a gyermek iránti szeretet. Ez elnyomja a másikat. A szeretet a harag ellentéte. Ehhez hasonlóan, amikor a lopás gondolata felmerül, a lopástól való tartózkodásra kell gondolnunk, s amikor az ajándék elfogadásának az ötlete jelenik meg, helyettesítsük a vele ellentétes gondolattal.

*A jóga akadályai az ölés, a hamisság és a hasonlók, akár elkövetjük, akár másokat rábírnunk, akár jóváhagyjuk őket.*

*akár kapzsiság, akár düh, akár nemtudás által; akár kicsit, akár közepesen, akár nagyon; és eredményük a végtelen nemtudás és szenvedés. Ez az ellenkezőjére való gondolás (módszere).*

Hazudni, hazugságra bími valaki mást vagy helyeselni, ha valaki hazudik, az ugyanolyan bűnös dolog. Legyen szó akár csak egy kis füllentésről, az is hazugság. Minden ártalmas gondolat visszatér majd, minden gyűlölködő gondolat – amit akár egy barlangban gondolunk el – elraktározódik, és hatalmas erővel visszaháramlik majd ránk egy napon valamiféle szenvedés formájában. Ha gyűlöletet és irigységet vetítünk ki, akkor kamatostul kapjuk azt vissza. Nincs erő, mely megakadályozhatná őket: ha egyszer mozgásba lendítettük, el is kell viselnünk őket. Tartsuk ezt észben, mert megakadályozza, hogy gonosz dolgokat műveljünk.

35. AHIMSA-PRATISHTHAYAM TAT-SANNIDHAU VAIRA-TYAGAH

*A nem ölés megszilárdításával a jógi jelenlétében minden ellenségeskedés megszűnik (másokban).*

Ha az ember eléri azt az eszményt, hogy nincs ártalmára másoknak, akkor előtte még a természetük szerint vérengző vadállatok is békéssé válnak. A tigris és a bárány együtt játszanak majd e jógi előtt. Csak ha elértük ezt az állapotot, akkor tudhatjuk, hogy sziklaszilárddá válunk a nem ártásban, az ártatlanságban.

36. SATVA-PRATISHTHAYAM KRIVĀ-PHALĀSRAVATVAM

*Az igazságosság megszilárdításával a jógi eléri azt a képességet, hogy a munka gyümölcsét magának vagy másnak a munka elvégzése nélkül megszerezheti.*

Amikor az igazság ezen képessége megszilárdul bennünk, akkor még álmunkban sem mondunk valótlan. Igazak le-

szünk gondolatban, szóban és tettben. Bármit jelentünk is ki, az igaz lesz. Mondhatjuk valakinek, hogy „Légy áldott!”, és az az ember áldott lesz. Ha pedig egy betegnek azt mondjuk, hogy „Gyógyulj meg!”, azonnal meggyógyul.

37. ASTEYA-PRATISHTHAYAM SARVA-RATNOPASTHĀNAM

*A nem lopás megszilárdításával minden gazdagság a jógié lesz.*

Mimél inkább kitérünk a természet előli, az annál jobban követ bennünket, és ha egyáltalán nem törődünk vele, a rab-szolgánkká válik.

38. BRAHMACARYA-PRATISHTHAYAM VĪRYA-LĀBHAH

*Az önmegtartóztatás megszilárdításával [hatalmas] erőre tesz szert.*

A szűcs, mértékletes agynak hatalmas energiája és gigan-tikus akaraterje van. Tisztaság nélkül lehetetlen spirituális erőre szert tenni. Az önmegtartóztatás csodálatos uralmat ad az emberiség felett: az emberek szellemi vezetői mindig igen mértékletesen éltek, és ez adta az erejüket. A jóginak tehát mértékletesnek kell lennie.

39. APARIGRAHA-STHAIRYE JANMA-KATHANTĀ-SAMBODHAH

*Ha megállapodott a nem elfogadásban, akkor az elmúlt élet emlékei feltárnak.*

Ha az ember nem fogad el ajándékot, akkor nem lesz le-kötöztetve másoknak, hanem független és szabad marad. Elméje tisztává válik. Minden egyes ajándékkal az adomá-nyozó rossz tulajdonságait is megkaphatja. Ha nem fogad el semmit, akkor az elméje megtisztul, és az első erő, amely-ben részestülni fog, az lesz, hogy korábbi életének emlékei



feltárnak. Egyedül ekkor fog tökéletesen kitartani az eszménye mellett. Látja, hogy számtalanszor jött és ment [született és halt meg] már, ennélfogva eltökélt lesz, hogy ez alkalommal megszabadul, nem jön és megy többé, és nem lesz a természet rabszolgája.

40. ŚAUCĀT SVĀNGA-JUGUPTĀ PARAIR ASANSARGAH

*A belső és külső tisztaság megszilárdulásával kiábrándul saját testéből, akárcsak a másokkal való érintkezésből.*

Amikor megtörténik a test valódi külső és belső megtisztítása, akkor megjelenik a test semmibevevése, és eltűnik az az elgondolás, hogy a testet csinosan kell tartani. Egy arc, amit mások a leggyönyörűbbnek találnak, a jógi számára átlatnak tűnik, ha nincs mögötte értelem. Amit viszont a világ átlagos arcnak tekint, az ő szemében mennyei, ha a szellem ragyog mögötte. A test utáni vágy az emberi élet nagy csapása. A tisztaság megszilárdulásának az első jele az tehát, hogy még véletlenül sem gondoljuk azt, hogy egy test vagyunk. Csak ha a tisztaság megjelenik, akkor szabadulunk meg a test-képzettől [az „én a test vagyok” gondolattól].

41. SATTVA-ŚUDDHI-SAUMANASYAIKĀGRYENDRIYA-JAYĀTMA-DARŚANA-YOGYATVĀNI CA

*Ezzel együtt megjelenik a szattva megtisztulása, az elme derüje, az egyhegyűség, az érzékszervek meghódítása és az alkalmasság az Őnvaló felismerésére.*

A tisztaság gyakorlása révén a szattvaanyag uralkodóvá válik, az elme pedig összeszedett és derűs lesz. Az első jele a vallásossá válásnak, hogy az ember jókedvű. Ha valaki búval bélelt, annak talán emésztési probléma lehet az oka, de hogy nem a vallás, az biztos. A szattva természete szerint egyfajta kellemes érzés. A szattvika ember számára minden

kellemes, és ha ez beköszöntött, tudhatjuk, hogy előrehaladást értünk el a jógában. Minden fájdalmat a tamasz okoz, tehát meg kell szabadulnunk tőle. A mogorvaság a tamasz egyik következménye. Egyedül az erősek, a jókötésűek, az ifjak, az egészségesek, a bátrak lehetnek jógi. A jógi számára minden boldogság, minden emberi arc jókedvre deríti őt. Ez az erényes ember jellemzője. A szenvedés oka a bűn, semmi egyéb. Mi dőlünk nekünk a borongós arccal? Az rettenetes. Ha borongós az arcunk, aznap ne menjünk ki az utcára, zárkózzunk be a szobánkba. Milyen jögon visszük ki ezt a betegséget a világba? Amikor az elménk fegyvermeztété vált, az egész testünkön uralkodni fogunk. Abehelyett, hogy a gépezet rabszolgái lennénk, a gépezet lesz a mi rabszolgánk. Abehelyett, hogy e masina képes lenne lehúzni a lelket, a legnagyobb segítőtársra lesz.

42. SANTOŚĀD ANUTTAMAH SUKHA-LĀBHAH

*A megelégedettségből ered a felülmúlhatatlan boldogság.*

43. KĀYENDRIYA-SIDDHIR AŚUDDHI-KSAYĀT TAPASAH

*A vezeklés eredményeként, a tisztátalanság legyőzése révén, a test és az érzékszervek erőkre tesznek szert.*

A vezeklés eredményei azonnal nyilvánvalóvá válnak, időnként a látás képességének a tisztulása, távoli dolgok hallása stb. által.

44. SVĀDHYĀYĀD IŚTĀ-DEVATĀ-SAMPRAYOGAH

*A mantra ismételtetése révén bekövetkezik a választott istenség felismerése.*

Minél magasabb rendű lényt akarunk elérni, annál keményebben kell gyakorolnunk.

*A samādhi által jön el, hogy mindent feloldozunk Ís-  
varának.*

Az Úr iránti önátadásunk révén a samādhi tökéletessé  
vállik.

## 46. STHĪRA-SUKHAM ĀSANAM

*Az ülés mód az, amely szilárd és kellemes [kényelmes].*

Most következik az ászana, a testhelyzet, az ülés mód. Amíg nem vagyunk képesek szilárdan ülni, addig nem fogjuk tudni gyakorolni a légzést és a többi gyakorlatot. Szilárdan ülni azt jelenti, hogy egyáltalán nem érezzük a testünket. Átlagos esetben úgy találjuk, hogy amint leülünk néhány perc-  
re, mindenféle zavaró testi tényezők jelennek meg, ám ha túllépünk egy konkrét test elképzelésén, akkor a test minden érzését elveszítjük. Sem örömet, sem fájdalmat nem fogunk tapasztalni. Amikor pedig újra felöltjük a testünket, akkor az rendkívül kipihentnek fogja érezni magát. Ez az egyetlen tökéletes pihenés, ami a testnek nyújtható. Ha sikerrel járunk a test leigázásában, és jó karban tartjuk a testet, akkor a gyakorlásunk is szilárd marad, ám amíg a testünk zavar bennünket, addig az idegeink is feszültek lesznek, és nem leszünk képesek összpontosítani az elménket.

## 47. PRAVATNA-ŚAITHILYĀNANTA-SAMĀPATTIBHYĀM

*Gyengítvén a természetes hajlandóságot (a nyugtalanságra),  
és a végtelenen meditálva az ülés szilárdáá és kellemessé válik*

Az ülést megszilárdíthatjuk azáltal, hogy a végtelenre gondolunk. Az Abszolút végtelenre nem tudunk gondolni, de a végtelen égre igen.

*Az ülés mód elsajátításával a kettősségek nem jelentenek  
többé akadályt.*

Ekkor a kettősségek – jó és rossz, hideg és meleg, vala-  
mint az összes ellentét-pár – nem zavarnak bennünket.

49. TĀSMĪN SĀTI ŚVĀSA-PRĀŚVĀSAYOR GĀTI-VICCHEDĀH  
PRĀNĀYĀMAH

*Ezt a kilégzés és a belégzés mozgásának szabályozása  
követi.*

Amikor az ülés módot elsajátítottuk, akkor a prána mozgását kell megtörmölnünk és szabályoznunk. Ekképpen elérke-  
zünk a pránájámához, a test éltető erőinek ellenőrzésünk alá-  
vonásához. A prána nem azonos a lélegzettel, jóllehet álta-  
lában annak fordítják. A prána a kozmikus energiák összes-  
sége; az az energia, amely megtalálható minden testben, és  
a legnyilvánvalóbb manifesztációja a tüdő mozgása. E moz-  
gást a prána okozza azáltal, hogy belélegzünk, és ezt próbál-  
juk meg ellenőrzésünk alá vonni a pránájama során. Kez-  
désként a lélegzetest szabályozzuk, mivel ez a legkönnyebb  
módja a prána szabályozásának.

50. BĀHYĀBHYANTARA-STAMBHA-VṚTTIR DEŚĀ-KĀLA-  
SANKHYĀBHIH-PARIDRSTO DIRGHA-SUKSMAH

*Módokat lehetnek: külső, belső vagy mozdulatlan, hely-  
idő és szám által szabályozott, rövid vagy hosszú.*

A pránájama háromféle mozgása a következő: (1) amellyel  
beszívjuk a levegőt, (2) amellyel kibocsátjuk, és (3) amellyel  
a levegőt benn tartjuk a tüdőben, vagy megakadályozzuk,  
hogy oda belépjön. Ezek megint csak változnak hely és idő



szertint. A hely itt azt jelenti, hogy a pránát a test bizonyos részébe vezetjük, és megpróbáljuk ott tartani. Idő alatt azt kell értenünk, hogy a pránát milyen hosszú ideig kell egy adott helyre rögzíteni, tehát azt sajátítjuk el, hogy hány másodpercig kell kitartani az egyes mozgásokat. E pránájama eredménye az udgháta, a kundalini felébredése.

51. BĀHYĀBHYANTARA-VIŠAYAKSEPI CATURTHAH

*A negyedik a prána visszatartása külső vagy belső tárgyakon való elmélkedéssel.*

Ez a negyedik fajta pránájama. Ennek során a kumbhakát olyan hosszan tartó gyakorlással idézzük elő, melyet elmélkedés kísér, ami a másik hátromban hiányzik.

52. TATAH KŚĪVATE PRAKĀŚĀVARANAM

*Ebből következően a csitta fényét takaró fátyol szerteoszlik.*

A csitta, természetéből fakadóan, rendelkezik minden tudással. Szattvarészecskék alkotják, ám elfedik a radzsasz- és a tamaszrészecskék, s a pránájama segítségével ezt a fedőréteget eltávolítjuk.

53. DHĀRANĀSU CA YOGYATĀ MANASAH

*[És] az elme alkalmassá válik a dhāranára.*

Miután ezt a fedőréteget eltávolítottuk, képesek vagyunk összpontosítani az elmet.

54. SVA-VISAVĀSAMPRAYOGE CITTASYA SVARŪPĀNUKĀRA  
IVENDRIYĀNĀM PRATYAHĀRAH

*Az érzékszervek visszavonása azáltal történik meg, hogy feladják tárgyaikat, és mintegy az elmeközeg formáját öltik magukra.*

Az érzékszervek az elmeközeg önálló állapotai. Látnak egy könyvet: a forma nem a könyvben található, hanem az elmében. Valami kívülről hívja elő ezt a formát, a valódi alak azonban a csittában van. Bármivel találkoznak, az érzékszervek azonosítják magukat azzal, és magukra öltik a formáját. Ha meg tudjuk akadályozni az elmeközegben, hogy ezeket az alakokat felöltse, akkor az elme nyugodt marad. Ez az úgynevezett pratjáhára.

55. TATAH PARAMĀ VĀŚYATENDRIYĀNĀM

*Ebből ered az érzékszervek feletti legfőbb uralom.*

Amikor a jóginak sikerült megakadályoznia az érzékszerveket a külső tárgyak formáinak felöltésében, és rábírta azokat, hogy egyik maradjanak az elmeközeggel, akkor megjelenik az érzékszervek feletti tökéletes uralom. Amikor az érzékszervek teljes mértékben az ellenőrzésünk alatt állnak, akkor minden izom és minden ideg szintén ellenőrzésünk alatt áll, hiszen az érzékszervek a központjai minden érzékelésnek és minden cselekedetnek. Ezeket az érzékszerveket a cselekvés szerveire és az érzékelés szerveire osztják. Amikor a jógi uralkodik az érzékszervein, akkor képes uralkodni az érzelmein és a tettein is, az egész teste ellenőrzése alá kerül. Az ember egyedül ekkor kezd örömet érezni afelől, hogy megszületett, s ekkor joggal mondhatja, hogy „Áldott vagyok, amiért megszülettem!” Ha az érzékszervek feletti uralmat elértük, megérezzük, milyen csodálatos is valójában ez a test.

## Az erők

Ezennel elérkeztünk a jógikus képességeket, erőket leíró fejezethez.

1. DESA-BANDHÁS CITTASYA DHĀRANĀ

*A dhāranā az elme egy adott tárgyon rögzítése.*

A dhāranā (összpontosítás) az, amikor az elme megragad egy tárgyat akár a testben, akár azon kívül, és megmarad abban az állapotban.

2. TATRA PRATYAYAJIKA-TĀNATĀ DHYĀNAM

*A dhijāna az e tárgyban szerzett tudomás töretlen áramlása.*

Az elme megpróbál egy tárgyra gondolni, megállapodni egy adott helyen, mint például a fejtetőn, a szívén stb., és ha sikerül neki az érzeteket a testnek kizárólag azon a részén keresztül befogadnia, akkor dhāranāról beszélünk. Ha az elme képes egy darabig megmaradni ebben az állapotban, az az úgynevezett dhijāna (meditáció).

3. TAD EVĀRTHA-MĀTRA-NIRBHĀSAM SVARŪPA-SŪNYAM IVA SAMĀDHIH

*Ez akkor samādhi, amikor, elvonatkoztatva minden formától, csak a lényegi tartalmat veszi tudomásul.*



Ez akkor következik be, amikor a meditáció során a formát vagy külsőséget elhagyjuk. Képzeljük el, hogy egy könyvön meditálunk. Az elmét fokozatosan sikerül arra összpontosítanom, és csak a belső érzeteket, a lényegi tartalmat érzékelem, melyet nem valamilyen forma fejez ki. A dhjánának ezt az állapotát hívják számadhának.

#### 4. TRAYAM EKATRA SAMYAMAHA

*(Amikor ezt a) hármát egyetlen tárgy vonatkozásában (gyakorolják), az a szanjama.*

Amikor az ember képes az elméjét bármilyen adott tárgyra irányítani és ott rögzíteni, majd hosszú ideig azon tartani, elkülönítve a tárgyat a belső résztől, az a szanjama, vagyis a dháraná, a dhjána és a számadhi sorban egymás után, mégis egyet alkotva. A dolog formája eltűnt, és csak a lényegi tartalma maradt meg az elmében.

#### 5. TAJ-JAYĀT PRAJNĀLOKAH

*Annak győzelmével felel meg a megismerés fénye.*

Ha valaki sikeresen megvalósította a szanjamát, akkor minden erő az uralma alá kerül. Ez a jógi nagyszerű eszköze. A megismerés tárgyai végtelenek, s azokat úgy osztják fel, hogy durva, durvább, legdurvább; finom, finomabb, legfinomabb; stb. E szanjamát először durva tárgyakra kell alkalmazni, és ha azokat kezdjük megismerni, akkor lassan, fokozatosan át lehet vinni a finomabb dolgokra.

#### 6. TASYA BHŪMIŠU VINIYOGAHA

*Ezt fokozatosan kell megvalósítani.*

Ez figyelmeztetés, hogy ne kíséreljük meg túl gyorsan haladni.

#### 7. TRAYAM ANTAR-ĀNGAM PŪRVEBHAYAH

*Ez a három belsőbb az előzőeknél.*

Az előzőek: a prajáhára, a pránájána, az ászana, a jama és a nijama, melyek a hármának – a dháranának, a dhjánának és a számadhának – a külső részei. Ha valaki elérte őket, akkor talán mindentudóvá és mindenhatóvá válik, ám az még nem lesz üdvözülés. E három nem teszi az elmét nirvikalpává, változatlanná, hanem érintetlenül hagyja az újratestetöltés magjait. Csak ha a magok „megpörkölődtek”, ahogy a jógi mondja, akkor veszítik el azt a bennük rejlő lehetőségét, hogy növény sarjadjon belőlük. Ezek az erők nem pörköltetik meg a magokat.

#### 8. TAD API BAHIR-ĀNGAM NIRBUDASYA

*Ám még ezek is külsők a mag nélküli (szamádhához) képest.*

Összevetve a mag nélküli számadhival tehát még ezek is külsők. Még nem értük el a valódi számadhit, a legmagasabbat, csak egy alacsonyabb szintjét, melyben a világegyetem még úgy létezik, ahogy látjuk, és amelyben mindezek az erők vannak.

#### 9. VYUTTHĀNA-NIRODHA-SAMSKĀRAYOR ABHIBHAVA- PRĀDUR-BHĀVAU NIRODHA-KSANA-CITTĀNVAYO NIRODHA- PARINĀMAHA

*Az elme zavaró benyomásainak elfojtása és a lebirás benyomásainak megjelenése révén az elme, mely kitarítja az uralom pillanatát, úgy mond eléri a lebiró módosulásokat.*

Vagyis a számadhinak ezen az első fokán az elme modifikációi lebiráltak, de nem teljescen, mert ha így lenne, akkor

egyháztalan nem lenne több módosulás. Ha jelen van egy módosulás, amely arra ösztönzi az elmét, hogy az érzékszerveken keresztül kirontson, és a jógi megpróbál ezen uralkodni, akkor maga ez az uralkodás is egy módosulás lesz. Ilyenkor az egyik hullám uralkodik a másikon, tehát nem valódi számádhí az, amelyben minden hullám elcsitul, hiszen maga a leírás is egy hullám. Ez az alacsonyabb fokú számádhí mégis sokkal közelebb van a legmagasabb fokú számádhíhoz, mint amikor az címe felbuzog.

10. TASYA PRAŚĀNTA-VĀHITĀ SAMSKĀRĀT

*Áramlása szokás révén válik egyenletessé.*

Az elmének ez a folyamatos uralma akkor válik törefenné, ha nap mint nap gyakoroljuk, és az elme szert tesz a folytonos összpontosítás képességére.

11. SARVĀRTHATAIKĀGRATAVOH KŚAYODAYAU CITTASYA SAMĀDHI-PARINĀMAH

*Befogadva mindenféle tárgyat, majd egyetlen tárgyra összpontosítva, az egyik képességének<sup>11</sup> megszűnésével s a másikk<sup>12</sup> megjelenésével a csitta eléri a számádhinak nevezett módosulást.*

Az elme különféle tárgyakat választ, mindenféle dolognak nekiszalad. Ez az alacsonyabb rendű állapot. Létezik az elmének egy magasabb rendű állapota, amelyben egyetlen tárgyat választ ki minden más kizárásával, s amelynek eredménye a számádhí.

11. Ti. a befogadás. (A ford.)

12. Ti. az összpontosítás. (A ford.)

12. TATAH PUNAŚĀNTODITAU TULYA-PRAṬYAYAU CITTASYAIKĀGRATĀ-PARINĀMAH

*A csitta egyhegyűsége az, amikor az elműlt és a jelen benyomások hasonlók.*

Honnan tudjuk, hogy az elme összpontosítottá vált? Onnan, hogy az idő képzete eltűnik. Minél hosszabb idő telik el észrevétel nélkül, annál koncentráltabbak vagyunk. A mindennapi életben is megfigyelhetjük azt, hogy ha nagy érdeklődéssel olvasunk egy könyvet, akkor egyáltalán nem veszünk tudomást az idő múlásáról, és amikor a könyvet letesszük, gyakran elcsodálkozunk azon, hány óra telt el észrevétel nélkül. Minden idő az egyetlen jelenbe tér és ott is marad [az egyhegyűség elérésével]. Ezért a következő meghatározás született: Amikor a múlt és a jelen egységbe kerül és úgy is marad, akkor az elméről azt mondjuk, összpontosított.<sup>13</sup>

13. ETENA BHŪTENDRIYEŠU DHARMA-LAKŠANĀVASTHĀ-PARINĀMĀ VYĀKHYĀTĀH

*Észáltal elmagyaráztatott a forma, az idő és az állapot hármas átváltozása, a finom vagy a durva anyagban és az érzékszervekben.*

Az címeközegben lezajló háromszoros – formát, időt és állapotot illető – átváltozás magyarázattal szolgál az ezeknek megfelelő változásokra a durva és finom anyagban, valamint az érzékszervekben. Tegyük fel, hogy van egy arany-

13. A 9., 11. és 12. sorszámában említett háromféle összpontosítás között a különbség a különbözőség: Az elsőben a zavaró benyomások csupán elfojtottak, és nem teljesen irrótták ki azokat az uralom benyomásai, melyek éppen megjelennek. A másodikban az előbbi teljesen elfojtják az utóbbiak, melyek erősen hangstílyozottak. A harmadikban pedig, amely a legmagasabb rendű, az elfojtás kérdése már fel sem merül, hanem csak hasonló benyomások követik egymást folyamatosan. (A szerk.)



rög, melyet karpereccé, majd fülbevalóvá munkálnak. Ez a formát illető változás. Ha ugyanerre a jelenségre az idő szempontjából tekintünk, akkor az megmutatja az időt illető változást. Ez a karperec vagy fülbevaló megint csak lehet fényes vagy matt, vastag vagy vékony és így tovább. Ez az állapotot illető változás. A 9., 11. és 12. számú aforizmára visszautalva, az emléközeg vritikké válik – ez a formát illető változás. Hogy ez végighalad az idő múlt-, jelen- és jövőbeli pillanatain, az az időt illető változás. S hogy a benyomások erősségükben változnak egy adott időtartamon belül – mondjuk, a jelenben –, az az állapotot illető változás. Az előző aforizmákban tanított összpontosítás célja, hogy a jogi akaratlagosan irányítható elmeközegének változásait. Egyedül ez teszi őt képessé a III. 4. aforizmában megnevezett szanjama megvalósítására.

#### 14. ŚĀNTODITĀVYAPADEŚYA-DHARMĀNUPĀTĪ DHARMĪ

*Amire akár a múlt-, akár a jelenbeli, akár a még megnyilvánuló átváltozások hatással vannak, az a feltételezés.*

Más szóval a feltételes az a szubsztancia, amelyre hatást gyakorol az idő, hatást gyakorolnak a szanszkárák, amely min- dig változásban van, és amely állandóan megnyilvánul.

#### 15. KRAMĀNYATVAM PARINĀMĀNYATVE HETUḤ

*A változások egymásra következése az oka a változatos kibontakozásnak.*

#### 16. PARINĀMA-TRAYA-SAMYAMĀD ATITĀNĀGATA-JĀNĀM

*A háromféle változáson végzett szanjama révén megjelenik a múlt és a jövő ismerete.*

Idézzük fel a szanjama első meghatározását. Amikor az elme elérte azt az állapotot, amelyben a tárgy belső benyo-

másával azonosul, elhagyva a külsőt, és amikor hosszan tartó gyakorlás révén az elme képes ezt [a benyomást] megtartani és abba az állapotba egy pillanat alatt belépni, akkor szanjamáról beszélünk. Ha az ember ebben az állapotban tudni akarja a múltat és a jövőt, akkor a szanjamát a szanszkárákban létrejövő változásokon kell végeznie (III. 13.). E változások némelyike a jelenben zajlik, némelyike már lezajlott, és van, amelyik még létrejövésre vár. Tehát ha szanjamát hajtunk végre ezeken, akkor megismerjük a múltat és a jövőt.

#### 17. ŚABDĀRTHA-PRATYAYĀNĀM ITARETARĀDHYĀSĀT

SĀNKĀRAS TAT-PRĀVIBHĀGA-SĀMYAMĀT SARVA-BHŪTA-

RUTA-JĀNĀM

*A szón, jelentésen és megismerésen – melyeket rendszerint összekevernek – végzett szanjama révén megjelenik minden állathang megértése.*

A szó a külső okot képviseli, a jelentés a belső rezgést, mely az indriják csatornáin keresztül eljut az agyhoz, közvetítve a külső benyomást az elmének, míg a megismerés az elme reakcióját reprezentálja, amellyel megjelenik az észlelés. E három összekeveredik, és így együtt alkotják az érzéktárgyainkat. Tegyük fel, hogy hallok egy hangot. Először a külső rezgés jelenik meg. A következő a belső érzet, melyet a hallás szerve juttat el az elméhez. Ezután az elme reagál, és én felismerem a szót. Az általam felismert szó ennek a háromnak a keveréke: a rezgésnek, az érzékelésnek és a reakciónak. Átlagos esetben ezek elválaszthatatlanok egymástól, ám gyakorlás útján a jogi képes őket elkülöníteni. Ha valaki képes erre, és szanjamát hajt végre bármilyen hangon, akkor felismeri azt a jelentést, amelyet a hang kifejezni szándékozott, akár ember, akár valamilyen más állat szájából hangzott el.

*A benyomások észlelésével (megjelenik) a múltbéli élet ismerete.*

Minden tapasztalatunk a csittában jelenik meg egy hullám formájában, ami lecsillapul, és egyre finomabbá válik, de el sohasem vész. Parányi alakban ott marad, és ha mi ezt a hullámot képesek vagyunk újra felhozni, akkor megjelenik az emlék. Ha tehát a jógi szanjamát végez ezeken a múltbéli mentális benyomásokon, akkor emlékezni kezd múltbéli életeire.

## 19. PRĀTVAVASYA PARA-CITTA-JĀNĀM

*A más testén meglévő jegyeken végzett szanjama révén a másik elméjének ismerete jön el.*

Minden ember sajátos jegyeket visel a testén, melyek megkülönböztetik őt a többiektől. Amikor a jógi a szanjamát ezeken a jegyeken végzi, megismeri az adott személy elméjének természetét.

## 20. NA CA TAT SĀLĀMBANĀM TASYĀVISAYĪ-BHŪTĀTVĀT

*Am nem a tartalmát, mivel nem az volt a szanjama tárgya.*

Az ember nem ismeri meg az címe tartalmát azáltal, hogy a szanjamát a testen alkalmazza. Ehhez kétszeres szanjamára lenne szükség, először a test jegyein, majd magán az elmen végéig. A jógi ekkor megismerne mindent, ami abban az elmében lakozik.

## 21. KĀYA-RŪPA-SAMYAMĀT TAD-GRĀHYA-ŚAKTI-STAMBHE CAKSUḤ-PRAKĀŚĀSAMPRAYOGE 'NTARDHĀNĀM

*A test formáján végzett szanjama révén a forma észrevehetősege meggátolódik, és a megnyilvánulás ereje a szemben elkülönül, miáltal a jógi teste észrevehetlenné válik.*

Egy jógi, aki a szoba közepén áll, képes látszólag eltűnni. Valójában nem tűnik el, mégsem láthatja senki. A forma és a test mintegy elkülönül egymástól. Ne felejtjük el, hogy ez csak akkor lehetséges, ha a jógi elérte az összpontosításnak azt a képességét, amelyben a forma és a megformált dolog elkülönül. Ekkor ezen végez szanjamát, és a forma észrevehetlenné képességet meggátolja, mivel a formák érzékelése a forma és a megformált dolog összekapcsolásából ered.

## 22. ETENA ŚABDĀDYANTARDHĀNĀM UKTAM

*Ezzel a kifejlett szavak elfűntetése vagy elvejtése és az ehhez hasonló dolgok szintén megmagyaráztattak.*

## 23. SOPAKRAMAM NIRUPAKRAMAM CA KARMA TAT-SAMYAMĀD APARĀNTA-JĀNĀM ARIṢṬEBHYO VĀ

*Kétféle karma létezik: hamarosan és később gyümölcsöt hozó. Az ezen végzett szanjama vagy az arisztának nevezett előjelek révén a jógi megismeri a testétől való elkülönülésének pontos időpontját.*

Amikor a jógi a saját karmáján végez szanjamát, vagyis azokon a benyomásokon, melyek éppen munkálkodnak, és azokon, melyek arra várnak, hogy munkába léphessenek, akkor a váratokból pontosan megtudja, mikor fog a testének bevégeztenni. Őrára, sőt percen pontosan megtudja, hogy mikor fog meghalni. A hinduk igen nagyra becsülik a halál



közelségének ismeretét vagy tudatát, mert a *Gítá* úgy tanítja, hogy a távozás pillanatának gondolatai hatalmas erők, melyek meghatározóak a következő élet szempontjából.

24. MAITRYĀDIŠU BALĀNI

*A barátság, részvétel stb. (I. 33.) végzett szanjama révén a jögi kimagasló lesz ezekben a tulajdonságokban.*

25. BALEŠU HASTI-BALĀDINI

*Az elefánt és mások erején végzett szanjama révén azok erejét a jögi megszerzi.*

Ha a jögi elérte ezt a szanjamát, és erőre van szüksége, akkor az elefánt erején végez szanjamát, amit ezáltal meg is szerez. Mindenki számára végtelen energia érhető el, ha tudja, hogyan jusson hozzá. A jögi felfedezte ennek tudományát.

26. PRAVRITTYĀLOKA-NYĀSĀT SŪKŠMA-VYAVAHITA-VIPRAKRŠTA-JĀNĀM

*A Ragyogó Fényen (I. 36.) végzett szanjama révén megjelenik a finomról, a gátoltról és a távoliról szerzett tudás.*

Amikor a jögi a szívben tündöklő Ragyogó Fényen végez szanjamát, akkor olyan dolgokat lát meg, melyek igen távoliak (például messze történő eseményeket), s melyek meg-látását hegyek akadályozzák, valamint nagyon szubtilis dolgokat.

27. BHUVANA-JĀNĀM SŪRYE SAMYAMĀT

*A napon végzett szanjama révén (megjelenik) a világról szerzett tudás.*

28. CANDRE TĀRĀ-VYDHA-JĀNĀM

*A holdon (végzett szanjama révén megjelenik) a csillagok rendjéről szerzett tudás.*

29. DHRUVE TAD-GATI-JĀNĀM

*A sarkcsillagon (végzett szanjama révén megjelenik) a csillagok mozgásáról szerzett tudás.*

30. NĀBHI-CAKRE KĀYA-VYŪHA-JĀNĀM

*A köldökjáékon (végzett szanjama révén megjelenik) a test felépítéséről szerzett tudás.*

31. KANTHA-KŪPE KŠUT-PIPĀSĀ-NIVRTTIH

*A torokürege (végzett szanjama révén) megszűnik az éhség (és a szomjúság).*

Ha valaki nagyon éhes, és képes szanjamát végezni a toroküreg<sup>14</sup>, akkor éhsége [és szomja] lecsillapodik.

32. KŪRMA-NĀDYĀM STHAIRYAM

*A kármának nevezett idegen (végzett szanjama révén megjelenik) a test szilárdsága.*

A gyakorlás során a test nem nyugtalan.

14. Baktsi Ervin kommentálja szerint ez a nyak tövében lévő mélyedés, Farkas Antla Márton és Tenigl-Takkás László kommentárja szerint pedig a „torokba helyeztet tudatkörzet” (vagyis a torokcsakra). (A ford.)

33. MURDHA-JYOTISI SIDDHA-DARŠANAM

*A fejtetőn kiáradó fényen (végzett szanjama révén részeseül) a sziddhák látványában.*

A sziddhák olyan lények, akik valamivel a szellemelek felett állnak. Ha a jógi az címjét a fejtetőjére összpontosítja, akkor láthatja ezeket a sziddhákat. A szó itt nem a megszabadul-takra utal, noha gyakran használják ebben az értelemben is.

34. PRĀTIBHĀD VĀ SARVAM

*Vagy a prātibha ereje révén [részeseül a] minden tudás[ban].*

Mindczek bármiféle szanjama nélkül is megjelenhetnek annak az embernek, aki rendelkezik a prātibha (a tisztaság-ból eredő spontán megvilágosodás) erejével. Ha valaki a prātibha magas fokára lépett, akkor hatalmas fénye van. Számára minden dolog látható. Minden természetesen megjelenik előtte anélkül, hogy szanjamát végezne.

35. HRDAYE CITTA-SAMVIT

*A szívben az elmék ismerete [váltik elérhetővé].*

36. SATTVA-PURUŠAYOR ATYANTĀSANKĪRŪNAVOH  
PRĀTYAYĀVIŠEŠO BHOGAĪ PARĀRTHĀT SVĀRTHA-  
SAMYAMĀT PURUŠA-JĀNAM

*Az élvezet [tapasztalás] a lélek és a szattva meg nem különböztetéséből ered, melyek teljességgel különbözőek, mivel az utóbbi tevékenykedik az előbbiéért. Az önközpontján végzett szanjama révén megjelenik a Puruša ismerete.*

A szattva – a Prakriti módosulása, melynek jellemzője a fény és a boldogság – minden tevékenysége a lélekért történ-

nik. Amikor a szattva mentes az egoizmustól, és a Puruša tiszta intelligenciája világítja meg, akkor önközpontúnak nevezik, mert ebben az állapotban függetlenné válik minden kapcsolattól.

37. TATAH PRĀTIBHA-ŠRĀVAŅA-VEDANĀDARŠĀSŪVĀDA-VĀRTTĀ  
JĀYANTE

*Abból ered a prātibhához és a (természeifeletti) halláshoz, érintéshez, látáshoz, ízleléshez és szagláshoz tartozó tudás.*

38. TE SAMĀDHĀV UPASARGĀ VYUTTHĀNE SIDDHAYAH

*Ezek akadályai a szamádhinak, ám világi szempontból erőik.*

A jógi számára a világ élvezeteinek ismerete a Puruša és az elme összekapcsolásából ered. Ha szanjamát akar végezni azon a tudáson, hogy e kettő különböző dolog, természet és lélek, akkor ezáltal a Puruša megismeréséhez jut. Ebből születik a megkülönböztetés. Ha rendelkezik e megkülönböztetéssel, akkor részeseül a prātibhában, a legfőbb gónusz fényében. Ezek az erők mindazonáltal akadályok a legfőbb cél, a tiszta Önvaló megismerésének és a szabadságnak az elérésében. Ezekkel mintegy útközben találkozunk. Ha viszont szautasítja őket, akkor eléri a legfőbbet, míg ha kísértést érez az elérésükre, akkor gátat szab további fejlődésének.

39. BANDHA-KĀRAŅA-ŠĀITHILYĀT PRACĀRA-SAMVEDANĀC  
CA CITTASYA PARA-ŠARĪRĀVEŠĀH

*Amikor a csitta kötelékének oka megszűnt, akkor a jógi az aktivitás (az idegek) csatornáinak ismerete révén belép más testébe.*

A jógi képes belépni egy halott testbe, és rá tudja bírni azt a felkelésre, a mozgásra, miközben ő maga akár egy másik



testben funkcionál. Sőt egy élő testbe is beléphet, és uralkodhat a test birtokosának elméje és érzékszervei felett. Erre az teszi képessé, hogy felismeri a Purusa és a természet közötti különbséget. Ha be akar lépni más testébe, akkor szanjamát végez azon, és belép, hiszen nem csupán a lelke mindenütt jelen lévő, hanem az elméje is, amint azt a jógi tanítja. Elméje az egyetemes elme egy darabkája. Ez azonban e testben csak az idegáramokon keresztül képes tevékenykedni, míg ha a jógi eloldotta magát ezektől az idegáramoktól, akkor egyéb dolgokon keresztül is munkálkodhat.

40. UDĀNA-JAYĀJ JALA-PANĀKA-KAṆṬAKĀDIŚVASANĀGA  
UTKRĀNTIŚ CA

*Az udána nevű áramlat meghódításával a jógi nem merül el a vízben vagy az ingoványban, képes töviseken sétálni stb., és szándékosan előidézheti önnön halálát.*

Az udána annak az idegáramnak a neve, amely a tüdőt, valamint a test felső táját irányítja, és ha a jógi uralomra jut felette, akkor könnyűvé válik. Nem merül el a vízben, töviseken és kardpengéken lesz képes sétálni, meg tud állni a tűzben, és el tud távozni ebből az életből, amikor csak akar.

41. SAMĀNA-JAYĀJ JVALANAM

*A samána nevű áramlat meghódításával ragyogó fényt vesz ki körül.*

Amikor csak akarja, fény ragyog fel a testéből.

42. ŚROTRĀKĀŚAYOH SAMBANDHA-SAMYAMĀD DIVYAM  
ŚROTRAM

*A fül és az ákása kapcsolatán végzett szanjamá révén megjelenik az isteni hallás.*

Van az ákása, az éter, és van az eszköz, a fül. Azáltal, hogy a jógi szanjamát végez rajtuk, rendkívüli hallásra tesz szert: mindent hall. Bármit, ami kilométerekre hangzik el vagy fel, képes lesz meghallani.

43. KĀYĀKĀŚAYOH SAMBANDHA-SAMYAMĀL LAGHU-TŪLA-SAMĀPATTEŚ CĀKĀŚA-GAMANAM

*Az ákása és a test kapcsolatán végzett szanjamá révén, valamint könnyűvé válva, mint a pihé stb., az ezeken's tör-tendő meditáció által a jógi képes átszelni az eget.*

Az ákása a test anyaga; csupán az ákása bizonyos formája vált a testté. Ha a jógi szanjamát végez testének ákásájában, akkor részese az ákása könnyűségében, és bár-hová elutazhat a levegőben keresztül. Ugyanígy a másik esetben is.

44. BAHIR AKALPTĀ VRTTIR MAHĀ-VIDEHĀ TATAH  
PRAKĀŚĀVARANA-KŚAYAH

*Szanjamát végezve az elme testen kívüli, „valódi módosulását”, az úgynevezett nagy testtelenségen, a fényt takaró fátyol szertefoszlik.*

Az elme ostobaságában úgy véli, hogy a testben tevékenykedik. Miért kellene engem megkötönnie egyetlen idegrendszernek, és miért kellene az Ént csak a testre korlátoznom, ha az elme mindenütt jelen van? Erre semmi okom. A jógi érzései akarja az Ént bárhol, ahol neki tetszik. A mentális hullámokat, melyek az egoizmus testbéli távollétében jelennek meg, „valódi módosulásoknak” vagy „nagy testtelenségeknek” nevezik. Ha a jóginak sikerült szanjamát végeznie

15. Tt. a könnyű anyagokon, mint a gyapot, a tollpáncs és a hasonlók. (A ford.)

ezeken a módosulásokon, akkor a fényt eltakaró összes fátvol  
elfűnik, és a sötétség, illetve a tudatlanság eloszlik. Mindent  
úgy fog látni ezután, mint ami tudással teljes.

45. STHŪLA-SVARŪPA-SŪKSMĀNVAYĀRTHAVATTVA-  
SĀMYAMĀD BHŪTA-JAYAH

*Az elemek durva és finom formáján, lényegi jellemzőin,  
a gunák bennük rejtésén és a lélek tapasztalásában való köz-  
reműködésükön végzett szanjama révén megjelenik az elemek  
feletti uralom.*

A jógi szanjamát végez az elemeken, először a durva,  
majd a finomabb állapotokon. Ezt a szanjamát leginkább a  
buddhizmus egyik felekezete gyakorolja. Fognak egy agyag-  
görgyöt, és szanjamát végeznek rajta: fokozatosan elkez-  
dik meglátni az azt alkotó finom anyagokat, és ha megismer-  
ték az összes benne található finom anyagot, akkor azon elemek  
feletti uralomra jutottak. És így tovább az összes elemmel.  
A jógi képes meghódítani az összes elemet.

46. TATO 'NIMĀDI-PRĀDUR-BHĀVAH KĀYA-SAMPAT TAD-  
DHARMĀNABHIGHĀTĀS CA

*Abból megjelenik a parányiség és a többi erő, „a test fel-  
magasztosulása”, továbbá a testi tulajdonságok elpusztítha-  
talansága.*

Ez azt jelenti, hogy a jógi elnyerte a nyolc erőt, képessé-  
get. Képes olyan parányivá válni, mint egy atom, olyan ha-  
talmassá, mint egy hegy, olyan nehézé, mint a föld, olyan  
könnyűvé, mint a levegő, elérhet bármit, amit akar, irányít-  
hat bármit, amit akar, legyőzhet bármit, amit akar, és így to-  
vább. Az oroszlán báránként fog a lábai előtt heverni, és  
minden kívánsága tetszészé szerint teljesül.

47. RŪPA-LĀVANYA-BALA-VAJRA-SAMHĀNANĀTVĀNI KĀYA-  
SAMPAT

*A „test felmagasztosulása” a szépség, a kecsesség, az erő,  
a gyémántkeménység.*

A test legyőzhetetlenné válik, semmi sem sebezheti meg.  
Semmi sem képes elpusztítani, hacsak a jógi úgy nem akar-  
ja. „Eltörve az idő pálcáját, a jógi a testében él a világban.”  
A Védákban az áll, hogy az ilyen ember számára nincs töb-  
bé betegség, halál vagy fájdalom.

48. GRAHANA-SVARŪPĀSMITĀNVAYĀRTHAVATTVA-SĀMYAMĀD  
INDRIYA-JAYAH

*Az érzékszervek tárgyilagosságán és megvilágítóképessé-  
gén, az én-érzeten, a gunák bennük rejtésén és a lélek ta-  
pasztalásában való közreműködésükön végzett szanjama ré-  
vén megjelenik az érzékszervek feletti uralom.*

A külső tárgyak érzékelése során az érzékszervek elhagy-  
ják elméleti helyüket, és a tárgyuk felé indulnak; ezt köve-  
ti a tudomásszerzés. Az egoizmus, az én-érzet szintén jelen-  
van ebben a folyamatban. Amikor a jógi rajtuk [i. az érzék-  
szerveken] és a másik kettőn [a tudomásszerzésen és az én-  
érzeten] fokozatosan szanjamát végez, akkor lebirja az érzék-  
szerveket. Vegyünk bármit, amit látunk vagy érzünk, például  
egy könyvet. Először összpontosítsuk arra az elmenket, majd  
a tudomásszerzésre, mely egy könyv formájával jár, ezután  
az Énre, mely látja a könyvet, és így tovább. E gyakorlat al-  
tal az összes érzékszervünket leigázzuk.



*Aból a test elméhez hasonló gyorsasága, az érzékszervek testtől függetlenek voltak és a természet feletti uralom következik.*

Éppen úgy, ahogy az elemek legyőzéséből megjelenik a felmagasztosult test, az érzékszervek leírásával megjelennek az említett képességek.

50. SATTVA-PURUŠĀNYATĀ-KHYĀTI-MĀTRASYA SARVA-  
BHĀVĀDHIŠTĪTRTVAM SARVA-JNĀTRTVAM CA

*A szatva és a Purusa különbségén végzett szanjama révén megjelenik a mindenhatóság és a mindentudás.*

Amikor a természet legyőzött, és felismerszik a Purusa és a természet közötti különbség – hogy a Purusa elpusztíthatatlan, tiszta és tökéletes –, akkor megjelenik a mindenhatóság [minden létállapot feletti uralom] és a mindentudás.

51. TAD-VAIRĀGYĀD API DOŠA-BŪJA-KŠAYE KAIVALYAM

*Lemondva még ezen erőkről is, a rossznak az írmagja is eltűnik, s ez a kaivaljához vezet.*

A jógi eléri az egyedülvalóságot, a függetlenséget, és szabaddá válik. Amikor még a mindenhatóság és a mindentudás gondolatait is feladja, akkor megjelenik a mennyei lények kísértése által nyújtott élvezetek teljes elutasítása. Ha a jógi látta mindezeket a csodálatos erőket, képességeket, és visszautasította őket, akkor eléri a célt. Mert mik ezek az erők? Egyszerű megnyilvánulások. Semmivel sem különbek az álmoknál. Még a mindenhatóság is csak egy álom, mely ám a cél még az elmét is meghaladja.

*A jógit ne csábítsa vagy kecségtesse a mennyei lények hívogatása, nehogy a rossz újra felülse a fejtét.*

Más veszélyek is vannak: istenek és más lények jönnek el, hogy megkísértsék a jógit. Ők nem akarják, hogy bárki is tökéletesen szabad legyen. Ugyanolyan féltékenyek, mint mi, sőt időnként rosszabbak. Rettenetesen lartanak attól, hogy elveszítik pozíciójukat. Azok a jógi, akik nem érik el a tökéletességet, és meghalnak, istenekké válnak. A közvetlen ösvényről letérve az egyik mellékutat választják, és szert tesznek ezekre az erőkre. Ezután azonban újra kell születniük. Aki viszont elég erős ahhoz, hogy ellenálljon a kísértéseknek, és egyenesen a célhoz igyekszik, szabaddá válik.

53. KŠANA-TAT-KRAMAYOH SAMYAMĀD VIVEKA-JAM JNĀNAM

*Az időpillanatokon és azok egymásra következtetésén végzett szanjama révén megjelenik a megkülönböztetés [ből születő bölcsesség].*

Hogyan kerüljük el mindezeket a dolgokat, e dévákat, mennyországot és erőket? A megkülönböztetés segítségével, úgy, hogy elvlasztjuk a jót a rossztól. Evégett létezik egy szanjama, amellyel a megkülönböztetés képességét erősíthetjük: végezzünk szanjamát az idő egy pillanatán (legkiseb időegységén) és az azt megelőző és követő pillanaton.

54. JĀTI-LAKŠANA-DEŠAIR ANYATĀNAVACCHEDĀT TULYAYOS  
TATAH PRATIPATTIH

*E szanjama révén még a születés, jelleg és hely által megkülönböztethetetlen dolgok is megkülönböztethetőek lesznek.*

A szenvedés, melyben részünk van, a tudatlanságból, a valóság és a valótlan meg nem különböztetéséből ered. Mindannyian a rosszat tartjuk jónak, az álmot véljük valóságnak. A lélek az egyetlen realitás, de mi elfeledkeztünk róla. A test egy valótlan álom, mégis mindannyian azt képzeljük, hogy testek vagyunk. A különbségtétel e hiánya a szenvedés oka, az pedig a tudatlanságból fakad. Amikor megjelenik a megkülönböztetés, az erőt is hoz magával, és csupán ekkor leszünk képesek elkerülni a különféle elképzeléseket testről, mennyekről és istenekről. A tudatlanság a születés, jelleg és hely általi különbségtételen keresztül jelenik meg. Vegyünk például egy tehenet. A tehenet a kutyától a születés különbözteti meg. De a tehenek között hogyan tehetünk különbséget az egyik és a másik tehén között? A jellegek által. Ha két dolog teljesen hasonló, akkor megkülönböztethetőek, ha a helyzetük más. Amikor bizonyos dolgok olyannyira összekeveredtek, hogy ezek a megkülönböztető jegyek nincsenek segítségünkre, akkor a fent említett gyakorlatból szerzett megkülönböztetőképeség lehetővé teszi számunkra, hogy különbséget tegyünk közöttük. A jógi legmagasabb rendű filozófiája azon a tényen alapul, hogy a Purusa tiszta és tökéletes, és hogy az az egyetlen „cím”, amely létezik a világon. A test és az címé összetettek, és mi mégis mindig azokkal azonosítjuk magunkat. A nagy hiba az, hogy szem elől tévesztettük a különbséget. Amikor az ember a megkülönböztetés képességét megszerzi, akkor látja, hogy a világon minden – mentális és fizikai egyaránt – összetétel, ebből következően nem lehet a Purusa.

55. TĀRAKĀM SARVA-VIŚAYAM SARVATHĀ-VIŚAYAM AKRAMAM  
CETI VIVEKAJĀM JĀNAM

*A megkülönböztetésből születő bölcsesség megváltó, s egyidejűleg felölel minden dolgot annak minden változatában.*

Megváltó, mert e bölcsesség által a jógi átkel a születés és a halál óceánján. Az egész Prakriti, annak minden állapotaiban, finomban és durvában e tudás hatókörén belül fekszik. E bölcsesség révén az érzékelésben nincs egymásutániság: az egészet egyidejűleg, egy pillanattal felfogja.

56. SATTVA-PURUSAYOH ŚUDDHI-SĀMYE KAIVALYAM

*A szattva és a Purusa tisztasága közötti egyezés révén megjelenik a kaivalja.*

Amikor a lélek felismeri, hogy kezdve az istenektől egészen a legkisebb atomig az égvilágon semmitől sem függ, akkor ez az úgynevezett kaivalja (elkülönülés) vagy tökélyre jutás. Ez abban az esetben következik be, ha a tisztaság és a tisztálanság szattvának (értelemnek) nevezett keverékét olyannyira megtisztítottuk, mint magát a Purusát. Ekkor a szattva csak a tisztaság feltétel nélküli lényegét tükrözi, amely a Purusa.



## Az egyedülvalóság

I. JANMAUŠADHI-MANTRA-TAPAH-SAMĀDHIĀH SIDDHAYAH

*A sziddhik (erők) születés, szerek, szavak hatalma [mantra], vezeklés és összpontosítás révén születnek.*

Időnként valaki sziddhikkal – erőkkkel, képességekkel – születik, természetesen olyanokkal, melyeket korábbi testet öltésében elnyert. Most mintegy azért születik, hogy élvezze azok gyümölcseit. A nagyszerű Kapiláról, a szánkhja filozófia atyjáról tartják úgy, hogy született sziddha volt, melynek szó szerinti jelentése: aki sikerre jutott.

A jógik azt állítják, hogy ezekre az erőkre vegyi anyagok útján is szert tehetünk. Tudjuk, hogy a kémia kezdetben al-kímia volt: az ember a bölcsök követi, az élet italát és az ezekhez hasonló dolgokat kereste. Indiában létezett egy szekta, az úgynevezett rászájának. Elképzelésük szerint az eszménység, a bölcsesség, a szellemiség és a vallás helyecs dolgok, ám a test az egyetlen eszköz, mellyel el lehet érni őket. Ha a test számára újra és újra beköszönt a végezt, akkor rengeteg ideig tart, míg eljutunk a célhoz. Például valaki jógát akar gyakorolni, vagy szellemi életet szeretne élni. Mielőtt azonban ebben komolyabban előrehaladhatna, meghal. Ekkor újabb testet ölt, megint belekezd, majd ismét meghal. És ez így megy tovább. Ily módon rengeteg időt veszít a halállal és az újraszületéssel. Ha viszont a testet megerősítjük és tökéletessé tehetjük, hogy megszabaduljon a születéstől

és a haláltól, akkor sokkal több idő áll a rendelkezésünkre, hogy spirituálisak legyünk. A rászájának tehat azt állítják, hogy először tegyük a testünket igen erőssé. Kijelentik továbbá, hogy a test halhatatlanná tehető. Úgy érvelnek, hogy ha az elme hozza létre a testet, és igaz az, hogy minden elme csupán egy kivételével a végtelen energiának, akkor nincs határa annak a kívülről jövő energiamentiségnek, melyben az egyes kivételek részesülhetnek. Miért lenne lehetetlen örökre megtartani a testünket? Nekünk kell létrehozniunk az összes testet, amely valaha is a miénk. Amint ez a test meghal, újat kell alkotnunk. Ha képesek vagyunk erre, akkor miért ne tudnánk ezt megtenni itt és most, anélkül hogy kilépnénk jelenlegi testünkéből? Az elmélet tökéletesen helytálló. Ha lehetséges az, hogy tovább élünk a halál után, és más testeket hozunk létre, miért lenne lehetetlen bürtokolni azt a képességet, hogy itt hozzunk létre testeket e test teljes felbomlása nélkül, egyszerűen folyamatos változást idézve elő benne? Emellett szeretünk a higanyban és a kénben rejtezők a legcsodálatosabb erő, és ezek bizonyos készítményeivel az ember olyan sokáig képes fenntartani a testét, ameddig csak akarja. Mások abban hittek, hogy bizonyos narkotikumok hozhatnak el különböző képességeket, mint például a repülés képességét. A legnagyobb örömmel mostani orvosságaink közül sokat a rászájának köszönhetünk, valamint a fémek használatát a gyógyszerekben. A jógek bizonyos szektái fenntartják, hogy számos fontos tanítójuk még mindig régi testében él. Patandzsali, a jóga nagy szaktekintélye nem utasítja ezt vissza.

*A szavak hatalma.* Vannak bizonyos szent szavak, úgynevezett mantrák, melyek képesek előidézni ezeket a rendkívüli erőket, ha megfelelő körülmények között ismételtjük őket. A csodák olyan tömegének közepette élünk éjjel-nappal, hogy nem is gondolunk rájuk. Nincs határa az ember képességének, a szavak hatalmának és az elme erejének.

*Vezeklés.* Úgy találjuk, hogy a vezeklést és az önsanyargatást minden vallásban gyakorolják. E vallási elképzelé-

sekben a hinduk mindig a legvégsőkig mennek el. Olyan embereket láthatunk, akik egész életükben feltartják a kezüket, míg nem az elsorvad és elhal. Vannak, akik éjjel-nappal állnak, lábaik feldagadnak, és ha tovább élnek, lábuk olyan merev lesz, hogy nem tudják behajlítani többé, és egész életükben állva kell maradniuk. Egyszer láttam egy embert, aki a fent említett módon feltartotta a kezét, és megkérdeztem tőle, mit érzett eleinte. Azt felelte, hogy rettentetes kinszenedés volt. Olyan győrelem volt, hogy el kellett mennie egy folyóhoz, és a vízbe kellett merülnie, mert ez egy ideig enyhítette a fájdalmát. Egy hónap után azonban már nem szenvedett annyira. Az ilyen gyakorlatok révén erőkre (sziddhikre) tehetünk szert.

*Összpontosítás.* Az összpontosítás a számáhi, és ez az igazi jóga, ez a fő tárgya ennek a tudománynak, valamint ez a legmagasabb rendű eszköz is. Az előzőek csupán másodlagos jelentőségűek, és a legfőbbet nem érhetjük el általuk. A számáhi az az eszköz, amelynek segítségével elérhetünk mindent, legyen az akár mentális, akár morális, akár spirituális.

## 2. JÁTYANTARA-PARINÁMAH PRAKRTYĀPÜRĀT

*A más fajitává válás a természet beáramlása révén következhet be.*

Patandzsali kifejtette az állásponjtját, miszerint ezek az erők születés, időnként szerek vagy vezeklés révén jelennek meg. Azt is elfogadja, hogy ez a test bármilyen hosszú ideig fenntartható. Most továbbmegy, és kifejti, mi az oka a test másik fajitává változásának. Azt állítja, hogy ez a természet beáramlása által valósul meg, melyet a következő aförizmban magyaráz el.



*A jó és rossz cselekedetek nem a közvetlen okait a természet változásainak, hanem csak a természet fejlődésének gátjait törlik át, mint ahogy a gazda áttöri a gátakat, hogy a víz természete szerint lefolyjon.*

A mezők öntözésére szánt víz már a csatornában van, ám a zsilipek elzárják. A gazda kinyitja ezeket a zsilipeket, és a víz magától beáramlik, a gravitáció törvényét követve. Ugyanígy minden fejlődés és képesség már megvan mindenkiben. A tökétesedés az ember természete, csak megfelelő áramlása gátakba és akadályokba ütközik. Ha bárki képes eltávolítani e gátat, akkor a természet betöbbször. Ekkor az ember hozzájárul azokhoz az erőkhöz, amelyek már az övéi. Az általunk gonoszoknak tartottak szentté válnak azonnal, amint a gát áttörik, és a természet beárad. A természet az, ami a tökéletesség felé ösztönöz bennünket, és végül mindenkit eljuttat oda. A vallásosságra irányuló összes gyakorlás és küzdelem csupán negatív munka, melynek célja, hogy elbontsuk a gátat és kitérjük a kaput a tökéletesség előtti, mely születési előjogunk és igaz természetünk.

Manapság az ősi jogik evolúciós elméletét jobban értjük a modern kutatások fényében. A jógi teóriája mégis megfélemlőbb magyarázat. A fejlődés modern gondolkodók által felvázolt két mozgatórugója – a szexuális kiválasztás és a legátermettebbek túlélése – ugyanis nem kielégítő. Képzeliük el, hogy az emberi tudás olyananyira előrehaladott, hogy megszünteti a versengést mind a fizikai fennmaradás, mind a párkeresés terén. Ekkor a modern tudósok szerint az emberi fejlődés megáll, és a faj kihal. Ennek az elméletnek az eredménye az, hogy minden elnyomót olyan érvvel lát el, amellyel elcsendesítheti lelkiismeretének háborgását. Nincs hiány olyan emberekből, akik filozófusként tetszelenyve ki akarnak irtani minden rossz és alkalmatlan egyént

(természetesen egyedül ők döntik el az alkalmatlanság feltételeit), ezáltal biztosítva az emberi faj fennmaradását! A nagy ősi evolucionista, Patandzsali azonban kinyilvánítja, hogy a fejlődés igazi titka annak a tökéletességnek a megnyilvánulása, amely már eleve benne van mindenkiben, valamint hogy ez a tökéletesség gátakba ütközik, és a mögöttük lévő végtelen áradat küzd a kitörésért. E küzdelem és versengések nem egyebek, mint tudatlanságunk következményei, mivel nem ismerjük a helyes módszert, amellyel megnyitnánk a zsilipet, és beengedhetnénk a vizet. A zsilip mögötti végtelen áradatnak meg kell nyilvánúnia – ez minden manifesztáció oka. Az életért vagy a nemi kielégülésért vívott versengés időleges, szükségtelen, külsődleges következmény csupán, melynek oka a tudatlanság. Még amikor minden versengés meg is szűnt, e mögöttünk lévő tökéletes természet akkor is előre ösztönöz bennünket, amíg mindenki tökéletes nem vált. Nincs hát okunk azt hinni, hogy a versengés szükséges a fejlődéshez. Az ember el volt nyomva az állapotban, ám amint a zsilip megnyitott, beáramlott az ember. Ugyanígy az emberben is megvan a lehetőség isten, melyet a tudatlanság zsilipjei és lakajai tartanak fogva. Amikor a tudás áttöri ezeket, akkor az isten megnyilvánul.

#### 4. NIRMĀNA-CITTĀNYASMITĀ-MĀTRĀT

*Egyedül az én-érzetből jelennek meg a teremtett elmék.*

A karma elmélete szerint vállalnunk kell jó és rossz cselekedeteink következményeit, és az egész filozófia arra irányul, hogy elérje az ember dicsőségét. Minden szent írat az ember, a lélek dicsőségét zengi, ugyanakkor a karmát hirdeti. Egy jó cselekedet ilyen következménnyel jár, egy rossz amolyanl, ám ha a lélekre hatással lehetnek a jó vagy a rossz tettek, akkor a lélek egyenlő a semmivel. A rossz cselekedetek meggátolják a Purusa természetének megnyilvánulását, míg a jó tettek eltávolítják az akadályokat, és a Purusa



dicsősége megnyilvánul. Maga a Purusa sohasem változik. Bármit is teszünk, az sohasem rombolja le saját dicsőségünket, saját természetünket, hiszen a lélekre semmi sem lehet hatással, csupán fátýiat vonhatunk elé, elrejtve tökéletességét.

Azon célból, hogy gyorsan kimerítse a karmáját, a jögi kája-vjúhát, vagyis testek csoportját teremti meg, amelyben a karmáját ledolgozza. Mindezen testek számára elemeket teremt én-érzetéből. Ezek az úgynevezett „teremtett elemek”, ellentétben eredeti elemjével.

#### 5. PRAVŪTTI-BHEDE PRAYOJAKAM CITTAM EKAM ANEKESĀM

*Noha a különböző teremtett elemek tevékenységét változtatják, az egy eredeti élme az irányítójuk.*

E különböző testekben működő különböző elemeket mesterséges elemeknek, a testeket pedig mesterséges testeknek, azaz előállított testeknek és elemeknek nevezik. Az anyag és az élme olyan, mint két kifogyhatatlan raktár. Ha az ember jögi vá válík, akkor elsajátítja az uralmuk titkát, mely mindig is az övé volt, de elfelejtette. Amikor jögi lesz, újra az emlékeztébe idézi. Ekkor bármit megtehet vele, tetszése szerint alakíthatja. Az előállított elemet ugyanabból az anyagból teremti a jögi, mint amelyből a makrokozmosz épül fel. Nem arról van szó, hogy az élme egy dolog, az anyag pedig egy másik, hanem ugyanannak a dolognak különböző aspektusai. Az aszmitá, az én-érzet az az anyag, az a finom létállapot, amelyből a jögi mesterséges elemi és testi készülnek. Amikor tehát a jögi feltárta a természet ezen erőinek a titkát, akkor tetszőlegesen számú testet vagy elemet képes előállítani az én-érzetként ismert szubsztanciából.

#### 6. TATRA DHYĀNA-JAM ANĀŚAYAM

*A különböző csittikák közül a számadhi révén elért a vágyatlan.*

A különböző emberekből megfigyelhető különféle elemek közül a számadhi, azaz tökéletes összpontosítást elért élme a legkíválób. Annak, aki bizonyos erőkhöz jutott szerek, szavak vagy vezekítés révén, még vannak vágyai. Egyedül az szabadult meg a vágyaktól, aki a koncentráció által elérte a számadhit.

#### 7. KARMĀŚUKLĀKŪSNAM YOGINAS TRIVIDHAM ITAREŚĀM

*A jögi számára a tett se nem fekete, se nem fehér, másoknak viszont háromféle: fekete, fehér és kevert.*

Amikor a jögi tökéletességre jutott, akkor cselekedetei és az általuk előidézett karmák nem kötik meg őt, mert nem vágyik rájuk. Egyszerűen tovább tevékenykedik, méghozzá azért, hogy jót tegyen, és jót is tesz, de a következményekkel nem törődik, amelyek így nem is jelennek meg számára. Az átlagember esetében viszont, aki nem érte még el ezt a legmagasabb rendű állapotot, a tettek háromfélék: feketék (rossz cselekedetek), fehérek (jó tettek) és keverték.

#### 8. TĀTAS TAD-VIPĀKĀNUGUNĀNĀM EVĀBHIVYAKTIR VĀSANĀNĀM

*E háromféle tettekből minden állapotban csak azok a vágyak jelennek meg, amelyek egyedül annak az állapotnak felelnek meg. (A többi egy ideig függőben marad.)*

Tegyük fel, hogy létrehoztam mind a háromféle karmát, a jót, a rosszat és a kevertet, és képzeljük el azt is, hogy meghaltam, és egy istenné váltam a mennyországban. Az isteni testben lévő vágyak nem azonosak az emberi testben lévő vágyakkal, az isteni test se nem eszik, se nem iszik. Mi lesz a múltbéli ledolgozatlan karmáimmal, amelyek következésményülként az evés és az ivás vágyát ébresztik fel bennem? Hová tűnnek ezek a karmák, ha istenné válok? A válasz az,



hogy a vágyak csak a megfelelő környezetben tudnak megnyilvánulni. Csak azok a vágyak fognak megjelenni, amelyek számára a környezet alkalmas, a többi pedig elraktározódik. Ebben az életünkben számos isteni, számos emberi és számos állati vágyunk van. Ha istentestet öltök, akkor csak a jó vágyak fognak megjelenni, mert a környezet azok számára megfelelő. Ha viszont állati testet választok, akkor csak az állati vágyak nyilvánulnak meg, a jó vágyak pedig váratkoznak. Mit mutat ez? Hogy a környezet segítségével ellenőrzésünk alá vonhatjuk ezeket a vágyakat. Csak az a karma jelenik meg, amelyik illik a környezethez és megfelel annak. Ebből következik, hogy a környezet hatalmas befolyása segítségével még magán a karmán is uralkodhatunk.

9. JĀTI-DEŚA-KĀLA VYAVAHITĀNĀM APYĀNANTĀRYAM SMṚTI-SAMSKĀRAYOR EKA-RŪPATVĀT

*A vágyak folyamatosak, még ha el is választja őket születés, hely és idő, mivel az emlékezés és a benyomások egy-lényegűek.*

A finommá váló tapasztalatokból benyomások lesznek, az előhívott benyomások pedig emlékezéssé válnak. Az emlékezés szó itt magában foglalja a benyomásokká redukálódott múltbéli tapasztalatok öntudatlan rendszerbe szervezését a jelen tudatos tevékenységével együtt. Minden testben csupán a hasonlító testben megszerzett benyomások csoportja válik a cselekvés okává. A másféle testek tapasztalatai hatályon kívül maradnak. Minden test úgy viselkedik, mintha csak olyan testek sorának lenne a leszármazottja, amely ahhoz a fajhoz tartozik, ekképpen a vágyak folyamatosága nem török meg.

10. TĀSĀM ANĀDITVAM CĀŚISO NITYATVĀT

*Létén a boldogságszomszj örök, a vágyak kezdet nélküliek.*

Minden tapasztalatot boldogság iránti vágy előz meg. A tapasztalásnak nincs kezdete, mivel minden új tapasztalat a múltbéli tapasztalás által létrehozott hajlandóságra épül. Ennek fogva a vágy kezdet nélkül.

11. HETU-PHALĀŚRAYĀLAMBANAH SAṄGRHĪTĀTVĀD EŚĀM ABHĀVE TAD-ABHĀVAH

*Mivel az ok, az okozat, az alap és a tárgy tartja együtt, ezek hiánya annak hiánya is egyben.*

A vágyakat az ok és az okozat<sup>16</sup> tartja össze; ha vágy merül fel, az nem hat el anélkül, hogy elő ne idézné az okozatát. Mint emléksznék, az elmeközeg a nagy tárház, a szanszkáráformákká redukálódott múltbéli vágyak alapja. Amíg ezek ki nem fejtik működésüket, nem halnak el. Sőt amíg az érzékszervek érzékelik a külső tárgyakat, új vágyak fognak ébredni. Csak ha meg tudunk szabadulni a vágy okától, okozatától, alapjától és tárgyától, egyedül akkor fog eltűnni.

12. ATTĀNĀGATAM SVARŪPATO 'STYADHYA-BHEDĀD DHARMĀNĀM

*Múlt és jövő saját természetükben léteznek, a minőségek különböző módjai szerint.*

Az az elképzelés húzódik meg e mögött, hogy a lét sohasem a nemlétből ered. Noha a múlt és a jövő nem létezik megnyilvánult formában, finom alakban mégis fennáll.

13. TE VYAKTASŪKSMĀ GUṆĀTMĀNAH

*Megnyilvánultak vagy finomak, és a gunák természetével rendelkeznek.*

16. Az okok a „szenvédest okozó akadályok” (II. 3.) és a testek (IV. 7.), az okozatok pedig a „születés, élet, valamint öröm és fájdalom megtapasztalása” (II. 13.). (A szerk.)

A gunak a három szubsztancia, a szaitva, a radzsasz és a tamasz, melyek durva állapota az érzékek útján felfogható világ. A múlt és a jövő e gunák megnyilvánulásának különböző módjaiból ered.

14. PARINĀMAIKATVĀD VASTU-TATTVAM

*A dolgok egységessége a változásokban rejlő egységességből fakad.*

Jóllehet három szubsztancia létezik, változásai rendezettek, úgyhogy minden dolog egységes marad.

15. VASTU-SĀMYE CITTA-BHEDĀT TAYOR VIBHAKTAH PANTHĀH

*Mivel az érzékelés és a tárgy ugyanazon tárgy tekintetében változó, az elme és a tárgy természete különböző.*

Azaz létezik egy elméinktől független objektív világ. Ez a buddhista idealizmus cáfolata. Mivel a különböző emberek különbözőképpen tekintenek ugyanarra a dologra, az nem lehet egy adott egyén pusztá képződése.<sup>17</sup>

16. TAD-UPARĀGĀPEKŠITVĀC-CITTASYA VASTU JNĀTĀJĀTAM

*A dolgok ismertek vagy ismeretlenek az elme számára, az elmének kölcsönzött színezetüktől függően.*

17. Néhány kiadásban itt egy további aforizma is szerepel: NA CAIKA-CITTA-TANTRAM VASTU TAD APRAMĀNAKAM TADĀ KIM SVĀT „Egy dologról nem állítható, hogy egyetlen elmétől függ. Mivel nem lenne bizonyítéka létezésének, nem létezővé válna.”

Ha egy dolog észlelése lenne az egyedüli kritériuma létének, akkor ha az elme valamilyen elmélyedne vagy szamádhában lenne, és nem észlelné semmi ezt a dolgot, akkor nem létezőnek mondhatnánk, az pedig egy nem kívánatos következtetés. (A szerk.)

17. SADĀ JNĀTĀS CITTA-VĪRTTAYAS TAT-PRABHOH PURUSASYĀPARINĀMITVĀT

*A tudatállapotok [csitta-virttik] mindig ismertek, mivel az elme ura – a Purusa – változatlan.*

Ennek az elméletnek az a lényege, hogy a világegyetem mentális és anyagi is egyben. Mind az elme, mind az anyag a változás folyamatos állapotában van. Mi ez a könyv? Szakadatlan változásban lévő molekulák kombinációja. Rengeg molekula áramlik ki belőle, mások pedig beáramlanak. Olyan, mint egy órvény, de akkor mitől lesz mégis egységes, mitől lesz ugyanaz a könyv? A változások ritmikusak, az elme harmonikus rendben kapja a benyomásokat, és úgy állítja össze ezeket, hogy folyamatos képet alkossanak a részek állandó változásainak ellenére. Maga az elme is szakadatlanul változik. Az elme és a test két réteg ugyanabban a szubsztanciában, csak különböző sebességgel mozognak. Egymáshoz viszonyítva két mozgást, különbséget tudunk tenni köztük, ha az egyik lassabb, a másik pedig gyorsabb. Például megy egy vonat, egy kocsi pedig mellette halad. Bizonyos fókig meg lehet állapítani mindkét jármű mozgását, de valami másra még szükség van. A mozgást csak akkor lehet érzékelni, ha van valami, ami mozdulatlan. Ha viszont két vagy három dolog egymáshoz képest mozgásban van, akkor először a gyorsabb mozgását érzékeljük, és csak aztán a lassabbakét. Hogyan lehetséges érzékelni az elmét? Az is állandó mozgásban van, tehát szükséges valami, ami lassabban mozog nála, majd másvalamit kell találnunk, ami még ennél is lassabb, és így tovább, amíg a végére nem érünk. Ebből következően a logika is azt mondja, hogy meg kell állni valahol. Azzal kell lezárni a sorozatot, hogy valami olyat találunk, ami sohasem változik. A mozgás e soha véget nem érő lánc mögött ott a Purusa, a változás nélküli, a szintelen, a tiszta. Minden benyomás pusztán tükröződik



rajta, mint ahogy a vetítógép képeket vetít egy vászonra, anélkül azonban, hogy azt bármilyen módon beszennyeznék.

18. NA TAT SVĀBHĀSAM DRŚYATVĀT

*Az elme nem önfényű, lévén maga is tárgy[a a látásnak].*

Mindenütt hatalmas energia nyilvánul meg a természetben, ám az nem önfényétől ragyog, lényegénél fogva nem értelmes. Egyedül a Purusa ragyog önfénnyel, és világít meg mindent. A Purusa creje az, amely áthat minden anyagot és erőt.

19. EKA-SAMAYE COBHAYĀNAVADHĀRANĀM

*Mivel képtelen felfogni mindkettőt egyidejűleg.*

Ha az elme önfényétől ragyogna, akkor képes lenne egyidejűleg felfogni önmagát és a tárgyát. Erre azonban képtelen. Amikor a tárgyát fogja fel, akkor nem képes önmagára reflektálni. Ennélfogva a Purusa önfényű, az elme viszont nem.

20. CITTĀNTARA-DRŚYE BUDDHI-BUDDHER ATIPRASANGAH SMṚTI-SANĀKARĀŚ CA

*Ha feltételeznénk egy másik felfogó elmét, akkor nem lenne vége az ilyen feltételezésnek, s ennek az emlékezés összezavarodása lenne az eredménye.*

Tételezzük fel, hogy van egy másik elme, amely tudomással bír az átlagos címéről. Ekkor egy újabbnak is lennie kell, hogy felfogja az előbbit, és így tovább vég nélkül. Ennek az lesz az eredménye, hogy az emlékezés összezavarodik, és az emlékezetnek nem lesz tárháza.

21. CITER APRĀTISANKRAMĀYĀS TAD-ĀKĀRĀPĀTTĀU SVABUDDHI-SAMVEDANĀM

*Mivel a megismerés lényege (a Purusa) változatlan, az elme tudatossá válik felőlve annak formáját.*

Patanzsali azért jelenti ki ezt, hogy még világosabbá tegye: a megismerés nem a Purusa egy minősége. Amikor az elme közel kerül a Purusához, akkor az mintegy tükröződik az elmén, és az utóbbi egy időre tudással bíróvá válik, mint ha maga lenne a Purusa.

22. DRASTR-DRŚYOPARAKTĀM CITTĀM SARVĀRTHAM

*Megszerezve a látótól és a látottól, az elme képes megérteni mindent.*

Az elme egyik oldalán a külvilág, a látott tükröződik, a másikon pedig a látó. Ekképpen jelenik meg az elme számára minden megismerésének a képessége.

23. TAD ASĀNĀHYEYA-VĀSANĀBHĪŚ CITRAM API PARĀRTHAM SAMĀTYA-KĀRITVĀT

*Az elme, noha számtalan vagy tartója, másért (a Purusáért) ténykedik, mivel összetételként működik.*

Az elme különféle dolgok összessége, ennélfogva képtelen önmagában működni. Mindennek, ami összetétel czon a világon, van valamilyen célja, van valami harmadik dolog, amiért az összetétel létrejött. Az elme összetétele a Purusáért jött létre.

24. VIŚEṢA-DARŚINA ĀTMA-BHĀVA-BHĀVANĀ-VINIVṚTTIH

*A különbségtévő számára az elme Ātmaként való felfogása megszűnik.*

A különbségtétel révén a jögi felismeri, hogy a Purusa nem azonos az elmével.

24. TADĀ VIVEKA-NIMNAMĀ KAIVALYA-PRĀGA-BHĀVA CITTAM

*Ekkor a különbségtételre hajló elme eléri a kaivalja (elkülönülés) korábbi állapotát.<sup>18</sup>*

Ily módon a jöga gyakorlása a megkülönböztetőképességhez, a látás tisztaságához vezet. A fátyol lehullik a szemünk elől, és úgy látjuk a dolgokat, ahogy vannak. Felismerjük, hogy a természet összetett, és a Purusa számára mutatja a látképet, meglátjuk, hogy a természet nem az Úr, hanem minden szerveződése egyszerűen arra szolgál, hogy e jelenségeket feltárja a Purusa, a bensőnkben trónoló király előtt. Amikor a különbségtétel a hosszú gyakorlás révén megjelénik, akkor megszűnik minden féltélem, és az elme eléri az elkülönülést.

26. TAC-CHIDREŠU PRATYAVĀNTARĀNI SAMSKĀREBHYAH

*Az ennek akadályaként felmerülő gondolatok a benyomásokból származnak.*

Mindazok az elképzelések, amelyek felmerülnek és elhittetik velünk, hogy szükségünk van valamilyen külső dologra a boldogságunkhoz, akadályai ennek a tökéletességnek. A Purusa természetéből fakadóan boldogság és áldottság, ám ezt a tudást elfedik a múltbéli benyomások. Ezeknek a benyomásoknak ki kell merülniük.

18. Létezik egy másik olvasat is: „kaivalja-prāg-bhāvanā”, melynek jelentése: „Ekkor az elme elmélyül a különbségtételben, és a kaivalja felé vonzódik.” (A szerk.)

27. HĀNAM EŠĀM KLEŠĀVAD UKTAM

*Felszámolásuk ugyanolyan módon történik, mint a nem-tudás, az én-érzet stb. esetében, amint korábban állítottuk (II. 10.).*

28. PRASANKHYĀNE PYAKUSIDĀSAYA ŠARVATHĀ VIVEKA-KHYATER DHARMA-MEGHAH SAMĀDHIH

*Aki még akkor is lemond a gyümölcsökről, ha eljut a lénygek helyes különbségtévkő megismeréséhez, annak a tökéletes különbségtételt eredményeként megjelenik az erény felhőjének nevezett számadhi.*

Amikor a jögi elérte ezt a különbségtételt, akkor az előző fejezetben említett összes erőben része lesz – ám az igaz jögi visszautasít minden különleges képességet. Ekkor megjelenik számára egy sajátos tudás, az úgynevezett dharmamégha, az erény felhője, amely birtokában volt a világ minden nagy prófétájának, akit a történelem feljegyzett. Ők a bölcsesség alapját önmagukban találták meg, számukra az igazság valósággá vált. A béke, a nyugalom és a tisztaság önnön természetük lett, miután feladták az erők hiúságait.

29. TATAH KLEŠĀ-KARMA-NIVRTTIH

*Ebből ered a szenvedés és a tettek megszűnése.*

Amikor ez az erényfelhő megjelent, akkor nem kell félni többé a visszaeséstől, semmi sem húzhatja le immár a jögit. Nem lesz számára gonoszság, nem lesz több szenvedés.

30. TADĀ SARVĀVARANA-MALĀPETĀSAYA JĀNĀSĀNĀNTYĀJĀ JĀNEYAM ALPAM

*Ekkor az elfátyolozástól és tisztátalanságoktól mentes bölcsesség végtelenné válik, a megismerendő pedig csekélyté.*



Maga a bölcsesség van jelen, az azt takaró fátyol lehullott. Az egyik buddhista szent irat úgy határozza meg a Buddha jelentését (mely egy állapot neve), mint végtelen bölcsesség, amely olyan végtelen, mint az ég. Jézus elérte ezt, és a Krisztussá vált. Mindannyian el fogjuk érni ezt az állapotot. A bölcsesség végtelenné válásával a megismerendő jelentéktelen lesz. Az egész univerzum, annak minden megismerendő tárgyával, semmivé válik a Purusa előtt. Az átlagember nagyon parányinak gondolja magát, mivel számára a megismerhető végtelenség tűnik.

31. TATAHĀKṚTĀRTHĀNĀM PARINĀMA-KRAMA-SAMĀPTIR  
GUNĀNĀM

*Ekkor véget ér a céljokat betöltött minőségek változásának sora.*

Ekkor a minőségek [gunák] különféle átalakulásai – melyek fajról fajra változnak – örökre véget érnek.

32. KṢĀNA-PRATYOGĪ PARINĀMĀPARĀNTA-NIKRĀHYAH  
KRAMAH

*Az időpillanatok összefüggésében létező és (egy sor) másik végén érzékelt változások sorozatot alkotnak.*

Patandzsali itt a sorozat szót magyarázza meg, vagyis azokat a változásokat, amelyek a pillanatokkal összefüggésben léteznek. Közben gondolkodom, számos pillanat telik el, és minden pillanattal változik a gondolat, ám e változásokat csak a sor végén veszem észre. Ezt nevezik sorozatnak, ám a mindenütt jelenvalóságot megvalósított elme számára nem létezik sorozat, nincs egymásra következés. Számára minden jelenné vált, neki egyedül a jelen létezik, a múlt és a jövő elveszett. Uralkodik az időn, minden tudás benne van

egyetlen másodpercben. Minden felismerszik, mint ahogy a felvillanó fényben [feltáru], ami addig nem volt látható].

33. PURUŠĀRTHA-ŠUṬYĀNĀM GUNĀNĀM PRATIPRASAVAH  
KĀIVALYAM SVARŪPA-PRATIŠTHĀ VĀ CITI-ŠAKTER ITI

*A Purušaért való cselekvés minden indítékától megfosztott minőségek ellenkező irányú felbomlása a kaivalja, vagyis a megismerés képességének megszilárdulása öntermészetében.*

A természet feladata elkészült, kész az önzetlen feladat, melyet kedves dajkánk, maga a természet vállalt magára. Mintegy gyengéden kézen fogta az önmagáról elfeledkezett lelket, és megmutatta neki a világegyetem minden tapasztalatát, minden megnyilvánulást, egyre magasabbra emelve őt a különböző testeken keresztül, míg nem a lélek elveszett dicsősége visszatért, és a lélek visszaemlékezett saját természetére. Ekkor a szerető anya visszaindult ugyanazon az úton, amelyen jött, másokért, akik szintén az élet ösvények nélküli sivatagában tévelyegnek. A természet így munkálkodik, kezdet és vég nélkül, s az örömmön és fájdalomon, jön és roszson keresztül a lelkek végtelen folyója árad a tökéletesség, az önfelismerés óceánjába.

Dicsőség azoknak, akik felismerték önnön természetüket! Áldásuk szálljon mindannyiunkra!

## Utalások a jógára

*Ez a néhány idézet bepillantást nyújt abba, hogy az indiai bölcsélet más rendszerei mit mondanak a jógáról.*

### *Svétásvatara-upaniszad*

6. Ahol tüzet csíholnak, ahol a levegőt uralják, ahol bőségesen árad a szóma, ott terem a (tökéletes) elme.
8. A testet délcegen, a mellkast, a torkot és a fejet egyenes vonalban tartva, az érzékszerveket az címbe zárva, a Brahman tutajával a bölcs átkel minden féltelmes sodráson.
9. A fegyelmezett igyekeztető ember szabályozza a pránát, s ha az elnyugodott, az orrán keresztül lélegzik ki. Az állhatatos bölcs úgy tartja az elmét, mint a kocsihajtó a csökönyös lovakat.
10. (Magányos) helyen, mint hegyek barlangjában, ahol a talaj egyenes, ahol nincs kavics, tűz vagy homok, ember vagy vízcsés zaja sem hallik – ilyen kedvező, elmét segítő és szemt gyönyörködítő helyen kell gyakorolni a jógát (egyesíteni az elmét).
11. Hőés, füst, nap, szél, tűz, fénybogár, villám, kristály, hold: ezek a formák a fokozatosan megnyilvánuló Brahman előhírnökei a jógában.
12. Amikor a jóga földből, vízből, fényből, tűzből és éterből feimerülő felismerési bekövetkeznek, akkor a jóga el-



kezdődött. Nem érinti betegség, öregkor, halál azt, aki a jóga tüzeből épített testet.

13. A jóga [újára] lépés első jelei a könnyűség, az egészség, a vágytalanság, a tiszta arc, a gyönyörű hang, a kellemes illat és a mérsékelt őrülék.

14. Mint ahogy az egykor földdel fedett arany vagy ezüst megüszítván teljes fénnel felragyog, ugyanúgy a megtisztult ember is, aki meglátta az Átman egységének igazságát, eléri a célt és gondtalanná válik.

### *Jádzsnavalkja (idézi Sankara'<sup>19</sup>)*

Miután a kívánt testhelyzeteket gyakorolta az előírásoknak megfelelően, óh, Gárgi, az, aki ujalomra jutott a testtartások felett, a pránájama gyakorlásába fog.

Kényelmes testhelyzetben, kusa-füre helyezett (szarvas- vagy tigris-) bőrön, gyümölcs- és édességádozatot bementatva Ganapati előtt, a jobb tenyérrel a bal tenyérre helyezve, egy vonalban tartva a torkot és a fejet, zárt ajakkal, arccal kelet vagy észak felé, orrhégyre rögzített tekintettel, elkerülve a mértéktelen táplálkozást vagy a böjtölést, meg kell tisztítania a nádikat, hiszen e nélkül a gyakorlat meddő lesz.

A „Hum” (mag-szótagra) gondolva a pingalá és az idá (a jobb és a bal orrlyuk) találkozásánál, az idát töltsse meg külső levegővel tizenkét mátrán (másodpercen) keresztül. Ezután a jógi a tűzön meditáljon ugyanott a „Rung” szótaggal. Midőn így meditál, lassan bocsássa ki a levegőt a pingalán (jobb orrlyukon) keresztül, töltsse meg a testét újra levegővel a pingalán keresztül, majd lassan lélegezzen ki hasonlóképpen az idán. Ezt gyakorolja három-négy évig vagy három-négy hónapig a guru utasításai alapján, titokban (egyedül egy helyiségben) kora reggel, délben, este és éjjelkor, (amíg) az idegek meg nem tisztulnak. Az idegek meg-

19. Forrás: *Sveátvaratara-szpaniszad bhásija*.

tisztulásának a jelei: a test könnyűsége, a tiszta arc, a jó étvágy és a náda hallása. Ezután gyakorolja a récsakából (kilégzés), kumbhakából (visszatartás) és púrakából (belégzés) álló pránájámát. A prána egyesítése az apánával a pránájama.

Tizenhat mátrában töltsse meg a testét tetőtől talpig, harminckettőben bocsássa ki a pránát, hatvannégyben pedig végezzen kumbhakát.

Egy másik pránájamában először a kumbhaka végzendő hatvannégy mátrán keresztül, majd a pránát kell kibocsátni tizenhat, majd meg kell tölteni a testet tizenhat mátrában.

A pránájama által a test, a dháraná által az elme, a pratjáhára által a ragaszkodás tisztátalanságai távoznak, a számadhi pedig eltávolít mindent, ami elfedi a Lélek uralmát.

## *Szánkhja*

### HARMADIK KÖNYV

29. A meditáció elérésevel a tiszta (a Purusa) számára megjelenik a természet minden ereje.

30. A meditáció a ragaszkodástól való megszabadulás.

31. [A meditáció] a módosulások lebirásával tökéletesedik.

32. [A meditáció] a dháraná, a testtartás és a kötelességek végzése által tökéletesedik.

33. A prána szabályozása a kibocsátás és a visszatartás segítségével történik.

34. A testtartás az, amely szilárd és kényelmes.

36. Nem ragaszkodás és gyakorlás által szintén tökéletesedik a meditáció.

74. A természet elemcin való szemlélődés révén és azok feladásával, mint „sem ez, sem az”, tökéletesedik a megkülönböztetés.

3. Az útmutatás ismétlendő.
5. Amint a héja is boldogtalanná válik, ha elveszik tőle az életét, ám boldog, ha önmaga mond le róla (ugyanígy boldog az, aki önként mond le mindenről).
6. Mint ahogy a kígyó is boldogan mond le régi bőrtől.
8. Ami nem a megszabadulás eszköze, azzal nem kell gondolni, mert kötélek okozójává lesz, mint Bharata esetében.
9. Mivel a számos [létező] dolog egymással kapcsolatba lép, akadály emelkedik a meditáció előtt, a szenvedély, az ellenézés stb. által, ugyanúgy, ahogy a szűzlány karján a kagylóból készült karkötő.
10. Ugyanez a helyzet a kettő esetében is.
11. A reményről lemondók boldogok, mint a Pingalá nevű kislány.
13. Noha áhitattal kell közelíteni a számos [különféle] szent irat és tanító felé, a lényegét kell kivonni [az ott tanultaknak], mint ahogy a méh összegyűjti a lényegét a sok virágról.
14. Akinak az elméje olyan összpontosított, mint a nyíl a célnak, annak a meditációját nem zavarja meg semmi.
15. Az alapszabályok megszegése a cél elvételét eredményezi, akárcsak a világi dolgok esetében.
19. Önmegtartóztatás, tiszteltetés és a guru iránti odaadás által a siker hosszú idő után beköszönt (mint Indra esetében).
20. Az idő vonatkozásában nincs törvény, mint Vámadéva esetében.
24. Vagy a tökéletességre jutott személlyel ápolt kapcsolat révén.
27. Élvezet útján a vágy nem csillapodik még a (hosszú ideje jogát gyakorló) bölcsék esetében sem.

128. A jóga által elért sziddhiket ugyanúgy nem kell elutasítani, mint az orvosságok által elért gyógyulást stb.

24. Bármilyen szilárd és könyelmes testtartás ászana. Nincs más szabály.

## Vjász-szútrák

### NEGYEDIK FEJEZET, ELSŐ SZAKASZ

7. Istentiszteletet végezni üdő tartásban lehetséges.
8. A meditáció miatt.
9. Mert a meditáló (személy) a megingathatatlan földhöz hasonló.
10. És mert a szmitik úgy mondják.
11. Nincs törvény a helyre nézve. Ahol az elme összpontosított, ott végzendő az istentisztelet.



## Patandzsali Jóga-szútráinak magyar fordításai

DR. BAKTAY ERVİN: *A diadalmas jóga*. Szeged, 2001, Szukits Könyvkiadó.

*Dhammapada. Az erény útja*. (Fórizs László fordítása.) Budapest, 1994, Farkas Lőrinc Imre Kiadó.

PATANJALI: *A jóga vezérfonala*. (Fórizs László fordítása.) (Az előző mű függelékének második, javított, bővített kiadása.) Budapest, 2002, Gaia.

ÍSVARAKRISNA: *A számvetés megokolása*. PATANDZSALI: *Az igazás szövetei*. (Farkas Attila Márton és Temigl-Takács László fordítása.) Budapest, 1994, A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.

KACZVINSZKY JÓZSEF: *Kelet világhossága*. 3. kötet. Nyiregyháza, 1995, Kötet Kiadó.

## A kötetben előforduló jóga-szakkifejezések

Megj.: A magyarázatokban *dőlt betűkkel* szedjük azokat a szavakat, amelyek önálló címszóként is előfordulnak.

ABHÁVA: „nemjét”, „megsemmisülés”; a rádza-jóga egyik része (a másik a *mahájóga*).

ÁDNYÁ: a *szusumná* mentén, a szemöldökök között található lótasz (*csakra*, idegáram-központ).

AHANKÁRA: én-érzet, ego, énség.

AHINSZÁ: nem ártás, ártatlanság.

ÁKÁSA: tér, úr, éter, a világot alkotó anyag. Durva formája minden, ami érzékelhető, ami alakot ölt. Finom formája meghaladja a hétköznapi érzékelést.

ANÁHATA: a *szusumná* mentén, a szívujjékon található lótasz (*csakra*, idegáram-központ).

ANTAHKARAVA: belső eszköz vagy szerv. A gondolatok és az érzések székelye; a gondolkodás képessége; az elme.

ANUMÁNA: következtetés – az ismeretszerzés egyik eszköze.

APARIGRAHA: a felhalmozástól vagy a gyűjtögetéstől való tartózkodás, az ajándékok elutasítása.

ÁPTA: „elért”; bizonyágtevő; jögi.

ÁPŤAVÁKJA: igazmondás; a jógik közvetlen tanúbizonyossága.

ARISTA: a halál közeledtére utaló előjel(ek).

ARTHA: jelentés; képzet.



ASZAMPRAVDNYÁTA SZAMÁDHI: a tökéletes, tudat feletti, a szabadságunkat elhozó állapot.

ÁSZANA: testtartás; testhelyzet, ülés mód. A rádza-jóga harmadik tagja.

ASZMITÁ: egoizmus; én-érzet.

ÁTMAN: az Önvaló; a forma nélküli, a végtelen, a mindennél jelen lévő; Egyetemcs Lélek.

AVIAKTA: „megnyilvánulatlan”; osztatlan; a természet tevéremés előtti, megnyilvánulatlan állapot, csirája.

BRAHMACSARJA: szexuális önmegtartóztatásban, mértékletességben és spirituális tanulmányokkal töltött élet.

BUDDHI: döntéshozó képesség; értelem.

CŠAKRA: „kerék”; a finom testben a gerincoszlop mentén található idegközpontok, „lótuszok”.

CŠIDÁKÁSA: a tudás-tér; a tiszta tudatosság tere.

CŠITTA: elme; elmeközeg. Megnyilvánulási formái: szétosztott, elhomályosuló, összegyűlő, egyhegyű és összpontosított.

CŠITTÁKÁSA: a mentális tér; az érzékelés feletti tér.

CŠITTA-VRITTI: elme hullám; tudatállapot.

DHÁRANÁ: „összpontosítás”; az elme egy ponton (tárgyon) rögzítése. A rádza-jóga hatodik tagja.

DHARMAMÉGHA: az érény felhője; sajátos tudás, mely azt jelenti, hogy a jógi bölcsességét önmagában találta meg.

DHIÁNA: meditáció; a dháranában szerzett tudomás töretlen áramlása. A rádza-jóga hetedik tagja.

DNYÁNA: tudás; bölcsesség.

DZSAPA: mantra ismételtetése.

GUNÁK: a teremtett dolgokat alkotó minőségek; a világosság vagy tisztaság (*szatva*), a tevékenység vagy mozgékony-ság (*radzsasz*) és a tehetetlenség vagy téttlenség (*tamasz*).

IDÁ: a gerincoszlop bal oldalán futó idegáramlat. A *prána* egyik fő csatornája.

INDRIJÁK: az érzékszervek.

ÍSVARA: a Legfőbb Úr, Isten.

ÍSVARAPRANIDHÁNA: Isten tisztelgete.

JAMA: nem ölés, nem ártás, igazságosság, nem lopás, önmegtartóztatás, nem elfogadás. A rádza-jóga első tagja.

KAVALLA: „elkülönülés”; „egyedülvalóság”; tökélyre jutás; a megismerés képességének megszilárdulása öntermészetben; a jóga végcélja.

KÁJA-VIŰHA: testek csoportja, melyet a jógi teremt meg, hogy a *karmáját* ledolgozza.

KALPA: ciklus; a világ teremtésének egy adott időszaka.

KARMA: sorsunk meghatározója; az előző élet(ek)ben elkövetett tettek következményei, melyeket vállalnunk kell.

KRIJÁ: cselekvés, szertartás, tisztító folyamat. Munkálkodás a jóga céljának elérése érdekében.

KUMBHAKA: légzésvisszatartás; a *pránájána* része.

KUNDALINI: „a feltekeredett”; Kozmikus isteni energia, melyet egy összetekeredett, alvó kígyó jelképez, amely a gerincoszlop tövében lévő legalsó idegközpontban, a *múladhára csakrában* szunnyad. A jógi célja, hogy felébressze, és felemelje a szabaszráig, a fejtetőn lévő lótuszig. ezáltal érve el a legmagasabb rendű egyesülést.

KÜRMA: „teknősbéka”; egy idegáramlat neve; a rajta végzett *szanjama* révén a test elnyugszik.

LAJA: feloldódás; a *kalpa* végén a világ feloldódik az *áká-sába*.

LÓTUSZ: a *szusumná* mentén található idegáram-központok (csakrák) szimbolikus neve.

MAHÁJÓGA: „nagy jóga”, „nagy igazság”; a rádza-jóga egyik része (a másik az *abháva*).

MAHAT: intelligencia; univerzális intelligencia.

MANASZ: az elme.

MANIPŰRA: a *szusumná* mentén, a köldök tájékán található lótusz (csakra, idegáramlat-központ).

MANTRA: szent szó vagy szótag, melynek ismételtetése (*dzsapa*) az elme elnyugtására és rendkívüli erők megidézésére egyaránt alkalmas.

MŰLÁDHÁRA: a *szusumná* mentén, a gerinc tövében található lótusz (*csakra*, idegáramlat-központ).

**NIJAMA:** belső és külső megisztulás; tagjai: megelegettség, mértékletesség, vezeklés, tanulmányok és az Isten iránti odaadás. A rádza-jóga második tagja.

**NIJAVANA:** „kialvás”, „kioltás”, a létforgatagból való megszabadulás.

**NIKVCSÁRA:** „elmélgedés nélküli”; a *tanmátrákon* való olyan meditálás, mely azokat idő és tér nélkül létezőknek gondolja el.

**NIKVITARKA:** kérdés nélküli összpontosítás; az a meditáció, mely arra törekszik, hogy az elemeket kiemelje az időből és a térből.

**ÓDZSASZ:** életerő, az emberi testben lévő összes energia közül a legmagasabb szintű; az agyban tárolódik.

**ÓM (AUM):** Óshang, a teremtés hangja.

**PINGALÁ:** a gerincoszlop jobb oldalán futó idegáramlat. A *prána* egyik fő csatornája.

**PRAKRITI:** a Természet, az anyagi világ ősföttára.

**PRAKRITILAJÁK:** azok, akik a *szásmítá számádhí* állapotban beleolvadnak a természetbe anélkül, hogy elérnék a célt.

**PRÁNA:** életerő; a világegyetem összes – mentális és fizikai – ereje; az univerzum energiájának a neve; a világban működő energiák összessége.

**PRÁNÁJÁMA:** a *prána* szabályozása; a *prána* feletti uralom. A rádza-jóga negyedik tagja.

**PRÁTIJÁHA:** intuitív tudás, divináció.

**PRATJÁHARA:** „visszahúzni”; az érzékek visszavonása azok tárgyaitól. A rádza-jóga ötödik tagja.

**PRATJAKSA:** közvetlen érzékelés, az ismeretszerzés egyik módja.

**PÜRÁKA:** belégzés; a *pránájáma* egyik része.

**PURUSA:** a szánkhja bölcsélet egyetemes lelki princípiuma, szemben a *prakrítival*, az anyagi princípiummal.

**RADZSASZ:** a teremtett dolgokat alkotó három minőség (*guna*) közül az aktív, a tevékeny.

**RÉCSAKA:** kilégzés; a *pránájáma* egyik része.

**RISI:** bölcs; látó; ihletett személy.

**SADBA:** hang.

**SAUCSA:** tisztaság.

**SZAHASZKÁRA:** a *szusumná* mentén, a fejletlen található létusz (*csakra*, idegáramlat-központ).

**SZAMÁDHI:** tudat feletti állapot, melyben a meditáló és a meditáció tárgya eggyé válik. A rádza-jóga nyolcadik tagja.

**SZAMÁNA:** a *prána* egyik fajtája, amely többek között abban segít, hogy a hasi szervek összehangoltan működjenek.

**SZANJÁMA:** a rádza-jóga három legmagasabb lépcsőfoka – a dhárana, a dhjána és a számádhí – együttes, egy tárgyra vonatkozó gyakorlásának összefoglaló neve.

**SZANSZKÁRA:** múltbéli tudati benyomás.

**SZANTÓSA:** megelegettség.

**SZATTVA:** a teremtett dolgokat alkotó három minőség (*guna*) közül a tisztaság, a világosság minősége.

**SZAVICSÁRA:** „elmélgedéssel, megkülönböztetéssel együtt járó”; a *tanmátrákon* való olyan meditálás, amely azokat időben és térben létezőknek gondolja el.

**SZAVITARKA:** kérdéssel együtt járó meditáció; a kontempláció azon fajtája, melyben az elme egy tárgyon ismételtén úgy meditál, hogy elszigeteli a többi tárgytól.

**SZIDDHA:** „sikerre jutott”; bölcs, látó vagy próféta; *sziddhíket* elért törekvő; félisteni lény.

**SZIDDHÁNTA:** a szent iratokra vonatkozó tudás meggyőző fajtája; axióma.

**SZIDDHI:** természetfeletti erő, képesség.

**SZMRITI:** emlékezés; a *virítik* egyik osztálya.

**SZUSUMNA:** a gerincvelőben végigfutó üreges csatorna. A *prána* egyik (középső) fő árama.

**SZVÁDHSZTHÁNA:** a *szusumná* mentén, a nemi szervnél található létusz (*csakra*, idegáramlat-központ).

**SZVÁDHIJÁJA:** tanulmányok végzése, különösen szent iratok segítségével.

**TAMASZ:** a teremtett dolgokat alkotó három minőség (*guna*) közül a passzív, tehetetlen.

**TANMÁTRÁK:** finom elemek.



**TAPASZ:** vezeklés, önmegtartóztatás.

**UDÁNA:** a *prána* egyik fajtája, amely átjárja az egész emberi testet, és feltölti azt éltető energiával. Székelye a mellkasban található, és szabályozza a levegő és az élelem felvételét.

**UDGHÁTA:** „felemelés”; a *kundalini* felbresztése.

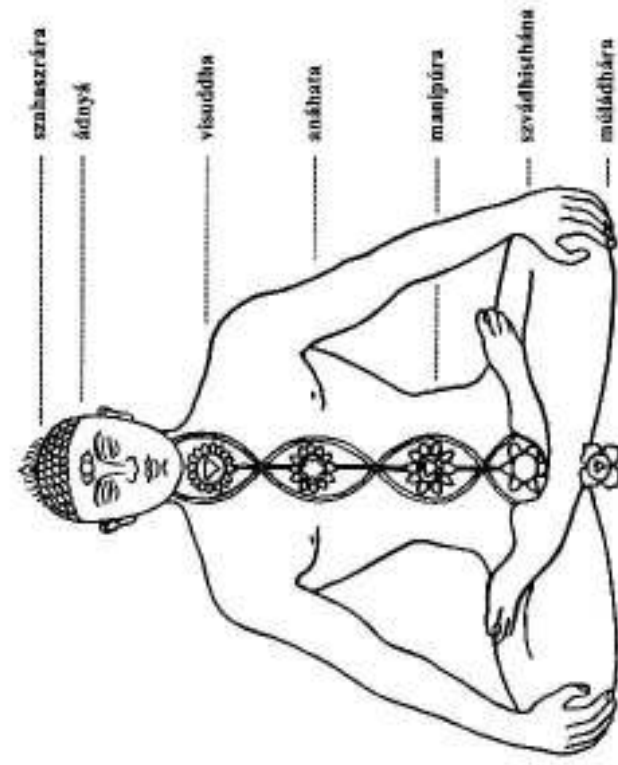
**VÁDA:** „vita”; a szent iratokra vonatkozó tudás vitázó fajtája.

**VAIRÁGJA:** vágytalanság, lemondás.

**VIKALPA:** téves képzet, képzelet.

**VISUDDHA:** a *szusumná* mentén, a torok tájékán található lóthusz (*csakra*, idegáramlat-központ).

**VIRTTI:** „örvény”; tudatforma; a *csittában* felmerülő gondolathullám.



## Tartalom

### RÁDZSA-JÓGA

MEGJEGYZÉS A MAGYAR KIADÁS ELÉ .....	9
Előszó .....	13
Első fejezet: BEVEZETÉS .....	17
Második fejezet: AZ ELSŐ LÉPCSŐFOKOK .....	31
Harmadik fejezet: PRÁNA .....	43
Negyedik fejezet: A PSZICHIKUS PRÁNA .....	57
Ötödik fejezet: A PSZICHIKUS PRÁNA SZABÁLYOZÁSA .....	63
Hatodik fejezet: PRATIÁHÁRA ÉS DHÁRANÁ .....	69
Hetedik fejezet: DHJÁNA ÉS SZAMADHI .....	77
Nyolcadik fejezet: A RÁDZSA-JÓGA RÖVIDEN .....	87

### PATANDZSALI JÓGA-AFORIZMÁI

BEVEZETÉS .....	97
Első fejezet: AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS ÉS ANNAK SPIRITUÁLIS HASZNA .....	103
Második fejezet: AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS GYAKORLÁSA .....	141
Harmadik fejezet: AZ ERŐK .....	179
Negyedik fejezet: AZ EGYEDÜLVALÓSÁG .....	201

<i>Függelék: UTALÁSOK A JÓGARA</i> .....	219
<i>Irodalom: PATANDZSALI JÓGA-SZÜTRÁINK</i>	
<i>MAGYAR FORDÍTÁSAI</i> .....	225
<i>Szójegyzék: A KÖTETBEN ELŐFORDULÓ</i>	
<i>JÓGA-SZAKKIFEJEZÉSEK</i> .....	227



*Yesudian e híres művében a tökéletes egészség megszerzésének és megőrzésének módszereit ismerteti, bizonyítva a hatha-jóga testet-lelket egyaránt gyógyító erejét.*

2000 Ft



*Yesudian e művében a Sport és jóga gyakorlatait viszi tovább, és bemutat számos újat. A gyakorlatokat a táblázatokba rendezte, az év minden hetére egyet, hogy gondosan kiválogatott, lépésről lépésre összeállított jógakurzust nyújtsanak az olvasónak.*

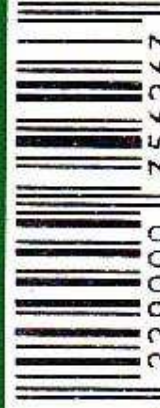
1800 Ft



A jóga az egyik legteljesebb, legegyetemesebb rendszer, amely átfogó képet nyújt az életről, az emberiségről, a többi élőlényről és az egész világegyetemről. Egyetemes elv, a személyiség fejlesztéséhez szükséges technikák és módszerek rendszere és mindenféle dogmától mentes spirituális út is egyben. Azt tanítja, hogy az élet valamennyi fent említett vonatkozása elválaszthatatlanul összefügg, és hogy csak akkor csillapíthatjuk a tudás és az örök boldogság iránti szomjunktat, ha felismerjük és megtapasztaljuk ezt a teljességet.

A jóga mindenekeelőtt gyakorlati út, amelyen mindent magunknak kell elérnünk és megvalósítanunk. Több jógaút létezik, ezek azonban elválaszthatatlanok egymástól. A rádza-jóga a meditáció ösvénye, a kalandozó gondolatok, végső soron a teljes elmeműködésünk feletti kontroll elérésének útja. A rádza-jógát „királyi” jógának is nevezik, mert a védikus írások jógával foglalkozó részeit rendszerbe foglalva jól értelmezhető képet nyújt a jóga teljes folyamatáról. Az ősidők óta meglévő tudást a bölcs Patandzsali összegezte *Jóga-szútra* című művében az i. e. IV. században, melyben nyolc lépcsőjét emelte ki az úgynevezett „jógalétrának”. Ezen a jóga-létrán felfelé lépegetve az ember elérheti vágyott céljait, a lélek transzcendentális tudatának felébresztését és az anyagi kötőerők fölé való emelkedést.

Vivékánanda immár klasszikussá vált könyvének első része a rádza-jógával kapcsolatos tanításait tartalmazza, a másodikban pedig Patandzsali *Jóga-szútráinak* fordítását és magyarázatát találjuk. Vivékánanda a fordítás során a szöveg lényegét igyekezett megragadni, és meglátásait közható nyelven próbálta átadni az olvasóknak, bevezetést nyújtva ezzel az elme feletti uralkodás művészetébe.



0 229000 356263

Bookline.hu Zuglói Antikvárium

2400 Ft