

**Patandzsali:  
JÓGA SZÚTRA  
(AZ IGÁZÁS SZÖVÉTNEKE)**

*Fordította és magyarázatokkal ellátta:  
Farkas Attila Márton és Tenigl-Takács László*

## I. A RÉVÜLETRŐL SZÓLÓ NEGYEDRÉS

### AZ ELME REZDÜLÉSEIRŐL

**1. Íme az Igázás tana:**

*atha yoga-anusanam*

**2. Az Igázás a tudat rezdüléseinek lebírása.**

*yogas citta-vrtti-nirodhah*

**3. Akkor a Látó igazi mivoltában megmarad.**

*tada drastuh sva rupe'vasthanam*

**4. Máskor a rezdülések alakját veszi fel.**

*vrtti-sarupyam itarata*

**Magyarázat:** Az Igázás, a Jóga, az elmeműködés feletti uralmat, a tudat rezdüléseinek megzabolázását jelenti. Az uralom nem azonos a folyamatok megsemmisítésével. Elsődleges célja az, hogy a Látó, az Ember, a tapasztalás végső alanya ne vesszen el a tudattartalmakban, ne azok hordozzák, hanem önmagában megálljon. Ha ez nem történik meg, akkor a Látó nem lát, hanem újra meg újra belegabalyodik önnön tudatfolyamataiba, együtt örvénylik a pillanatnyi tudatállapotokkal. A Természet vak törvényeit követi, elveszíti szabadságát.

**5. Az ötféle szenves vagy szenvtelen rezdülés:**

*vrttayah pancatayyah klista aklishta*

**6. a megismerés, a tévedés, a képzelgés, az elalvás és az emlékezés.**

*pramana-viparyaya-vikalpa-nidra-smrtayah*

**Magyarázat:** A rezdülések kétfélek lehetnek: ösztönösek, vagyis szenvtelenek, valamint a szenvetek által indítottak. Ha szenvetek mozgatnak, akkor magukkal sodornak a rezdüléseket. Ha uralkodunk elménken, akkor a tudat örvénylését úgy szemlélhetjük, mint a folyó partjáról tovaáramló vizet.

**7. A megismerés formái: a tapasztalás, a következtetés és a Hagyomány.**

*pratyaksa-anumana-agamah pramnani*

**8. A tévedés félreértés, ami nem ezeken a formákon alapul.**

*viparyayo mithya-jnanam atad rupa-pratistham*

**Magyarázat:** A megismerés rezdülésével a tudat kifelé fordul, és megállapítja, hogy tapasztalásának tárgya valóságos-e vagy sem. Mérvadó megismerésre közvetlen érzékszervi tapasztalás, helyes következtetés és megbízható forrás útján juthatunk. Ez utóbbira utal a “Hagyomány” szó, amely alatt a kommentárok a szentiratokat és az avatott mestert értik. Tágabb értelemben azonban ide értendő minden megtanult, tényként elfogadott igazság. A megismerés ellentéte a tévedés, amely akár a tapasztalás, akár a következtetés, akár a Hagyomány síkján félreecsúszhat. Ennek eredménye is ellentétes, nem megbizonyosodás, hanem kétség.

**9. Tárgyak híján szavakat, ismereteket kerget a képzelgés.**

*sabda-jnananupati vastu-sunyo vikalpah*

**10. A nemlét felé irányul az elalvás rezdülésének támasztéka.**

*abhava-pratyaya-alambana vrtti nidra*

**11. Az emlékezés a már megtapasztalt megtartása.**

*anubhuta-visaya-asampramosah smrtih*

**Magyarázat:** A megismerés rezdülése a külső világhoz köti a tudatot, a tévedés szintén a tárgyi világban kezdődik, de végül szubjektivitásba fordul. A képzeletműködés már teljesen a belső érzékvilág síkján megy végbe. A fogalmak, képek, érzések kavargása többnyire a külső ingerek pótlására szolgál. A tárgyi világhoz mindössze annyi köti, hogy ismereteit, “mintáit”, onnan veszi. Az elalvás rezdülésével pedig a tudat a dologi valóság végső határáig mozdul. Az “elalvás” fogalma nem csak a mindennapi élettani funkciót, hanem a tudatnak minden kialvó, a tapasztalást megszüntető folyamatát jelentheti. A legbelső, legmélyebb síkon az emlékezés található. A korábbi tapasztalások emléke az ébrenléti és az álombéli állapotot egyaránt meghatározza. Túlnyúlik a tudatosság határain, és az “újrászületéskor”, az elalvás (kialvás) utáni visszatérés pillanatában újból megszabja a külső és belső létezés feltételeit.

**A REZDÜLÉSEK LEBÍRÁSÁRÓL**

**12. Gyakorlás és vágytalanság bírja le őket.**

*abhyasa-vairagyabhyam tan nirodhah*

**13. A gyakorlás: arra törekedni, hogy állandósuljon a lebírtág állapota.**

*tatra sthitau yatno'bhyasah*

**14. Ez azonban csak hosszú idő múlva, szakadatlan, áldozatos buzgalommal, fokozatosan szilárdul meg.**

*sa tu dirgha-kala-nairantarya-satkara-asevito drdha-bhumih sah*

**15. A vágytalanság uralt összhang, a látott és hallomásbóli érzékletek nem szomjazása.**

*drsta-anusravika-visaya-vitrsnasya vasikara-samjna vairagyam*

**16. Ennek legfelső foka – felfogván az Embert – a minőségek iránti szomj megszűnése.**  
*tat param purusa-khyater buna-vaitrsnyam*

**Magyarázat:** A tudat rezdüléseit csak hosszantartó gyakorlás után lehet uralom alá kényszeríteni. Ez olyan tudatos életmódot jelent, amelynek minden pillanatában a figyelem, az Igázás érvényesül. A vágyakozó elme csapongásának lecsendesedése után állandósul a tudat érintetlen állapota. A végső lebírtság azt célozza, hogy az Ember érintetlen maradjon a közvetlenül tapasztalt (“látott”) és a közvetett úton szerzett (“hallomásbóli”) érzékekkel szemben. Más szavakkal: ne ragadják meg sem a látott, sem a “megígért” világok. Ez természetesen nem közönyt jelent, hanem azt az uralmi állapotot, amelyben az elme nem bódul az újra meg újra felmerülő ingerek, vágytárgyak felé, hanem megbékélt összhangban van mindennel, ami éppen megjelenik. Ennek végső fokán kialszik a vágy a létet megteremtő három minőség [gúna], a Világos, a Ragaszkodó és a Homályos iránt. A tudatminőségek kavargása megszűnik, az Ember már nem önnön tudatával azonosítja magát, hanem felismeri, hogy ő az egyedüli létező és minősítő, ezért mindenk felett áll.

**A RÉVÜLETRŐL**

**17. A ráismerő révületben gondolkodás, bizonyosság, üdvözültség és önmegélés követik egymást.**

*virtaka-vicara-ananda-asmita-anugamat-samprajnatah*

**18. A megszűnés elfogadását gyakorolja a másik, aminek során csak az ösztönök maradnak.**

*viram-pratyaya-abhyasa-purvah samskara-seso'nyah*

**19. A természetbe oldódott testetlenek lét felé irányulásával szemben.**

*bhava-pratyayo videha-prakrti-layanam*

**Magyarázat:** Az Igázás célja az Ember eredeti állapotának megvalósítása, ez pedig csak a tudatrezdülések lebírsága után, a révület élményében történhet meg. Ennek az állapotnak két fajtáját ismeri az Igázás hagyománya. Az egyik a 17. szútrában leírt folyamat, amely voltaképpen az intuíció révén megy végbe. Az összpontosított gondolkodás elemi felismerésben csúcsosodik ki, ezt a felismerés üdvözültsége, majd a mindenk feletti alanyiség megélése követi. A révület másik módja rá nem ismerő. Ezt az állapotot egyes magyarázatok a ráismerő révület fölé helyezik, s valóban értelmezhető az ihletettségek ama csúcspontjaként, amelyen a felismerés elszakad önnön tárgyától, mintegy tartalom nélkülivé válik. A rá nem ismerő révület azonban önálló út is. Lényege a tudat kiüresítése, a személyiség megszüntetése. Hagyni, hogy a dolgok önnön törvényeiket követve tovább pörögjenek, hiszen az Ember lényege nem ezekkel azonos. Elhagyni minden elképzelést és gondolatot, “szegénynek” lenni a szó igazi értelmében. A fizikai halállal testetlenné váltak létesülésre törekvésével szemben a révület eme állapotából a tudat minden létesítő indíték kioltása, az egyedülvalóság felé irányul.

**20. Az előbbi hit, bátorság, jelenlét, révület és felismerés előzi meg.**

*sraddha-virya-smrti-samadhi-prajna-purvaka itaresam*

**21. A megszállottakhoz áll közel,**

*tivra-samveganam asannah*

**22. de még náluk is különböző, enyhe, közepes vagy eluralkodott mértéke szerint,**

*mrdu-madhya-adhimatratvat tato'pi visesah*

**23. illetve az Úrnak való odaadás alapján.**

*isvara-pranidhanad va*

**Magyarázat:** A ráismerő révület megvalósulásához több előfeltétel is szükséges. Első a hit, a kutatás helyes irányának bizonyossága. Amikor szembenézünk önmagunkkal, feltárjuk legmélyebb félelmeinket és szorongásainkat, megszűnik a tudatos elme ellenőrzése az emlékezés felett, és valamennyi, már “feledésbe merült” emlék felbukkanhat. Ezeknek a rejtett tudati törvényeknek a feltárulása kioltja a felszíni elme működéseit, és megvalósul a révület, az Ember felismerésének állapota. A ráismerő révület kezdeti szakaszát valamennyien ismerjük. Ez az az állapot, amikor valamilyen tárgy lázasan, mintegy “megszállottan” foglalkoztatja tudatunkat. Ennek mértékét az határozza meg, hogy mennyiben képes az elme önmagán túllépni. Más szavakkal: mennyiben vagyunk képesek az önmagunkkal azonosított képtől egy magasabb felismerési állapotnak, végső soron az Ember felismerésének érdekében elszakadni.

**AZ ÚRRÓL**

**24. A szenvedés cselekvés termései és hajlamai által sebzetlen, megkülönböztetett Ember az Úr.**

*klesa-karma-vipakasayair aparamrstah purusa-visesa isvarah*

**Magyarázat:** Az Alany egyedül az emberi lényben képes önmagára ismerni. Innen az Ember elnevezés. A személyiség, az egyén vágyaktól úzve, korlátok közé szorítva cselekszik és tapasztal. Ennek oka az, hogy tetteit szenvedek vezérlik, tetteinek eredményei, tapasztalásai pedig újabb szenvedek, hajlamok kialakulásához vezetnek. Ezen a módon ágyazódik bele az érzékvilágba. A megszabadulás útja a hajlamok kioltása, a szenttelen cselekvés és a tett-eredmények általi érintetlenség fenntartása. Az Úr, az Istenség nem más, mint az a végső Alany, aki mentes mindezekről.

**25. Benne a mindentudás magja felülmúlhatatlan.**

*tatra niratisayam sarva-jna-bijam*

**26. Ő az elődök mestere is, mert nem korlátozza az idő.**

*Purvesam api guruh kalena anavacchedat*

**Magyarázat:** A változások, átalakulások sorozatán túl egyetlen érintetlen pont található. Ez a minden tapasztalás mögötti végső Szemlélő, aki jelen volt a születésben, az egyéni születés előtt, minden idők minden tapasztalásában, és jelen lesz a jövőben is, amikor mostani testünk már régen elenyészett. Az időből szemlélve úgy látjuk, hogy a Tapasztaló újra meg újra testet ölt a világban, és ezt teszi mindaddig, amíg tapasztaló lény lesz a Földön.

**27. Ő hallatszik a Morajlásban.**

*tasya vacakah pranavah*

**28. Ezt zengetve élhető át Annak értelme.**

*taj japas tad artha-bhavanam*

**Magyarázat:** Ez az időtlen Szemlélő nem beszél nyelvet, nem gondolkodik és nem vélekedik a kimondott valóságról. Egyetlen szava a Morajlás, az A-U-M. Ha ezt a hangot lassan és figyelmesen kiejtjük, úgy megélhetjük a lét folytonos teremtését. Először a külvilág felé táruló “A” nyílik ki, majd a befelé mélyülő “U”, Legvégül pedig a becsukott szájjal a test bensejében, a szívben zengetett “M”. Ez a hang azzal az örök morajlással azonos, amely ott zeng a csillagok harmóniájában, az utcai járművek zajában, vagy a vér keringésében. Ez az Úr szava, a “vagyok”, a “létezem” hangja.

## AZ AKADÁLYOKRÓL

**29. Innen az ember önmagára lel, és az akadályok is megszűnnek.**

*tatah pratyak-cetana-adhigamo'py-antaraya-abhavas-ca*

**30. Betegség, konokság, kételkedés, hanyagság, restség, féktelenség, szétszórtság, felszínesség és állhatatlanság a tudatot eltérítő akadályok.**

*vyadhi-styana-samsaya-pramada-alasya-avirati- bhranti-darsana-alabdha-bhumikatva-anavasthitatvani citta-viksepas te'ntarayah*

**31. Szenvedés, rosszkezd, tagok rángása, sóhajtozás jár azzal, ha eltérített.**

*duhkha-daurmanasya-angam ejayatva-svasa-prasvasa viksepa-sahabhuva*

**32. Ezek elhárítása végett az egyvalóságot kell gyakorolni.**

*tat pratishedha-artham eka-tattva-abhyasa*

**Magyarázat:** A 30. szútrában felsorolt akadályok voltaképpen az elme ösztönös védekezése során alakulnak ki. Nemcsak a magasabb megismerés elleni tiltakozásból születhetnek meg, hanem minden olyan tudatos mozdulattal szemben is, amely a tudat eredendő természetének, a csapongásnak, állandó kavargásnak és tárgyhoz-kötődésnek a lebírására irányul. A tudat folytonos eltérítettsége során szorongás alakul ki. E kifordult állapotot úgy lehet rendbehozni, ha érdeklődő, törődő, de nem ragaszkodó figyelemmel fordulunk megismerésünk tárgya felé. Az éppen jelenlevőre összpontosítás az akadályok eltűnését és a tudat összpontosulását eredményezi.

## A LETISZTULÁSRÓL

**33. A tudat akkor tisztul le, ha szeretetet, türelmet, derűt és elnézést gyakorol az örömteli és szenvedésteli, helyesnek és helytelennek minősített tapasztalások iránt.**

*maitri-karuna-mudita-upeksanam suhkha-duhkha-punya-apunya-visayanam bhavanatas citta prasadanam*

**Magyarázat:** Az akadályok eltűnése után következik a tudat figyelmi állapotát megzavaró vélekedések, belső képzetek széteszlása, a tudat letisztulása. Patandzsali több módszert ismertet ennek megvalósítására. Az első a világ folyamataiban (a tudat eseményeiben) való aktív, szeretetteljes, de ugyanakkor kívülálló, érintetlen részvétel. A szútrában felsorolt négy szellemi alapállás révén az alany elfogulatlanul képes szemlélni a vele szembenállót, és a tudat nem veszik el többé a világ ellentétpárjainak kavargásában.

### **34. Vagy kilövellve megtartott lélekzéssel.**

*pracchardana-vidharanabhyam va pranasya*

**Magyarázat:** Az Igázás hagyománya úgy tartja, hogy minden kifelé irányuló testi vagy lelki mozdulattal kiárad az életerő, a belső világ kiürül, és készen áll a tapasztalás újbóli befogadására. A táplálkozás, a lélekzés és a szexuális energiák irányítására súlyt fektető jóga-irányzatok gyakorlatának az volt a lényegi-mozdulata, hogy a gyakorló “lövellenjen”, adjon ki magából minden belülről feszítő, felkavaró energiát, és maradjon meg az ezután bekövetkező kiüresedett állapotban. Így megszűnik az elme “lélekzése”, külső és belső közötti ingázása, a tudat kiürül és önmagára tisztul.

### **35. Az elme megállapodásához vezet az is, ha létrejön tárgyra irányuló működése,**

*visaya-vati va pravrttir utpanna manasah sthiti-nibandani*

### **36. illetve gondtalan, tündökletes működése,**

*visoka va jyotismati*

### **37. illetve a vágytalanul tapasztaló tudat,**

*vita-raga-visayam va cittam*

**Magyarázat:** A fenti három szútra a ráismerő révület előkészítő gyakorlatait ismerteti, és szoros kapcsolatban áll a 33. szútrában megfogalmazott szellemi alapállásokkal. Az első a lét állandó, megismerő figyelmét, a második a megismerés gyönyörűségének, a szép élményének fenntartott állapotát, a harmadik pedig a vágyakozás nélküli, tiszta szemlélődést írja le. A három állapotot felfoghatjuk egy megismerési folyamat egymást követő szakaszainak is. Ennek során a korábban ingerlő természetű tapasztalások kiüresednek, és lényegi mivoltukban mutatkoznak meg. A végső valóságban megismert tárgy pedig a tudat uralma alatt áll, így az elme nem esik többé semminek sem áldozatául.

### **38. illetve az álom és elalvás ismeretére támaszkodó tudat.**

*svapna-nidra-jnana-alambanam va*

**Magyarázat:** Ez a gyakorlat részben az álomvilág tudatosítása és elemzése révén próbálja feltárni és kioltani az ébrenléti tudat gátlásait és vélekedéseit, részben pedig azt a folyamatot gyakorolja, ami elalváskor történik meg mindannyiunkkal. Eleresztí a dolgokat, és a Természet tudatot kioltó erejét használja fel arra, hogy feloldja a tapasztalásokat “fontossá” színező lelki kötelékeket.

### **39. A bármiben való elmélyedés által is.**

*yatha abhimata-dhyanad-va*

#### **40. A legparányibbtól a leghatalmasabbig terjed ennek uralma.**

*parama-anu-parama-mahattva-anto'sya vasikarah*

**Magyarázat:** Az elmélyedés mintegy összefoglalja és beteljesíti az összes eddigieket. Ez a gyakorlat már nem annyira a megismerendő, mint inkább a megismerés természetét tárja fel. Ennek során a szemlélő ráébred arra, hogy a látvány intenzitása és milyensége magából a látás folyamatából fakad. A világ képét a tudat eredendő ösztönzései festik elénk. Ebben az állapotban nyugszik el végleg a tudat, itt ismerjük meg a teremtő alany, az Ember, akinek jelenléte mindent áthat a legkisebb atomoktól a végtelen világmindenségig.

### AZ EGGYÉVÁLÁSRÓL

#### **41. Az egyévválás az az állapot, amikor a megtapasztaláskor rezdületlen tudat annak színét veszi fel, amin nyugszik, miként a tiszta kristály.**

*ksina-vrtter abhijatasya-iva maner grahitr-grahana-grahyesu tat-sth-tad-anjanata samapattih*

**Magyarázat:** Patandzsali az egyévválás állapotára a hegyikristály hasonlatát hozza, amely más tárgyakkal érintkezve felveszi azok színét. Hasonlóképpen veszi fel a letisztult, rezdülésektől mentes tudat is a tapasztalás tárgyának "színét", állapotát. Ekkor a megismerési pillanat három összetevője, a tapasztaló, a tapasztalendő és a tapasztalás aktusa elválaszthatatlan egységet alkot. Ez az egyévválás, a tiszta, elvektől mentes megismerés állapota, ami az előző szútrákban taglalt akadályok eltűnése után valósul meg.

#### **42. A töprengő egyévváláshoz szó, jelentés, ismeret és képzelgés keveredik.**

*tatra sabda-artha-jnana-vikalpaih samkirna savitarka samapattih*

#### **43. Amikor az emléktisztulásban az önforma mintegy kiüresedik, és csupán a miértvalóság ragyog: ez a nem töprengő egyévválás.**

*smrti-parisuddhau sva rupa-sunya-iva-artha-matra-nirbhasa nirvitarka*

#### **44. Ez egyben a rejtett tárgyú, bizonyossággal bíró és bizonyossággal már nem bíró egyévválás magyarázata is.**

*etayaiva savicara nirvicara ca suksma-visaya vyakhyata*

#### **45. A rejtett érzékvilágnak a jeltelen a vége.**

*suksma-visayatvam ca aliinga-paryavasanam*

**Magyarázat:** Az egyévválásnak két szintje van. Az első szinten a megismerő tudatban még lezajlanak gondolkodási folyamatok, jelentést hordozó szavak bukkannak fel, működik a képzelet és az ösztönvilág. Ezeknek a kialakása után valósul meg az egyévválás második, nem töprengő szakasza. A gondolatok eltűnése a vélekedő én eltűnését eredményezi, s ennek révén az emlékezés kitisztul, vagyis tudatosulnak a jelen ösztönzések mögött rejtőző, múltbeli tapasztalások. Ezáltal megvilágosodik az éppen adott tapasztalás értelme, miértje, amely végső soron a tudat tárgyának lényegével, létének értelmével azonos. Vagyis a révületben láthatóvá lesz, hogy a szemlélt dolog tartalmát és minőségét egyaránt a szemlélő

ösztönzéseiből nyeri. Az énség kiüresedése a tapasztalati tárgy “önlétének”, azaz objektivitásának a kiüresedését hozza magával. Ebben az állapotban a megismerés mértékadójává a szemlélő alany válik. A szemlélő jeltelen, ismérv nélküli és nem azonos a tudattal, a belső érzékvilággal, ami még a Természet részét képezi.

**46. Ez még csak a *maggal bíró révület.***

*ta eva sabijah samadhi*

**47. A bizonyosság nélküli elmélyedés gyakorlatában letisztul az önlélek.**

*nirvicara-vaisaradye'dhyatama-prasadh*

**48. Itt van a rendet hozó Felismerés.**

*rtam bhara tatra prajna*

**49. Ennek tárgya más, mint a hallott vagy kikövetkeztetett felismerések, mivelhogy más célt tűzött ki maga elé.**

*sruta-anumana-prajnabhyam anya-visaya visesa-arthatvat*

**50. A belőle születő ösztönzés minden más ösztönt lenyűgöz.**

*taj-jah samskaro'nya-samskara-pratibandhi*

**51. Lebírva ezt is, mindent lebírni. Ez a *magnélküli révület.***

*tasya api nirodhe sarva-nirodhan **nirbijah samadhih***

**Magyarázat:** Az emlékek kitisztulásának révülete még az önösség magjával bír, hiszen az ösztönzések a személyes lét felé hajtanak. Ez a “megbizonyosodás” állapota. Az ezt követő szint a bizonyságok, igazságok nélküli, személytelen látás. Ekkor a tudatban egyetlen igazság, egyetlen belülről fakadó felismerés marad, az, hogy minden a letisztult “legfőbb lényegtől,” a Szemlélőtől függ. Ő az, aki a világ és a tudat rendjét megalkotja. Ez a valóság végső megtapasztalása, amely lényegileg különbözik minden egyéb, vallási vagy tudományos, hallott vagy kikövetkeztetett igazságtól, hiszen ezek mindenkor viszonylagosak és célzatosak. Ez a felismerés éppen ezért minden ösztönzés kioltását is jelenti. Ha pedig még ez is feloldódik, úgy a tudat utolsó tárgya is megszűnik. Ez a magnélküli révület szabadsága.

A jóga tudatállapotainak és a szánkhja lételméleti fogalmainak összefüggései:

## II. A MÓDSZEREKRŐL SZÓLÓ NEGYEDRÉS

### A TETTEKBEN VALÓ IGÁZÁSRÓL

| tapasztalhatóság | létsíkok       | tudatállapotok                  |
|------------------|----------------|---------------------------------|
| jeltelen         | Ember          | magnélküli révület              |
| jelzett          | Eszmélet       | bizonyossággal nem bíró révület |
|                  | énképzet       | bizonyossággal bíró révület     |
|                  | ész            | nem töprengő révület            |
|                  | érzékterületek | töprengő révület                |
| tapasztalt       | a tíz képesség | letisztultság                   |
|                  | lételemek      | akadályozottság                 |

**1. A tettekben való Igázás: kiégetés, önátlépés és odaadás az Úrnak.**  
*tapah-svadhyaya-isvara-pranidhanani kriya-yoga*

**2. Célja a révület átélése és a szenvedek gyengítése.**  
*samadhi-bhavana-artha klesa-tanu-karana-arthas ca*

**Magyarázat:** A második negyedrészt a révület megvalósításához szükséges feltételeket ismerteti. A cselekvés síkján az Igázásnak három összetevője van: Az első az aszkézis, a kiégetés, vagyis a megszabadulás a korábbi tettek káros következményeitől. Ez teszi lehetővé a következő lépést, a Tanban való elmélyülést, s ezáltal a túllépést önmagunkon. A harmadik elem a továbblépés irányát szabja meg. Az Ember, az Úr iránti odaadás fényében elhalványul az érdekekből történő cselekvés, kialszik a szenvedély, és véget ér a szenvedés.

## A SZENVEKRŐL

**3. A szenvedek: tudatlanság, önösség; vágy, viszolygás és kapaszkodás.**  
*avidya-asmita-raga-dvesa-abhinivesa klesah*

**4. A tudatlanság a többi mezeje, amelyek szunnyadók, gyengék, gátoltak vagy felgerjedettek.**  
*avidya ksetram uttaresam prasupta-tanu-vicchina-udaranam*

**5. A tudatlanság: öröknek, tisztának, örömtelinek, léleknek fogni fel a mulandót, tisztátalant, szenvedéstelit és lélektelent.**  
*anitya-asuci-duhkha-anatmasu-nitya-suci-sukha-atma-khyatir avidya*

**6. Az önösség: egylényegűnek vélni a Látó és a látás képességét.**  
*drg-darsana-saktyor eka atmata iva asmita*

**7. Öröme hajlás a vágy.**  
*sukha-anusayi ragah*

## **8. Szenvedésre hajlás a viszolygás.**

*duhkha-anusayi dvesah*

## **9. Önlényeg hordozza a kapaszkodást, s így még az őt tudatosítóhoz is hozzátapad.**

*svarasa-vahi viduso' pi tatha rudho' bhinivesa*

**Magyarázat:** A szenvedés a cselekvések mögötti ösztönzések, alapvető fajtái, belőlük sarjad a hibás szemlélet módja a dolgok önszemponáltú minősítése. A szenvedés annak megfelelően szunnyadók vagy megnyilvánultak, hogy milyen mértékben váltak konkrét cselekvésformákká: gondolatokká, érzelmi motivációkká, kimondott szavakká vagy tettekké. Gyökerük a tudatlanság, a változó, mulandó világnak szilárd, maradandó létezőként való átélése. Ez az átélés eredményezi a tudattól független valóság, az objektivitás képzetét. Így a szemlélő alany az időbevetett, és ezen belül is pillanatnyi személyiséggel azonosítja magát, vagyis összekeveri a Látó és a látás képességét. Ennek során megkülönbözteti a számára “kedves” és “nem kedves” tapasztalásokat, és ragaszkodni kezd mindahhoz, amit a magáénak vél. Az átlagos cselekvéseknek és vélekedéseknek így többnyire az elvakultság, az önzés, a sóvárgás, a gyűlölet és félelem keveredése a mozgatórugója.

## **10. A rejtett szenvedés ellentévekenységgel kerülhető el.**

*te pratiprasava-heya suksmah*

## **11. Ha már rezdülésekké váltak, akkor elmélyedéssel.**

*dhyana-heyas tad-vrttayah*

**Magyarázat:** A rejtett szenvedés nem tudatosak, közvetettek, csak jelekből lehet következtetni rájuk, vélekedéseink, “ideológiáink” és tetteink elemzése, mozgatórugóinak megismerése révén. Eme rejtett énség feltárásában az éberség gyakorlása és a szenvedéssel ellentétes, önzetlen cselekvés segít. Ez hozza napvilágra a cselekvésekben esetleg meg sem fogalmazódó szenvedés indítatóit. A gondolatok és szándékok formájában testetöltött, rezdüléssé vált szenvedést sem lehet közvetlen módon kiirtani vagy elfojtani. Ez csak ahhoz vezetne, hogy a szenvedés elfojtottá, gátolttá válik, vagyis rejtett állapotba húzódik vissza. A helyes módszer ekkor a rezdülések elemzése, az igazi mozgatórugók feltárására irányuló elmélyedés. A szenvedés feltárására és kioltására a [II. 33-39.](#) és [40-45.](#) szútrákban található szellemi alapelvek szolgálnak.

## **A HAJLAMOS CSELEKVÉSRŐL**

### **12. A cselekvés hajlama szenvedésből gyökérik. Fel kell azt tárni látott és nem látott születésben.**

*klesa-mulah karma-asayo drsta-adrsta-janma-vedaniyah*

### **13. Ameddig megvan ez a gyökér, addig a gyümölcse: születés, élet és élmény.**

*sati mule tad-vipako jatya-ayur-bhogah*

**Magyarázat:** A szenvedés következménye hajlamos, vagyis egyéni érdekből történő cselekvés. Ennek következménye önös tapasztalás és élményszerzés lesz, aminek emléke még jobban

megerősíti, “bevési” a szenvedes ösztönzéseket. “Megszületni” annyi, mint valamilyen tapasztalóként megjelenni a tapasztalásban. Ennek megjelenítő ereje pedig nem más, mint az előző “születések”, tapasztalások emlékét őrző ösztönzések. Ezeket a hajlamokat úgy a jelenlegi, mint a majdani testetöltésekkel kapcsolatban fel kell tárnunk, mert csak ez vezethet végső megszabaduláshoz. Ha létezik a szenved, úgy törvényszerű a cselekvésben való testetöltés, a tapasztalásról tapasztalásra vándorlás. Ez a folyamat az elmében “jó”, “rossz” és “semleges” élményeket vált ki, ezek az emlékek, belső minták hajtják az újabb “születések” felé.

**14. E gyümölcsök hűsítők vagy hevítők, helyes vagy helytelen okságuk szerint.**

*te hlada-paritapa-phala punya-apunya-hetutvat*

**15. A különbségtevőnek azonban mindez csak szenvedés, mert a változások, az égető vágy és az ösztönzések mindig szenvedéssel járnak, valamint a minőségek ellentétes rezdülései miatt.**

*parinam-tapa-samskara-dukkhair guna-vritti-virodhac ca dukkham eva sarvam vivekinah*

**Magyarázat:** A hajlamos cselekvés eredménye vagy kielégülés, vagy pedig csalódás. Az előbbi egy időre csillapítja az elme éhségét, az utóbbi rögtön új szenvedes cselekvésre hevít. A “jó” és “rossz” szándékokból fakadó cselekvés magától értetődően kellemesnek és kellemetlennek minősített élményekhez vezet majd. Ám a Természet lényegéből adódóan minden állapotot újabb állapot követ, minden ösztönzés után újabb ösztönzés következik. A tudati minőségek is törvényszerűen váltakoznak. A Világos minőséget mindig Homályos vagy Ragaszkodó váltja fel. A szenvedés így végső soron nem a fájdalmasnak ítélt tapasztalásokból, hanem a “jó” és “rossz” közötti különbségtevésből születik.

**16. A jövőendő szenvedés kerülhető el.**

*heyam dukkham anagatam*

**17. A szenvedés okát kell elkerülni, a Látó és a látvány összekötözöttségét.**

*drastr-drsyayoh samyoga heya-hetuh*

**Magyarázat:** A szenvedést a tárgyi világban nem lehet kikerülni. A menekvés egyetlen útja az, ha a szemlélő megszabadul a tárgy uralmától. Amennyiben az Ember nem függ önnön világától, vagyis azoktól az eseményektől, amelyek körülveszik, úgy fel sem merül az élmények minősítése. A tárgyi világhoz a szenvedek kötöznek. A szenvedek megszüntetése így a szenvedés megszűnését is jelenti.

## A LÁTVÁNYRÓL

**18. A látványnak láttatás, tevékenység és állandóság a jellemzői, lételem és képesség a lényege, célja pedig az élmény vagy a megváltás.**

*prakasa-kriya-sthiti-silam bhuta-indriya-atmakam bhoga-aparvargartham drsyam*

**19. Megkülönböztetett, meg nem különböztetett, csak jelekből következtetett és jeltelen a minőségek tartományai.**

*visesa-avisesa-linga-matra-alingani guna-parvani*

**Magyarázat:** A látvány a tapasztalás világa, a láthatóvá vált Természet. Ennek három alaptulajdonsága az, hogy önmaga értelmét feltárja a tudat előtt (Világos), hogy állandó mozgásban van (Ragaszkodó), s hogy ugyanakkor állandónak, objektívnak mutatkozik (Homályos). A látvány lényege szerint mindig kettős természetű, tapasztalt tárgyból (lételem) és tapasztaló képességből tevődik össze. A látás ugyancsak kettős célt szolgál. Alacsonyabb megismerési szinten azt segíti elő, hogy a megismerő tudat élményekhez, tapasztalásokhoz jusson, magasabb szinten pedig azt, hogy a tapasztaló a látványon keresztül önmagára ismerjen. A látvány megkülönböztetett síkja a külső világot, vagyis a lételemeket jelenti, a meg nem különböztetett képességeket, a belső tudattényezőket, az észet és az énképzetet. Ha mindezek a még tudatosítható tényezők jelen vannak, ez a jel az Eszmélet meglétére utal. A jeltelen a Természet megnyilvánulatlan állapotát jelenti, amiből mindezek kibomlanak.

**20. Bár a Látó tiszta látás csupán, helyes irányultsággal meglátható.**

*drastr drsi-matraha suddho'pi pratyaya-anupasyah*

**21. Az ő célja a látvány lényege.**

*tad-artha eva drsyaya-atma*

**22. Ha a látvány a célját bevégzett számára el is tűnik, teljesen mégsem tűnik el, mert fenntartják a többiek.**

*krtaa-artham prati nastam apy anastam tad anya-sadharanatva*

**Magyarázat:** A megtapasztalt jelenségeknek egyetlen értelmük van, maga a megtapasztalás. Ha ez megtörtént, szertefoszlik az eddig valóságosnak hitt jelenségvilág. Bár a végső megismerésre jutott Alany kilép a tapasztalásból, a világ kibomlása mindaddig tovább folyik, amíg létezik végső megismerésre nem jutott tudat a mindenségben. Ezért a megismerés csodája örök időktől tart, és tartani fog örök időkön át.

**23. Az összekötözöttség oka az, hogy a Gazda a birtok erejét önmaga erejével azonosnak fogja fel.**

*sva-svami-saktyoh sva-rupa-upalabdhi-hetuh samyogah*

**24. Ennek oka a tudatlanság.**

*tasya hetur avidya*

**25. Ha ez nincs, nincs az összekötözöttség sem. Ennek elhagyása a Látó egyedülvalósága.**

*tad-abhavat samyoga-abhavo hanam tad-drseh kaivalyam*

**Magyarázat:** A látványt a tapasztaló ember vágya tartja életben. Amíg ez a vágy fennáll, addig a tapasztaló és a tapasztalt kölcsönösen feltételezik egymást. Az én a világgal szemben határozza meg önmagát, és képtelen azt elereszteni, hiszen ezzel önmagát is el kellene vetnie.

Mint a szenvedekkel kapcsolatban már kiderült, a látványba kapaszkodás oka az, hogy a Gazda, az Ember megfélemezik önmagáról, s ezért a birtokkal, a Természet legszubtilisabb elemeiből felépülő személyiséggel azonosul. Amint a Látó magára ismer, a jelenségvilág elveszíti megkötő erejét, és az énség szertefoszlik.

## AZ ELHAGYÁSRÓL

### **26. Az *elhagyás* eszköze: folytonosan meggyőződni a különbségről.**

*viveka-khyatir aviplava hanopayah*

### **27. Ez hét szinten át a legmagasabb Felismeréshez vezet.**

*tasya saptadha pranta-bhumih prajna*

**Magyarázat:** A fentiekből kiderül, hogy a tudatlanságot megszüntető tudás nem ismeretszerű. Arra irányul, hogy a szemlélő alany lépésről-lépésre elkülönüljön a Természet egyre finomabb, “szellemibb” síkjaitól. A testek, az anyagi burkok levetése a következő hét lépésben történik meg:

1. Elkülönülés a lételemektől, vagyis az objektív világ hitének eltűnése.
2. Függetlenedés a képességektől, vagyis a külső világ szomjazásának kihunyása.
3. Az érzékterületek leválása, vagyis a képzeletműködéssel való azonosulás megszűnése.
4. Az ész megkülönböztetése, vagyis nem azonosulás a gondolatokkal.
5. Elkülönülés az énképzettől, vagyis az énség, a személyiség kioltása.
6. Az Eszmélet és az Ember megkülönböztetése. Ezen a szinten a Szemlélő már nem “tud” önmagáról.
7. A Természet és az Ember végső megkülönböztetése, a Látó egyedül-valósága.

## AZ IGÁZÁS TAGJAIRÓL

### **28. Ha állandósulnak az *Igázás tagjai*, akkor a tisztátalanság eltűnik, és a megkülönböztetésig sugárzik a felismerés.**

*yoga-anga-anusthanad asuddhi-ksaye jnana-diptir a viveka-kyateh*

### **29. A nyolc tag: magatartás, erény, ülés mód, lélekzetvezetés, visszavonultság, figyelem, elmélyedés, és révület.**

*yama-niyama-asana-pranayama-pratyahara-dharana-dhyana-samadhyo stav-angani*

**Magyarázat:** A fenti gyakorlatok az elme megzabolázásának egymásra épülő mozdulatai. Ha elveik állandósulnak a tudatban, vagyis minden élethelyzetben, állapotban és cselekvésben

kifejeződésre jutnak, akkor eltűnnek a tudatlanság folytán kiépült téves képzetek, és lehetőség nyílik a magasabb felismerésre.

## A MAGATARTÁSRÓL ÉS AZ ERÉNYRŐL

### **30. A magatartás: ártatlanság, igazság, igénytelenség, tanítványság, nincstelenség.**

*ahimsa-satya-asteya-brahmacarya-aparigraha yamah*

### **31. Ennek érvénye nagy fogadalomként mindenkire kiterjed, származástól, helytől, időtől és alkalomtól függetlenül.**

*jati-desa-kala-samaya-anavacchinnah sarva-bhauma mahavratam*

**Magyarázat:** A helyes magatartás elveit elsősorban a lappangó szenvedések iránti elővigyázatosságból kell gyakorolni. Mint a későbbi szútrákból kiderül, a felsorolt magatartási formák felvétele alapvető tudati és létszemléleti változáshoz vezet, ha elveik állandósulnak, és minden élethelyzetben áthatják a cselekvés és a tapasztalás indítékait.

### **32. Az erények: tisztaság, elégedettség, kiegyezés, önátlépés és odaadás az Úrnak.**

*sasuca-santosha-tapah-svadhyaya-isvara-pranidhanani niyamah*

**Magyarázat:** A magatartás fenti elveivel párhuzamosan az erények a viselkedésmód aktív elveit jelentik, ennek megfelelően elsősorban a szenvedések megnyilvánult formáit oldják fel. E gyakorlat lényege abban áll, hogy az ösztönösen felbukkanó szenvedés indítástok helyébe tudatos, és a megismerést előrevivő ösztönzéseket állítsunk. A magatartás és az erény elvei bizonyos szempontból meg is feleltethetők egymásnak: az ártatlanság egyben a szándékok tisztaságát jelenti, az igazság az adottal való megelégedést, az igénytelenség a vágyak és kíváncsalmak kiegyezését, a tanítványság a vélt énség kioltását és felülmúlását, a nincstelenség pedig azt a hitet, ami kizárólag az Úrba veti bizodalját.

### **33. Ártalmas gondolat esetén az ellentétét kell átélni annak.**

*vitarka-badhane pratipaksa-bhavanam*

### **34. Az olyasféle gondolatoknak mint az ártás, mindig sóvárgás, düh vagy elvakultság az előzménye. Legyenek bár gyengék, közepes mértékűek vagy eluralkodottak, mindig végnélküli szenvedés és nem értés lesz a gyümölcük, függetlenül attól, hogy tetté válnak-e, másokat buzdítunk-e rájuk, vagy csak helyeseljük őket. Ezért kell átélni ellentétüket.**

*vitarka himsa-adayah krta-karita-anumodita lobha-krodha-moha-purvaka mrdu-madhya-adhimatra dukkha-ajnana-ananta-phala iti pratipaksa-bhavanam*

**Magyarázat:** A fenti szútrák a megnyilvánult szenvedések elhárításának módját ismertetik. A szenvedések többnyire cselekvésekbe és gondolatokba burkolva jelennek meg. Az önösség mesterkedése folytán rendszerint a külvilág minősítésében öltönek konkrét formát: “ártani akar nekem”. Mivel a szándékká vált szenvedéseken már nehéz uralkodni, helyesebb, ha csírájukban ragadjuk meg őket. Egy dolog iránti ellenszenv ellentétét átélni – elképzelni

ugyanezen dolog kedvességét, tudatosítani önmagunk hasonló visszásságait, és felismerni az ellenszenvnek saját létünkre visszahulló káros hatásait.

**35. Az ártatlanságon alapuló környezetben megszűnik az ellenségeskedés.**

*ahimsa-pratistayam tat-samnidhau vira-tyagah*

**36. Az igazságon alapulóknak a tettek gyümölcse felkínálkozik.**

*satya-pratisthyam kriya-phala-asrayatvam*

**37. Az igénytelenségen alapulóknak minden értéket elérnek.**

*asteya-pratisthyam sarva-ratna-upasthanam*

**38. A tanítványságon alapulóknak bátorságot nyernek.**

*brahmacarya-pratisthayam virya-labhah*

**39. A nincstelenségben szilárdak ráésmélnak arra, hogy mit is ér a születés.**

*aparigraha-sthairye janma-kathamta sambodhah*

**Magyarázat:** A fenti elvek gyakorlása konkrét, tapasztalható eredményekkel jár, ezekből pontosan lemérhető a gyakorló erkölcsi elmélyültsége. Bár alapjában véve minden egyes elv az összes szenv kioltására irányul, mégis megfigyelhetünk bizonyos párhuzamokat. A viszolygás szenvét kioltó ártatlanság legmagasabb fokán álló emberben fel sem merül többé az a gondolat, hogy a külvilág ártó szándékkal fordulna felé, vagy ártalmára lehetne. Az önösségen felülemelkedő, igaz ember nem fél szembenézni önmagával, az adott valóságot elfogadja, és rálát arra, hogy a mindenkori léthelyzet korábbi cselekedeteinek eredménye. A vágyait megszüntető, igénytelenségben élő ember függetlenné válik világának dolgaitól, ezért szabadon válogathat azok között. A tanítványságon alapuló ember nem félti a sokak által valósnak vélt önös érdekeket, ezért bármilyen léthelyzettel bátran szembe tud nézni, mert az önmagán való túllépés lehetőségét látja benne. A tudatlanságból fakadó ragaszkodás kioltása során kiderül, hogy a személyiség, a világban elért méltóság időbetetett szerep csupán, s mint ilyen, a Természet illuzórikus játéka.

**40. A tisztaságból következik az öntag szemérme, és a másokkal való nem közösködés.**

*saucaat sva-anga-jugupsa parair asamsargah*

**41. Valamint a szellemi tisztaság, a jóindulat, az egyhegyűség, az érzékek feletti uralom és az önmagára látás képessége.**

*sattva-suddhi-saumanasya-eka-agrya-indriya-jaya-atma-darsana-yogyatvani ca*

**42. Az elégedettségéből a legfőbb boldogság elnyerése.**

*samtosad anuttamah sukha-labhah*

**43. A kiégetésből – a tisztátalanság eltűnése miatt – a testi és képességbeli beteljesedés.**

*kaya-indriya-siddhir asuddhi-ksayat tapasah*

**44. Az önátlépésből a kívánt istenséggel való kapcsolat.**

*svadhyayad ista-devata-samprayogah*

#### 45. Az Úr iránti odaadásból a révület beteljesedése.

*samadhi-siddhir isvara-pranidhanat*

**Magyarázat:** A tisztaság erénye a viszolygás erejét mintegy önmaga felé fordítja. Az öntest imádatának kialvása után megszűnik az a vágy, hogy az elme a biztonságot a kézben, a kényelemben és más testek birtoklásában keresse. Az idegenkedés az anyagi hordozóktól kioltja a vágyat, és a tudatot tisztává teszi, ez pedig a megismerhető világ feltárulását vonja maga után. Az önösség éhségét kioltó elégedettség nem beletörődést jelent, hanem az adott elfogadását, így elsősorban az igazság elvével áll kapcsolatban. A kiégetés során elhamvadnak a testet és az elmét szennyező kötelékek, s a tapasztaló a vágytól, sóvárgástól mentes önmagára tisztul. A kapaszkodás szenvét kioltó tanítványság a szentiratok tanulmányozását és a folytonos tanulás erényét jelenti, aminek során az ember mindig egy önmagán túli, a jelenlegit meghaladó tudatállapot felé fordul. A “kívánt istenség” kifejezés ezt is jelentheti. Hagyományosan a tanítványsághoz a szüzességi fogadalom is hozzátartozott. A minden külső és belső kapaszkodótól megszabadult odaadás állapotában pedig egyetlen tudás létezik, az Úr tudása. Ez a legfőbb felismerés a személyes létezés feloldja, majd a révület beteljesedésében az újrálétesülést okozó tudatlanságot megszünteti. Tekintsük át a szenvedés, a magatartási formák és az erények összefüggését a következő táblázaton:

|                    |               |  |               |               |                                |
|--------------------|---------------|--|---------------|---------------|--------------------------------|
| “kifelé” ható      | eredmény      |  |               | “befelé” ható | eredmény                       |
|                    |               |  |               |               | szellemivé tisztulás           |
|                    |               |  |               |               | kiegyensúlyozottság            |
| felértékelődés     | igénytelenség |  |               |               | testi képességek tökéletessége |
| félelem-nélküliség |               |  |               |               | az eszménykép elérése          |
| a világi születés  | magstalanság  |  | odaadás az Úr | halál         | beteljesedés                   |

#### AZ ÜLÉSMÓDRÓL

##### 46. Az ülés mód szilárd és örömteli.

*sthira-sukham asanam*

##### 47. Az erőlködés fellazításából és a végtelen egygyéválásból fakad.

*prayatna-saithiya-ananta-samapattibhyam*

##### 48. Ettől fogva nem zavarnak többé a kettősségek.

*tato dvandva-anabhighatah*

**Magyarázat:** Az ülés mód elsősorban azokat a testi gyakorlatokat, helyzetvételeket jelenti, amelyek segítik az egygyéválás megvalósítását. Átvitt értelemben azonban a tapasztaló mindenkorai állapotára, a pillanatnyi szituációkban s egész világában elfoglalt helyzetére is érthető. És mikor a természetes, az adottat elfogadó magatartás révén a külső és belső helyzet örömtelivé és megingathatatlaná lesz, akkor megszűnik az elme hangulatainak csapongása, s az értelem megszabadul az ellentmondásoktól.

#### A LÉLEKZETVEZETÉSRŐL

**49. Ha ez megvalósul, akkor következik a lélekzetvezetés, a sóhajtozás menetének visszafogása.**

*tasmin sati svasa-prasvasayor gati-viccedah pranayamah*

**50. A lélekzetvezetés hosszantartó és finom. Rezdülése kifelé és befelé fordul, illetve megállított. Helye, tartama és gyakorisága alapján határozható be.**

*baha-abhyantara-stambha-vrttir desa-kala-samkhyabhih paridrsto dirgha-suksmah*

**Magyarázat:** A rezdületlen testi és lelki állapot felvétele után következik az elme rezdüléseinek lecsillapítása. Az Igázás ezt sajátos, közvetett módon valósítja meg. Ez a lélekzetvezetés, a belső életenergiák szabályozása. Ezek a folyamatok többnyire öntudatlanul, az elmebeli rezdüléseknél hosszabb idő alatt mennek végbe. Három szakaszuk a “kilélekzés”, az énség érvényesülése a külső világban, a “belélekzés”, a külső világ újbóli birtokbavétele, valamint a kettő közötti szünet, a “belélekzett” feldolgozása és megkötése. A tudatosult gondolkodási folyamatokban ezek a szakaszok többnyire rejtettek, és csak jeleik alapján következtethetünk rájuk. Ilyen a konkrét, testi lélekzés, a táplálkozás és egyéb testi folyamatok irányultsága, időtartama és számossága. Az Igázás ezeknek – a meditációs gyakorlatokban elsősorban a lélekzésnek – a szabályozásával hat vissza a tudat működéseire.

**51. A negyedik rámutat a külső és belső érzékvilág kapcsolatára.**

*bahya-abhyantara-visaya-aksepi caturthah*

**52. Ettől fogva eltűnik a fény takarója,**

*tath ksiyate prakasa-avaranam*

**53. és az ész képessé válik a figyelemre.**

*dharanasu ca yogyatamanasah*

**Magyarázat:** A Igázás negyedik gyakorlatának lényegét a lélekzés folyamatának tudatosítása és uralma képezi. Ez a folyamat a “külső” és “belső” határán megy végbe. E gyakorlat legfontosabb célja az, hogy a külső és belső táplálékától megfosztott énség elhalványuljon. Ekkor az ember megszabadul a belső képek, gondolatok és szorongások kényszerétől, és rövid időre elcsitul az ész “lélekzése”, a külső és belső közötti cikázása. Az életvezetés gyakorlata ezt az elcsendesült állapotot próbálja megragadni és állandósítani. A tudat minősége ekkor a Világos felé fordul, a tiszta értés állapotában marad. A szemlélő ekkor válik képessé az irányultságoktól mentes, tiszta szemlélődésre.

## A VISSZAVONULTSÁGRÓL

**54. A visszavonultság az az állapot, amelyben a képességek nem kötődnek önnön tárgyaikhoz, hanem a tudat önformájához hasonulnak.**

*sva-visaya-asamprayoge cittasya sva-rupa-anukara iva indriyanam pratyaharah*

**55. Ebből valósul meg a képességek fölötti tökéletes uralom.**

*tath parama vasyata indriyanam*

**Magyarázat:** A tárgyhoz kötött tapasztalásban az elme mindig annak a tárgynak a színét ölti magára, annak hangulatába vált, amelyik éppen tükröződik benne. A lélekzet megfigyelése során elhalványul a tudattárgyak fontossága. Az Igázás következő tagja ugyanezt a mozdulatot hajtja végre az érzékszervek területén. A látás, a hallás és a többi érzékelő képesség ekkor felszabadul az érzékelés kényszere alól, ez a tudatban a képi, szóbeli elmeműködés elcsendesedését vonja maga után. A Szemlélő ekkor akár meg is szüntetheti az érzékszervi tapasztalást. Ez készíti elő az Igázás legmagasabb szellemi gyakorlatát, az összpontosulást.

### III. A HATALOMRÓL SZÓLÓ NEGYEDRÉS

#### AZ ÖSSZPONTOSULÁSRÓL

**1. A figyelem a tudat helyhez kötése.**

*desa-bandhas cittasya dharana*

**2. Az elmélyedés az, ahol a tudat azonosul önmaga tárgyával.**

*tatra pratyaya-eka-tanata dhyanam*

**3. A révület az, amikor a tudat önformája kiüresedik, és csupán a miértvalóság ragyog.**

*tad eva-artha-matra-nirbhasam svarupa-sunyam iva samadhih*

**4. Az összpontosulás az előbbi három együttese.**

*trayam ekatra samyamah*

**5. Felviláglik a felismerés, ha ez győzelemre jut.**

*tad-jayat prajna alokah*

**6. Ám csak fokozatosan valósítható meg.**

*tasya bhumisu viniyogah*

**Magyarázat:** A legmélyebb megismerés, az összpontosulás az Igázás három utolsó tagját fogja össze. Ez a megismerési folyamat az elme, a gondolkodás rögzítésével kezdődik. Ezáltal megszűnik az elme csapongása, és a figyelmet egyetlen tárgy köti le. A szemlélődés második fokozatán a megismerés már nem annyira a tárgyra, mint inkább a szemlélő és a szemlélt kapcsolatára összpontosul, mintegy kioltja a tudatnak a tárggyal kapcsolatos vélekedéseit. Ugyanakkor tudatosul a tárgyat az alany számára fenntartó elv, amely voltaképpen a megismerés valódi szándékával azonos. A harmadik szakasz a révület állapota. Ebben a tárgy, és az arról vélekedő énség kettős valóságának képzete kiüresedik, és a tudatosság középpontjában csupán egyetlen cél, a megismerés miértje ragyog. Ekkor a megismert – tárgyi valóságától megfosztva, immár tudati jelenségként – a megismerőhöz tér vissza. Az összpontosulás voltaképpen megkülönböztetési folyamat, ami a [II. 27.](#) szútrában közölt megismerési szinteken keresztül, fokozatosan valósul meg.

**7. Ez a három tag belsőbb az előbbieknél,**

*trayam-antar-angam purvebhyah*

**8. a magnélküli révülethez képest azonban külső tagok csupán.**

*tad api bahir-angam nirbijasya*

**Magyarázat:** Az Igázás nyolc tagja szerves egységet képez. Ez a nyolc tag valójában egyetlen mozdulat nyolc szakasza. Vagyis bármely, a tudat leigázására irányuló tett ebből az öt külső és három belső mozdulattól áll, és a magnélküli révület teljes szabadságában teljesedik be.

## A VÁLTOZÁSOKRÓL

**9. A lebírságba váltás az az állapot, amelyben a mozdulás ösztönzései háttérbe szorulnak, a lebírási ösztönzései pedig előtérbe lépnek. A tudat ekkor a lebírási pillanatot próbálja megragadni.**

*vyutthana-nirodha-samskarayor abhibhava-pradurbhavau nirodha-ksana-citta-anvayo nirodha-parinamah*

**10. Ha ez ösztönössé válik – elcsendesült áramlás.**

*tasya prasanta vahita samskarat*

**11. A révületbe váltás az az állapot, amelyben a tudat bármiért valósága eltűnik, és felbukkan az egyhegyűség.**

*sarva-arthata-ekagratayoh ksaya-udayau cittasya samadhi-parinamah*

**12. Az egyhegyűségbe váltás az, ha a lebírási küzdelme elcsitult, a révület folyamata állandósult, s e kétféle irányulás kiegyenlített.**

*tatah punah santa-uditau tulya-pratyayau cittasya-ekagrata-parinamah*

**Magyarázat:** A fenti szútrák a tudat figyelemmé, elmélyedéssé és révületté alakulásának folyamatát ismertetik. Az első szakaszban eltűnnek az ébrenlét állapotára jellemző csapongó ösztönzések, és az elmét a megismerési vágy uralt ösztönzései töltik be (9.). Ennek az összpontosuló figyelemnek a legmagasabb fokán megszűnik a fogalmi gondolkodás is, ez teret enged az elfojtott, nem tudatos emlékek felbukkanásának (10.). Ekkor lehetővé válik az elmélyedés, a rejtett elmeműködések megfigyelése. A harmadik szakaszban a figyelem már nem követi a mélyből felbukkanó ösztönzések áramlását, hanem egyetlen ösztönzésre, a cél megvalósítására összpontosul (11.). Ekkor a bármihez szívesen csapódó elme helyébe az alanyt, a tárgyat és a megismerést egyesítő tudatosság lép. Ez a révület élménye.

## AZ ÖSSZPONTOSULÁSSAL NYERT HATALOMRÓL

**13. Ez érteti meg a lételemelek és a képességek síkján végbemenő, törvényt követő, ismérves és alaponálló változásokat is.**

*etena bhuta-indiyesu dharma-lasana-avastha-parinama vya khyatah*

**14. A törvényt követő változások az elnyugvás, a felbukkanás és a lappangás rendjét követik.**

*santa-udita-avyapadesya-dharma-anupati-dharmi*

**15. Ha más lenne a sorrend, más lenne a változás.**

*krama-nyatvam parinama-anyatve hetuh*

**16. A háromféle változásra összpontosulva megismerhető a múlt és a jövő.**

*parinama-traya-samyamad atita-anagata-jnanam*

**Magyarázat:** Az összpontosulás állapotában tárul fel a látvány, a “külső világ”, önmagunkra vonatkoztatva pedig fizikai testünk átalakulásának törvénye is. Minden átalakulási folyamat három szakaszra osztható. Az első a múltbeli, elszenvedett fázis, annak meglétére csak ismérvek utalnak. (Példa: egy fa az előtte létezett fa magvából keletkezett.) A második fázis a felbukkant, jelenlegi, aminek érzékszervileg megalapozott valósága van. (Példa: A jelen pillanatban tapasztalt fa.) A harmadik szakasz a még kimutathatatlan, lappangó, jövőbeli fázis, amelynek ténye a mostani ismérvei alapján bizonyítható. (Példa: Ennek a fának a magvából is új fa sarjad majd.) Tudjuk azonban, hogy a szánkhja jóga felfogása szerint a “külső” világ mindig jelenidejű, hiszen nem lehet a múltban vagy a jövőben tapasztalni. Ez a két idősík csak a “belső” világ jellemzője, vagyis az elme teremti őket. Amennyiben szemlélődésünket a 13. szútrában ismertetett három változásra irányítjuk, úgy megbizonyosodunk arról, hogy a jelenpillanat múltbeli tapasztalások eredménye is, a jövő képzetét pedig a bennünk lévő múltbeli és jelenlegi hajlamok, megszokások teremtik. A jelenlegi tudatállapot értelmi és érzelmi összetevőinek elemzéséből pontosan visszaidézhetők a múltbeli tudatállapotok, és meghatározható a jövőbeli “események” valószínűsége.

**17. Zavar van abból, hogy a szavak, jelentések és irányultságok egybemosódnak. Szétválasztásukra összpontosulva minden lény kiáltása megismerhető.**

*sabda-artha-pratyayanam itara-itara adhyasat samskaras tat pravibhaga-samyamat sarva-bhuta-ruta-jnanam*

**Magyarázat:** A nyelv, ami a szavakból, azok közvetlen és átvitt jelentéséből, valamint a beszélő szándékából, irányultságából tevődik össze, valójában az alanynak a léthez való viszonyát tükrözi. Természetesen nyelvnek számít minden önkifejezési mód, aminek meghatározott jelrendszere van. Ha az összpontosulás a zavar megszüntetésére irányul, vagyis e három síkot egymástól megkülönbözteti, úgy feltárul a beszélő szavakon túli, valódi mondanivalója.

**18. Az ösztönzéseket nyilvánvalóvá téve megismerhető az előző születés.**

*samskara-saksat karanat purva-jati-jnanam*

**Magyarázat:** Az ösztönzések elnyomott, tudattalan emlékekből fakadnak. Így a korábbi létformákban gondolatként, vágyként vagy élményként való testetöltésük jelenlegi hajlamaink elemzése útján tárható fel. Hasonlóképpen ismerhető meg más lények “előző születése” is.

**19. Irányultságait megjelenítve megismerhető a másik tudat.**

*pratyasya para-citta-jnanam*

**20. Ám támasztéka nem, mert nem az volt az összpontosítás tárgya.**

*na ca tat salambanam tasya avisayi bhutatvat*

**Magyarázat:** Egy lény látásmódjának, a világhoz való viszonyának megismerése feltárja annak tudatát, belső világát. Ennek alapján következtetni lehet arra is, hogy a másik tudat miként látja a dolgokat, miként vélekedik felőlük. Az viszont, hogy mit lát, nem tapasztalható közvetlenül, mert a másik lény érzékvilága nem tartozik saját érzékvilágunk körébe.

**21. A testi formára összpontosulva, ha annak megragadtató ereje megállított, elérhető az elrejtettség, mivel ekkor a látáshoz nem kötődik a láttatás.**

*kaya-rupasamyamat tad grahya-sakti-stambhe caksuh prakasa-asamyoge antardhanam*

**22. Ezzel elmondtuk a hallás és a többi érzékelés síkján való elrejtettséget is.**

*etena sthabdady antardhanam uktam*

**Magyarázat:** Belső indíttatásaink, önmagunk “láttatása” szabja meg azt, hogy mennyiben tesszük érzékelhetővé önmagunkat a világ számára. Ha az összpontosulás a látás és “láttatás”, hallás és “hallatás” összeszövődött kapcsolatára irányul, és azokat szétválasztja, úgy észrevétlenné válhatunk a világban, és ennek ellenére is a lét figyelmes szemlélői maradunk.

**23. Meglépett vagy meg nem lépett a tett. Erre összpontosulva – illetve az előjelekből – megismerhető a végzet.**

*sopakramam nirupakramam cha karma tat-sanyamad aparanta-jnanam arishtebhyo va*

**Magyarázat:** A tapasztalt világ nem más, mint korábbi tetteink eredménye. A jövő részben a jelen pillanatból, részben pedig a belőlünk fakadó, újabb tettekre ösztökélő hajlamokból alakul ki. Mivel minden egy örök változási folyamati rész-elemét képezi, tetteink következményeit már most magunkban hordozzuk. Ha múltbeli cselekvéseinkre és jelenlegi szándékainkra összpontosulunk, úgy feltárul az, hogy mire számíthatunk.

**24. A szeretetre és a többire összpontosulva erők nyerhetők.**

*maitry-adishu balani*

**25. Az erőkre összpontosulva az elefánt és hasonlók ereje.**

*baleshu hasti-baladini*

**Magyarázat:** A szöveg a szeretet, a részvét, derű és elnézés erényeire utal (I. 33 szútra). Ha ezek megerősödnek az elmében, úgy semmivé foszlik az ösztönzések és a sors hatalma. A

megismerés rendkívüli erőkre tesz szert, mert az elmét már nem érik a jó és rossz kettősségének csapásai.

**26. A megjelenés megvilágítására helyeződve megismerhető a rejtett, a közvetett és a távoli.**  
*pravritty-aloka-nyasat sukshma-vyavahita-viprakrishta-jnanam*

**Magyarázat:** A megnyilvánult, tapasztalható Természetben a lét rejtett síkjai tükröződnek. A dolgok működése, rendje, pályája, sorsa sohasem hazudik. Erre összpontosulva feltárul rejtett valóságuk, közvetlenül nem látható kapcsolatrendszerük más dolgokkal, és távoli, még be nem teljesedett céljuk, létük végső értelme.

**27. A Napra összpontosulva megismerhető az eleven világ.**  
*bhavana-jnanam surye sanyamat*

**28. A Holdra összpontosulva megismerhető a csillagzatok rendje.**  
*chandre tara-vyuha-jnanam*

**29. A Sarkcsillagra összpontosulva megismerhető a csillagok járása.**  
*dhruve tad-gati-jnanam*

**Magyarázat:** Felfoghatjuk ezt úgy is, hogy a Nap az ébrenléti állapotban tapasztalt külső, "eleven világ" szimbóluma. A Hold a belső, álombéli állapot, a tudattalan működési rendjének jelképe. A Sarkcsillag az Ég mozdulatlan középpontja, benne az elme lényege, az egyedüli, mozdulatlan öntudat tükröződik. Ha a végső megismerés erre a három princípiumra irányul, úgy a Nap révén feltárulnak az ébrenlét és a tapasztalati világ törvényei, a Hold révén tudatosulnak a "csillagzatok", a tudattalan indíttatások, és az ezekből születő karakterek, a Sarkcsillag pontjából pedig betekintést nyerhetünk e sorserők működésébe.

**30. A köldök körzetében összpontosulva megismerhető a testiség rendje.**  
*nabhi-chakre kaya-vyuha-jnanam*

**31. A torok-kútban: az éhség és szomjúság megszűnése.**  
*kantha-kupe kshut-pipasa-nivrittih*

**32. A teknőc-érben: megszilárdulás.**  
*kurma-nadyam sthairyam*

**33. A fejcsúcs tündöklésében: a beteljesedett látás.**  
*murdha-jyotishi siddha-darshanam*

**34. Mindez elérhető közvetlen szembesülés által is.**  
*pratibhad va sarvam*

### **35. A szívben maga a tudat válik megérthetővé.**

*hridaye chitta-sanvit*

**Magyarázat:** A jóga hagyománya a tudat működéseit nem csak az agyban képzelel el, hanem a gerinccsatorna mentén az egész testben meghatároz úgynevezett tudat-körzeteket. Patandzsali rendszere alapján az első körzet a köldök (30.), testetöltésünknek és testi felépítésünknek látható emléke. Ide tartoznak az emésztés és a táplálék felvétel vegetatív tudatműködései is, melyek a testet folyamatosan fenntartják és megújítják. A következő szint a szív körzete (35.), ez a belső világ, a lélek középpontja, ahonnan a tudatállapotok megszületnek. Ezért itt ragadható meg a túlnyomórészt ösztönösen működő elme. Ezután a torokba helyezett tudatkörzet (31.) következik. Ez az énség, a személyiség lakóhelye, innen öltenek testet az elme legsóvárbab vágyai. Efölött, a két szem között helyezkedik el az éber, figyelő tudat pontja (32.), amely a pillanatnyi elmét atudatosság legfelső helyével, a fejtetővel összeköti (33.). Ez az emberi test csúcsa, az egyéni lét felső határa. Ennek magasságába emelkedve és innen körültekintve minden megismerendő belátható. A tudat-körzetek egymás utáni tudatosítása mellett létezik egy másik, közvetlen út is. Ez a “szembesülés”, vagyis a felsorolt elvek alapján történő összpontosulás anélkül, hogy azokat a test valamely pontjához kötnénk.

### **36. Másértvalóságból lesz az élmény. Ez olyan irányultság, amely a Világost és az Embert összekeveri, holott azok végképp különbözők. Az önmagáért-valóságra összpontosulva megismerhető az Ember.**

*sattva-purushayor atyantasankirnayoh pratyayavishesho bhogah pararthat svarthasanyamat purusha-jnanam*

### **37. Onnantól a közvetlen szembesülésből fakadó hallás, érzés, látás, ízlelés és szaglás jut győzelemre.**

*tatah pratibha-shravana-vedanadarshasvada-vartha jayante*

### **38. Ezek rossz tünetek a révületben, a mozduláshoz képest azonban beteljesedést jelentenek.**

*te samadhav upasarga vkyutthane siddhayah*

**Magyarázat:** Mint a II.18. szútrából kiderült, a látványnak kettős célja van: vagy az élmények szerzését, vagy pedig a megváltást szolgálja. Amennyiben a Természet legmagasabb megnyilvánulási formáját, a tudatot, a Világost összekeverjük a végső tapasztalóval, úgy a látványt a tudat irányultságai szerint ítéljük meg. Jobbnak vagy rosszabbnak, magasabbnak vagy alacsonyabbnak véljük más látnivalóknál. Ekkor a tudat nem képes önmagán alapulni, hanem újabb és újabb látnivalófelé fordul, vagyis másért-való. Az Ember azonban nem keverendő össze a tudat legmagasabb síkjait alkotó Eszmélettel és énképzettel. Az alany lényegénél fogva önmagáért-való létező, s ennél fogva természetes állapotában a jelenségek által nem befolyásolt. Más szavakkal: a Természet képződményeinek önmagukon kívül eső célja van, az Ember, míg ez utóbbi pusztán önmagáért való. Ennek felismerése a látványra is visszahat, hiszen ha a tapasztalás nem az élményszerzést, hanem az élménytől való eloldódást szolgálja, akkor a megismerés “közvetlen szembesüléssé”, a dolgok minősítések és társítások nélküli tiszta szemlélésévé lesz. Ezáltal minden jelenség egyedivé és lényegessé válik, hiszen a látványban nemcsak a tárgy, hanem a látás tudatosítása is benne

foglaltatik. Bár a magnélküli révületben minden tárgyi tapasztalás feloldódik, az ébrenléti tudat hánytvetett állapotához képest ez a közvetlen tapasztalás rendkívüli beteljesülést jelent.

**39. Kóborlásának megtapasztalása és az őt megkötő okok fellazítása teszi lehetővé a tudat más testbe lépését.**

*bandha-karana-shaithilyat prachara-sanvedanach cha chittasya para-shariraveshah*

**Magyarázat:** Az énséghez kötődés a szenvedés által befolyásolt emlékezésben gyökerezik. Az egyénné szűkült létezésből a belső világ által őrzött és ösztönné alakult emlékek nem engednek kiröppenni. Ha tudatosítjuk eme ösztönök megkötő erejét, úgy a testhez (személyiséghez) láncoltságunk fellazul, és az öntudat szabadon választhat tudatstruktúrákat a tapasztalásra. Ennek révén bárkivé és bármivé válhatunk.

**40. A fellélekzés feletti uralom után nem rekeszt meg víz, mocsár, tövisbozót és hasonlók, továbbá megvalósul a felemelkedés.**

*udana-jayaj jala-panka-kantakadishvasanga utkrantisth cha*

**41. Az összelélekzés feletti uralom után: fellobogás.**

*samana-jayaj jvalanam*

**Magyarázat:** Az emberben ötféle “lélekzés” kering: az anyagfelvételt és érzékszervi tapasztalást jelképező “belélekzés”, az ürítést és szaporodást magába foglaló “kilélekzés”, a felvett elemeknek a testben és tudatban való szétáramlását jelentő “szétlélekzés”, a bekerült elemek megemésztésére, feldolgozására irányuló “összelélekzés”, valamint az anyagot szellemivé átalakító “fellélekzés”. Ez utóbbi az anyagtól való szabadulás útját is jelképezi. Amennyiben az összpontosulás erre irányul, és ennek természetét végleg megismeri, úgy az Ember “fellélekzik”, megszűnnek a gondok, az anyagi világ akadályai. Az összelélekzés az életerő középpontja, az élet tüze. Ennek megismerője fellobog, és kiáradó középponttá válik önnön világában.

**42. A hallás és az űr kapcsolatára összpontosulva isteni hallás érhető el.**

*shrotrakashayoh sanbandha-sanyamad divyam shrotram*

**43. A testbéliség és az űr kapcsolatára összpontosulva, és tollpihekönnyű eggyéválásból: az űr átjárása.**

*kayakashayoh sanbandha-sanyamat laghu-tula-samapattesth chakashagamanam*

**Magyarázat:** Az űr a lét mindent betöltő állaga, ebben helyezkednek el az “anyagi” valóság tárgyai. Emellett az űr a hallás érzékszervéhez is kapcsolódik, mivel az űr a rezgés tere, a hang alapja. Ha az elmélyedés a hallószerv űrtermészetére irányul, akkor tágíthatja annak érzékelési tartományát, és ez rendkívüli hallásbeli képességeket tesz lehetővé. Ha pedig az összpontosultság a testhez kötődés mikéntjét tárja fel, akkor a kinyílt, határain túllépő tudat a végtelenséget ölti testként magára, és megvalósul a “nagy testetlenség” állapota.

**44. A nagy testetlenség az az állapot, amelyben külső hatásra nem képződik többé rezdülés. Itt tűnik el a fény takarója.**

*bahir akalpita vrittir maha-vidaha tatah prakashavarana-kshayah*

**Magyarázat:** Az elmélyedés eme állapotában megszűnik a külső világhoz kötődés illúziója és kiderült, hogy a tárgynak vélt külső létezők végső soron a tudat emlékképeinek, ösztönzéseinek tükörképei. Ezért ebben az állapotban már nem megy végbe hagyományos értelemben vett érzékelési folyamat, az elmét semmi sem készíti “kívülről”. A külvilághoz kötődés káprázata szétfoszlik, és a tudat önmaga időtlen, határtalan fényében ragyog.

**45. Arra összpontosulva, hogy az önformájában durva valójában a rejtettből fakad, elérhető a lételemek feletti győzelem.**

*sthula-svarupa-sukshmanvayarthavattva-sanyamad bhuta-jayah*

**Magyarázat:** Az anyagiság durva síkjának a lételemek, a föld, víz, levegő, fény (tűz) és űr állagai felelnek meg. A rejtett elemiség az érzékterületekre utal. Ha az összpontosulásban tudatosítjuk azt, hogy az anyagi világ valójában a rejtettből, vagyis a finom elemekből fakad, úgy tetszés szerint alakíthatók a természeti törvények.

**46. Ebből következik a parányivá válás és a többi képességek, a test jelességei, valamint az, hogy nem sújtanak többé a létesülés törvényei.**

*tato 'nimadi-pradurbhavah kaya-sanpat tad-dharmanabhighatash cha*

**47. Formai keccesség, erő és gyémántkeménység a test jelességei.**

*rupa-lavanya-bala-vajra-sanhanatvani kaya-sanpat*

**Magyarázat:** Az anyagi világ törvényeinek feloldása az Igázás hagyománya szerint “természetfeletti” képességeket tesz lehetővé. A kommentárok a következő nyolc csodaerőt említik: parányivá válás, hatalmassá válás, könnyűvé vagy nehezzé válás, minden vágy beteljesítése, tetszés szerinti helyen való megjelenés, mindenk fölötti uralom és teremtő erő. A lételemek és az anyagi törvények feletti uralom egyben az ezekből kialakult anyagi test tökéletességét is eredményezi.

**48. Arra összpontosulva, hogy az érzékelés önformájában valójában az önösségből fakad, elérhető a képességek feletti győzelem.**

*grahana-svarupasmitanvayarthavattva-sanyamad indriya-jayah*

**49. Ebből következik az ész gyorsasága, a szervektől független létezés és az Ősanyag feletti győzelem.**

*tato manojavitam vikarana-bhavah pradhana-jayash cha*

**Magyarázat:** A megragadás, a személyes tapasztalás, az önösség ősi ösztönéből fakad, amely

azt célozza, hogy a látvány “saját” látvány legyen. Ha az összpontosulás erre a folyamatra irányul, és az önösségből fakadó tapasztalást kioltja, felbomlik a lét irányultságok általi megkötöttsége, és a felszabadult tudat tetszés szerinti eszmét, irányultságot teremthet. Az érzékszervi tapasztalás kényszerétől megszabadult tudat bármilyen érzékelést létrehozhat, és ezen keresztül tetszőlegesen alakíthatja önnön “anyagi” világát.

**50. Csak az áll az egész lét felett, és az éri el a *mindentudást*, aki arra is rálát, hogy más a Világos, és más az Ember.**

*sattva-purushanyata-khyati-matrasya sarvabhavadhishthaitritvam sarvajnatritvam cha*

**51. Aki még ebben is vágytalan, az Egyedülvaló, mert a rossznak írmagját is eltünteti.**

*tad-vairagyad api dosha-bija-kshaye kaivalyam*

**Magyarázat:** A végső tapasztaló, az Ember meghaladja a Természet legfinomabb, Világos síkját, az Eszméletből, énképzetből és észből álló belső szervezetet is. Ha a törekvőben kialszik az a vágy is, amely a legmagasabb állapot elérésére irányul, vagyis ha felismeri, hogy a Homályos és a Világos egyaránt a Természet alakzatai, akkor már nem “akar” szemlélni, hanem minden emléket eleresztve ő lesz a Szemlélő maga.

**52. Ha tisztségbe hívják, nem ragaszkodik, és nem bízza el magát, hiszen nem-vágyottal foglalatoskodik.**

*sthany-upanimantrane sangha-smayakaranam punar anishta-prasangat*

**Magyarázat:** Még a legmagasabb állapotokban is ott lappang az önösség csírája, a mástól való önmegkülönböztetés ösztöne. A “gög” fogalma itt természetesen tágabban is értelmezhető, jelentheti a “magáról, mint az állapot élvezőjéről” való tudást is.

**53. A pillanatokra és azok sorrendjére összpontosulva megvalósul a *különbségtevésből* születő *Felismerés*.**

*kshana-tat-kramayoh sanyamad vivekajam jnanam*

**54. Azután szembetűnik a keletkezés, jelleg és hely szerint meg nem különböztetett, hasonló jelenségek mássága is.**

*jati-lakshana-deshair anyatanavachchedat tulyayos tatah pratipattih*

**55. A különbségtevésből születő *Felismerés* megváltó, közvetlen az egész érzékvilágot felöleli, minden körülményeivel együtt.**

*tarakam sarva-vishayam sarvatha-vishayam akramam cheti vivekajam jnanam*

**Magyarázat:** Hétköznapi tapasztalásunkban a megismerés időbevetett, pillanatnyi, mivel mindig újabb megismerési pillanat következik utána. Ha az összpontosulás ezekre a megismerési pillanatokra, illetve azok sorrendjére irányul, megszületik annak felismerése, hogy bár minden pillanat más és más, mégis magába foglalja az összes többi megismerést, hiszen az előzőkre támaszkodik, és a következőket célozza. A különbségtevésből születő,

vagyis a létet az idő és a történések folyamatából kiemelő Megismerés állapotában a jelen pillanat mindentől független, önmagába záruló, egyedüli valósággá tisztul, amiben minden “eddig” és “ezután lehetséges” pillanat tükröződik, és elnyeri végső értelmét. A lét eme oszthatatlan egységében élhető meg a minden októl és következménytől mentes “Létezem” állapota.

### **56. Az Egyedülvalóság az az állapot, amelyben egyaránt megtisztul a Világos és az Ember.**

*sattva-purushayoh shuddhi-samye kaivalyam*

**Magyarázat:** A Szellemi és az Ember egymástól tisztul meg, miután a Tapasztaló nem azonosul a megismerés szervével, az Eszméletből, énképzetből és ésből álló személyes tudattal. A Természet és az Ember ekkor végleg elkülönül egymástól és önmagában megmarad.

## IV. AZ EGYEDÜLVALÓSÁGRÓL SZÓLÓ NEGYEDRÉSZ

### A BETELJESEDÉSRŐL

#### **1. A beteljesedést születés, növényi szer, ige, kiégetés és révület szüli.**

*janmaushadhi-mantra-tapah-samadhiyah siddhayah*

#### **2. Másik létállapotba születés a Természet betöltöttségéből következik.**

*jaty-antara-parinamah prakrity-apurat*

#### **3. A kiváltó nem az igazi ok, bár a Természet gátjait átszakítja, miként a földműves.**

*nimittam aprayojakam prakritinam varanabhedas tu tatah kshetrikavat*

**Magyarázat:** A beteljesedés rendkívüli tudatállapotot jelent, átlépést magasabb megismerési síkra. Ez az átalakulás művi és természetes módszerekkel idézhető elő. Az 1. szútra fogalmainak vizsgálatából kiderül, hogy valójában egyre finomodó, egyre tudatosabb eszközök soráról van szó. A születés a beteljesedés állapotának természetes kialakulását jelenti. Ekkor a tudat előző tapasztalásai révén mintegy “éretté” válik a magasabb állapotok megélésére, vagyis a beteljesedés a tudat természetes, készen kapott állapotát jelenti. Hasonló állapotokat lehet elérni növényi szerekkel, a hitből táplálkozó igékkel, a vágyak kiégetésével, és a révület által. Ezek a módszerek az elme szándékos befolyásolására irányulnak. A legdurvább módszer külső, anyagi eszközökkel hat a tudat működésére, az eszme és kiégetés szellemibb eszközökkel próbálja megvalósítani ugyanezt, míg a révület már kizárólag belülről kísérli meg feloldani a magasabb megismeréstől elválasztó tudati akadályokat. Minél kisebb mértékű a tudatosság, annál kevésbé valószínű a beteljesedés állapotának állandósulása, illetve annál nagyobb a veszélye annak, hogy a tudat rabjává válik a természetellenes úton kiváltott állapotnak. A tapasztaló ugyanis ekkor nem teremt, hanem csak elősegít bizonyos

folyamatokat, ahogy a földműves a növény sarjadását. Igazi megoldást csak a tökéletesen megismert és uralt út, a révület jelenthet.

## A TUDAT KIALAKULÁSÁRÓL

### **4. Egyedül az önösség alakítja ki a formáló tudatállapotokat.**

*nirmana-chittany asmita-matrat*

### **5. A sokféle működésben egy tudat az oka a többinek.**

*pravritti-bhede prayojakam chittam ekam anekesham*

### **6. Ezek közül az elmélyedésből születő tudat nem hajlamosít.**

*tatra dhyanaJam anashayam*

**Magyarázat:** A tudatot – a tapasztalás állandóan változó színterét, foglalatát – a tapasztalás kisajátításának ösztöne, az önösség alakítja ki. A tudat akkor születik, amikor az énség nélküli Alany, az Ember, egyesülvén a Természettel, önmagaként éli meg a Világost, azaz az Eszméletből, énképzetből és észből álló belső szervezetet. A szemlélő számtalan tudattal bír, amelyek egymást szülik és ösztönzik, mint a térbeliség tudata, az időbeliség tudata, a pillanatnyi tapasztalás tudata, az énség tudata, amelyek kölcsönösen gerjesztik és meghatározzák egymást. Ezt az összefonódást átlátva, ebben elmélyedve a tapasztaló mentesül a tudatot újra meg újra korlátok közé kényszerítő hajlamoktól.

## A TETTEKRŐL ÉS AZOK EREDMÉNYEIRŐL

### **7. Az Igázó tettei nem feketék és nem fehérek, míg másoknál háromfélék.**

*karmashuklakrishnam yoginas trividham itaresham*

**Magyarázat:** A pillanatnyi tapasztalás tudata a cselekvésben vizsgálható. Ezek vagy konkrét tettek, vagy pedig megmaradnak az élmények minősítésének szintjén. A minősítés háromféle lehet: Világos, Ragaszkodó vagy Homályos. Míg a közönséges tudatot a korábbi tettek hajlamai alakítják, és így mind a három minősítés jellemző rá, az önösségen túlemelkedett ember cselekvései és tapasztalásai nem jellemezhetők a minőségek kategóriáival.

### **8. A háromféle tettekből csak a termések minőségének megfelelő benyomások nyilvánulnak meg.**

*tatas tad-vipakanugunanam evabhivyaktir vasananam*

**Magyarázat:** Ha a megítélés a létet Világosra, Ragaszkodóra és Homályosra osztja, és az ember ennek megfelelően tevékenykedik, akkor ennek a megkülönböztetésnek szükségszerűen a tapasztalásban is meg kell jelennie, vagyis az ember törvényszerűen jót és rosszat, örömteljeset és szenvedésteljeset fog átélni.

### **9. Bár a tettek és benyomások között keletkezési helyüket és időpontjukat tekintve látszólag nincsen összefüggés, mégis összetartoznak, mert egylényegű az ösztönzés és az**

**emlékezés.**

*jati-desha-kala-vyavahitanam apy anantaryam smriti-sanskarayor ekarupatvat*

**10. És ezek kezdet nélküliek, mert a sóvárgás örök.**

*tasam anaditvam chashisho nityatvat*

**Magyarázat:** Bár a mindenkori sorshelyzet és a korábbi cselekvések közötti összefüggés általában rejtett, mégis kimutatható a “jó és rossz tettek” és a “sorsszerű események” közötti kapcsolat. A lét ugyanis nem tudattól független valóság, hanem hozzá a korábbi megismerések emlékképei tapadnak. Ebből a nézőpontból tekintve a külvilág jelenségeihez a tudat mélyéről felmerülő ösztönzések, bevésődött emlékképek kapcsolódnak. Ezek ismételt felbukkanása a létet egyre inkább megszokott világgá merevíti. Ha kutatni kezdjük az ösztönzések mögötti emlékképeket, akkor nem leljük azok kezdetét, hiszen végső soron az ősi szenvedésekben gyökereznek. Ezek pedig időtlen idők óta fennállnak a tapasztalás háttérében, és mindaddig fennmaradnak, míg meg nem valósul az Egyedülvalóság állapota.

**11. Az ok és a gyümölcs, a hajlam és annak támasztéka összetartoznak. Ezért ha ezek megszűnnek, megszűnnek az ösztönzések is.**

*hetu-phalashrayalambanaih sangrihitatvad esham abhave tad-abhavah*

**Magyarázat:** Az ösztönzések nem önmagukban léteznek, hanem termékek csupán, okra vezethetők vissza. Okuk a vágyakozó, szenvedés által befolyásolt tudat. Ezért ha megszűnik az ok, az ösztönzések iránti hajlam, akkor eltűnnek a gyümölcsök, a hajlamot alátámasztó ösztönzések is.

AZ IDŐRŐL

**12. A múlt és a jövő magából adódik, mivel a dolgok útja megtörik.**

*atitanagatam svarupato 'sty adhva-bhedad dharmanam*

**13. A dolgok lényegük szerint megnyilvánult vagy rejlő minőségűek.**

*te vyakta-sukshmah gunatmanah*

**14. A dolgok önazonossága a változások egyazonosságából következik.**

*parinamaikatvad vastu-tattvam*

**Magyarázat:** A [III. 13-16.](#) szútrák már tárgyalták az idő tényét, és azt a dolgok változásának folyamatából vezették le. Ez a változás akként is megragadható, ha a dolgok lényegét jelenlevő (korábban rejlőből megnyilvánult) és rejtett (majdan megnyilvánuló) minőségek összességéként fogjuk fel. A folytonos változásban lévő dolog önazonosságát (például, hogy ugyanarról a folyóról van szó) a változási folyamatok egyazonossága adja.

A DOLGOK TAPASZTALÁSÁRÓL

**15. Ha egy dolog változatlan, a tudatállapotok különbözősége szerint különböztetődik meg tapasztalása.**

*vastu-samye chitta-bhedat tayor vibhaktah panthah*

**16. Ha egy dolog nem egy tudat függvénye, hogyan lehetne megismert?**

*na chaika-chitta-tantram vastu tad-apramanakam tada kim syat*

**17. Tekintve, hogy a dolog beárnyékolja a tudatot, az egyszerre lesz megismert és meg nem ismert.**

*tad-uparagapekshivach chittasya vastu jnatajnatham*

**Magyarázat:** Mi van akkor, ha a vizsgált tárgy nem egyértelműen változó (folyó, ember), hanem változatlanak, maradandónak tűnik (hegy, Patandzsali Jóga-szútrája)? Ebben az esetben is különbözőnek tapasztaltatik, mégpedig a rátekintő elme különböző színezettsége miatt. Jókedélyű tudat – “kéklő hegyóriás”, rosszkedélyű tudat – “döglesztő kapaszkodó”, értő tudat – “csodálatos irat”, értetlen tudat – “zagyva badarság”. Az a tény viszont, hogy a megismert dolog mindig a rátekintő tudatfüggvénye, azt a problémát veti fel, hogy megismerésének szintjét mindig a megismerő tudat szintje határozza meg. Így a szilárd, dologi valóság lebontása nem annak tudomásul nem vételét jelenti, hanem azoknak a tudati- és lét-síkoknak a bejárását, amelyeken keresztül a tárgyi világ kialakult. Ez pedig a figyelem, az elmélyedés és a révület megvalósításával lehetséges.

## A TUDAT TERMÉSZETÉRŐL

**18. A tudat rezdülései mindig ismertek gazdája előtt, mert az Ember nem változik.**

*sada jnatasth chitta-vrittayas tat-prabhoh purushasyaparinitvat*

**19. Saját ragyogása nincsen, mert maga is látvány.**

*na tat svabhasam drishyatvat*

**20. És egy pillanatban nem határozható meg kétféleként.**

*eka-samaye chobhayanavadharanam*

**Magyarázat:** A 19. szútra egyértelműen rámutat, hogy az úgynevezett “objektív valóság” körébe a valóság objektív voltát feltételező tudat is beletartozik. Nem igazi tapasztaló, hanem a tapasztalás szerve, aminek lencsége lényegesen torzítja a tapasztalt képet. Mivel “ugyanarról” a valóságról gyakran többféle képet is kapunk, a képek különbözőségéből és sajátosságából kiindulva közvetetten megtapasztalható maga a képalkotó tudat is. Ha pedig tapasztalható, akkor nem alanyi, hanem tárgyi léttel bír. A megismerés fénye egyedül a mindenkori tudatra rátekintő Embertől ragyog.

**21. Másik tudatba látva egymásba ragadnának az eszmélések, és összezavarodna az emlékezés.**

*chittantara-drishye buddhi-buddher atiprasangah smriti-sanskarah cha*

**22. Az öneszmélet akkor tudatosul, ha az öntudat nem lép ki, és magára ölti annak alakját.**

*chiter apratisankramayas tad-akarapattau svabuddhi-sanvedanam*

**Magyarázat:** Ha az Ember egyszerre több tudatba látna, úgy mindegyik tudatban tükröződne az összes többi is. Könnyen belátható, hogy ez gyakorlatilag lehetlenné tenne minden megismerést, következtetést, valamint a tudatállapotoktól való függetlenedést is. Az a pont, amelyről rátekintünk a tudatra, valójában kívül esik a tudat területén. Ez az öneszmélet az öntudat mozdulatlan középpontja, amelyből a mindenkori tudat kialakul.

**23. A Látó és a látvány által színezett tudat mindenért-való.**

*drashtri-drishyoparaktam chittam sarvartham*

**24. Mivel számtalan benyomás tarkítja, a tudat is másért-való, mert szervezeten működik.**

*tad asankhyeya-vasanabhish chitram api parartham sanhatya-karitvat*

**Magyarázat:** A tudatok változatossága is célt szolgál. A sokféleképpen tarkított tudatállapotok középpontjából ugyanis különbséget tehetünk tudat és tudat között, kitűzhetjük a tudat átalakításának célját és irányát. Ebből a pontból az is nyilvánvalóvá válik, hogy a bármilyen állapotot, tapasztalatot, szint magára öltő tudat működése végső soron nem önmagáért való, hanem az Emberért. Igazi célja pedig az, hogy önmagát megmutassa, és ezzel magasabb megismerések felé segítsen.

**A MEGKÜLÖNBÖZTETÉSRŐL**

**25. A megkülönböztetén látóból eltűnik az önlét átélése.**

*vishesha-darshina atma-bhava-bhavana-vinivrittih*

**26. Akkor valósul meg a megkülönböztetés síkjáról hegyként kimagasló Egyedülvaló tudat.**

*tada hi viveka-nimnam kaivalya-pragbharam chittam*

**Magyarázat:** A megkülönböztetés lényege, az Alany és a Tárty különválasztása. Ennek tökéletes szintje az addig alanyiként átélt tudatnak tárgyiként, látványiként történő szemlélése. Ekkor az énen felülemelkedett Alannyal, az időtlen Emberrel való azonosulás révén eltűnik a személyiség, és a szemléelő egyetemessé, Egyedülvalóvá válik.

**27. Az ennek résein belépő másféle irányultságok az ösztönökből fakadnak.**

*tach-chidreshu pratyayantarani sanskarebhyah*

**28. Elhagyásuk módját már elmondtuk a szenvedekkel kapcsolatban.**

*hanam esham kleshavad uktam*

**Magyarázat:** Még ebben az állapotban is felmerül annak igénye, hogy a létet valamiképpen, valamilyen szempontból, vagy cél érdekében szemléljük. A tudat résein befurakodó

öszönzéseket visszahúzóással illetve elmélyedés révén lehet kiküszöbölni, amint azt a II.10-11. szútrák ismertetik.

## AZ EGYEDÜLVALÓSÁGRÓL

**29. Ki még az Elszámoláskor sem haszonleső, az a mindent felölelő, megkülönböztető látásmóddal eléri a “Törvény felhő” révületet.**

*prasankhyane 'py akusidasya sarvatha viveka-khyater dharmameghah samadhih*

**30. Innentől szűnnek meg a szenvedések és a cselekvések.**

*tatah klesha-karma-nivrittih*

**Magyarázat:** A szenvedések végső kioltása a Teljesség iránti vágyakozás megszüntetését jelenti. Ha az ember még ezzel szemben is vágytalan, akkor tárulnak fel az ember előtt a lét végső törvényei.

**31. Akkor a végtelen megismerés minden elfedő szenny fölé emelkedik, és csekély az, ami még megismerésre vár.**

*tada sarvavarana-malapetasya jnanasyanantya jneyam alpam*

**Magyarázat:** A szenny a szenvedésekre utal. Ha ezek eltűnnek, eltűnik a világ, a látvány vonzereje is. Bármi megismerhető, de semmi sem köti magához a megismerő figyelmét.

**32. Ekkor a minőségek váltakozásának sorozata célját beteljesíti, és véget ér.**

*tatah kritarthanam parinama-krama-samaptir gunanam*

**33. És a pillanatokkal szemben a változások végpontjáról a sorrend értelme megragadható.**

*kshana-pratidyogi parinamaparanta-nirgrahyah kramah*

**Magyarázat:** Ekkor tárul fel a látvány igazi célja, amely mindig is az Ember és a Természet végső szabadsága volt. Ekkor a Természet minden eddigi törvénye szertefoszlik, a térbe, időbe és formákba rendezett világ elemeire hullik szét, és feloldódik a végtelenné tágult szemléletben. Kiderül, hogy minden eddigi esemény és megismerési pillanat ezért a végső állapotért született, ebből érthető, és ebben ér véget.

**34. Amikor a minőségek céljuktól, az Embertől fosztatván visszahúzódnak, az az Egyedülvalóság, vagyis az öntudat erejének önmagán alapulása.**

*purushartha-shunyanam gunanam pratiprasavah kaivalyam svarupa-pratishtha va chitishakter iti*