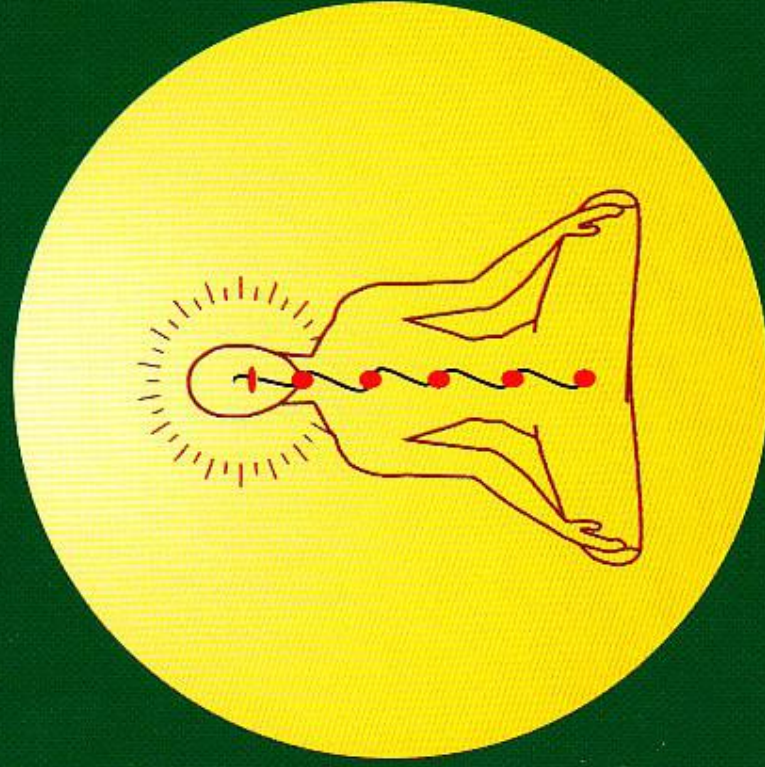


**SZVÁMI VIVÉKÁNANDA**



# **RÁDZSA- JÓGA**

**avagy belső természetünk meghódítása**

*Kaizh*

SZVÁMÍ VIVÉKÁNANDA

# Rádza-jóga

*avagy* *belső természetünk*  
*meghódítása*





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 HAJTJUK A TERMÉSZETET, MIND  
A KÜLSŐT, MIND A BELSŐT.

ÉRJÜK EZT EL AKÁR MUNKA, AKÁR ISTENTISZTELET, AKÁR  
ELMESZABÁLYOZÁS, AKÁR BÖLCSELET 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 Vívékánanda:  
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, Rámakrisna Paramahansa közvetlen tanítványa lett, majd mesterének halála után bejárta egész Indiát. Látva országa elmaradott 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 vándorszerzetes szinte minden pénz nélkül érkezett Amerikába azért, hogy segítséget kérjen a nyomorban élő indiai tömegek számára, s beszédeinek és személyiségének elsöprő sikerével megnyitotta a nyugati szíveket India ősi bölcsessége előtt.

1893. szeptember 11-én vette kezdetét a Vallások Parlamenti, ahol a különböző vallások képviselői gyűltek össze. Vívékánanda a következő rövid beszéddel mutatkozott be: „Amerika fivérei és nővérei! 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 milliói 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 menekültejének. Büszke vagyok arra, hogy elmondhatom: befogadtuk a zsidóság leghihetőbb 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 zoroasztriánus nemzetnek, és máig is segíti azt. Barátaim, 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 hajlamaik 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 szektásság, a vakbuzgóság és szörnyszüülöttük, a fanatizmus régóta bitorolja ezt a gyönyörű földet, erőszakkal árasztva el, s oly gyakran emberi vérrrel áztatva azt. Civilizációkat romboltak le, egész nemzeteket taszítottak kétségbeesésbe. Ha nem lett volna kiszolgáltatva ezeknek a szörnnyű démonoknak, akkor az emberi társadalom most sokkal előrébb tarthatna. Ám 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 üldözöttségnek és minden szívvelten érzésnek az emberek között, akik ugyanazon cél felé tartanak.»

Ettől a beszédétől kezdve ünnepelték, bármerre járt. Még a konzervatív újságok is prófétaként emlegették, és sikerének híre hamarosan Indiában is visszhangra talált. Az elkövetkező néhány év java részét Vívékánanda amerikai és európai előadókörutakon töltötte. Előadásait lejegyezték és sajtó alá rendezték, a belőlük született könyvek komoly érdeklődésre tartottak számot a nyugati olvasóközönség köreiből, 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 időszzerűvé teszi e művet.

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

Szvámi Vívékánanda 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 jegyeztek fel különböző, az emberek között történt 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, utánzások. De mit utánoznak? Nem elfogultan 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 de generálódott természetük részévé vált. Az előbbieknak azonban nincs ilyen mentségük.

Évezredek óta tanulmányozták, vizsgálták és általánosították 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 lehetőségei – noha tényként igazak – nem attól válnak érthetővé, hogy babonás magyarázatokat adunk róluk valamilyen felhő 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 fokig erősítheti a cselekvés képességét az emberben, de spirituális romlást is eredményez, valamint függőséget, féltelmet és babonát. Az ember természetében rejlő gyengeségnek borzalmas hitvévé korcsosul. Nincs természetfeletti, mondja a jögi, ám a természetben vannak durva, és vannak finom megnyilvánulások. A fi-nomak az okok, a durvák az okozatok. A durvát könnyű észrevenni az érzékszervek által, nem úgy a finomat. A rádzsza-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 jóga mutatóknak.

Jelen könyv tárgya a jogának rádzsza-jógaként ismert formája. Patandzsali aforizmái (szútrái) képviselik a legfőbb tekintélyt a rádzsza-jógát illetően, és szöveggöngyölt is jelennek egyben. A többi bölcselő, noha helyenként eltér Patandzsalitól bizonyos filozófiai kérdésekben, rendszerint határozottan elfogadja gyakorlati módszerét. A könyv első része előadásokat tartalmaz, melyeket jelen szerző tartott New Yorkban.

A második rész Patandzsali aforizmáinak egy némileg szabad fordítása, kommentárral kísérve. 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 készíttetést érez, nyomtatékosan 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 felébreszteni 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 tökéletességre jutott lény, aki időlegesen felel a teremtés egy ciklusáért. A második, hogy a jógik 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 egyszerre 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 egyszerre 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 világ-egyetemet, és ez az ember azt kéri tőlem, hogy higgyem ezt el pusztán kijelentésének tekintélyére támaszkodva. Ugyan-így nekem is meglehetnek a magam elképzelései, és kérhetek másokat arra, hogy higgyék el őket. Ha azonban az okát kér-



dezik, akkor nem fogom tudni megmondani. Emiatt van az, hogy a vallás és a metafizika rossz hírnévnek örvend 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 felekezeteinek 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 követőik száma is. A szentírás nélküliek jobbra kihaltak már, a néhány újnak közülük pedig igen kevés követője akad. Mégis mindegyikük közös véleménye, hogy az általuk tanított igazság bizonyos személyek tapasztalatának az eredménye. A keresztény ember azt kéri, hogy higgyünk a vallásban, 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, felismerte őket, kapcsolatba került velük, majd hirdette őket a világ számára. Akárcsak a hinduk. Szent könyveik szerzői, az úgynevezett risik vagy bölcsek kijelentik, hogy megtapasztaltak bizonyos igazságokat, és ezeket hirdetik. 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 lelküket, látták jövőjüket, látták örök-

kévalóságukat, és azt hirdették, amit láttak. Csak az a különbség, hogy e vallások legfőbbje, 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 akiről 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 megcáfolhatatlanul következik, hogy e tapasztalat már azelőtt milliószor lehetséges volt, és örökké megismételhető. A szabályszerűség a természetet kérlelhetetlen 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 elfogadták elődeik szokásait, és azt akarták, hogy mások is tegyenek így. Milyen joga 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 éreznünk; 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 félművelteket, akik azt állítják, hogy ezeknek a dolgoknak a világosságban 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 vádolhadjuk 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 megérezték, egyedül akkor oszlik el minden kétségük, oszlik el minden sötétség és derül fény minden csalárdágra – jelentik ki a *Védák*. „Ti, halhatatlanság gyermekei, sőt akik a legmagasabb szférákban éltek! Az út feltárult, 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, elegyítenied kell őket, kísérletezned kell velük, és ebből 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. Tárthatok 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 jót tegyenek a világban. Ők mindannyian kijelentik, hogy meg-

találtak valami magasabb rendű igazságot annál, mint amit az értekek képesek közvetíteni nekünk, és meghívunk 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 – pusztá eléméletgyártás. Éppen ez az oka annak, hogy a lélekbűvárok az idők kezdete óta vitatkoznak egymással, eltekintve 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 elemét, 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 lélekbűvárnak 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. Úgymond 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 elemezése 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 hálálfélelem. 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 testben 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-táráják előtte titkaikat. 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 lelünk, hogy vajon az élet ötpercnyi-e vagy egy egész örökkévalóság, hogy van-e Isten a világban vagy nincs. Mindez feltáruul majd előtűnk. Ennek tanítását tűzi ki céljául a rádza-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 valóság után kutasson. Minden embernek megvan a joga, hogy



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

Eddig tehát láthattuk, hogy a rádió-jóga tanulmányozása során nem szükségszerű a hit. Ne higgy el semmit, amíg magad meg nem bizonyosodsz felőle. Ezt tanítja a rádió-jóga. Az igazságnak nincs szüksége mankóra. Azt akarom-ezzel mondani, hogy felébredett állapotunk tényeinek bizonyításához valamilyen álomra vagy képzelődésre lenne szükség? Semmi esetre sem. A rádió-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 elhisszük, 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 alacsonyán fejlett. 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 elménken. 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 rádió-jógi szerint a külvilág nem egyéb, mint a belső vagy finom világ durva 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 el-sajátította azt, hogy miként kell a belső erőket befolyásolni, az az ember képes lesz az egész természetet ellenőrizése alatt tartani. A jógi nem kisebb feladatot tűz ki célul, mint hogy ural legyen az egész univerzumunk, 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 eléréseért. Éppúgy, ahogy ugyanabban a társadalomban néhányan a külső természetet vonják ellenőrzésük alá, míg mások a belsőt, úgy a nemzetek közül is némelyik a külső természetben 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 elmének 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 rádió-jóga azt ajánlja, hogy induljunk ki a belső világból, hogy tanulmányozzuk a belső természetet, és azáltal 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 került, 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 joga e rendszereiben, azonnal el kell vetnünk. A legjobb útmutatónk az életben az erő. A vallásban, mint minden egyében, vessünk el mindent, ami gyengíti, ne is foglalkozzunk vele. A misztifikálás gyengévé teszi az emberi agyat. Majdnem elpusztította a jogát is, a tudományok egyik legnagyobb úrbíbit. Attól az időtől kezdve, hogy felfedezték – több mint négyezer évvel ezelőtt –, a jogát tökéletesen leírták, szavakba foglalták és hirdették Indiában. Megdöbbentő tény, hogy minél modernebb a kommentátor, annál józanabb is egyben. A modern magyarázó nagy része mindenféle misztériumról beszél. Ekképpen a joga 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 birtolják 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. Semmiben sem szabad vakon hinni. Saját józan észükre 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 szánkhja bölcseléről, melyen az egész rádzsajóga alapul. A szánkhja 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 szánkhja pszichológiája. Tehát az értelem és a durvább külső anyag között csak fokozati a különbség. A Purusa az egyetlen dolog, mely nem materiális. Az elme úgymond eszköz a lélek kezében, melynek révén a lélek megragad külső dolgokat. Az elme szüntelenül változik és rezeg, és ha tökéletesítjük, képes akár több szervezethez 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 szervezethez. Megvan az a reflexív képessége, hogy visszatartsen saját mélységeibe. Ezt a reflexív képességet akarja elérni a jógi azáltal, hogy összpontosítja az elme erőit, és befelé fordítva őket azt kívánja kikutatni, hogy mi történik benne. Ez semmi esetre sem pusztá hit kérdése; 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 szánkhják 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 elmennek 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 ételből ered; ezt mindennap láthatjuk. Ha böjtbe fognak, a testük legyengül, fizikai erejük megszűnik, majd néhány nap után a mentális erők is kezdik megszenvedni. Először az emlékezet mond csődöt. 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 gyakorlásunkban

jócskán előrehaladtunk, akkor nem kell annyira elővigyázatosnak lennünk ebben a tekintetben. Amíg egy facsemete növekszik, sövényvel 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 böjtölnie, nem szabad kihozni a testét. Aki így tesz, jelenti ki a *Gítá*, nem lehet jógi: Aki böjtöl, 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 rádza-jógiát 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 prajáhára, 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 elkezdői leszüretelni gyakorlásának gyümölcseit; nélkülik azonban a gyakorlása örökké terméketlen marad. A jóginak még gondolnia sem szabad arra, hogy akár gondolatban, akár szóval, akár tettel ártalmára legyen másoknak. A könyörületesség nem egyedül az emberekre fog kiterjedni, hanem túlmege az emberiségen, és felöleli 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 ahinszá. (A ford.)



számunkra. A gondolkodásra egy bizonyos pozitúra talán nagyon könnyű lesz az egyik ember számára, ám a másíknak ugyanez nehéznek bizonyul. Később úgy találjuk majd, hogy e lélektani dolgok tanulmányozása során rengeteg tevékenység zajlik a testben. Idegáramlatokat kell kimozdítanunk a helyükről, 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-jóghához, 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 szervezetének 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 hathajógi 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 valóki 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: helyezték az orrukat a vízbe, szívják fel a vizet az orrjáratokon keresztül, és végezzenek pumpáló mozgást a torokban.

Miután az ember elsajátított egy szilárd, egyenes ülésmodot, 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 szövetszermagyarázó Sankarácárja tanácsolja, gondolom, említést érdemel. Saját útmutatásáidézem a *Svétásvatara-upanisadhoz* 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 tüdönket levegővel, képességeink szerint. Ezután minden szünet nélkül engedjük ki a levegőt a jobb orrlyukon, lezárva a bal. Újra lélegezzünk be, ezúttal a jobb orrlyukon, majd bocsássuk ki a levegőt a balon, képességeink szerint. Ezt gyakorolva naponta négyszer vagy ötször, hajnalhasadta előtt, délben, 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 gyakorláson 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



elég. A gyakorlást számos akadály hátráltathatja. Az első akadály a nem egészséges test: ha a test állapota nem megfelelő, akkor akadályozni fogja a gyakorlást. Ezért hát jó egészségben kell tartanunk a testet, ügyelnünk kell rá, hogy mit eszünk és iszunk, valamint arra, hogy mit cselekszünk. Mindig tegyünk mentális erőfeszítést – ezt általában Christian Science-nek<sup>2</sup> nevezzük –, 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 gyakorlással 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 gyakorlás után kezdik 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 fognák érezni. Ez elegendő lesz ahhoz, hogy megmutassa: vannak bizonyos mentális érzetek, melyek anélkül is nyilvánvalóvá tehetők, hogy fennállna a fizikai tárgyakkal való

2. M. B. Eddy által 1866-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 képzésnek a lélek megszabadtása. 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 testé.

Egy istenség és egy démon felkeresett egy nagy bölcsét, hogy tanuljanak tőle az Önvalóról. Hosszú időt töltöttek nála. Végül a bölcst azt mondta nekik: „Ti magatok vagytok az a Létező, akit kerestek.” Mindketten azt gondolták, hogy a testük az Önvaló. Elégedetten tértek vissza az övéikhez, és bejelentették: „Megtanultunk mindent, ami megtanulandó. Együnk, igyunk és mulassunk, mi vagyunk az Önvaló, nincs rajtunk túl semmi.” A démon természete 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 bölcsmesterük 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 bölcst azt felelte: „Találd meg, te vagy Az.” Ekkor az istenség úgy gondolta, hogy a testet működtető életerőkre utalhatott a bölcst. Ám egy idő után úgy találta, hogy ha evett, akkor az életerők jó karban maradtak, ha viszont koplalt, akkor elgyengültek. Az istenség ekkor megint visszatért a bölcshez, és így szólt: „Uram, úgy érted, az életerők az Önvaló?” A bölcst 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 kés-znek 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 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 előttünk, 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 legkiválóbb eszközünk, hiszen az ember a legmagyszerűbb 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-medánok 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 pránájámához, 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 lélegzet 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 (szattva), a mozgékonyosság (radzsasz) és a tom-paság (tamasz) –, és ezek eloszlásának aránya határozza meg a dolog mi-lyenségét. (A ford.)



ratta egy magas torony tetejébe, hogy ott pusztuljon el. Volt azonban a miniszternek egy hűséges 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 selymfonalat, egy méhet és némi mézet. Csodálkozva ugyan, de a hűséges társ eleget tett férje utasításának, és elhozta neki a kívánt dolgokat. A férj arra kérte most, hogy a selymfonalat kötözze jól a méhecskére, kenje be a csápjait egy kis mézzel, majd tegye a torony falára fejfelé, 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 selymfonalat. Ezután azt kérte a feleségtől, 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 „selymfonál”, 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 holtteremet, és feldarabolhatjuk. 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, szolgálunkká téve mindkettőt. A tudás hatalom. Meg kell szereznünk 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 előtűnk, 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 igazságát. Amint elkezdik megérezni ezeknek az áramlatoknak a mozgását a testükben mindenütt, azonnal eloszlának 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 gyakorlatunkat 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 gyakorláson.

Akik Önök közül megengedhetik maguknak, azok különítsenek 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 környezet a jói számára. A szívüknek tetsző képeket is kithetnek a falra. Este és reggel gyűjtsanak füstölőt. Ebben a szobában ne vitakozzanak, ne legyenek mérgesek, ne legyenek világi gondolataik. Csak olyanokat engedjenek belépni, akik Önökhöz hasonló gondolatokat vallanak. Ekkor fokozatosan a szentség légréte 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. Újjenek egyenesen, és az legyen az első, hogy egy szent gondolatáramlatot küldenek minden teremtmény felé. Ismételjék el magukban: „Legyen minden lény boldog! Legyen minden lény békes! 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 ön-magunk egészségessé 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 önző. 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 legyen határtalan 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 bölcselői 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. (4 ford.)



telen, mindenütt jelenvaló anyaga ennek az univerzumnak, úgy a prána a végtelen, mindenütt 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, mágnesességgént nyilvánul meg; és megint csak ez a prána az, amely a test cselekedeteiként, az idegáramlatokként és gondolati erőkként nyilvánul meg. A gondolatától 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 ezt jelenti a pránájama.

Ez szinte korlátlan erőkhöz nyitja meg számunkra a kaput. Tegyük fel például, hogy egy ember tökéletesen megértette a pránát, és szabályozni is tudja. A világon milyen erőne lehetne ekkor a bírtokában? Képes lenne elmozdítani a napot és a csillagokat a helyéről, képes lenne ellenőrizni a tartást és a világon az atomoktól a leghatalmasabb napokig, hiszen ellenőrzése alatt tartja a pránát. Ez a végcélja a pránájamának. Amikor a jogi tökéletessé 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

jogi ezen erőt látja, csodáknak nevezi őket. A hindu elmejellegzetessége, 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 jogik azt állítják, hogy e részletek megnyilvánulás mögött található valami általános. Minden partikuláris idea mögött ott áll egy általános, absztrakt princípium. Ragadd meg azt, és megragadtál 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 uralmodik az elmén, és minden létező elmén. Aki uralma alá hajtotta a pránát, az uralmodik a testen, és minden létező testen, mert a prána az erő általános megnyilvánulása.

Hogyan tartuk ellenőrzésünk alatt a pránát: ez a pránájama központi problémája. Minden képzés és gyakorlat kizárólag e cél érdekében történik. Mindenkinél 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 pránakis 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 felekezeteket, amelyek megkísérelték a prána illetén szabályozását. Ebben az országban<sup>5</sup> elmeegógyítók, 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 felfedeztek egy erőt, és öntudatlanul használnák úgy, hogy nem ismerik a természetét. Ám attól az még ugyanaz, mint amit a jógi használ, és ami a pránából ered.

A prána az életerő 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 szünyög megcsíp 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 rontanak be 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

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

betörő jelenségek okai a körön kívül vannak. Az elme létezhet egy még magasabb síkon, a tudat feletti síkon. Amikor eljutott ebbe az állapotba, melyet számádnak 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 magasabba 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 énközött; 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-körbeszángul, 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 olyasmí, 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 hatodikot 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



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) hatalmába 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 gondolatát vált, az egész világ egyetlen gondolatocéán volt, s ő és mindenki más kis gondolatörvényekként 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 tüdő mozgása. Ha az megáll, akkor rendszerint az erő összes többi megnyilvánulása is azonnal leáll a testben. Ám vannak olyan emberek, akik oly módon képesek magukat, hogy a testük tovább él, még ha e mozgás meg is állt. Vannak olyanok, akik napokra eltemetik magukat, és mégis

tovább élnek, lélegzés nélkül. Hogy a finomhoz eljérünk, a durva segítségét kell igénybe vennünk, és így, lassan kell haladnunk a legkifinomultabb felé, míg végül el nem érjük a célunkat. A pránájama valójában a tüdő e mozgásának szabályozását jelenti, és e mozgás a légréssel van összefüggésben. Nem arról van szó, hogy a légzés hozza létre, éppen ellenkezőleg, ez hozza létre a légrést. Ez a mozgás szívja be a levegőt a pumpáló tevékenysége által. A prána mozgája a tüdőt, a tüdő mozgása pedig beszívja a levegőt. A pránájama tehát nem légrést, hanem annak az izomerőnek a szabályozása, amely a tüdőt mozgatja. Ez az izomerő – mely az idegeken keresztül eljut az izmokhoz, onnan pedig a tüdőhöz, bizonyos mozgásra készítetve őket – a prána, melyet szabályoznunk kell a pránájama 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 elvesztettük 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 lehetősége megvan annak, hogy a testünk minden részét teljesen uralmunk alá hajtsuk. Ezt teszi a jógi a pránájama segítségével. Néhányan Önök közül talán olvasták, hogy a pránájama során, amikor belélegzünk, az egész testünket meg kell tölteni pránával. A fordításokban a pránát a lélegzettel helyettesítik, így felmerülhet Önök-



ben a kérdés, 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 egészséget 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 rezgésállapotba 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. Vajon 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 családok százai jutnak. A gyógyítás e 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 állapotba orvos eljön a kólerás beteghez, kezeli őt, és beadja neki az orvosságait. Eljön egy homeopata is, és ő is beadja a gyógyszereit, és valószínűleg sikeresebben gyógyít, mint az állapot, mert ő nem zavarja meg a páciensét, hanem hagyja, hogy a természet viselje gondját. A hittel gyógyító még inkább gyógyulást hoz, mert ő az elmjének 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. Egyedül 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 rezgésállapotba hozza, melyet aztán képes átadni másoknak azáltal, hogy felébreszti bennük is ugyanezt a rezgést. Ezt láthatják a mindennapok cselekedeteiben is. En beszélek Önökhöz. Mit próbálok tenni? Az elmémet úgymond egy bizonyos rezgésállapotba hozom, és minél sikeresebben teszem ezt, annál inkább hatással lesz Önökre az, amit mondok. Mindannyian tudják, hogy amelyik nap lelkeसेbb 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. Ezekre vonzódnak hozzájuk, s a fél világ úgy gondolkodik, ahogyan ők. A világ nagy profétái a legcsodálatosabb módon uralkodtak a pránán, mely hatalmas akaratért adott nekik. Pránájukat a mozgás legmagasabb szintjére emelték, és ez szolgáltatta 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 pránaellátás 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 kellenél több vagy kevesebb prána. Az érzékelés olyan kifinomult lesz, hogy az elme érezni fogja, ha kevesebb prána van a lábujjokban vagy a kéz ujaiban, mint kellene, és meglesz a képessége ezt pótolni. Ez csak néhány a pránájama különböző működései közül. Lassan, fokozatosan kell elsajátítani ezeket a dolgokat, és amint látják, a rádza-jóga egésze valójában nem áll másból, mint hogy megtaníja a szabályozást és az irányítást a prána különböző síkjain. Ha az ember összeszedi 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 kapcsolatban 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

tömegeből, 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 világekorszakok milliói? 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 nagyszerű 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 pillanatig sem élnek más eszméért, és így az út lerövidül számukra. Ezt kell érteni az összpontosítás alatt, az asszimiláció erejének intenzívebbé tétele alatt: az időnek ezt a lerövidítését. A rádza-jóga az a tudomány, amely megtaníja 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 felkek 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. Vegyük 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 rezgésű rétegek alkotnak. A középponttól tovább a rezgés alacsonyabb, ahhoz közelebb pedig egyre gyorsabb, és az azonos rezgések között sítókra oszlanak, hogy sok millió kilométer az egyik rezgéshalmaz, 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 arra, hogy lássuk 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 különböznek. 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 jelölik, és a számadhi alacsony állapotai részeseitnek 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 természetudományokat 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 természetudomány? A pránájama tudománya, külső eszközökkel. Az önmagát mentális erőként megnyilvánító pránát csak mentális eszközök révén lehet szabályozni. A pránájámának azt a részét, mely a prána fizikai megnyilvánulásának a szabályozását fizikai eszközökkel kíséri meg, természetudományoknak nevezzük, míg azt a részét, mely a prána mentális erőként való manifesztációt kíséri meg szabályozni mentális eszközökkel, rádza-jógának hívjuk.



## A pszichikus prána

A jógi szerint két idegáramlat található a gerincoszlopban, melyet pingalának, illetve idának neveznek, továbbá egy üreges csatorna, a szusummá, mely a gerincvelőben fut végig. Az üreges csatorna alsó végén található az, amit a jógiak a „kundalini lótuszának” hívnak. Úgy írják ezt le, mint amely háromszög alakú, és amelyben, a jógi szimbolikus nyelvén, egy kundalininek nevezett erő szunnyad összekerelve. Amikor ez a kundalini felébred, akkor utat próbál törni magának az üreges csatornában, és ahogy lépésről 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 szusummá. 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 megfeleltethetők a jógi különböző „lótuszainak” [csakráinak].

A jógi számos központot érzékel, kezdve a múládhárával, az alap- [vagy gyökér-] lótusszal, egészen a szahaszráráig, az ezerszirmú lótuszig az agyban. Ha tehát ezeket a különböző idegfonatokat e 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 tényrt kell szem előtt tartanunk, hogy előkészítsük a terepet a következő magyarázathoz. A gerincvelő 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 múládhárát (az alapot), a szahaszrárát (az ezerszirmú lótuszt az agyban) és a manípúrát (a köldök lótuszt).

A következőkben egy példát kölcsönzünk a fizikából. Míndannyian 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 asztal 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 készíti, 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 úgymond 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 múládhárában összetekeredve szunnyadó, kundaliminek nevezett erőt.

Mindent, amit látunk, elképzelünk vagy álmodunk, 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 önnön természetében ragyog, akkor ezt csidákásának vagy tudás-térnek hívják. Amikor a kundalinit felébresztetjük, és az belép a szusumná csatornájába, akkor minden érzékelés a mentális térben történik. Ha elérte a csatornának 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 mentén 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 szenzoros, illetve a motoros rostok oszlopa a gerincvelőben a jógik idája, illetve pingalája. Ezek a fő csatornák, melyeken keresztül az afferens és az efferens áramok haladnak. Ám 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 gyakorlást 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 távírás 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 szükségeszerű, hogy a benyomások valahol fel legyenek tekercselve, és hatásuk révén ezek idézik elő az enyhe reakciót, melyet álomérzékeltek nevezünk.

A központot, ahol ezek a visszamaradt benyomások mintegy elraktározódnak, múládhárának, gyökér-tárháznak nevezzük, 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 felbresszjük 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 képződés. Ám 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 eléri minden érzékelés metropolizát, az agyat, akkor úgyszólván az egész agy reagál, melynek eredménye a megvilágosodás teljes felragyogása, 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 bölcsességnek neveznek, ott bizonyosan a kundalini egy kis árama talált utat a szusumnába. Csak arról van szó, hogy az ilyen esetek nagy többségében az emberek tudatlanul botlottak valami olyan gyakorlatba, amely a feltékeredett kundalini töredékét szabadítja fel. Minden istentisztelet, 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 gyöttrődéssel, 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 istentisztelet, 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. Elménk 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.

Elérkeztünk tehát a pránájama gyakorlataihoz. Üjünk egyes háttal, a testnek egyenesnek kell lennie. A gerincvelő, noha nem rögzül a gerincoszlophoz, mégis abban található. Ha hajlott háttal ülünk, akkor megzavarjuk a gerincoszlopot, ülünk 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 tartsuk 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 ütemesen, 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 ismétlésének 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 hónapnyi gyakorlás után megjelennek. Miután a fentebb említett légzést néhány napig gyakorolták, fogjanak bele egy magasabb rendűbe. Lassan töltsék meg a tüdőt az idán, a bal orrllyukon keresztül belélegezve, és ezzel egyidejűleg összpontosítsák az elmét az idegáramlatra. Ekkor mintegy leküldik az idegáramlatot a gerincoszlopon, és erőteljes ütest mérnek a legutolsó plexusra, a hátszög alakú alaplótuszra, a kundalini székelyére. 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 orrllyukon keresztül. Némiképp nehéznek találhatják majd ezt a gyakorlatot. A legkönnyebb módja az, ha lezárják a jobb

orrllyukat a hüvelykujjukkal, majd beszívják a levegőt a bal orrllyukon. Ezután zárják le mindkét orrllyukat a hüvelyk- és a mutatóujjukkal, és képzeljék azt, hogy leküldik azt a bizonyos idegáramlatot, ütest mérve a szusumná alapjára. Ezt követően emeljék el a hüvelykujjukat, és a levegőt engedjék ki a jobb orrllyukon. Ezután lélegezzenek be lassan a jobb orrllyukon, zárva tartva a másik orrllyukat 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, tartsák benn a lélegzetet tizenhat másodpercig, majd lélegezzenek ki nyolc másodpercig. Ez tesz ki egy pránájámát. Ezzel egyidejűleg gondoljanak az alaplótuszra, mely háromszög formájú; erre a központra összpontosítsák az elmét. Az imagináció rengenget segít. A következő légzés a lassú belégzés, amit azonnanali 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 túlsokáig, amelyben bent tartják a tüdőben a levegőt. Végzők négyyszer reggel és négyszer este. Azután lassan növelhetik az időtartamot és a mennyiséget. Úgy fogják találni, hogy képesek lesznek erre, és hogy örömeiket lelik benne. Tehát nagyon megfontoltan és óvatosan növeljék – ha úgy érzik, hogy képesek rá – hatra a négy helyett. Ne felejtsek 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 lesz az eredmény, és a szépen csengő hang. Csupán 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 jögi első számú célja. A jögi úgy tartja, hogy a szusumná mentén központok, metaforikus nyelven kifejezve lotuszok sorakoznak. A legelső a gerincvelő legalján található, és múládharának 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 szahaszrára vagy „ezersziromú”. Ezek közül most csak kettővel kell megismerkednünk, a legelsővel, a múládharával és a legelsővel, a szahaszrárával. Minden energiát a múládharában lévő székhelyén kell megragadnunk, és onnan kell felvezetnünk a szahaszrárába. A jógik azt állítják, hogy az emberi testben lévő összes energia közül a legmagasabb rendű az, melyet ők „ódszasz”-nak neveznek. Ez az ódszasz az agyban tárolódik, és minél több ódszasz 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 ódszasz ereje.

Több-kevesebb ódszasz minden emberben raktározódik. A testben működő összes erő legmagasabb rendű formájában ódszaszá 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, ódszaszá 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 ódszaszá változtathatjuk. Minivel a múládhára irányítja ezeket, a jögi különös figyelmet fordít erre a központra. Megpróbálja megtartani minden szexuális energiáját, és ódszaszá változtatni. Csak az önmegtartóztató életet élő férfi vagy nő képes előidézni azt, hogy az ódszasz 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 élenkségét 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 óriülethez 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 jelennek 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 ezektől. 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 a 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 hittel gyógyítók azt tanítják az embereknek, hogy utasítsák el a szenvedést, a fájdalmat és a gonoszságot. Filozófiájuk 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 prajáhára egy részét vetik be, mivel az ember elméjét elég erőssé teszik ahhoz, hogy visszautasítsa az érzékeket. A hipnotizőr hasonló módon, szuggesztiója által egyfajta kóros prajáhárát 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 hittel gyógyítás betegén a kezelő révén, elítélendő, mert végtromlásához vezet. Valójában nem arról van szó, hogy az ember saját akaratereje segítségével uralkodik az agyi központokon, hanem a páciens elméjét egy időre hirtelen ütésekké mintegy elbódítják, melyet egy másik ember akarata mér rá. Nem mi tartjuk kézben a gyepelót, és nem izomerővel uralkodunk egy tüzes fogat őrtült vágóján, hanem ehelyett másokat kérünk meg arra, hogy mérjenek kemény csapásokat a lovak fejére, ezzel kábítva el és szelkítve meg őket egy időre. A kezelt személy e folyamatok minden egyes alkalomával elveszíti mentális erőinek egy részét, míg végül az elme, ahelyett hogy elérné a tökéletes uralkodás erejét, alakatlan, erőtlen masszívává válik, és a beteg egyedül a bolondokházába kerülhet.

Minden olyan kísérlet az uralásra, mely nem önszántunkból, nem az uraló saját elméjével történik, nemcsak hogy végtetes, 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. Ahelyett, hogy ebbe az irányba vezetne, minden másvalaktól származó akarátáramlat – 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 lelketlenekké 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. Kerüljenek 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 szuggesztíóik hatására, zene és imák segítségével, egyszerűen passzívva, beteggé és erőtlenné teszik magukat, és megnyitják önmagukat minden más szuggesztíó 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 tudatában mindennek, ami megfosztja Önöket a szabadságtuktól! 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: „összegyűjténi”, 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 ugárdózik. Tehát szegény majom még szörnyűbb állapotban találta magát. Hogy szenvedését teljessé tegye, egy démon költözött belé. Milyen nyelv képes leírni e majom leküzdhetetlen nyugtalanságát? Az emberi elme hasonló ehhez a majomhoz: természetéből adódóan szüntelenül tevékeny, majd megittasul a vágy borától, ezzel növelve zajongását. Miután a vágy birtokába kerítette, 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 rohanni az elmét. Az elme folyamatosan pezseg. Olyan, mint az ide-oda ugrádozó majom. Hagyják a majmot, ugárdózzon, 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 irtózatos gondolat fog felmerülni benne, meg lesznek döbbenve, 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 ehhez mindennapi gyakorlás szükséges. Ahogy a gózt megeresztük, 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 elképzelve egy lótszti. A ló-



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

A jóginak mindig gyakorolnia kell. Próbáljon 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, mindeki 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 elsők. Akiik keményen gyakorolnak, azok számos más jelet is meg tapasztalnak. Néha egy hangot, egy távoli harangjátékhöz hasonlót, melynek hangjai összefolynak, és egyetlen folyamatos hangként érik el a füllüket. Néha különböző dolgokat fognak látni, fényszikrákat, melyek lebegnek és egyre nagyobbá válnak. Amikor ezek a dolgok megjelennek, tudhatják, hogy gyors ütemben haladnak.

Akiik jógik akarnak lenni, és keményen akarnak gyakorolni, azoknak először az étrendjükre kell figyelmet fordítaniuk. Akiik viszont mindössze egy kis gyakorlást szeretnének a mindennapi élet mellett, azok csupán ne egyenek túl sokat. Másikülönben azt ehetnek, ami jólesik nekik. Akiik gyors ütemben akarnak fejlődni és keményen gyakorolni, azok számára a szigorú diéta elengedhetetlenül fontos. Ők hasznosnak fogják találni, ha néhány hónapig csak tejen és gabonaféléken 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 ehet, amit csak akar.

Amikor az ember elkezd összpontosítani, akkor egy túlejtése olyan lesz számára, mint az agyon végighasító vilámláncsapás. A szervek finomodásával az érzékek is finomodnak. Ezek azok a szakaszok, melyeken át kell mennünk, és akik kitartanak, sikerrel járnak. Adjunk fel minden vitakozást, 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 sítok dolgait kell felismernünk. De jó-e erre a beszéd? Hagyjuk el tehát a hiú fecsegést. Csak olyan könyveket olvassunk, melyeket olyanok írtak, akik részesültek a megismerésben.

Legyünk olyanok, mint a gyöngyagyló. Van egy kedves indiai mese, melyben az áll, hogy ha akkor esik az eső, amikor a Szvátí csillaga emelkedőben van, és egy esőcsepp hullik egy kagylóba, akkor az a csepp gyönggyé válik. A kagyló tudja 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 értsünk meg, majd minden figyelemelterelő tényezőt magunk mögött hagyva zárjuk be az elménk kapuit a külső hatások előtti, és szenteljünk 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. Akiik csak belekóstolnak ebbe-abba,



sohasem érnek el semmit. Talán valamennyi megbizsergetik az idegeiket, de ez lesz minden. Rabszolgák maradnak a Teremtés kezében, és sohasem fogják meghaladni az érzékeket.

Akik valóban jógi akarunk lenni, azoknak egyszer s mindenkorra le kell számolnunk azzal, hogy különböző dolgokat kóstoljassanak. Válasszanak egy ideát. Tegyék azt az életüké – gondolják, álmodják, éljék 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 élnek-e vagy meghalnak, az nem számít. Bele kell vetniük magukat és dolgozniuk kell anélkül, hogy az eredményre gondolnának. Ha elég bátorságuk van, hat hónap alatt tökéletes jógi válik Önökből. Ám 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 racionálisnak hívunk, a tudatossággal van összefüggésben. Tudatos vagyok erre az asztra és az Önök jelenlétére, és ezáltal tudom, hogy az aszta 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 emésztiek, 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 megerősítését 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 látszólag anélkül dobog, hogy szabályoznánk. Közülünk itt senki sem képes arra, hogy szabályozza a szívverését, a szív saját magától dobog. Ám 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 ösztönnek. 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 számadhíznak vagy tudat feletti állapotnak. Honnan tudjuk például, hogy a számadhíban lévő ember nem a tudatosság alá süllyedt, nem degenerálódott ahelyett, 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 működtetni egész idő alatt, lélegzik, talán még mozog is alvás közben, az ego érzésének minden kísérete 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.

Ám amikor valaki számadhíba 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, profétaként, szentként, akinek egész jelleme megváltozott, élete teljes fordulatot vett, megvilágosult. Ez a két következmény. Minthogy a következmények különbözőek, az okoknak is különbözőeknek kell lenniük. Mivel az a megvilágosodás, mellyel az ember a számadhíbról tér vissza, sokkal magasabb rendű, mint amire tudatos állapotbeli gondolkodással, érveléssel juthat, ezért annak tudat felettinek kell lennie, és a számadhítt 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 emberről 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 emberek szívének a legkedvesebb. Az összes olyan kérdés, hogy létezik-e halhatatlan lélek, hogy van-e Isten, hogy létezik-e egy világegyetemet irányító legfőbb értelem, vagy pedig nincs, az ész tartományán kívül esik. A ráció 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 megfelelő 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 válaszaink legyenek e kérdésekre. Ha az élet egy rövid színdarab csupán, ha a világegyetem pusztán „atomok véletlen kombinációja”, akkor miért kellene jól tennem a másikkal? Miért legyenem könyörületes, igazság, bajtársiaság? Mindenki a saját peccsenyjét sütögethetné, az lenne a legjobb



dolog ezen a világon. Ha nincs remény, miért kellene szeretnem a fivéremet, ahelyett hogy elvágom 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 haszonelvűség. 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 válszolni 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 semmit 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 önzetlenekek?

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: szűksége, ereje, hatalma? Racionális embereknek nevezik magukat, utilitaristának, ám ha nem mondják meg az utilitarizmus indítókát, 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 haszonelvűek 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 eszmékről. De akkor honnan ered?

A történelmet tanulmányozva azt láthatjuk, hogy a világvallaha 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 felfedtet előtte. Ezen túl semmit sem tud. Ám közös az, hogy mindegyikük 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 elmének van egy magasabb létállapota, 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-  
szete által, és hogy e bölcsesség megtalálásának értelmezé-  
sét annak a személynek a hite és neveltetése határozta meg,  
akin keresztül eljött. 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 őrület  
veszélye, és rendszerint azt találjuk, hogy azok az emberek  
– legyenek bármilyen nagyszerűek –, akik belebotlottak eb-  
be a tudat feletti állapotba anélkül, hogy megértették volna,  
a sötétben tapogatóztak, és a tudásuk mellett általában vala-  
milyen furcsa babonáságban is hittek. Megnyitották magu-  
kat 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. Mind-  
emellett Mohamed csodálatos igazságokat közölt. Ha elol-  
vassák a Koránt, akkor a legnagyszerűbb 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 gondol-  
janak arra a rettenetes rosszra, amit fanatizmusán keresztül  
idézett elő! Gondoljanak a milliókra, akiket tanításából ki-  
folyólag mészároltak le, a gyermekeiktől megfosztott anyák-  
ra, az árvákká tett gyermekekre, egész országok pusztulására,  
millió és millió ember erőszakos halálára!

Láthatjuk tehát ezt a veszélyt, ha tanulmányozzuk a Mo-  
hamedhez hasonló nagy tanítók életét. Bármikor, amikor egy  
proféta azáltal került 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 kép-  
telenségnek abban a tömegében, amit emberi életemek neve-  
zünk, 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 tudomány-  
ba. A józan észre kell alapoznunk, a rációt kell követnünk,  
amедгг 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 felet-  
ti állapotok – egy és ugyanazon elméhez tartoznak. Nincs  
három elme egyetlen emberben, hanem az egyik állapotból  
fejlődik ki a másik. Az ösztön józan észszé válik, a józan ész  
pedig transzcendentális tudattá, ezért e három állapot egyi-  
ke sem mond ellent a másiknak. A valódi sugalmazás, a va-  
lódi ihletettség sohasem mond ellent a rációnak, hanem be-  
teljesíti azt. Ahogy a nagyszerű profétáktól azt hallják, hogy  
„Nem pusztítani jöttem, hanem beteljesíteni”, úgy az ihle-  
tettség mindig azért jelenik meg, hogy beteljesítse a józan  
észt, és tökéletes összhangban áll vele.

A jóga különböző lépcsőfokai azt a célt szolgálják, hogy  
tudományos módon vezessenek el bennünket a tudat feletti  
állapothoz, a számadhihoz. Elengedhetetlenül fontos meg-  
érteni azt is, hogy az ihletettség ugyanúgy minden ember ter-  
mészetének velejárója, mint ahogy a régi proféták esetében  
az volt. E proféták nem egyedülállóak, ők is emberek voltak,  
akár Önök vagy én – nagy jógik 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 száma-  
ra 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 ta-  
pasztaltuk. Nem is remélhetik, hogy valakit sebesszé tehet-



nek azért, hogy a kezébe nyomnak néhány könyvet. Nem eléghetik 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 hittek 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 rettenetesen béklyóban tartja a könyvekbe vetett hit.

Azért, hogy a tudat feletti állapot tudományos módon érjük el, szükséges áthaladnunk a rádza-jóga különböző lépcsőfokain, melyeket ismertettem. A pradžáha és a dháraná 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 nevezik dhjáának. Ha valaki addig fokozta a dhjáana erejét, hogy képes visszautasítani az érzékelés külső részét, és csak a belső részen, a lényegen medítál, akkor ezt az állapotot nevezik számádhinának. A hámat – a dháranát, a dhjánát és a számádhit – együttesen szánjamának 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 semmire, 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, másodszor 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 hámat 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 elkülöníthetetlené váltak egymástól. Valójában most egyikőjüket sem tudjuk érzékelni, csak összetett hatásukat, és ezt nevezzük külső tárgynak. Az érzékelés minden aktsusa e hámat 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 érzékeli tud minden finom anyagi létezést, minden finom testet és formát. Amikor sikerül neki önmagukban érzékelnie 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 érzékeltárgy 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 szamárdhi minden ember, sőt minden állat természetete. A legalacsonyabb rendű állattól a legmagasabb rendű angyalig valamikor mindegyiküknek 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 szamárdhi elérése felé tennünk kell, alaposan kimunkáltak, pontosan beállítottak, tudományosan elrendeztek, és ha hittel 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-purán*ból.

A jóga tüze elégeti a bűn ketrecét, mely körülveszi az embert. Bölcsessége megtisztul, és közvetlenül eléri a nirvánát. A bölcsesség a jógából fakad; és a jógit is segíti a bölcsesség. Aki egyesíti magában a jógát és a bölcsességet, azzal az Úr elégedett. Akik gyakorolják a mahájógát<sup>7</sup>, akár egyszer egy nap, akár kétszer, akár háromszor, akár folyamatosan, azokról tudd, hogy istenek. A jógát két részre osztják. Az egyiket abhávának<sup>8</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 üdvösségtelinek, makulátlanoknak és Istennel egynek látja, a mahájóga. A jógi mindegyik révén felismeri Önvalóját. A többi jóga, melyről hallunk és olvasunk, nem érdemli meg, hogy egy lapon említsük a kiváló mahájógával, melyben a jógi úgy találja, hogy ön maga és az egész világegyetem Isten. Ez minden jóga közül a legkiválóbb.

Jama, nijama, ászana, pránájáma, pratjáhára, dháraná, dhjána és szamárdhi: 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 csittát. 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 azért 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 asztjának, nem mohóságnak. Önmegtartóztatás gondolatban, szóban és tettben, mindig, minden körülmények között: ezt nevezik brahmacsarjának. Nem elfogadni semmilyen ajándékot senkitől, még ha az ember rettenetesen szenved, akkor sem: ezt nevezik aparigrahanak. 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 lekötöleztet lesz.

A következők segítnek abban, hogy sikerre jussunk a jó-gában, és nijamának vagy az előírásoknak megfelelő szokásoknak és szabályoknak nevezik őket. Ezek: a tapasz vagy vezeklés, a szvadhája vagy tanulmányok végzése, a szantosa vagy megelőgedettség, a saucsa vagy tisztaság, és az Ísvara-pranidhána vagy Isten tisztelete. A böjtöt vagy a test más módon történő szabályozását nevezik testi tapasznak. A *Védák* és mantrák ismételtetését, mely által a testben lévő szattvaanyag megtisztul, nevezik tanulmányoknak vagy szvadhájának. 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 elmét megtisztítjuk az igazság és az összes többi erény révén. Mindkettő szükséges. Nem elég az, ha az ember belül tiszta, kívül pedig mocskos. Amikor mindkettő nem elérhető, akkor a belső tisztaság a kívánatosabb, ám nem lesz valakiből jógi, amíg mindkettőt el nem éri. Isten tisztelete történhet dicsőítés, gondolat vagy odaadás útján.

Szót ejtettünk a jamáról 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 pránájama. A prána az életerőket jelenti az emberi testben, az ájama pedig a szabályozásokat. Háromféle pránájama van, a nagyon egyszerű, a közepes és a nagyon magasrendű. A pránájama három részre oszlik: megtöltésre, visszatartásra és kiűrésre. Amikor tizenkét másodperccel kezd az ember, akkor az a legegyszerűbb pránájama; amikor huszonnégy másodperccel, akkor az a közepes pránájama; míg az a pránájama a legkiválóbb, amelyiket harminchat másodperccel indítunk. A legalsóbb rendű pránájamában 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 elején és a végén. Egy pránájama során ismétljünk három Gájatrit. Minden ilyen tárgyú könyvben azt találhatjuk, hogy a pránájámát récsakára (kilégzésre), púrakára (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 lótuszán 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 számadhí-nak. 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 jó-gát. Ez különösképpen Indiára igaz. Ne gyakoroljunk, amikor a test nagyon lustának vagy betegnek érzi magát, vagy amikor az elme boldogtalan és bánatos. Keressünk magunk-nak eldugott helyet, amit az emberek nem látogatnak, és így nem zavarnak bennünket. Ne válasszunk tisztátalan helyszínt, keressünk inkább egy gyönyörű helyet a természetben, vagy válasszunk a házuk egyik kellemes szobáját. Amikor gyakorolunk, először üdvözöljük az ősi jógikat, a Gurunkat és Istent, csak azután kezdünk 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 iver feletti uralomhoz, és így módon az akarat feletti uralomhoz. Következzen néhány meditációs minta. Képzeljünk el egy lótuszt a fej-tetőnk fölött néhány hüvelyknyire, melynek az erény a feje,

a tudás pedig a szára. A lótusz nyolc szirma a jógi nyolc ere-je vagy képessége. Belül a porzók és a bibék a lemondás. Ha a jógi elutasítja a külső erőket vagy képességeket, akkor el-jut az üdvözüléshez. A lótusz nyolc szirma tehát a nyolc erő, ám a belső porzók és bibék a rendkívüli lemondást jelentik, a lemondást ezekről az erőkről. Képzeljünk e lótusz belséjé-be az Aranyat, a Mindenható, a Felfoghatatlant, kinek neve az Óm, a Kifejezhetetlent, melyet ragyogó fény övez. Mé-ditáljunk ezen.

Egy másik meditáció a következő. Képzeljünk el egy he-lyet a szívünkben, képzeljük el, hogy a közepén egy láng ég, és képzeljük el azt is, hogy ez a láng a lelkünk. E lángon be-lül egy újabb ragyogó fény világít, ami nem más, mint lel-künk Lelke, Isten. Meditáljunk ezen a szívben. Erényesség, nem ártás, megbocsátás még a legnagyobb ellenségeknek is, igazságosság, hit az Úrban: ezek a különböző virtúik. 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 Úr-ban, akinek a szíve megtisztult, az bármilyen vaggyal 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 ego-izmustól, kiegyensúlyozott marad örömben és bánatban, ki-tartó, mindig elégedett, mindig jógában munkálkodik, ural-kodik magán, szilárd akarátú, 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 függ semmitől, tiszta és szor-galmas, aki nem törődik vele, hogy jó vagy rossz vár-e rá, és sohasem válik boldogtalaná, aki minden önmagáért tett erőfeszítésről lemondott, aki ugyanaz marad dicséret és szem-rehányás közepette, csendes, megfontolt elméjű, örvendezik,



bármilyen kevés is jut osztályrészül, otthontalan, 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 irgalmas 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 szendélyesek 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 természetekkel. 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 körém, 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 örömben, 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 töltse, 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.



# **PATANDZSALI JÓGA-AFORIZMÁI**







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 légben”, vagyis légvár. A modern idők egy másik elmélete, melyet számos iskola elfogad, az, hogy az ember végzete 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 űrbe, akkor – ha elég sokáig élünk, és a kő semmilyen akadályba nem ütközik – ez a kő pontosan a kezünkbe fog visszahullani. Egy egyenes vonalnak, a végtelenbe vetítve, körben kell végződnie. Ennélfogva képtelen az az elképzelés, hogy az ember végzete 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 mindenkiket. 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 forrásukhoz. 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 hozzánk, semmi sem állíthatja meg. Ugyanígy a szeretet minden impulzusa is visszatér hozzánk.

Egy másik és gyakorlati megfontolásból azt látjuk, hogy az örök fejlődés elmélete tarthatatlan, hiszen a pusztulás minden földi dolog céjja. Hová vezet minden küzdelmünk és reményünk, félelmünk és örömünk? Mindannyian a halálban végezzük. Semmi sem bizonyosabb ennél. Hol van akkor az egyenes vonalú mozgás, az örök fejlődés? Csupán

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 eredetünkhöz, melyet úgy neveznek: Isten vagy Abszolút. Mindannyian Istentől jövünk, és elkerülhetetlenül vissza is kell jutnunk Hozzá. Hívjuk olyan néven, ahogy tetszik – Isten, Abszolút vagy Teremtés –, a tény tény marad. „Akiből ez a világ ered, akiben minden, ami megszületett, él, és akihez minden visszatér.” Ez megcáfolhatatlan tény. A természet ugyanezen 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 milliányi 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 tiszta, 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-



ráshoz, 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 kárhoztatása 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 féltelmével ellentétben nem egy zoofita vagy egy kő állapota. 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 vajjon ugyanaz, mint az előző? Bizonyosan nem, különbözőnek 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 bármi, 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 találják 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 gondolatn, az értelmén és az érvelésén, 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 gondolatn 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 Végtelelhez vezető úton, mely meghaladja ezt az életet. Másodsor, ők nemcsak mondják ezt, de meg is mutatják az utat mindenkinek, elmagyarázzák a módszereiket, melyeket mindenki követhet. Harmadsor, 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 érzékeink 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 áthatolni a gondolkodás hatalmas, élettelen falán. Ám éppen ez a legelső elképzelés, amellyel minden indiai bölcsélet szembeszáll, s mer keresni, és találni is valami nagyobbbat a gondolkodásnál. Egyedül ott lelhető magyarázat jelen állapotunkra. Ez az érteke annak, hogy olyasvalamit tanulmányozunk, ami elvisz bennünket e világon túlra. „Te vagy a mi Atyánk, és Te átviszel 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 vrittik. 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. Fényben nincs hiány, és kép is van, ám egy harmadik dolog még szükséges: az elmeinek 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 szerveéhez. 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 gondolathullámokat vrittiknek nevezik (mely szó szerint örvényt jelent).

Mi a gondolat? A gondolat erő, akárcsak a tömegvonzás vagy a tasztítás 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. Látnuk 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 megismerhetlentől 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 lehetősége” – 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 gagylot, mire az egyfajta bevonatot képez körülötte, és ebből jön létre a gyöngy. A tapasztalás világa úgymond 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 vrittik 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 meder 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 téletlenség, sokkal inkább rendkívüli aktivitás. Az erő legnagyobb megnyilvánítása az, ha nyugodtak vagyunk. Tevékenynek lenni könnyű. Engedjük el a gyeplőt, és a lovak vágatni fognak velünk. Ezt bárki képes megtenni, de aki meg tudja



állítani a megbokrosodott lovakat, az a valóban erős. Mellyikhez szükséges a nagyobb erő, az elengedéshez vagy a megbolozáshoz? A nyugodt ember nem azonos a tompával. Nem szabad összetévesztenünk a szattvát 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 található rá a helyes útirányra.

Noha a csitta a legalacsonyabb rendűtől a legmagasabb rendűig minden állapotban benne van, csak az emberi alakban találjuk meg értelemként. Amíg az elmeközeg nem ölti fel az intellektus formáját, addig nem lehetséges visszatérnie ezeken a lépéseken keresztül, és a lélek nem szabadulhat meg. Az azonnali megszabadulás lehetetlen a tehén 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 számadhihoz.

### 3. TADĀ DRAṢṬUḤ SVARŪPE 'VASTHĀNAM

*Akkor (az összpontosítás ideje alatt) a látó (Purusa) önmön (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. VṚṬTI-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. VṚṬṬAYAH PAÑCATAYYAH KLIṢṬĀKLIṢṬĪTĀH

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

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

*(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 (prajaksa) – bármi, amit látunk vagy érzünk – bizonyíték, ha nincs semmi, ami



félrevezetné 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 jogiknak 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 jogi azonban, a tiszta ember, mindezt meghaladta. 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 áptavákjáról, és azt kérdik: „Miféle bizonyosság van a szavaikra?” A bizonyosság a közvetlen megtapasztalásuk. Mert bármi, 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 őrült is beléphet ebbe a szobába, és állíthatja azt, hogy angyalokat lát maga körül. Ez azonban nem bizonyíték. Először is, igaz tudásnak kell lennie, másodszor, nem szabad ellentmondania a múltbéli tudásnak, harmadszor pedig annak az embernek a jellemétől is függ, akitől származik. Hallottam már olyan kijelentést, hogy az ember jellege 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 igazságaihoz. Ezért először is meg kell bizonyosodnunk róla, hogy az, aki áptának hirdeti magát, tökéletesen önzetlen és szent életű-e, másodszor, hogy meghaladta-e az

érzékeket, s harmadszor, 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. Másodszor meg kell mutatnia, hogy túllépett a tudáton. Adnia kell valami olyat nekünk, amit nem kaphatunk meg az érzékeinktől, és ami hasznára van a világnak. Harmadszor látnunk kell, hogy ez nem mond ellent más igazságoknak. Ha ellentétben áll más tudományos igazságokkal, azonnal utasítsuk vissza. Negyedszer az ember sohasse 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 „ihletett”, mert az ihletről úgy tartják, hogy kívülről ered, míg ez a tudás magából az emberből fakad. Szó szerinti jelentése: „elért”.

#### 8. VĀPARYAYO MITHYĀJÑĀNAM APAD-RŪPA-PRATISŪTHAM

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

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



*A verbális [fogalmi] félreértés 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 következtetésre jutunk. Ez a csitta gyengeségének a jele. Most megérthetjük a megzabolázás elméletét. Minél gyengébb valaki, annál kevésbé képes a megfékezésre. Mindig vizsgáljuk magunkat ezzel a próbával. Bármikor, amikor dűnbe gurulnánk vagy elkeserednénk, figyeljük meg, hogyan lehet az, hogy valamilyen hír hatására elménket előntik a vrittik.

10. ABHĀVA-PRATYAYĀLAMBANĀ VṚTTIR NIDRĀ

*Az alvás az a vritti, 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 emlékünks. Amit nem érzékelünk, arról nem is lehet semmiféle emlékünks. 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 alvás az elmében a vrittik egy bizonyos osztálya. Az emlékezés a vrittiknek egy másik csoportja, s ezt szmritinek nevezik.

11. ANUBHŪTA-VIŠAYĀSAMPRAMOŠAH SMṚTIH

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

Emlékezés közvetlen érzékelésből, hamis tudásból, verbális félreértésből 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 emlékhullámba hajtja, akkor azt álomnak hívjuk. Az álom egy másik formája annak a hullámnak, melyet az ébrenlét állapotában emlékezésnek nevezünk.

12. ABHYĀSA-VAIRĀGYĀBHYĀM TAN-NIRODHAH

*Fegyelmzésük gyakorlása 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 szanszkárák, 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 szanszkárákat 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 hangulatunk. Ha a jószág kerekedik felül, akkor jók 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 alantas benyomások elfojtásának. Sohase mondjuk azt valakiről, hogy reménytelen eset, mert csupán egy jellemet,



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

13. TATRA STHITAU YATNO 'BHYĀSAH

*A szakadatlan küzdelem, hogy tökéletesen megfékezzük (a vrittiket), a gyakorlat.*

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

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

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

A megfékezés nem egy nap alatt jön el, hanem hosszú, kitaró gyakorlat révén.

15. DRĪTĀNŪŚRAVĪKA-VISAYA-VITRĪṢNASYA VAŚĪKĀRA-SAMJNĀ  
VAIRĀGYAM

*A vágytalanság az eredmény, mely azoknak lesz osztályrészük, akik megszüntették a látott vagy hallott tárgyak utáni szomjukat, 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 elmében – 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 ezekről az erőkről. Sétálok az utcán, és egyszer

csak jön valaki, és elveszi az órámat. 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 beállítottságunk tapasztalatai azt tanítják nekünk, hogy az érzéki örömök élvezete a legmagasabb rendű eszmény. Ezek hatalmas kísértesek. Visszautasítani ezeket, és nem engedni az elmének, hogy hullámok alakját öltse miattuk: ez a lemondás. Megfékezni a saját tapasztalatomból és mások tapasztalatából 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 GUṆA-VAITRṢNYAM

*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 tétlenség, 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 tökéletes. Bármilyen értelmet vélünk felfedezni a



természetben, az nem egyéb, mint ennek az Önvalónak a visszafükröződése. 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, minden a természetben van, mindent meggyilváníthat. 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 meggyilvánítása felé. A következő aforizma a számadhatározza meg, a tökéletes összpontosítást, a jógi célját.

#### 17. VITARKA-VICĀRĀNANDĀSMITĀ-RŪPĀNUGAMĀT SAMPRAJĀTAH

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

Két különbözőféle számadhíróról beszélnek, a számapradnyátáról és az aszampradnyátáról. A számapradnyáta számadhíróban megjelenik a természetben való uralkodás erői. E számapradhíró négy fajtája van. Az elsőt szavítarkának hívják; ekkor az elme egy tárgyon ismételtlen úgy medítál, hogy elszigeteli azt a többi tárgytól. Kétféle meditációs tárgy létezik a számkhjá huszonöt kategóriájában: (1) a természet huszonnégy érzéketlen kategóriája és (2) az egyetlen érző Purusa. A jogának ez a része teljességgel a számkhjá 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, megismeri valamit, uralkodni kezdünk felette. Hasonlóképpen, amikor az elme medítálni kezd a különböző elemeken, akkor hatalomra jut felettük. Azt a fajta meditációt nevezzük szavítarkának, amelyben a külső, durva elemek a meditáció tárgyai. A vitarka jelentése: kérdés, a szavítarka pedig azt jelenti, hogy kérdéssel; mintegy kérdőre vonva az elemeket, hogy felfedjék igazságaikat, és átadják erejüket a rajtuk medítáló embernek.

Nem hozza el a megszabadulást az, ha különböző erőkre teszünk 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 világegyeteméből, és szabad lesz. Az okkult képességeknek nevezett dolgok birtoklása csak megerősíti a világot, és végső soron hevesebb 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, erőkkkel 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 nirvítarka, kérdés nélküli. Ha a meditáció eggyel magasabb szintjén az ember a tanmátrákat veszi meditációja tárgyául, és időben és térben létezőkként gondol rájuk, akkor azt szavicsárának, megkülönböztetéssel együtt járónak nevezik. Amikor ugyanezen meditációban az ember eltekint az időtől és a tértől, és úgy gondol a finom elemekre, ahogy azok vannak, azt nirvicsárának, 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 szánananda, üdvös számáhi. Amikor maga az élme 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 számádhinak 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, praktíliájának nevezik, ám akik még itt sem állnak meg, azok elérik a célt, ami nem más, mint a szabadság.

#### 18. VIRÁMA-PRATYAYĀBHŪYĀSA-PŪRVĀH SAMSKĀRA-ŠEŠO

‘NYĀH

*Van egy másik számáhi, mely azáltal érhető el, hogy szüntelenül gyakoroljuk minden mentális aktivitás megszüntetését, s melyben a csitta csak a megnyilvánulatlan benyomásokat 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 leghatalmasabb 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 élme 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 élme, nincs tudás. Amit mi tudásnak nevezünk, az alacsonyabb rendű állapot, mint a tudás feletti. Soha nem szabad elfelejtenünk, hogy a végtetek nagyon hasonlóknak 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 végtet 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 beolvasztiák, 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 minde-  
nütt jelen lévő, mindenható és mindentudó Lelket hagyva hát-  
ra önnön 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 menny-  
országra. Megtudja, hogy sohasem jött és sohasem ment se-  
hová, hogy mindig is a természet volt mozgásban, s hogy ez  
a mozgás a lelken tükröződött. Az üvegen tükröződő fény  
mozog a falon, és a fal ostoba módon úgy véli, hogy ő az,  
aki mozog. Ugyanez a helyzet velünk: a csitta az, ami folya-  
matosan 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 paran-  
csol –, 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  
léleknak kellene lennie, és a léleknak vagy szabadnak, vagy  
rabszolgaságba lennie. Hogyan teremthet az a lélek, amit bi-  
lincsbe ver, amin uralkodik a természet? Hiszen rabszolga.  
Mátról pedig miért kellene annak a Léleknak, amely  
szabad, teremtenie, és mindezeket a dolgokat irányítania?  
Nincsenek vágyai, tehát nem érezheti szükségét a teremtés-  
nek. Másodszor pedig azt állítják, hogy Isten teóriája szük-  
ségtelen, a természet mindent megmagyaráz. Mi haszna  
bármilyen Istennek? Kapla azonban azt tanítja, hogy szá-  
mos lélek létezik, akik, noha majdnem elérik a tökéletessé-  
get, 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 szánkhjájá  
szerint a Védákban említett Isten valójában az ilyen szabad  
lelkek egyikét jelenti. Rajtuk kívül nem létezik a világegye-  
temnek 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 szánkhjájá  
„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-LAYANAM

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

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

#### 20. SRADDHĀ-VĪRYA-SMṚTI-SAMĀDHI-PRAJÑĀ-PŪRVAKA ITAREŚĀM

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

Ők azok, akik nem akarják az isteneknek, sőt a világkor-  
szakok uralkodóinak a pozícióit. Ők elérik a megszabadulást.

#### 21. TTVRA-SAMVEGĀNĀM ĀSANNĀH

*Gyorsan sikerre jutnak a rendkívül tetterősek.*

#### 22. MRDU-MADHYĀDHIMĀTRAVĀT TATO 'PI VĪŚEŚAH

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