

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.
Másképp 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-PRAKRTI-LAYANAM

*(Ez a szamáddhi, 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 szamáddhi) 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. MRĀDU-MADHYĀDHIMĀTRATVĀT TATO 'PI VĪŚEŚAH

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

Vagy az Íšvara iránti önátadás révén [is sikerre juthatnak].

24. KLEŠA-KARMA-VIPĀKĀŠAYAIR APARĀMRŠTAH PURUSA-VIŠEŠA ÍŠVARAH

Íšvara (a Legfőbb Úr) egy különleges Purusa, melyet nem érint szenvedés, cselekedet, azok következményei és vógy.

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

25. TATRA NIRATISAYAM SARVAJĀTVA-BŪAM

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

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

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

26. SA PŪRVEŠĀM API GURUH KĀLENĀNAVACCHEDĀT

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

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

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

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

27. TASYA VĀCAKAH PRANA VAH

Az Ő megjelenítő szava az Óm.

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

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

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

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

28. TAJ-JAPAS TAD-ARTHA-BHĀVANAM

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

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

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

29. TATAH PRATYAK-CETANĀDHIGAMO 'PYANTARĀYĀBHĀVĀS CA

Abból nyerhetjük el az önvizsgálat(ból eredő tudást) és az akadályok felszámolását.

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

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

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

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

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

31. DUHKHA-DAURMANASYĀNGAM-EJAYATVA-ŚVĀSA-
PRAŚVĀSĀ VIKSEPA-SAHABHUVĀH

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

Az összpontosítás minden alkalommal, amikor gyakoroljuk, tökéletes nyugalmat hoz el az elmének. Amikor a gyakorlat útjára tér vagy nem irányítjuk megfelelően, akkor ezek a zavarok megjelennek. Az Óm ismételtetése és az Úr iránti önátadás megerősíti az elmét, és friss energiával tölti fel a gyakorlatot. Az ideges remegések szinte mindenkinél megfigyelhetők. Egyáltalán ne törődjünk velük, hanem folytassuk a gyakorlatot. Az orvosolni fogja őket, és szilárdá teszi üllő testtartásunkat.

32. TAT-PRATISDHĀRTHAM EKA-TATTVĀBHĪYĀSĀH

Ennek ellensúlyozására az egy tárgy gyakorlata (végzendő).

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

33. MAITRĪKARUṆĀ-MUDITŪPEKṢĀNĀM SUKHA-DUHKHA-PUNYĀPUNYA-VIŚAYĀNĀM BHĀVANĀTĀS CITTA-PRASĀDANĀM

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

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

[Vagy] a Lélegzet kibocsátása és visszatartása révén.

E helyütt a prána szó szerepel. A pránának nem pontos megfelelője a lélegzet, hiszen a prána az univerzum energiájának a neve.¹⁰ Bármit látunk a világegyetemben, bármi mozgog, munkálkodik vagy él, az ennek a pránának a megnyilvánulása. A világban működő energiák összességét nevezik pránának. E prána, mielőtt egy világkorszak elkezdődik, majdhogynem mozdulatlan állapotban marad, és amikor a világciklus kezdetét veszi, elkezd megnyilvánulni. E prána jelenik meg mozgásként – az emberek és az állatok idegi mozgásaként is –, nyilatkozik meg gondolatként, és még sorolhatnánk. Az egész világegyetem a prána és az akása kombinációja, és ugyanez igaz az emberi testre is. Az akásából jelennek meg azok a különböző anyagok, amelyeket látunk és érzünk, míg a pránából a különféle erők születnek meg. E pránának a kibocsátását és visszatartását nevezik pránájának. Patandzsali, a jóga-filozófia atyja nem ad túl sok útmutatást a pránájárára nézve, de később más jógi különféle felismerésekre jutottak e tekintetben, és a pránájámát nagyszerű tudománnyá fejlesztették. Patandzsalinál ez a számos út egyike, ám ő nem fektet különösen nagy hangsúlyt rá. E helyütt arra utal, hogy egyszerűen kibocsátjuk a levegőt, beszívjuk, majd egy ideig visszatartjuk a lélegzetet. Ez minden, és ennek révén az elme némileg nyugodtabb lesz. Megfigyelhetjük azonban, hogy később egy sajátos, pránájámának nevezett tudomány bontakozott ki ebből. Vizsgáljuk meg érintőlegesen, hogy e későbbi jógi hogyan vélekedtek. Ennek egy részét már korábban kifejtettem, de egy kis ismételtes csak segít abban, hogy jobban megszilárduljon az elmében.

10. Magyar lélegzet (lélekzet) szavunk figyelemre méltó ebben az összefüggésben. (A ford.)

Először is nem szabad elfelejtenünk, hogy e prána nem azonos a lélegzettel, hanem a prána az, ami mozgásba hozza a lélegzetet, ami a lélegzet éltető ereje. A prána szót továbbá az érzékekre is használják. Pránának hívják ezeket, akár csak az elmét, s ebből láthatjuk, hogy a prána: erő. Mégsem nevezhetjük erőnek, hiszen az erő csupán a megnyilvánulás. A prána az, ami erőként nyilvánul meg, és minden másnak a mozgásaként. A csitta – az elmeközeg – a motor, mely a környezetből beszívja a pránát, és előállítja belőle a különféle életerőket – melyek a test fenntartásáról gondoskodnak –, a gondolatot, az akaraterőt és az összes többi erőt. A légyes fentebb említett folyamata révén a test különféle mozgásait ellenőrzésünk alá vonhatjuk, akár csak a különböző idegáramlatokat, melyek behálózják a testet. Először kezdjük felismerni, majd lassan uralmunk alá vonjuk őket.

E későbbi jógi úgy tartják, hogy a pránának három fő árama van az emberi testben. Az egyiket idának, a másikat pingalának, a harmadikat pedig szusumnának nevezik. A pingalá, leírásai szerint, a gerincoszlop jobb oldalán fut, az idá a balon, a szusumná, egy üres csatorna pedig a gerincoszlop közepén. Úgy vélik, hogy az idá és a pingalá olyan áramok, melyek minden emberben működésben vannak, és ezek által végezzük az élet minden tevékenységét. A szusumná, lehetővé teszi az élet minden tevékenységét. A szusumná, lehetővé teszi, megtalálható mindenki, de csak a jóginál működik. Emlékeznünk kell rá, hogy a jóga megváltoztatja a testet. Ahogy előrehaladunk a gyakorlásban, a testünk változik. Nem ugyanaz a test lesz, mint a gyakorlásunkat megelőzően. Ez nagyon is ésszerű és megmagyarázható dolog, hiszen minden új gondolatunknak úgymond egy új csatornát kell vágnia az agyban, és ez magyarázattal szolgál az emberi természet rendkívüli konzervatívizmusára is. Az emberi természet szeret a már kitaposott ösvényen haladni, mert az könnyebb. Ha azt gondoljuk, csak a példa kedvéért, hogy a prána olyan, mint egy tű, míg az agy egy lágy massa, akkor minden gondolatunknak mintegy utat kell vágnia az agyban, és ez az út azután bezárulna, ha nem lenne a szűrkeál-

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

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

Amelyik vallás csak az egyikkel foglalkozik a kettő közül, az tökéletlen. Mindkettőt fel kell ölelnie. A vallásnak az a része, amely a Végtelességnek a tudat síkjára került főredékével foglalkozik, s magát mintegy a tudat síkjába, az idő, a tér és az okság börtönébe zárta, meglehetősen ismerős számunkra, hiszen mi is abban vagyunk már, és az erről a világról alkotott elképzelések velünk vannak emberemlékezett óta. A vallásnak az a része viszont, amelynek tárgya a világon túli Végtelesség, teljességgel újdonságként ér bennünket, és az arról szóló elképzelések új csatornákat hoznak létre az agyban, megzavarva az egész szervezetet. Ezért figyelhetjük meg a jóga gyakorlása során, hogy az átlagemberek először teljesen kizökkennek a régi kerékvágásukból. E zavarok lehetőleg kisebbre mérséklése érdekében Patandzsali ránk hagyományozta ezeket a módszereket, hogy azt gyakoroljuk, amelyik a legmegfelelőbb számunkra.

35. VIŠAYAVATĪ VĀ PRAVĪTĪR UTPANNĀ MANASAH STHĪTĪ-NĪBANDHĀNĪ

[Vagy] az összpontosításnak azon formái révén, melyek rendkívüli érzékszervi érzékeléseket okoznak, az elme állhatatossá válik.

Ez természetesen megjelenik a dháranával, az összpontosítással. A jógik azt állítják, hogy ha az elmét az orr hegyére koncentráljuk, akkor néhány nap múltán csodálatos illatokat kezdünk érezni. Ha az elmét a nyelv tövére összpontosítjuk, akkor különböző hangokat kezdünk hallani; ha a nyelv hegyére, akkor mennyei ízeket érzünk, míg ha a nyelvünk közepére, akkor úgy érezzük, mintha kapcsolathalpnánk valamivel. Ha az elménket a szápadlásunkra koncentráljuk, akkor különös dolgokat kezdünk látni. Abban az esetben, ha egy nyugtalan elméjű ember akar a jóga gyakorlatába belefogni, ám kételkedik ezek igazságtartalmában, akkor a kételyei eloszlanak, amikor némi gyakorlás

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

36. VIŠOKĀ VĀ JYOTIŠMATĪ

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

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

37. VĪTARĀGAVIŠAYAM VĀ CITTAM

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

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

38. SVAPNA-NIDRĀ-JĀNĀLAMBANAM VĀ

Vagy az alvásban megjelenő tudáson végzett meditáció által.

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

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

39. YATHĀBHIMATA-DHYĀNĀD VĀ

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

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

40. PARAMĀNU-PARAMA-MAHĀTĪVĀNTO 'SYA VAŠĪKĀRAH

Ekképpen meditálva a jógi elméje akadálytalaná válik az atomtól a végtelenig.

Az elme e gyakorlás által könnyen kontemplál mind a legparányibb, mind a leghatalmasabb dolgon. Ezáltal az elmehullámok erejüket veszítik.

41. KŠĪNA-VRTTER ABHIJĀTASYEVA MAÑER GRAHIṬR-GRAHANA-GRĀHYEŠU TĀT-STHA-TAD-AÑJANATĀ SAMĀPATĪTĪH

A jógi, akinek a vrittjei ily módon erőtlenné (uraltá) váltak, elnyeri a befogadóban, a befogadás (eszközében) és a befogadottnban (az Önvalóban, az elmében és a külső tárgyakban) az összpontosítotttságot és az egyöntetűséget, mint a kristály (a különféle színű dolgok előtt).

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

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

42. TATRA ŚABDĀRTHA-JŪNA-VIKALPAIḤ SANKĪRŪNĀ
SAVITĀRKĀ SAMĀPATTIḤ

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

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

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

43. SMṚTI-PARIŚUDDHAU SVARŪPA-ŚŪNYEVĀRTHA-MĀTRA-
NIRBHĀSĀ NIRVITĀRKĀ

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

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

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

44. ETAYAIVA SAVICĀRĀ NIRVICĀRĀ CA SŪKṢMA-VIṢAYĀ
VYĀKHYĀTĀ

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

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

45. SŪKṢMA-VIṢAYĀTVAM CĀLIṄGA-PARYAVASĀNAM

A finomabb tárgyak a pradhánával érnek véget.

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

46. TĀ EVA SABĪHAH SAMĀDHIH

Ezek az összpontosítások maggal bírnak.

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

47. NIRVICĀRA-VAISĀRADYĀ 'DHYĀTMA-PRASĀDAH

A megkülönböztetés nélküli összpontosítás megtisztulással a csitta szilárdan megállapodik.

48. ṚTAMBHARĀ TATRA PRAJNĀ

Abban a tudást „Igazsággal teljesnek” nevezik.

A következő aforizma megmagyarázza ezt.

49. ŚRUTĀNUMĀNA-PRAJNĀBHYĀM ANYAVIṢAYĀ
VIṢĒSĀRTHATVĀT

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

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

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

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

Az e samádhinak eredményeként megszülető benyomás minden egyéb benyomást megakadályoz.

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

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

51. TASYĀPI NIRODHE SARVA-NIRODHĀN NIRBŪJAH SAMĀDHIH

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

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

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

MÁSODIK FEJEZET

Az összpontosítás gyakorlása

1. TAPAH-SVADHYAYESVARA-PRAÑIDHĀNĀNI KRİYĀ-YOGĀH

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

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

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

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

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

2. SAMĀDHI-BHĀVANĀRTHAḤ KLEŚĀ-TANŪ-KARANĀRTHAŚ CA

(Ez) a samādhi gyakorlása és a szenvedést okozó akadályok kiküszöbölése (értékében történik).

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

3. AVIDYĀSMITĀ-RĀGA-DVEŚĀBHINIVESĀḤ KLEŚĀḤ

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

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

4. AVIDYĀ KṢETRAM UTTAREŚĀM PRASUPTA-TANU-VICCHINODĀRĀṆĀM

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

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

5. ANITYÁSUCI-DUHKHĀNĀTMASU NITYA-ŚUCI-SUKHĀTMA-
KHYĀTIR AVIDYĀ

A tudatlanság abban áll, hogy a mulandót, a tisztátalan, a szenvedéstelit és a nem-Önvalót öröktnek, tisztának, boldognak és Átmannak, vagyis Önvalónak tartjuk.

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

6. DRĠ-DARŚANA-ŚAKTYOR EKĀTMATEVĀSMITĀ

Az egoizmus a látó azonosítása a látás eszközzével.

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

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

7. SUKHĀNUSĀYĪ RĀGAH

A ragaszkodás az, ami megragad az élvezetnél.

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

8. DUHKHĀNUSĀYĪ DVĒSAH

Az ellenszenv az, ami megragad a szenvedésnél.

Ami szenvedéssel jár számunkra, attól megpróbálunk azonnal megszabadulni.

9. SVA-RASA-VĀHĪ VIDUŚO 'PI TATHĀRŪDHO 'BHINIVĒSAH

Öntermészetéből fakad, és még a tanulatknál is mélyebben gyökerezik a létszomj.

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

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

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

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

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

10. TE PRATIPRASAVA-HEYĀH SŪKṢMĀH

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

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

11. DHYĀNA-HEYĀS TAD-VṚTTAYĀH

Meditáció révén (durva) módosulásaitat vissza kell utasítani.

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

12. KLEŚA-MŪLAH KARMĀŚAYO DRṢṬĀDRṢṬA-JANMA-VEDANŪYĀH

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

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

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

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

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

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

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

13. SATI MŪLE TAD-VIPĀKO JĀTYĀYUR-BHOGĀH

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

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

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

14. TE HLĀDA-PARITĀPA-PHALĀH PUNYĀPUNYA-HETUTVĀT

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

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

Annak, aki képes a megkülönböztetésre, minden szenvedésteli, mivel minden szenvedést eredményez vagy következményként, vagy a boldogság elvesztésének előérzeteként, vagy a boldogság benyomásából megjelenő új vágyódás-ként, és a minőségek ellenhatásaként is.

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

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

16. HEYAM DUHKHAM ANĀGATAM

A még el nem jött szenvedés elkerülendő.

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

17. DRAṢṬR-DRŚYAYOH SAMYOGO HEYA-HETUḤ

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

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

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

18. PRAKĀŚA-KRIYĀ-STHITI-ŚŪLAM BHŪTENDRIYĀTMAKAM
BHOGĀPAVARGĀRTHAM DRŚYAM

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

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

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

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

Am Indra így válaszolt:

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

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

változott, és azt képzelte, hogy a disznólet az egyedüli élet! Sőt mi több, azt akarta, hogy ez az egész világ a disznólet-be térjen!

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

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

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

19. VIŠEŠĀVIŠEŠA-LINGAMĀTRĀLINGĀNI GUṆA-PARVĀNI

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

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

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

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

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

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

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

20. DRAṢṬĀ DRŚI-MĀTRAH ŚUDDHO 'PI PRATYAYĀNUPĀŚVAH

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

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

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

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

21. TAD-ARTHA EVA DRŚYASYĀTMĀ

A megtapasztalt természete számára létezik.

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

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

22. KRĀRTHAM PRATI NAŠTAM APYANAŠTAM TAD ANYA-SĀDHĀRANĀTVĀT

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

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

23. SVA-SVĀMI-ŚAKTYOḤ SVARŪPOPALABDHI-HETUḤ SAMYOGAḤ

Az összekapcsolódás az oka annak, hogy felismerzik mindkét erő – a megtapasztalt és annak Ūra – természetete.

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

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

24. TASYA HETUR AVIDYĀ

Annak oka a nemtudás.

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

25. TAD-ABHĀVĀT SAMYOĠĀBHĀVO HĀNAM TAD-DRĚṢĤ
KAIVALYAM

Annak (a nemtudásnak) a hiányában az elkülönülő összekapcsolódás sincs jelen. Ez a látó egyedülvalósága.

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

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

26. VIVEKA-KHYĀTIR AVIPLAVĀ HĀNOPĀYAH

A tudatlanság felszámolásának az eszköze a megkülönböztetés szakadatlan gyakorlása.

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

va. Amikor a kitaró gyakorlás révén elkezdünk különbséget tenni, a tudatlanság eloszlik, és a Purusa önnön természetében ragyog – mindentudóként, mindenhatóként és mindenteljesen jelenvalóként.

27. TASYA SAPTADHĀ PRĀNTA-BHŪMIH PRAJNĀ

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

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

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

28. YOGĀNGĀNUṢṬHĀNĀD ĀSUDDHI-KṢAYE JĀNA-DĪPTIR
ĀVIVEKA-KHYĀTEH

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

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

29. YAMA-NIYAMĀSANA-PRĀNĀYĀMA-PRATYĀHĀRA-DHĀRĀNĀ-DHYĀNA-SAMĀDHAYO 'ṢṬĀV ANĠĀNI

Jama, nijama, ászana, pránájáma, prajáhára, dháraná, dhjána és számadhi a jóga nyolc tagja.

30. AHIMSĀ-SATYĀSTEYA-BRAHMACARYĀPARIGRAHĀ YAMĀH

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

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

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

31. ETE JĀTI-DEŚĀ-KĀLA-SAMAYĀNAVACCHINNĀH SĀRVA-BHAUMĀ MAHĀVRĀTAM

Ezek, függetlenül időtől, helytől, szándéktól [körülmenytől] és kasziszabályoktól, az (egyetemes) nagy fogadalmak.

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

32. ŚAUCA-SANTOŚA-TAPAH-SVĀDHYĀYESVARA-PRANIDHĀNĀNI NIYAMĀH

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

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

33. VITARKA-BĀDHANE PRATIPAKŚA-BHĀVANAM

A jógának nem kedvező gondolatok meggátolására azok ellenkezőjét kell elgondolni.

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

34. VITARKĀ HIMSĀDAYAH KRĪTA-KĀRITĀNUMODITĀ LOBHAKRODHA-MOHA-PŪRVAKĀ MRĀDU-MADHYĀDHIMĀTRĀ DUḤKHĀNĀNĀNTA-PHALĀ ITI PRATIPAKŚA-BHĀVANAM

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

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

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

35. AHIMSA-PRATIŠTHĀYĀM TAT-SANNIDHAU VAIRA-TYĀGAH

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

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

36. SATYA-PRATIŠTHĀYĀM KRIVĀ-PHALĀŚRAYATVAM

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

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

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

37. ASTEYA-PRATIŠTHĀYĀM SARVA-RATNOPASTHĀNAM

A nem lopás megszilárdításával minden gazdagság a jógié lesz.

Minél inkább kiterünk a természet elől, az annál jobban követ bennünket, és ha egyáltalán nem törődünk vele, a rab-
szolgánkká válik.

38. BRAHMACARYA-PRATIŠTHĀYĀM VĪRYA-LĀBHAH

Az önmegtartóztatás megszilárdításával [hatalmas] erőre tesz szert.

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

39. APARIGRAHA-STHAIRYE JANMA-KATHANTĀ-SAMBODHAH

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

Ha az ember nem fogad el ajándékot, akkor nem lesz lekötelezettje másoknak, hanem független és szabad marad. Elméje tisztává válik. Minden egyes ajándékkal az adományozó rossz tulajdonságait is megkaphatja. Ha nem fogad el semmit, akkor az elméje megtisztul, és az első erő, amelyben részesülni fog, az lesz, hogy korábbi életének emlékei

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

40. ŚAUCĀT SVĀNGA-JUGUPSĀ PARAIR ASANSARGAH

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

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

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

Ezzel együtt megjelenik a szattva megtisztulása, az elme derűje, az egyhegyiség, az érzékszervek meghódítása és az alkalmasság az Őnvaló felismerésére.

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

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

42. SANTOŚĀD ANUTTAMAH SUKHA-LĀBHAH

A megelegetettségből ered a felülmúlhatatlan boldogság.

43. KĀYENDRIYA-SIDDHIR AŚUDDHI-KŚAYĀT TAPASAH

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

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

44. SVĀDHYĀYĀD IŚṬA-DEVATĀ-SAMPRAYOGAH

A mantra ismételtetése révén bekövetkezik a választott istenség felismerése.

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

A samādhi azért jön el, hogy mindent feloldozunk és válik.

Az Úr iránti önátadásunk révén a samādhi tökéletessé válik.

46. STHIRA-SUKHAM ĀSANAM

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

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

47. PRAYATNA-ŚAITHILYĀNANTA-SAMĀPATTIBHYĀM

Gyengítven a természetes hajlandóságot (a nyugtalanságra), és a végtelenen meditálva az ülés szilárdáá és kellemessé válik.

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

Az ülés mód elsajátításával a kettősségek nem jelentenek többé akadályt.

Ekkor a kettősségek – jó és rossz, hideg és meleg, valami mint az összes ellentétpár – nem zavarnak bennünket.

49. TASMIN SATI ŚVĀSA-PRAŚVĀSAYOR GATI-VICCHEDAḤ
PRĀṆĀYĀMAH

Ezt a kilégzés és a belégzés mozgásának szabályozása követi.

Amikor az ülés módot elsajátítottuk, akkor a prána mozgását kell megtörmöknünk és szabályoznunk. Ekképpen elérkezőnk a pránájámához, a test éltető erőinek ellenőrzésünk alávonásához. A prána nem azonos a lélegzettel, jóllehet általában annak fordítják. A prána a kozmikus energiák összességé; az az energia, amely megtalálható minden testben, és a legnyilvánvalóbb manifesztációja a tüdő mozgása. E mozgást a prána okozza azáltal, hogy belélegzünk, és ezt próbáljuk meg ellenőrzésünk alá vonni a pránájama során. Kezdeként a lélegzetet szabályozzuk, mivel ez a legkönnyebb módja a prána szabályozásának.

50. BĀHYĀBHYANTARA-STAMBHA-VṚTTIR DEŚĀ-KĀLA-SĀNKHYĀBHIḤ-PARIDRṢṬO DĪRGHA-SUKŚMAH

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

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

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

51. BĀHYĀBHYANTARA-VIŠAYĀKṢEPĪ CATURTHAH

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

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

52. TATAH KṢĪYATE PRAKĀŠĀVARAṆAM

Ebből következően a csitta fényét takaró fátyol szerteoszlik.

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

53. DHĀRAṆĀSU CA YOGYATĀ MANASAH

[És] az elme alkalmassá válik a dhāranára.

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

54. SVA-VIŠAYĀSAMPRAYOGE CITTASYA SVARŪPĀNUKĀRA
IVENDRIYĀNĀM PRATYĀHĀRAH

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

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

55. TATAH PARAMĀ VAŠYATENDRIYĀNĀM

Ebből ered az érzékszervek feletti legfőbb uralom.

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

HARMADIK FEJEZET

Az erők

Ezennel elérkeztünk a jógikus képességeket, erőket leíró fejezethez.

1. DEŚA-BANDHĀS CITTASYA DHĀRANĀ

A dhāranā az elme egy adott tárgyon rögzítése.

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

2. TĀTRA PRATYAYAIKA-TĀNATĀ DHYĀNAM

A dhijāna az e tárgyban szerzett tudomás töretlen áramlása.

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

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

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

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

4. TRAYAM EKATRA SAMYAMAHA

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

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

5. TAJ-JAYĀT PRAJÑĀLOKAH

Annak győzelmeivel felragyog a megismerés fénye.

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

6. TASYA BHŪMIŠU VINIYOGAHA

Ezt fokozatosan kell megvalósítani.

Ez figyelmeztetés, hogy ne kíséreljünk meg túl gyorsan haladni.

7. TRAYAM ANTAR-ĀNGAM PŪRVEBHAYAH

Ez a három belsőbb az előzőeknél.

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

8. TAD API BAHIR-ĀNGAM NIRBĪJASYA

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

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

9. VYUTTHĀNA-NIRODHA-SAMSKĀRAYOR ABHIBHAVAPRĀDUR-BHĀVAU NIRODHA-KŠAṆA-CITTĀNVAYO NIRODHA-PARINĀMAHA

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

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

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

10. TASYA PRAŚĀNTA-VĀHITĀ SAMSKĀRĀT

Aramlása szokás révén válik egyetlenletessé.

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

11. SARVĀRTHATAIKĀGRATAYOH KṢAYODAYAU CITTASYA SAMĀDHI-PARINĀMAH

Befogadva mindenféle tárgyat, majd egyetlen tárgyra összpontosítva, az egyik képességének¹¹ megszűnésével s a másik¹² megjelenésével a csitta eléri a számádhinak nevezett módosulást.

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

11. Tí. a befogadás. (A ford.)

12. Tí. az összpontosítás. (A ford.)

12. TATAH PUNAŚĀNTODITAU TULYA-PRAṬYAYAU CITTASYAİKĀGRATĀ-PARINĀMAH

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

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

13. ETENA BHŪTENDRIYEŠU DHARMA-LAKṢANĀVASTHĀ-PARINĀMĀ VYĀKHYĀTĀH

Ezáltal elmagyaráztattott a forma, az idő és az állapot hármassá átváltozása, a finom vagy a durva anyagban és az érzékszervekben.

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

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

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

14. ŚĀNTODITĀVYAPADEŚYA-DHARMĀNUPĀTĪ DHARMĪ

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

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

15. KRAMĀNYATVAM PARĪNĀMĀNYATVE HETUḤ

A változások egymásra követkekezése az oka a változatos kibontakozásnak.

16. PARĪNĀMA-TRAYA-SAMYAMĀD ATĪTĀNĀGATA-JĪNĀM

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

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

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

17. ŚABDĀRTHA-PRATYAYĀNĀM ITARETARĀDHYĀSĀT

SĀNKĀRAS TAT-PRĀVIBHĀGA-SĀMYAMĀT SARVA-BHŪTA-

RUTA-JĪNĀM

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

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

A benyomások észlelésével (megjelenik) a múltbéli élet ismerete.

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

19. PRATYAYASYA PARA-CITTA-JĀNĀM

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

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

20. NA CA TAT SĀLĀMBANĀM TASYĀVISAYĪ-BHŪTĀTVĀT

Ám nem a tartalmát, mivel nem az volt a szanjama tárgya.

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

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

A test formáján végzett szanjama révén a forma észrevehetősége megátalódik, és a megnyilvánulás ereje a szemben elkülönül, miáltal a jógi teste észrevétlenné válik.

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

22. ETENA ŚABDĀDYANTARDHĀNĀM UKTĀM

Ezzel a kiejtett szavak eltüntetése vagy elrejtése és az ehhez hasonló dolgok szintén megmagyaráztattak.

23. SOPAKRAMĀM NIRUPAKRAMĀM CA KARMA TAT-SAMYAMĀD APARĀNTA-JĀNĀM ARIṢṬEBHYO VĀ

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

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

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

24. MAITRYĀDIŠU BALĀNI

A barátságon, részvéten stb. (I. 33.) végzett szanjama révén a jógi kimagasló lesz ezekben a tulajdonságokban.

25. BALEŠU HASTI-BALĀDĪNI

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

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

26. PRAVRĪTYĀLOKA-NYĀSĀT SŪKŠMA-VYAVAHITA-
VIPRAKRŠĪTA-JĀNĀM

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

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

27. BHUVANA-JĀNĀM SŪRYE SAMYAMĀT

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

28. CANDRE TĀRĀ-VYŪHA-JĀNĀM

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

29. DHRUVE TAD-GATI-JĀNĀM

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

30. NĀBHI-CAKRE KĀYA-VYŪHA-JĀNĀM

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

31. KANĪHA-KŪPE KŠUT-PIPĀSĀ-NIVRĪTĪH

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

Ha valaki nagyon éhes, és képes szanjamát végezni a torokürege¹⁴, akkor éhsége [és szomja] lecsillapodik.

32. KŪRMA-NĀDYĀM STHAIRYAM

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

A gyakorlás során a test nem nyugtalan.

14. Baktai Ervin kommentárja szerint ez a nyak tövében lévő mélyedés, Farkas Antila Márton és Tenigl-Takács László kommentárja szerint pedig a „torokba helyezett tudatkörzet” (vagyis a torokcsakra). (A ford.)

33. MŪRDHA-JYOTIŠI SIDDHA-DARŠANAM

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

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

34. PRĀTIBHĀD VĀ SARVAM

Vágy a prátibha ereje révén [részeseül a] minden tudás[ban].

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

35. HRDAYE CITTA-SAMVIT

A szívben az elmék ismerete [válik elérhetővé].

36. SATTVA-PURUŠAYOR ATYANTĀSAŃKĪRNAYOH
PRĀTYAYĀVIŠEŠO BHOGAĪ PARĀRTHĀT SVĀRTHA-
SAMYAMĀT PURUŠA-JŃĀNAM

Az élvezet [tapasztalás] a lélek és a szattva meg nem különböztetéséből ered, melyek teljességgel különbözőek, mivel az utóbbi tevékenykedik az előbbiért. Az önközpontún végzett szanjama révén megjelenik a Purusa ismerete.

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

190

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

37. TATAH PRĀTIBHA-ŠRĀVAŃA-VEDANĀDARŠĀSŪVĀDA-VĀRTTĀ
JĀYANTE

Abból ered a prátibhához és a (természeifeletti) halláshoz, érintéshez, látáshoz, izléséshez és szagláshoz tartozó tudás.

38. TE SAMĀDHĀV UPASARGĀ VYUṬTHĀNE SIDDHAYAH

Ezek akadályai a samádhinak, ám világi szempontból erők.

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

39. BANDHA-KĀRAŃA-ŠĀITHILYĀT PRACĀRA-SAMVEDANĀC
CA CITTASYA PARA-ŠĀRĪRĀVEŠĀH

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

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

191

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

40. UDĀNA-JAYĀJ JĀLA-PĀNKA-KAṆṬAKĀDIṢVASAṄGA
UTKRĀNTIS CA

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

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

41. SAMĀNA-JAYĀJ JVALANAM

A számana nevű áramlat meghódításával ragyogó fény veszi körül.

Amikor csak akarja, fény ragyog fel a testéből.

42. ŚROTRĀKĀŚAYOḤ SAMBANDHA-SAMYAMĀD DIVYAM
ŚROTRAM

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

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

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

Az ákása és a test kapcsolatán végzett szanjama révén, valamint könnyűvé válva, mint a pihe stb., az ezeken¹⁵ történő meditáció által a jógi képes átszelni az eget.

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

44. BĀHIR AKALPITĀ VṚTṬIR MAHĀ-VIDEHĀ TATAH
PRAKĀŚĀVARANA-KṢAYAH

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

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

15. Ti. a könnyű anyagokon, mint a gyapot, a tollpihe és a hasonlók. (A ford.)

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

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

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

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

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

Abból megjelenik a parányiság és a többi erő, „a test felmagasztosulása”, továbbá a testi tulajdonságok elpusztíthatatlansága.

Ez azt jelenti, hogy a jógi elnyerte a nyolc erőt, képességet. Képes olyan parányivá válni, mint egy atom, olyan hatalmassá, mint egy hegy, olyan nehezé, mint a föld, olyan könnyűvé, mint a levegő, elérhető bármit, amit akar, irányíthat bármit, amit akar, legyőzhető bármit, amit akar, és így tovább. Az oroslán báránként fog a lábai előtt heverni, és minden kívánsága tetszése szerint teljesül.

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

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

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

48. GRAHAṆA-SVARŪPĀSMITĀNVAYĀRTHAVATTVA-SAMYAMĀD INDRIYA-JAYAH

Az érzékszervek tárgyilagosságán és megvilágítóképességén, az én-érzeten, a gunák bennük rejtlőségén és a lélek tapasztalásában való közreműködésükön végzett szanjama révén megjelenik az érzékszervek feletti uralom.

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

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

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

50. SATTVA-PURUŠĀNYATĀ-KHYĀTI-MĀTRASYA SARVA-
BHĀVĀDHIŠTĀRTVAM SARVA-JĀNĀRTVAM CA

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

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

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

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

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

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

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

53. KŠANA-TAT-KRAMAYOĤ SAṂYAMĀD VIVEKA-JAM JĀNAM

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

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

54. JĀTI-LAKŠANA-DEŠAIR ANYATĀNAVACCHEDĀT TULYAYOŠ
TATAH PRATIPATTIH

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

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

55. TĀRAKĀM SARVA-VIŚAYĀM SARVATHĀ-VIŚAYĀM AKRAMAM
CETI VIVEKAJĀM JĀNĀNAM

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

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

56. SATTVA-PURUṢAYOḤ ŚUDDHI-SĀMYE KAIVALYAM

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

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

Az egyedülvalóság

I. JANMAUŞADHI-MANTRA-TAPAŞ-SAMÁDHIÁH SIDDHAYAH

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

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

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

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

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

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

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

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

2. JÁTYANTARA-PARINĀMAH PRAKRTYĀPÜRĀT

A más fajitává válás a természet beáramlása révén következhet be.

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

3. NIMITTAM APRAYOJAKAM PRAKRŪTINĀM VARANA-BHEDAS
TU TATAH KŠETRIKAVAT

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

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

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

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

4. NIRMĀNA-CITTĀNYASMITĀ-MĀTRĀT

Egyedül az én-érzetből jelennek meg a teremtet elmék.

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

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

Azon célból, hogy gyorsan kimerítse a karmáját, a jögi kája-vjúhát, vagyis testek csoportját teremti meg, amelyben a karmáját ledolgozza. Mindezen testek számára elméket terem éntérzetéből. Ezek az úgynevezett „teremtett elmék”, ellentétben eredeti elméjével.

5. PRAVṚTTI-BHEDE PRAYOJAKAMĪ CITTAM EKAM ANEKESĀM

Noha a különböző teremtett elmék tevékenységei változatosak, az egy eredeti elme az irányítójuk.

E különböző testekben működő különböző elméket mesterséges elméknek, a testeket pedig mesterséges testeknek, azaz előállított testeknek és elméknek nevezik. Az anyag és az elme olyan, mint két kifogyhatatlan raktár. Ha az ember jógivá válik, akkor elsajátítja az uralmuk titkát, mely mindig is az övé volt, de elfelejtette. Amikor jögi lesz, újra az emlékezetébe idézi. Ekkor bármit megtehet vele, tetszése szerint alakíthatja. Az előállított elmét ugyanabból az anyagból teremti a jögi, mint amelyből a makrokozmosz épül fel. Nem arról van szó, hogy az elme egy dolog, az anyag pedig egy másik, hanem ugyanannak a dolognak különböző aspektusai. Az aszmitá, az éntérzet az az anyag, az a finom létállapot, amelyből a jögi mesterséges elméi és testei készülnek. Amikor tehát a jögi feltárta a természet ezen erőinek a titkát, akkor tetszőlegesen számú testet vagy elmét képes előállítani az éntérzetként ismert szubsztanciából.

6. TATRA DHYĀNA-JAM ANĀŚAYAM

A különböző csittikák közül a számadhi révén elért a vágytalan.

A különböző emberekben megfigyelhető különféle elmék közül a számadhit, azaz tökéletes összpontosítást elért elme a legkiválóbb. Annak, aki bizonyos erőkhöz jutott szerek, szavak vagy vezeiklés révén, még vannak vágyai. Egyedül az szabadult meg a vágyaktól, aki a koncentráció által elérte a számadhit.

7. KARMĀŠUKLĀKRŠNĀM YOGINAS TRIVIDHAM ITAREŚĀM

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

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

8. TATAŚ TAD-VIPĀKĀNUGUṆĀNĀM EVĀBHIVYAKTIR VĀSANĀNĀM

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

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

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

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

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

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

10. TĀSĀM ANĀDITVAM CĀŚISO NITYATVĀT

Léven a boldogságszomj örök, a vágyak kezdet nélküliek.

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

11. HETU-PHALĀŚRAYĀLAMBANAIH SAṄGRHĪTATVĀD EŚĀM ABHĀVE TAD-ABHĀVAH

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

A vágyakat az ok és az okozat¹⁶ tartja össze; ha vágy merül fel, az nem hal el anélkül, hogy elő ne idézné az okozatát. Mint emlékszünk, az elmeközeg a nagy tárház, a szanszkáráformákká redukálódott múltbéli vágyak alapja. Amíg ezek ki nem fejtik működésüket, nem halnak el. Sőt amíg az érzékszervek érzékelik a külső tárgyakat, új vágyak fognak ébredni. Csak ha meg tudunk szabadulni a vágy okától, okozatától, alapjától és tárgytól, egyedül akkor fog eltűnni.

12. ATĪTĀNĀGATAM SVARŪPATO 'STYADHVA-BHEDĀD DHARMĀNĀM

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

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

13. TE VYAKTASŪKSMĀ GUṆĀTMĀNAH

Megnyilvánultak vagy finomak, és a gunák természetével rendelkeznek.

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

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

14. PARINĀMAIKATVĀD VASTU-TATTVAM

A dolgok egységessége a változásokban rejtő egységességből fakad.

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

15. VASTU-SĀMYE CITTA-BHEDĀT TAYOR VIBHAKTAH
PANTHĀH

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

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

16. TAD-UPARĀGĀPEKŠITVĀC-CITTASYA VASTU JĀNĀTĀJĀTAM

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

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

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

17. SADĀ JNĀTĀS CITTA-VṚTTAYAS TAT-PRABHOH
PURUŠASYĀPARINĀMITVĀT

A tudatállapotok [csittia-vrittik] mindig ismertek, mivel az elme ura – a Purusa – változatlan.

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

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

18. NA TAT SVĀBHĀSAM DRŚYATVĀT

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

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

19. EKA-SAMAYE COBHAYĀNAVADHĀRANAM

Mivel képtelen felfogni mindkettőt egyidejűleg.

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

20. CITTĀNTARA-DRŚYE BUDDHI-BUDDHER ATIPRASANĠAH SMṚTI-SANĠKARĀŚ CA

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

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

21. CITER APRĀTISANĠRAMĀYĀS TAD-ĀKĀRĀPĀTTĀU SVABUDDHI-SAMVEDANAM

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

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

22. DRAṢṬR-DRŚYOPARAKTAM CITTAM SARVĀRTHAM

Megszíneve a látótól és a látottól, az elme képes megérteni mindent.

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

23. TAD ASANĠHYEYA-VĀSANĀBHĪŚ CITRAM API PARĀRTHAM SAMĠATYA-KĀRITVĀT

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

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

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

A különbségtevő számára az elme Ātmanként való felfogása megszűnik.

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

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

Ekkor a különbségtételre hajló elme eléri a kaivalja (elkülönülés) korábbi állapotát.¹⁸

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

26. TAC-CHIDREŠU PRATYAYĀNTARĀNĪ SAMSKĀREBHYAH

Az ennek akadályaként felmerülő gondolatok a benyomásokból származnak.

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

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

27. HĀNAM EŠĀM KLEŠAVAD UKTAM

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

28. PRASANĀHYĀNE PYAKUŠĪDASYA SARVATHĀ VIVEKA-KHYATER DHARMA-MEGHAH SAMĀDHIH

Aki még akkor is lemond a gyümölcsökről, ha eljut a lényeg helyes különbségtétele megismeréséhez, annak a tökéletes különbségtétel eredményeként megjelenik az erény felhőjének nevezett szamádhí.

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

29. TATAH KLEŠA-KARMA-NIVṚTTIḤ

Ebből ered a szenvedés és a tettek megszűnése.

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

30. TADĀ SARVĀVARANA-MALĀPETASYA JĀNĀSĀNĀNTYĀJ JĀNEYAM ALPAM

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

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

31. TATAHKRĀTĀRTHĀNĀM PARINĀMA-KRAMA-SAMĀPTIR
GUNĀNĀM

Ekkor véget ér a céljukat betöltött minőségek változásának sora.

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

32. KṢĀNA-PRATYOGĪ PARINĀMAPARĀNTA-NIRGRĀHYAH
KRAMAH

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

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

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

33. PURUṢĀRTHA-SŪNYĀNĀM GUṆĀNĀM PRATIPRASAVAH
KĀIVALYAM SVARŪPA-PRAṬIṢṬHĀ VĀ CITI-ŚAKTER ITI

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

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

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

Utalások a jógára

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

Svétásvatara-upanisad

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

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

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

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

Jádzsnavalkja (idézi Sankara¹⁹)

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

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

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

19. Forrás: *Sveitásvatara-upanisad bhásja*.

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

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

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

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

Szánkhja

HARMADIK KÖNYV

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

30. A meditáció a ragaszkodástól való megszabadulás.

31. [A meditáció] a módosulások lebírásával tökéletesedik.

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

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

34. A testtartás az, amely szilárd és kényelmes.

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

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

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

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

Vjász-szútrák

NEGYEDIK FEJEZET, ELSŐ SZAKASZ

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

IRODALOM

Patandzsali Jóga-szútráinak magyar fordításai

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

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

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

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

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

A kötetben előforduló jóga-szakkifejezések

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

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

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

AHANKÁRA: én-érzet, ego, énség.

AHINSZÁ: nem ártás, ártatlanság.

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

ANÁHATA: a *szusumná* mentén, a szív tájékon található lótusz (*csakra*, idegáram-központ).

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

ANUMÁNA: következtetés – az ismeretszerzés egyik eszköze.

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

ÁPTA: „elért”; bizonyágtévő; jogi.

ÁPTAVÁKJA: igazmondás; a jogik közvetlen tanúbizonyosága.

ARISTA: a halál közeledtére utaló előjel(ek).

ARTHA: jelentés; képzet.

ASZAMPRADNYÁTA SZAMÁDHI: a tőkéletes, tudat feletti, a szabadságunkat elhozó állapot.

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

ASZMITÁ: egoizmus; én-érzet.

ÁTMAN: az Önvaló; a forma nélküli, a végtelen, a mindennütt jelen lévő; Egyetemes Lélek.

AVIAKTA: „megnyilvánulatlan”; osztatlan; a természetet remtés előtti, megnyilvánulatlan állapota, csírája.

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

BUDDHI: döntéshozó képesség; értelem.

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

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

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

CSITTÁKÁSA: a mentális tér; az érzékelés feletti tér.

CSITTA-VRITTI: elme hullám; tudatállapot.

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

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

DHJÁNA: meditáció; a *dháranában* szerzett tudomás tördelen áramlása. A rádza-jóga hetedik tagja.

DNYÁNA: tudás; bölcsesség.

DZSAPA: mantra ismételtetése.

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

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

INDRIJÁK: az érzékszervek.

ÍSVARA: a Legfőbb Úr, Isten.

ÍSVARAPRANIDHÁNA: Isten tisztellete.

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

KAIVALJA: „elkülönülés”; „egyedülvalóság”; tökélyre jutás; a megismerés képességének megszilárdulása öntermészetében; a jóga végcélja.

KÁJA-VJÚHA: testek csoportja, melyet a jógi terem meg, hogy a *karmáját* ledolgozza.

KALPA: ciklus; a világ teremtésének egy adott időszaka.

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

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

KUMBHAKA: légzésvisszatartás; a *pránájáma* része.

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

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

LAJA: feloldódás; a *kalpa* végén a világ feloldódik az *ákásába*.

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

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

MAHAT: intelligencia; univerzális intelligencia.

MANASZ: az elme.

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

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

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

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

NIRVÁNA: „kialvás”, „kioltás”, a létforgatagból való megszabadulás.

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

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

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

ÓM (AUM): Óshang, a teremtés hangja.

PINGALÁ: a gerincoszlop jobb oldalán futó idegáramlat. A *prána* egyik fő csatornája.

PRAKRITI: a Természet, az anyagi világ ősforrása.

PRAKRITILAJÁK: azok, akik a *százmítá számádhí* állapotban beleolvadnak a természetbe anélkül, hogy elérnék a célt.

PRÁNA: életerő; a világegyetem összes – mentális és fizikai – ereje; az univerzum energiájának a neve; a világban működő energiák összessége.

PRÁNÁJÁMA: a *prána* szabályozása; a *prána* feletti uralom. A rádza-jóga negyedik tagja.

PRÁTIBHA: intuitív tudás, divináció.

PRATJÁHARA: „visszahúzni”, az érzékek visszavonása azok tárgyaitól. A rádza-jóga ötödik tagja.

PRATJAKSA: közvetlen érzékelés, az ismeretszerzés egyik módja.

PÚRAKA: belégzés; a *pránájáma* egyik része.

PURUSA: a szánkhja bölcsélet egyetemes lelki princípiuma, szemben a *prakritival*, az anyagi princípiummal.

RADZSASZ: a teremtett dolgokat alkotó három minőség (*guna*) közül az aktív, a tevékeny.

RÉCSAKA: kilégzés; a *pránájáma* egyik része.

RISI: bölcs; látó; ihletett személy.

SADBA: hang.

SAUCA: tisztaság.

SAHASZRÁRA: a *szusumná* mentén, a fejtetőn található ló-tusz (*csakra*, idegáramlat-központ).

SZAMÁDHI: tudat feletti állapot, melyben a meditáló és a meditáció tárgya egyé válik. A rádza-jóga nyolcadik tagja.

SZAMÁNA: a *prána* egyik fajtája, amely többek között abban segít, hogy a hasi szervek összehangoltan működjenek.

SZANIJAMA: a rádza-jóga három legmagasabb lépcsőfoka – a dhárana, a dhjána és a számádhí – együttes, egy tárgyra vonatkozó gyakorlásának összefoglaló neve.

SZANSZKÁRA: múltbéli tudati benyomás.

SZANTÓSA: megelegettség.

SZATTVA: a teremtett dolgokat alkotó három minőség (*guna*) közül a tisztaság, a világosság minősége.

SZAVICSÁRA: „elmélkedéssel, megkülönböztetéssel együtt járó”; a *tanmátrákon* való olyan meditálás, amely azokat időben és térben létezőknek gondolja el.

SZAVITARKA: kérdéssel együtt járó meditáció; a kontempláció azon fajtája, melyben az elme egy tárgyon ismételtlen úgy meditál, hogy elszigeteli a többi tárgytól.

SZIDDHA: „sikerre jutott”; bölcs, látó vagy próféta; *sziddhiket* elért törekvő; félisteni lény.

SZIDDHÁNTA: a szent iratokra vonatkozó tudás meggyőző fajtája; axióma.

SZIDDIHI: természetfeletti erő, képesség.

SZMRITI: emlékezés; a *vrittik* egyik osztálya.

SZUSUMNÁ: a gerincvelőben végigfutó üreges csatorna. A *prána* egyik (középső) fő árama.

SZVÁDHISTHÁNA: a *szusumná* mentén, a nemi szervnél található ló-tusz (*csakra*, idegáramlat-központ).

SZVÁDHIJÁJA: tanulmányok végzése, különösen szent iratok segítségével.

TAMASZ: a teremtett dolgokat alkotó három minőség (*guna*) közül a passzív, tehetetlen.

TANMÁTRÁK: finom elemek.

TAPASZ: vezeklés, önmegtartóztatás.

UDÁNA: a *prána* egyik fajtája, amely átjárja az egész emberi testet, és feltölti azt éltető energiával. Székhelye a mellkasban található, és szabályozza a levegő és az élelem felvételét.

UDGHÁTA: „felemelés”; a *kundalini* felébresztése.

VÁDA: „vita”; a szent iratokra vonatkozó tudás vitázó fajtája.

VAIRÁGJA: vágytalanság, lemondás.

VIKALPA: téves képzet, képzelődés.

VISUDDHA: a *szusumná* mentén, a torok tájékán található lóthusz (*csakra*, idegáramlat-központ).

VRITTI: „örvény”; tudatforma; a *csittában* felmerülő gondolathullám.

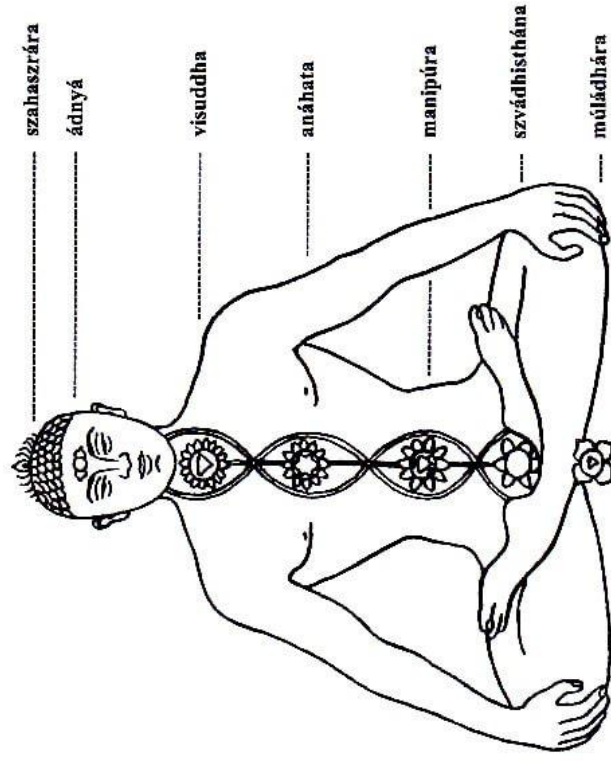
Tartalom

RÁDZSA-JÓGA

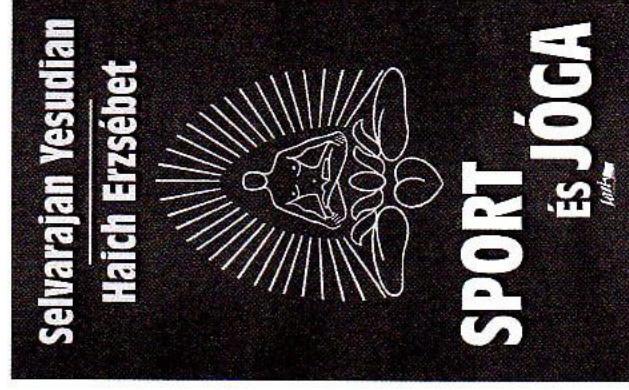
MEGJEGYZÉS A MAGYAR KIADÁS ELÉ	9
ELŐSZÓ	13
<i>Első fejezet: BEVEZETÉS</i>	17
<i>Második fejezet: AZ ELSŐ LÉPCSŐFOKOK</i>	31
<i>Harmadik fejezet: PRÁNA</i>	43
<i>Negyedik fejezet: A PSZICHIKUS PRÁNA</i>	57
<i>Ötödik fejezet: A PSZICHIKUS PRÁNA SZABÁLYOZÁSA</i>	63
<i>Hatodik fejezet: PRATJÁHARA ÉS DHÁRANÁ</i>	69
<i>Hetedik fejezet: DHJÁNA ÉS SZAMÁDHI</i>	77
<i>Nyolcadik fejezet: A RÁDZSA-JÓGA RÖVIDEN</i>	87

PATANDZSALI JÓGA-AFORIZMÁI

BEVEZETÉS	97
<i>Első fejezet: AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS ÉS ANNAK SPIRITUÁLIS HASZNA</i>	103
<i>Második fejezet: AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS GYAKORLÁSA</i>	141
<i>Harmadik fejezet: AZ ERŐK</i>	179
<i>Negyedik fejezet: AZ EGYEDÜLVÁLÓSÁG</i>	201



<i>Függelék:</i> UTALÁSOK A JÓGÁRA	219
<i>Irodalom:</i> PATANDZSALI JÓGA-SZŰTRÁINK MAGYAR FORDÍTÁSAI	225
<i>Szójegyzék:</i> A KÖTETBEN ELŐFORDULÓ JÓGA-SZAKKIFEJEZÉSEK	227



Yesudian e híres művében a tökéletes egészség megszerzésének és megőrzésének módszereit ismerteti, bizonyítva a hatha-jóga testet-lelket egyaránt gyógyító erejét.

2000 Ft



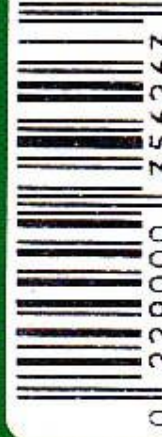
Yesudian e művében a Sport és jóga gyakorlatait viszi tovább, és bemutat számos újat. A gyakorlatokat táblázatokba rendezte, az év minden hetére egyet, hogy gondosan kiválogatott, lépésről lépésre összeállított jogakurzust nyújtsanak át az olvasónak.

1800 Ft

A jóga az egyik legteljesebb, legegyetemesebb rendszer, amely átfogó képet nyújt az életről, az emberiségről, a többi élőlényről és az egész világegyetemről. Egyetemes elv, a személyiség fejlesztéséhez szükséges technikák és módszerek rendszere és mindenféle dogmától mentes spirituális út is egyben. Azt tanítja, hogy az élet valamennyi fent említett vonatkozása elválaszthatatlanul összefügg, és hogy csak akkor csillapíthatjuk a tudás és az örök boldogság iránti szomjunkat, ha felismerjük és megtapasztaljuk ezt a teljességet.

A jóga mindenekeelőtt gyakorlati út, amelyen mindent magunknak kell elérnünk és megvalósítanunk. Több jógaút létezik, ezek azonban elválaszthatatlanok egymástól. A rádza-jóga a meditáció ösvénye, a kalandozó gondolatok, végső soron a teljes elmeműködésünk feletti kontroll elérésének útja. A rádza-jógát „királyi” jógának is nevezik, mert a védikus írások jógával foglalkozó részeit rendszerbe foglalva jól értelmezhető képet nyújt a jóga teljes folyamatról. Az ősidők óta meglévő tudást a bölcs Patandzsali összegezte *Jóga-szútra* című művében az i. e. IV. században, melyben nyolc lépcsőjét emelte ki az úgynevezett „jóga-létrának”. Ezen a jóga-létrán felfelé lépegetve az ember elérheti vágyott céljait, a lélek transzcendentális tudatának felébresztését és az anyagi kötőerők fölé való emelkedést.

Vivékánanda immár klasszikussá vált könyvének első része a rádza-jógával kapcsolatos tanításait tartalmazza, a másodikban pedig Patandzsali *Jóga-szútráinak* fordítását és magyarázatát találjuk. Vivékánanda a fordítás során a szöveg lényegét igyekezett megragadni, és meglátásait közérthető nyelven próbálta átadni az olvasóknak, bevezetést nyújtva ezzel az elme feletti uralkodás művészetébe.



0 229000 356263

Bookline.hu Zrt./I. Antikvárium

2400 Ft