

Dr. BAKTAY ERVIN

A DIADALMAS JÓGA

RÁDZSA JÓGA

A megismerés és önuralom tana



Sz SZUKITS KÖNYVKIADÓ

TARTALOM

Miről van szó?

I. rész: A JÓGA RENDSZERE

1. A fogalmak tisztázása
2. A szellemtest és a durvatest kapcsolata
3. A Szánkhja-rendszer, mint a Jóga bölceleti alapja
4. A Védánta felfogása a lélekről
5. A tevékenység és a következmények törvénye
6. Az elme-közeg szerepe
7. Az elme állapotai
8. Az anyag minőségi változatai
9. Az éltető erő árama
10. A Prána-áram vezetékei és erőközpontjai
11. Pránájáma: Uralom az életáram fölött
12. A Jóga gyakorlásának előfeltételei
13. Az ülés mód és a lélekzetszabályozás
14. Az összpontosítás

II. rész: PATANDZSALI „JÓGA-SZÚTRAI”

- I. A tudatfölötti állapot fokozatai
- II. A célhozjutás eszközei
- III. A nagy erők
- IV. Az egyedülvalóság

MIRŐL VAN SZÓ?

Amióta nyugati világunk megismerkedett a keleti szellemiség értékeivel, ezek szakadatlanul hatottak gondolkozásunkra. Amikor a Nyugat először találkozott India tanításaival, a felfedezés ujjongó örömeivel fogadta az új eszméket. Goethe, majd Schopenhauer sokat tett azért, hogy a keleti gondolat meghonosodjék az európai talajban. Más kiváló elmék is munkálkodtak ezen már a múlt század első felében. Kétségtelen, hogy ismereteik még hézagosságok voltak és az indiai szellemiség egészét nem tekinthették át; ez kiütözik Schopenhauer bölceletéből is, hiszen pesszimizmusa igen távol áll az indiai filozófia egyetemes felfogásától, amely éppoly kevésbé jellemezhető a pesszimizmussal, mint az optimizmussal. India szellemi nagyságai ősidőktől fogva arra törekedtek, hogy a lét egyetemes mivoltát, gyökeres természetét megismerjék, s az ilyen átfogó, mindent magábazáró szemlélet nem eshet a végletes felfogások egyoldalúságába, mint amilyen egyoldalú akár az optimista, akár a pesszimista szemlélet.

Amint a Nyugat egyre teljesebben és egyre behatóbban megismerte a Kelet, elsősorban India tanait, az első benyomások is módosultak. Kiváló gondolkozók munkálkodtak azon, hogy a hindu bölcsesség eredményeit közelebb hozzák eszmélésünkhöz és feltárják azok egységes, szerves rendszerét. Így a keletről jött tanok sokat vesztek ugyan regényes exotikumukból, de annál többet nyertek való értékeik kendőzetlen megjelenésével. Kétségtelen, hogy ezt a gondolatvilágot csak

akkor méltányolhatjuk igaz becse szerint, ha egész rendszerét áttekintve, egységes, hiánytalan képet nyerünk róla.

A hindu bölcelet nem egyéni állásfoglalások szemszögéből vizsgálja a lét tényeit, hanem kezdettől fogva arra törekedett, hogy éppen az egyéni részletszemszög fölé kerekedjék és megtalálja a szemléletnek azt a középpontját,

ahonnan a tények torzítatlanul, a személyes látásmód színeitől szabadultan, való mivoltuk kristálytisza színtelenségében, egyetemes központból szétsugárzó vonalak éles rendjében jelennek meg. Itt van az ellentét, a különbség a keleti és nyugati szemlélet módja közt! Szerencsére, ez a különbség inkább csak látszólagos, de azért mégis annyira szembeszökő, s olyan nehezen kiegyenlíthető, hogy a beidegzett nyugati gondolkozás útjaihoz szokott elme nem egykönnyen férközhet hozzá a keleti eszmevilág gyökeréhez. Előbb meg kell tanulnia, hogy a maga szemléleti módjától különböző úton botladozás nélkül tudjon járni és saját értékítéletei ne gátolják a haladásban.

Érdemes némi fáradságot venni ahhoz, hogy ezt megtanuljuk, mert a hindu bölcelet meg tudja adni azt, amit a Nyugat szétágazó, egymástól eltérő irányokba mutató bölceleti rendszerei nem nyújthatnak: a megnyugvást, a célhoztalálást, önmagunk és a világ megismerését. Azt, amit a nyugati ember sem a tudományában, sem a bölceleteiben nem talál meg, hanem egyedül a vallásban, ha ugyan keresztül bír törni azon a gáton, amelyet éppen tudományossága és bölceletei állítanak a közvetlen, bensőséges vallási átélés elé.

Ellentétben ezzel, a kelet bölcsessége nem nehezíti meg a vallásos átélést, hanem elősegíti, alátámasztja. Utat épít az értelem részére, hogy biztos léptekkel haladhasson arrafelé, amerre máskülönben csak a lelki ösztönzés vagy az érzés viheti. S éppen ezért jelent olyan sokat nekünk, nyugati embereknek. Mert mi a gondolkozást, a mérlegelő agy értelmi szemléletét annyira hangsúlyoztuk, hogy hovatovább már csak azt tudjuk elfogadni és értékelni, amit ésszel, logikával támogathatunk. Agy-emberek vagyunk és amikor nagy nehezen mégis eljutunk a megnyugtató lelki átéléshez, a vallásos megbékéléshez, voltaképpen nem a belénkidegzett úton, az ész és az értelmi vizsgálódás útján jutunk oda, hanem többnyire éppen ennek a megtagadásával, haszontalan voltának felismerésével.

Pedig ennek nem kell szükségképpen így lennie! *Az ész, az értelem az embernek legnagyobb, legegységesebb kincse;* ez emeli ki a többi élőlény sorából, ez teszi azzá, ami: emberré. Valami hiba van, ha ez a rendkívül becses többlet benső kibontakozásunknak útjába áll, ahelyett, hogy biztos, szilárd lépcsőt építene ki a magasság felé törekvő lépteinknek. Nem az észben, nem az értelemben rejlik a hiba, hanem — az alkalmazásban. Meg kell tanulnunk, hogy értelmünket irányítani és ellenőrizni tudjunk, hogy felismerjük: eszköz csupán, amely szolgálatunkra, de nem vezetésünkre hivatott! Ha megengedjük, hogy az értelem önkényesen vezessen bennünket, a maga sajátos útján, ahelyett, hogy gyökeresebb célkitűzéseink hasznos támogatója, határozott utunk eredményes építője legyen, akkor bámulatos tornamutatványokat tud véghezvinni, de örökön csak valami „átkozott körben" vezet minket, amelyben mindig újra meg újra visszajutunk oda, ahol már egyszer jártunk, de a körből kitörni, egyenes, messzemutató irányba fordulni nem tudunk.

Innen van az, hogy tudományosságunk és értelmi szemléletünk módszerei vagy összeütközésbe kerültek a tiszta szellemiséggel, a vallásos átéléssel, vagy legjobb esetben különváltak ettől és a maguk független útját követik, amely egyre táguló ívben távolodik el a másiktól. S ezért nem haszontalan dolog megismerkedni egy olyan értelmi szemlélettel, a

gondolkodásnak egy olyan módszerével, amely az ész útját járva nem távolodik el a tiszta szellemi átélés ösvényétől, hanem ellenkezőleg: ezzel egyazon cél felé mutat és a végén ugyanabba az egyetemes központba torkol.

A hindu bölcséletnek és a hindu vallásos misztikának is többféle útja van. A Jóga azonban mindegyikkel kapcsolatos. Azt mondhatnók, hogy *a Jóga nem egyéb, mint az értelmi út, a gondolkodás tudatos irányítása*, amely áthidalja a látszólag áthidalhatatlan szakadékot a tudatfölötti és a tudatalatti, az észszerű és az érzésben gyökerező világ közt. Ilyképpen a Jóga minden végső és gyökeres megismerés kulcsa, mert egyrészt érthetővé, tudatosan felfoghatóvá teszi a máskülönbösen homályos és tudattalan mélységeket, másrészt felszabadít bennünket az alól a tévedés alól, hogy az értelem maga végcél volna: feltárja a valót, hogy az értelem csupán eszköz, segítő, amelynek haszna és használhatósága megszűnik a célhozérés pillanatában.

Ha így értelmezzük, akkor a Jóga minden vallásos átélésnek is velejárója. Ha más néven, vagy névtelenül szerepel is, de megtaláljuk minden magasra szárnyaló és nagyszerű vallásos törekvésben, bármelyik vallásról legyen szó. Jézus emberi magatartásának, csodáinak és tanításának *gyakorlati* alapja éppúgy a Jóga, mint ahogy assisi Szt. Ferenc értelen felolvasása az egyetemességben a szereteten keresztül, Keresztes Szt. János misztikus istenretalálása, vagy loyali Szt. Ignác Disziplinája is Jóga. Ezzel nem akarjuk azt mondani, hogy akkor Jézus nem több holmi jóginál! Erre a következtetésre csak az olyan „észszerűség” juthat, amely a lényegét a járulékosról nem tudja megkülönböztetni. A Jóga *gyakorlati* út és nem Jézus eredetét, elhivatottságát és teljes mivoltát magyarázza meg, hanem csak azt, hogy ha Jézus emberré lett és az emberi szervezet eszközén keresztül fejtette ki működését, akkor feladatának *gyakorlati* keresztülvitelében szükségképpen a Jóga módszereit kellett alkalmaznia. Egyszerűen azért, mert — más út nincs. A Jóga lényege nem indiai, nem hindu, hanem egyetemes. Azért használjuk az indiai elnevezést, mert elméletét és gyakorlatát az indiai bölcsélet ismerte meg a legátfogóbban és ő fejtette ki rendszeresen és követhető, értelmes módon. Lényegében azonban nem tartozik sem bizonyos korhoz, sem bizonyos néphez, vagy a Föld bizonyos területéhez, hanem általánosan emberi lehetőséget fejez ki. Ha India megismerte, akkor megismerhette az emberi szellem másutt is, Indiától függetlenül. S ezért gyerekes és jellemzően a nyugati „racionális” észjárásra vall az a nézet, amelyet csak az ilyen dolgokkal felületesen ismerős elmék vallhatnak, hogy „Jézusnak Indiába kellett mennie, hogy ott bizonyos tanokat elsajátíthasson”. Ha megismerjük a Jóga igazi értelmezését, akkor látni fogjuk, hogy *olyan tartalomról van szó, amely ősidőktől fogva adva van az ember alkatában, szellemianyagi összetételének eredeti természetében*. Ezért lehetséges, hogy a magasrendű eszmélésre fejlődött ember önmagában, a saját benső alkatában felfedezze azt a lehetőséget, azt az egyedülálló utat a teljes kibontakozásra, amelyet az indiai bölcsélet a „Jóga” szóval jelöl.

S itt rá kell mutatni egy másik, meglehetősen elterjedt tévedésre is. Sokan, éppen nyugati emberek, akik bizonyos fokig már foglalkoztak az indiai tanokkal, azt szokták hangoztatni, hogy a Jóga jellegzetesen keleti módszer, amely igen tanulságos, de „nem járható út a nyugati ember részére”. Ha a Jóga, ahogy mondtuk, egyetemes érvényű és az általános emberi alkatban gyökerezik, akkor a fenti ellenvetés semmiképpen sem állhatja meg a helyét. Ha a Jóga csak egyetlen nép, csak egyetlen faj részére használható, akkor már nem is volna több érdekes különlegességnél és nem jelenthetne számunkra igazi értéket. De nem így áll a dolog. Éppen azért értékes és jelentékeny, mert emberi és általános érvényű. Ha a nyugati embernek járhatatlan vagy csak nagyon nehezen közelíthető meg, ennek az oka nem maga a Jóga természete, hanem az, hogy a nyugati ember elszokott az összegezett erőfeszítéstől, értve ez alatt olyan erő kifejtést, amely az

értelem, a szellem és a test minden képességét egyesítve, egyetlenegy cél felé irányul, s ez a cél: *önmaga benső, gyökeres mivoltának és ezen át a létezésnek való megismerése*. És elszokott az értelmi szemléletnek attól a módjától is, amelyet a Jóga megkíván. Figyelmét, igyekezetét mindig *kifelé* irányítja és csupán az érzékelhető világ dolgaira fordítja vizsgálódását. A részletek megismerését tűzi ki célul, abban a hitben, hogy ha sikerül végigjárnia a részletek területét, majd összefogó, egyetemes tényhez fog jutni. Eme munkálkodása közben az értelem nagyszerű teljesítményeit és eredményeit mutatja fel, s ezek még inkább meggyőzik afelől, hogy helyes úton jár. Nem is gondol arra, hogy egész eljárása, szemléletének egész módszere *centrifugális*, mert sugarasan szerteszt terjedő erővonalakban irányul egy határtalan objektumvilágra, pedig ha szigorú és végletekig keresztülvitt logikával élne, magának is rá kellene jönnie, hogy megismerése így sohasem válhat teljessé, egyetemessé. Lehet, hogy ez olykor eszébe jut is, de nem törődik vele, mert az értelmi játék elragadja, a maga erejének tudatával tölti el, s a sok tagadhatatlan részlet-eredményben bízva elveszti szeme elől az egészet, a teljességet. A Jóga gondolkodásának iránya ezzel éppen ellentétes: *befelé* halad, a megismerhető objektumok sokaságából *centripetálisan* tör előre a központ, a minden dolgok gyökere, forrása és végső oka felé. Így azután más eredményre is jut. Módszere nem induktív és nem deduktív, hanem reduktív: nem az ismeretlenek egyre határtalanabbá táguló körét próbálja bejárni, hanem visszafelé halad a megismerhető dolgok ok-okozatsorán, s így egyre közelebb jut a központhoz, amelyben minden találkozik. *Ez a központ, még érzékelhető megjelenésében, természetesen nem lehet más, mint maga az elme*. S amikor szemléletében a megismerések során visszajut ehhez a forráshoz, felfedezi, hogy a dolgok értelme és a jelenségek oka itt rejtezik valahol, ebben a középpontban, ahonnan szétsugároztak. Most már gyökeres megismeréshez jut, amelynek tartalma nem határtalan sok részletismeretből torlódik össze, hanem valóban egybefogó, egyszerű, s ezért áttekinthető. Az elme mibenlétének és működésének megismerése rávilágít aztán még további, még lényegesebb tényekre. Felismeri magának az elmének a szerepét és feladatát: világosan ráeszmél, hogy csupán eszköz, amely valaminő feladat elvégzésére volt hivatva. Ez a feladat nem rejtőzhet a határtalanul szétszóródó sokrétűségben, amelyet az elme még akkor sem tekinthet át soha, ha egyébként a legélesebben és legfáradhatatlanabban működne is. Hol rejlik hát feladatának, rendeltetésének célja? Bizonyára ott, ahol a sokszerűség kavargó forrataga megszűnik, ahol az elme szétágazó igyekvései egyetlen pontban összefutnak: magában az elmében. *A forrásban és a kiindulásban*. Itt ismeri meg a természetét, nem pedig a *működésének* szétszóródott, szerteágazó sokszerűségében. Így jut el az eszmélés a Jóga útján valami őseredetihez, valami gyökérhez, ahol egységes értelem dereng fel a tarka látszatok mögött. De a Jóga még itt sem áll meg, hiszen az elme mivoltát behatóan megismerve, azt is világosan megértette, hogy az elme csupán eszköz. Minek az eszköze? És miért eszköz? Mi a célja? — ezek a kérdések merülnek fel, amikor a szemléletnek már csak egyetlenegy tárgya maradt: maga az elme, melynek tükrében az értelem mintegy már önmagát látja. *S itt van az érintkezőpont, ahol a felfogható és felfoghatatlan, a tudatos és a sejtelmes, az érzékelhető és az érzékfölötti, a véges és a végtelen, a rész és az egész találkoznak*. De az értelmi utat végigjárta az ember, eljutott a félreismerhetetlen végső ponthoz és immár nem képzelet, nem véli, nem sejt, nem reméli, — hanem TUDJA, MI VAN A KÜSZÖB MÖGÖTT.

Eljutott önmagának a gyökeréhez, s ahhoz a feltétlen megismeréshez, hogy ez a gyökér többé nem lehet okozat, hanem ok, ősök, minden okozatok első Forrása; ha pedig az, akkor nem lehet többé kiszakított részlet sem, — hiszen a részlet mindig csak okozat, — hanem teljességnek kell lennie, oszthatatlan egésznek, valaminek, amihez képest mindaz, ami felfogható, csak járulékos és

feltételes. És ha önmagában megtalálta az egészet, a teljeset, akkor arra is mindent átható világossággal ráeszmélt, hogy ez az Egész, ez a Teljesség — csak egyetlenegy lehet: az Egyetemes Egy. Nevezhetjük akárhogy: Isten, Ősök, Forrás, Való Tény, — mindegy, mert a név már az elmének *kifelé* fordított működéséhez tapad, az értelmezett objektumvilág járuléka. A Jóga végső lépésében már nem elméleti megismerésről van szó, már nem fogalmi tapasztalás szerepel, amelyhez név és meghatározás szükséges, hanem *tény* magasodik fel, amelyet közvetlenül, leplezetlenül átélünk. Ezért nem szorulhat bizonyításra, támogatásra. A bizonyítás, az alátámasztó érv csak ott szükséges, ahol a tény maga még nem feltétlenül bizonyos. Senkinek sem jutna eszébe, hogy a maga létezésében kételkedjék és bizonyítékokat keressen, amelyekkel létezésének tényét alátámaszthatná. Ugyanilyen közvetlen, gyökeres tényként világosodik elénk a Jóga végső megismerése is.

Aki előtt ez a végső, központi tény egész valóságában megjelent, aki az értelmi úton a dolgok gyökeréig hatolva eljutott a középpontig, annak részére azután már a megfordított értelmi út sem lesz többé félrevezető vagy megtévesztő. Nyugodtan irányíthatja elméjét, kutató vizsgálódását a szétágazó jelenségek sokrétű világa felé: az Ariadné-fonalat, amely a középpontból ágazik ki, soha többé nem ejtheti ki kezéből, s akármilyen bonyolult, akármilyen ezerágú objektumösszeségek területén jár, most már mindig tájékozódni tud és nem botlik többé téves következtetésekbe.

Az út pedig a *megkülönböztetés* útja: megkülönböztetni a lényegeset a járulékostól, a változót a változatlantól, a következményt az októl, a valót a látszattól. Meg kell tanulni, hogy az érzékelt dolgokat tisztán lássuk és mérlegeljük. Tisztába kell jönnünk azzal, hogy egyáltalán mi az érzéklés és milyen kapcsolat áll fenn érzékeink felfogó közege és az érzékelt dolgok összessége közt. El kell sajátítanunk azt az ellenőrző erőt, amely úrrá tud lenni érzékléseink fölött, hogy ne mi kövessük botladozva az érzékléseink tanúságát, hanem érzékeink valóban szolgáljanak bennünket, cselédek gyanánt, feladatuknak megfelelően. Röviden: *meg kell szereznünk az uralmat magunkon*. Hogy érzéseink, ösztönzéseink és gondolataink ne éljenek önálló, öncélú életet, szinte függetlenül felsőbbrendű Énünk ítéletétől és akaratától, hanem kezünkbe ragadjuk a gyepőt, amellyel az akart cél felé irányíthatjuk őket, mert valójában csak igavonó állatokhoz hasonlók, amelyek énünk szekerébe vannak fogva. Az eszmélő emberhez már nem méltó, hogy indulatai, ösztönei, érzései, gondolatai és érzékei féktelenül, vakon ragadják el életének szekerét, míg ő maga tehetetlenül ül benne és nincsen hatalma akkor, hogy irányt szabjon a száguldásnak, vagy nyugodt, biztos ütemre fogja a haladást. De ehhez az kell, hogy tisztában legyen önmagával és eszközeivel.

A Jóga erre tanít. Nem ígér mást, csak annyit, hogy *élvezet bennünket önmagunkhoz, igazi mivoltunkhoz*. Hogy feltárja előttünk azt, ami létünknek és az egyetemes létnek azonos gyökere és értelme, s amire semminő más értelmi út nem vezet rá bennünket.

Ezért hasznos a Jóga, éppen nekünk, modern nyugati embereknek, akik már-már nem is tudunk más úton járni, csak az értelem, az ész útján. A mélyen hívő, Istenben alázatos lélekkel felolvadó embernek vagy nincs szüksége erre az útra, vagy csak csekély útmutatásra van szüksége. De a mai nyugati ember nagyon nehezen jut el az ész útjáról erre a közvetlenebb és rövidebb lélekútra. A Jóga megmutathatja neki a rövid átvágást, s nem kezdi azzal, amivel a jámbor térítgetők többnyire elriasztják az észszerűség útján járókat: nem ostromozza kevély tudatosságukat, nem ítéli el elméjük igyekezeteit, nem nézi le értelmük erejét, nem ajánl olyan módszereket, amelyeket az észre támaszkodó ember éppen természete folytán nem tud magáévá tenni. Csak éppen rámutat, hogy a *helyesen* alkalmazott értelem és a *kellően ellenőrzött* érzéklés ugyanahhoz az egyetlen lehetséges végcélhoz vezetheti az embert.

Hogy ez nem volna járható út részünkre? Megalázó, sértő a feltevés is! Hát értelmünk gyenge és hiányos volna ahhoz, hogy járni tudjon olyan úton, amelyet más világtájon, hozzánk lényegben hasonló emberek követhetőnek ismernek? Bizonyos, hogy a Jóga *egész* útját, a távoli végcélig, csak igen-igen kevesen járhatják végig. De ez is általános tünet, ez a megszorítás nem csupán reánk, nyugatiakra vonatkozik! Indiában is nagyon kevés igazi jógi akad. Nem az a döntő, hogy hányan jutnak el a végső, felszabadító lépéshez. Elhatározásunkat nem kell befolyásolnia annak, hogy „úgysem érhetjük el a célt”. Először is: a cél elérhető, s ha mégoly nehéz is elérni, semmiesetre sem lehetetlen. Másodsor: olyan útra indulhatunk, amelyen *minden egyes lépés új, csodálatos ismereteket tár elénk*, s gazdagabbak leszünk, ha akár csak csekély részét járjuk is be az útnak. Visszatorpanni az elindulás előtt, csak azért, mert nem bizonyos a célhozérés, olyan lenne, mintha lemondanánk egy szép, tanulságos és élvezetes utazásról, csak azért, mert nem látjuk bizonyosnak, hogy a változatos, érdekes és hosszú út során vajon eljuthatunk-e a programba vett legtávolabbi célponthoz.

A hinduk legnagyobb tekintélyű, szent tiszteletben álló könyve, a „Bhagavad-Gítá”, így szól a Jógáról: *„Ezen az úton egyetlen lépés sem vész kárba. . . ”* S ez igaz amit a Jógából megtanulhatunk, hasznunkra válik mindennapi életünkben is. Erősebbek, egészségesebbek, teljesebbek lehetünk általa, hiányérzeteink, gyengeségeink csökkennek. Mindennapi munkánkban, köznapi foglalkozásunkban is alkalmazhatjuk azt, amire a Jóga lépten-nyomon int és tanít: *az önuralmat, a cselekvéseinket fegyelmező belátást, s a célra irányított, összegezett akaratot*. Csak nyereség érhet bennünket, veszteség semmiképpen!

S a Jóga tanítása nem olyasmi, amit egyszer előveszünk, azután vagy felhasználjuk, vagy nem. Lehet, hogy először csak egyik-másik igazságot vesszük észre benne, azután életünk sodra másfelé terel bennünket és sokáig eszünkbe sem jut, hogy újból belenézzünk a Jóga könyvébe. Hanem egy szép napon, talán amikor éppen únjuk magunkat és nem tudunk máshoz kezdeni, szemünk rátéved a könyvre és újra kezünkbe vesszük. Meglehet, akkor egyszerre egészen másképpen szól már hozzánk a tanítás. . . Ahogy a hindu mondaná: *elménk mélyén a régmúltakból eredő, régen felraktározott emlékcsira időközben megérett és felfakadt, kihajtott. . .* Ami nemrég még mitsem, vagy csak keveset jelentett részünkre, most egyszerre új jelentést nyer és boldogító erőt ad. . . Vagy közben megpróbáltatások, szenvedések értek bennünket és azon kapjuk magunkat, hogy egyszerre érhetővé és fontossá vált részünkre az, ami nemrég még homályos vagy lényegtelen volt. . .

Mindennek megjön a maga ideje és mindennel akkor találkozunk, amikor bensőnkben megértünk a találkozásra.



Mintha valami hiányérzésre keresnénk orvoslást, napjainkban egyre többen érdeklődnek Kelet tanai iránt. A Jógáról is egyre gyakrabban hallunk. Mind többen és többen keresnek olyan könyveket, amelyek hasonló dolgokról felvilágosítást adhatnak. A Jóga például már a gyakorlati életben is szerephez kezd jutni: a gyógyászatban felhasználják. Külföldön már évek óta nem egy kiváló orvos alkalmazza a Jóga némely módszerét, még pedig kitűnő eredménnyel, s nemrég már nálunk is akadt komoly orvos, aki a Jógához fordult új módszerekért.¹ Mindez eredmény, nyereség,

¹ Utalunk Tirala müncheni orvosprofesszor évtizedes munkásságára, nálunk pedig Dr. Weninger Antaléra, aki könyvet is írt a Jógagyakorlatnak a gyógyításban való alkalmazásáról, ő betegeinek kezelésében évek óta komoly eredményekkel alkalmazza a Jóga lélekző és egyéb gyakorlatait. — Igen jó útmutató a jógagyakorlatok alkalmazására

haladás. De a Jógával gyakorlati szempontból foglalkozók, pl. az említett orvosok — természetesen és egészen érthetően — nem a Jóga egészét, hanem csupán bizonyos részét alkalmazzák. A Jóga gyakorlatai, amelyeket nem egy haladott szellemű orvos olyan eredményeseknek és hatásosaknak talált, az eredeti Jóga-rendszernek csupán járulékos segédeszközei. A Jógához tartoznak, de magukban még távolról sem jelentik a Jógát. Alkalmazásuk, ha így a Jóga egészéből kiragadva szerepelnek, sok nagyszerű eredménnyel jár az egészség terén, de semmi esetre nem vezet a Jóga magvának, belső tanításának, legértékesebb tartalmának megismeréséhez. *A Jóga sokkal több, mint hasznos gyógymód vagy az egészség helyreállítására szolgáló rendszer.* Ez csupán a testre vonatkozó része, amely úgy viszonylik az egészhez, mint ahogy puszta testiségünk viszonylik egész, teljes, titokzatos, élő valónkhoz. A Jógában, az egész tanban, olyan szellemi kincsek rejlenek, amelyeket a testileg alkalmazott jóga gyakorlatok még semmiképpen sem tárhatnak fel. Ha valóban meg akarjuk ismerni ezeket az értékeket, akkor magával a Jógával kell megismerkednünk. Ha azután tanulmányainkat még a jóga-gyakorlatokkal is támogatjuk, akkor eredményeink gyorsabbak és teljesebbek lesznek, s egészségi szempontból is sok hasznát fogjuk látni igyekezetünknek. De ezek a gyakorlatok egymagukban még nem vezethetnek felsőbbrendű megismerésre, nem adhatnak egész mivoltunkra kiható szellemi többletet. A leghelyesebb, ha a szellemi megismerés útja együtt jár a testi-gyakorlati úttal.

Ennek a könyvnek tehát az a célja, hogy a Jógával, a Jóga tanításával, elméleti és gyakorlati tartalmával megismertesse az érdeklődőt. Arra törekedtem, hogy a nehéz mondanivalót lehetőleg közérthetően, világosan tolmácsoljam. Nem az volt a célom, hogy munkám minél „szakszerűbb” legyen, s ezért, amennyire lehetséges volt, takarékosan bántam a szanszkrit műszavakkal és a nehezen követhető elméleti gondolatmenetekkel. De egészen nem kapcsolhattam ki ezeket, mert a hindu bölcséletben sok olyan fogalom szerepel, amelyre nyugati nyelveinkben nincsen szabatos értelmű szó, vagy lényegbevágó különbség van a keleti és a nyugati bölcséletben alkalmazott értelmezése közt. Ahol lehetett, megfelelő és kifejező magyar szóval helyettesítettem az eredeti műszót, szükség esetén részletesebben kifejtve, mit kell érteni alatta.

A Jóga bölcséleti rendszere természetesen olyan világ-és életszemléleten épül fel, amelynek elemei a hinduk előtt közismertek. Ezeknek az elemeknek az ismerete tehát mintegy előfeltétele a Jóga megértésének. Bevezetőül ezért mindenekelőtt ismertetjük azokat a fogalmakat és elveket, amelyeknek előzetes ismerete elengedhetetlenül szükséges ahhoz, hogy az olvasó a Jóga tanait helyesen értelmezhesse. Előbb azonban tisztáznunk kell a felmerülő fogalmakat.

ELSŐ RÉSZ

A Jóga rendszere

1. A FOGALMAK TISZTÁZÁSA.

Erre feltétlenül szükség van. A hindu bölcsélet a lét jelenségeit ősidők óta olyan behatóan, olyan közvetlenül és élesen tanulmányozta, hogy a velük kapcsolatban felmerülő lényeges fogalmakat is sokkal szabatosabban és biztosabban írhatta körül, mint nyugati gondolkozásunk.

Vegyük mindjárt az egyik leggyökeresebb, legfontosabb fogalmat: a *lélek* fogalmát. Szépirodalmi műveinkről s elmefuttatásainkról nem is szólva, még vallásos és bölcseleti munkáinkban is egészen szétmosódott körvonalakkal, más fogalmakba át-átolvadva jelenik meg ez. A *lélek* és a *szellem* fogalma tisztázatlanul keveredik össze, s amikor hasonló tárgyakról írt műveket olvasunk, léptenyomon észrevesszük, hogy a két fogalom az író részére nem jelent határozottan különválasztott tartalmakat, hanem többnyire taláalomra, a beidegzett megszokást követve használja hol az egyik, hol a másik kifejezést. Ez a bizonytalanság még olyan író művében is szembeszökő, aki pedig már mélyebben nézett a dolgok mögé, s éppen olyan tárgyat vesz vizsgálat alá, amely ezekkel a kérdésekkel foglalkozik. Így pl. a már említett, új szellemű magyar orvos, *dr. Weninger Antal* írásaiban is megjelenik ez a fogalmi tisztázatlanság, s ez okozza, hogy éppen az előtte is oly nagyra értékelt Jógát s az ennek alapul szolgáló hindu felfogást félreérti. Nem a Jóga egyes részeinek, pl. a lélekzetszabályozásnak gyakorlati alkalmazását érti félre; ezt hatásosan, jól és eredményesen műveli. A félreértés mélyebben fekvő dolgokra vonatkozik, a bölcseletre, a világszemléletre, amelyből a Jóga egész rendszere kiépült. De kézenfekvő, hogy ezt az épületet csak akkor érthetjük és értékelhetjük való mivoltának megfelelően, ha megalapozásával, láthatatlan alapépítményével is egészen tisztába jöttünk. Weninger dr. többek közt így ír a Jógáról: „Fontos kiemelnünk — bár nem fogadhatjuk el — hogy a hindu világszemlélet szerint kettős testünk van: érzékelhető, látható durvatest és a finom, éteri szellemtest”.²

Azzal a kijelentéssel, hogy ezt „nem fogadhatjuk el”, az egyébként kiváló és valóban úttörő jelentőségű orvos elárulja, hogy a hindu bölcseletben és a Joga alapvető rendszerében nem eléggé járatos és lényeges fogalmakat helytelenül, mi több, éppen az általa is olyan erélyesen ostromozott „racionális” felfogás miatt értelmez helytelenül. S ez kevésbé az ő egyéni hibája, mint inkább általános hiba, melynek oka éppen a fogalmak tisztázatlanságában, bizonytalan körvonalazásában rejlik.

„Lélek”, „szellem” — ezek a fogalmak valóban szétfolyó, elmosódott, páráként szétfoszló tartalmat közvetítenek a nyugati gondolkozás részére. „Lélektanról” beszélünk, majd „szellemi” vagy „lelki megnyilatkozásokról”; „lelki betegségeket” mondunk, máskor a „test és lélek kölcsönhatását” emlegetjük, vagy „szellemi hatásokat” mondunk és így tovább. A legtöbb esetben nem lehetünk bizonyosak afelől, hogy miről van szó, s a kifejezett gondolat ugyanaz maradna akkor is, ha a mondatban a „lélek” szót a „szellem”-mel cserélnők fel vagy megfordítva. A két kifejezés a legtöbb esetben ugyanazt a fogalmat látszik takarni, legföljebb annyiban van eltérés köztük, hogy a „szellem” gyakran szerepel az „értelem” helyett, vagy ez a „szellem” helyett, míg a lélek fogalmát ritkábban cserélik fel az értelemével, bár ez is gyakori. Természetes, ha maga az író sem választja el egymástól élesen, világosan ezeket a fogalmakat, akkor a gondolat, amelyet tolmácsol, szintén határozatlan, bizonytalan és ködös marad; ki-ki úgy fogja fel, ahogyan neki tetszik, s a tudomásulvételben is megmarad a fogalmi tisztázatlanság.

A tévedés gyökere a fenti esetben ott van, hogy gondolkozásunk — persze nem a már végleg hitelét veszített materiális, anyagelvű gondolkozásról van szó — a lélek és a szellem fogalmát határozatlanul egybekeverve, ezt olyképpen hozza kapcsolatba a testiség fogalmával, hogy a kapcsolat a dualisztikus (kettősségi elven alapuló) felfogást eredményezze. S idáig rendben is van a dolog. A félreértés ott kezdődik, amikor — mint a fentebb idézett esetben — a dualisztikus alapon gondolkozó elme a fogalmak tisztázatlansága miatt ellentmondásra, elfogadhatatlan elvre vél

² L. „Orvos a lélekért” c. könyvét.

bukkanni. A kitűnő orvos-író azt a benyomást nyerte, mintha a lélek és a test duális kapcsolatán, kettősségén kívül még egy *harmadik* tényezőt is az előbbi kettővel egyenrangúnak kellene elfogadni; hiszen így „trializmus” — hármassal elven alapuló — rendszer állana elő! Pedig az egész csak tévedés, félreértés. A fogalmak tisztázatlansága okozta. A kettősség elvét legkevésbé sem dönti meg az idézett hindu felfogás. Nem áll elő trializmus, nincs szó három lényegi elv kapcsolódásáról!

Ha nyelvhasználatunkból és természetesen gondolkozásunkból is nagy mértékben hiányzik az említett fogalmak éles elválasztása, határozott megkülönböztetése, akkor kénytelenek leszünk itt megegyezni abban, hogy a két kifejezés mindegyikét milyen tartalommal akarjuk megtölteni, hogy azután a két kifejezést már pontosan úgy értelmezzük, ahogy a hindu bölcsélet teszi.

Éppen a fogalmak sajnálatos összekeveredése hozza magával, hogy elhatárolásukban többé-kevésbé önkényesen járunk el. Szinte csak egyéni felfogástól függ, hogy a „lélek” szót vagy a „szellem” szót nevezzük-e ki a felsőbbrendű, elvontabb, anyagtalan, halhatatlan elv kifejezőjéül. Észgondolkozásunk nomenclaturája mindenesetre zavarosabb, mint vallásunk szóhasználata. Az Evangéliumokban és az egyházi, vallástani munkákban a lélek és a szellem fogalma legalább olyan élesen elhatárolva jelenik meg, mint amennyire a nyugati nyelvekben rejlő eredendő bizonytalanság megengedi. A keresztény fogalom meghatározás szerint is a *lélek* fogalma fejezi ki a halhatatlan, Istentől eredő, testetlenényt. A szellem ehhez viszonyítva már valami másodrendűre, feltételesre vonatkozik. Igaz, hogy a különböző szövegek és fordítások közt is ellentmondás látszik fennállni, pl. a Vulgata „*Spiritus Sanctus*”-át németül „*Heiliger Geist*”-nek, magyarul „*Szentlélek*”-nek mondják, holott a latin *spiritus* magyarul a „szellem” szónak felel meg, akárcsak a német „*Geist*”. A fogalmak összekeveredése tehát tényleg a nyugati gondolkodásban, s ezek kifejező közegében, a nyelvekben rejlik. Mégis úgy foghatjuk fel — legalább a magyar szóhasználat szempontjából, — hogy a „lélek” szó megfelelőbb, kifejezőbb a testet életető, a testiséghez duálisan, másik elv gyanánt járuló tény fogalmára, mint a „szellem”.³ Így is fogjuk használni ezentúl, s alább majd világosan kifejtjük a fogalom jelentéstartalmát, ahogyan a hindu bölcséletben szerepel.

A főntebb idézett mondatban előforduló „szellemtest” tehát a lélektől gyökeresen különböző valami, s maga a szó még magyar formájában is kifejezi, hogy fogalma a testtel kapcsolódik. A trializmus kétségtelenül helytelen felfogásának feltételezése azonban csak akkor állhat elő, ha ezt a „szellemtestet” valami egészen különálló, magában zárt egységnek, entitásnak tekintjük, hiszen akkor a lélek és a test közé csakugyan egy harmadik elv tokolodna. A hindu felfogás azonban egyáltalán nem vallja ezt!

A hindu bölcsélet világosan és félreérthetetlenül meghatározza a szellem és vele a szellemtest fogalmát. Nem marad benne semmi bizonytalan, szétfolyó, ködös elem, ha igazán megértettük. S szükséges is, hogy ezekkel a fogalmakkal a lehetőségig tisztába jöjjünk, mert különben a hindu bölcsélet és a Jóga-rendszer legszabatosabb, legélesebb meghatározásai is megint ködként szétfolyó, homályos tartalmakat fognak közvetíteni részünkre.

A „szellemtest” és a „durvatest” — helyesebben, az eredeti kifejezések megfelelőbb fordításával: „finomtest” és „sűrűtest” — nem két különböző, egymástól lényegében eltérő valami, ahogyan az idézett ellentetés felfogja. Ezt természettudományos alapon is meg lehet világítani. Ma már, hála Istennek, — s erre komoly érvekkel, meggyőző dialektikával mutat rá írásaiban Weninger

³ Ezt a hangok belső tartalmát vizsgáló „hangmisztika” is alátámasztja

dr. is, — természettudományos magyarázatok messze túlnőttek azon a fokon, amelyet még nem is olyan régen a vak anyagelvűség, a *csak* racionálisan értelmezett „tudományosság” képviselt. Az anyag felől ma már egészen más nézeteink vannak, mint a legtanultabb tudósnak akár csak két-három évtizeddel ezelőtt. Az anyag abban az értelemben, ahogyan a materialisták felfogták, egyszerűen — eltűnt, megszűnt. Az anyag, amely érzéklésünkben szilárdnak, tömörnek, vagy legalább is megszakíthatatlanul egybefüggőnek tetszik, a legújabb felfedezések és megismerések értelmében szinte anyagtalannak mondható parányok erőforgatagává, vibrációjává, hullámzásává, sugárzásává finomult. Közel járunk ahhoz, hogy az anyag igazi természetét megismerjük, de már abból is, amennyit ma tudunk róla, kétségbevonhatatlanul kiderül, hogy — *az új felfogás csaknem pontosan megfelel a hindu bölcsélet ősi felfogásának az anyag mibenlétéről.*

A hindu bölcsélet az anyagot egynemű, homogén substanciának tekinti, amelynek módosulatlan, ós eredeti állapota megfoghatatlan és közvetlenül nem érzékelhető. *Ákása*⁴-nak nevezi ezt az ős-, vagy egyetemes alap-anyagot, s ez a fogalom több, mint a mi éter-elméletünk. Az *ákását* éternek szokták fordítani, de ez megint olyan bizonytalan fogalom, mint a „lélek” és a „szellem” föntebb kifogásolt, határozatlan tartalma. A mi tudományos gondolkodásunkban az éter csupán feltevés, munka-hipotézis, amellyel jobb és szabatosabb fogalom híján számolunk. Az *ákása* azonban egészen más: felismert tény, alapvető elv, amely megmagyarázza az anyag természetét.

Az *ákása* az, ami a mi legújabb felismeréseink szerint is az anyag alapalkatát jelenti; az a ma még előttünk is lényegileg ismeretlen valami, amiből az atomok titokzatos erőforgatagában áramló, keringő elektronok létesültek. Természetében már alig határolható el az anyag és az erő fogalma. Nem tudjuk, hol kezdődik benne az, amit köznapi értelmezésben anyagnak nevezhetünk és hol végződik az, amit csupán erőhatásnak, mozgásnak foghatunk fel. A probléma valószínűleg megint csak az észszerű szövegezés korlátozott lehetőségeiben áll: itt nem két külön dolgról van szó, hanem valami titokzatos egységről, amely csak a megjelenésében látszik kettéágazni mozgatóvá és mozgatóttá. De a hindu bölcsélet itt is rámutat a gyökeres tényre: az *ákása* a mindent betöltő, egyetemes állag, amelyből minden anyagnak nevezhető, anyagi formában kifejeződő jelenség kialakul. Az *ákása* mozdulatlan, módosulatlan, elsőleges mivoltával nem szerepelhet a világ életfolyamatában, mert a létfolyamat éppen azáltal áll elő, hogy az egyetemes, központi Akarat, a Létforrás Ereje, mozgásba hozza. A mozgató elem tehát, amely az atomokban a valóságos kis naprendszereknek mondható erőforgatagokat mozgásban tartja s az elektronok elképzeltlenül apró parányait keringeti a proton-mag körül, maga a *központi*

Akarat, a Lét teljességének ereje, amelyet akárhogyan nevezhetünk, de mindenképpen csak a magasrendű vallások Isten-fogalmával hozhatunk kapcsolatba, ha belénkidegzett, idejétmúlt „természettudományos” gátlások nem akasztják meg igazán logikus végkövetkeztetésünket. Ez a mozgató, létbentartó egyetemes erő *nem maga Isten*, mert az erő nem ősök, hanem már okozat; Isten több az erőnél: forrása az erőnek. Ez a létesítő erőforrás az, amelyből az egyetemes erő kiárad és a mindenség *ákása-ősanyagát*, — mely megjelenésében maga is csupán mozgás, átalakult erők hullámzása — kialakítja, formákba kényszeríti a maga egyetemes törvényével.

Íme itt a gyökeres dualitás, a kettősség megvalósult elve: Első Indíték és megvalósult világ. Minden egyéb is ebben a kettősségben osztozik, mert mindenben ami létezik, az ősforrásból kiáradt

⁴ A szanszkrit, vagy általában indiai szavakat a kiejtésnek megfelelően, magyaros írásmóddal közöljük

erő jelenti a létadó, létbentartó lényezetet és az *ákása* módosult, átalakult forrataga az anyagot, a „testet”.

A hindu bölcselet felfogásában, amely a létezés alapvető mivoltát így látja, még nem szerepel a személyes Isten fogalma. Ez azonban nem jelenti az Isten személyességének tagadását. A személyesség már megjelenés, a világ felé forduló megnyilvánulás, az isteni „arc” — *murti* — ahogyan a hindu bölcselet és misztika mondja. A Jóga, látni fogjuk, nemcsak nem kapcsolja ki a személyes Istent a maga rendszeréből, hanem központba állítja.

A mai tudomány, amennyiben az anyag végső, eredendő szerkezetét feltárhatta, akarva-nemakarva bebizonyította, hogy anyag, olyan értelemben, ahogyan a pusztán érzékelésre támaszkodó nyers materializmus felfogja, egyáltalán nincs is. Tudjuk, hogy az anyagvilág bizonyos számú elemből épül fel, s az elemek végső vegytani oszthatóságának határát az atom jelenti. Az atomok tehát különböznek egymástól, más a vas, más a hidrogén atomja, s az elemek sokfélesége még csak alapul szolgál az elemek vegyüléséből és keveredéséből előálló anyagformák határtalanul variálható sokféleségének. De ha az atom alapalkatát vizsgáljuk, akkor az eltérő sokféleség megszűnik; bármely elem atomjáról legyen is szó, belső, ezidőszerint végsőnek tekintett alkata már mindegyiknek egyenlő. Elenyésző parányokból állnak, az elektronokból, amelyek mind egy központi parány, a proton-mag körül keringenek. Az elemek különbsége csak onnan ered, hogy az atom-magban a máskülönben egyenlő parányokból mennyi és hogyan kering a központi maga körül. Eljutottunk hát az egynemű anyaghoz, az *ákásához*, amely immár nem hipotézis, hanem megismert tény. Mert a proton nem lehet lényegileg eltérő az elektronoktól; csak töltése, a mozgató erőben való részesülésének mikéntje üthet el amazokétól.

S a tudomány azt is kimutatta, hogy az anyagnak eme végső parányaiban az odáig megfoghatóknak, tömörnek vélt anyagszerűség szintén csaknem semmivé zsugorodik. A proton-mag és a körülötte keringő elektron-parányok közt, valamint az egyes elektronok közt, kiterjedésükhöz arányítva, viszonylagosan akkora a távolság, mint a Nap és a rendszeréhez tartozó bolygók közt! Az atommagban tehát mérhetetlenül több és nagyobb az űr, mint a benne foglalt parányok anyaga! Kiszámították, hogyha az emberi testben jelenlévő atommagok tényleges anyagát valami elképzelhetetlenül hatalmas erőmű segítségével úgy összesajtolhatnók, hogy a valóban anyagnak nevezhető mennyiség tömören összeálljon és kiszorítsa az atommagokban tátongó űrt, akkor az egész emberi test olyan parányi kis szemecskévé zsugorodna össze, amelyhez képest az itt e mondat végén álló pont majdnem úgy viszonylanék, mint a Nap a Föld méretéhez. Ha sikerülhetne az ilyen kísérlet, az eredményül nyert porszem-parányt — egy emberi lény testének egész anyagtartalmát — csak ezerszeres nagyítón keresztül láthatnók meg!

Hová lett a büszke anyag, amelybe nagy biztonságérzéssel horgonyoztuk le életünket? Mivé foszlott a testünk, amellyel olyan elvakultan azonosítottuk önmagunkat?

Ám erre azt jegyezhetné meg valamelyik olvasóm, hogy a mindebből lesűrhető következtetést a mi vallásunk, a kereszténység is világosan kifejezte, amikor azt tanítja, hogy az Isten és a lélek minden, a test pedig másodrendű, sőt alapjában véve szinte értéktelen dolog. És feltehetné a kérdést, hogy akkor mire való a hindu bölcselettel és a Jógával foglalkoznunk? Hiszen nem adhat többet, mint amennyit vallásunkból úgyis megismerhetünk.

Ez az ellenvetés lényegében helytálló. De nem helytálló, amikor nem a lényegi végkövetkeztetést tekintjük, hanem az ebből származó gondolatmenetekre, a közbeeső észkövetkeztetésekre irányítjuk a figyelmünket. A mi bölcseleteink nem építették ki az észszerűen,

lépésről-lépésre követhető utat a világ gyökeres alapalkatától az ember szerepéig és az erkölcsi következtetésekig olyan egységes, minden részletében áttekinthető módon, mint az indiai bölcelet. Még a keresztény bölcelet sem vihette végbe. Ez nem annyit jelent, mintha emiatt vallásunk maga veszíthetne igazságtartalmából és jelentőségéből! Nem a vallás tartalmáról van szó, hanem a bölceleti magyarázatról. A kereszténység bölcelete nem önmagából, nem a saját gyökereiből fejlődött ki, hanem elfogadta a görög bölcelet alapépítményét. Nem is tehetett másként, hiszen szükségképpen az Ószövetségre kellett támaszkodnia, de zsidó bölcelet — bölcelet a szó szoros értelmében — nem volt. Heterogén elemekből kellett megalkotnia művét. Innen ered az, hogy a bölceleti megalapozás és magyarázat theológiába torkolt és mi tagadás — minden értéke mellett is elmaradt a kereszténység lényegének, a jézusi tanításnak benső, egyetemes, abszolút értéke mögött.

A hindu gondolkozás azonban azonos, homogén gyökerekből indult ki, eszmélésében a misztikus-etikus vallási világgép párhuzamosan bontakozott ki az ésszerű eszközök révén bölceletileg megismert világgéppel. A kettő nem tért el egymástól, s nem kellett az egyikhez utóbb idegen alapokat keresni.

Ne értse félre senki ezt a megállapítást! Nem a hindu vallást akarom ezzel a mi vallásunk fölé helyezni! Távrolról sem. Csak azt állítom, — s ebben nem állok egyedül, — hogy *a végső tartalmak, a gyökeres tények ésszel követhető, gondolatmenetekben rendszeresen kifejtett, bölceletileg közvetített ismeretében a hindu szellem tényleg lépésről-lépésre kiépítette az utat, elkészítette a lépcsőt az értelem számára*, hogy ugrások nélkül felhatolhasson oda, ahová máskülönben csak a szellem szárnyalása, az ég felé röppenő hit lendítheti az embert.

Hogy mennyire nem a hindu vallás dicsőítése akar lenni ez a megállapítás, helyes lesz rámutatni arra, hogy a hindu vallás egyáltalán nem egyöntetű. Ilyen értelemben nem is lehet „hindu vallás”-ról beszélni, hanem inkább vallásokat kellene emlegetnünk. Egészen kezdetleges, alacsonyrendű vallásformáktól kezdve rendkívül magasrendű vallási tanokig és átélési formáig szinte minden elképzelhető fokozatot megtalálunk benne. Ezt a hinduizmus bölcelete is magától értetődőnek tartja, mert azt vallja, hogy a különféle fejlettségi fokokra jutott emberek részére a végtelenség, a határtalanság, Isten, a Lét titka nem ölthet egyöntetű kifejeződést, mert amit az egyik át tud élni, az megközelíthetetlen marad a másoknak. De a hindu szellemség legmagasabb, legfejlettebb formájában a sok zavaró jelenség és tévútra vivő alakzat mind eltűnik, hogy tiszta gondolat, lényeket látó eszmélés és átfogó Istenmegismerés teljesítse ki az emberi törekvés egészét.

Ezért találhatjuk mi nyugatiak és keresztények is használhatónak, útbaigazítónak és főleg gondolat-terjesztőnek a hindu szellem megismeréseit. Nem egymástól esetleg eltérő hittételekről van itt szó, hanem hogy úgy mondjam: *magasrendű természettudományról*, amely valóban a természet titkait tárja fel és valóban tudás.

A finomtest (szellemtest), ahogyan a hindu bölcelet értelmezi, nem valami új, harmadik elem, hanem azonos azzal, amit mi — nyersebb és darabosabb szemléletünkben — egyszerűen testnek nevezünk. Voltaképpen egyedül a „szellemtest” az igazi testünk, mert állandóbb, tartósabb, tartalmasabb, mint az, amit érzékelő, akaratlanul is még mindig nyers kézzelfoghatóságra célzó szemléletünkkel testnek tartunk.

Láttuk, hogy a test anyagszerűsége láthatatlan paránná zsugorodik. Ebben az ezredmiliméternyi porszemben lássuk igazi testünket? Testünk csodálatos alakzat, célszerű, mélyértelmű tevékenységet végző részek egyesített egésze, amelyben törvények és elvek nyilatkoznak meg. Nem a porszemnél is parányibb kis anyagtömeg az igazi testünk, hanem ez az

alkat, amelyben bámulatos sejtfelepítést, célra rendelt szerveket, az ezekben munkáló törvényszerűséget, s az egésztest kormányzó, tudatunktól független értelmet ismerhetjük fel. Hiszen ami mindebben gyökeres tartalom és lényeg, az mind nem egyszerűen testi-anyagi, hanem tagadhatatlanul elvi és szellemi! A lényeg ott rejlik a sejt-atomok elektronparányai közt tátongó, üresnek tetsző térben, azt tölti be, mi több, irányítja és szabályozza még az anyagszerűnek mondható testiség egész életfolyamatát és működését is. Ez a lényeg valóban olyan, mintha a test *előképe* volna a platóni „ideák világában”; sokkal inkább tartalmazza mindazt az összegezett tény, amelyet meggondolatlanul és köznapiasan „testnek” mondunk, mint ennek a nyers anyaga. *Nem a tapintható, érzékelhető test az igazi alkatunk, hanem ez az előkép, a csodálatos rendszerességnek és sokszor felfoghatatlan célszerűségnek külön öntudattal bíró teljessége.* Ez a testünk. És ez valóban *finomtest, szellemtest.* Csupán a felszíne sűrűsödik érzékelhető, tapinthatóan tömeges anyaggá.

A fentebbi gondolat, hogy „előképnek” neveztük a szellemtestet, pontosan födi a hindu bölcsélet felfogását; a szellemtestre vonatkozó szanszkrit műkifejezések egyike: *linga-déha* vagy *linga-saríra* betűszerint „előképtest”-et vagy „formáló test”-et jelent. Ennek az az értelme, hogy a finomtest az igazi alkat, amely a külső, durvább, sűrűbb anyagi világgal való érintkezés és kapcsolódás végett kialakítja a maga felszínén is a sűrűbb, durvább burkot, amelyet mi köznapi nyelven egyszerűen testnek mondunk. Ezt azonban a hindu bölcsélet élesebb meghatározása „durvatest”-nek, még helyesebb fordításban „sűrűtest”-nek (*szthú-la-déha* vagy *szthúla-saríra*) nevezi. A kettő valójában egy: a durva, sűrűsödött anyagból való felszín csupán a finomabb, tisztább vibrációkból felépült szellemtest burkolata, védelmező „huzata”. Erre szükség van, hiszen az anyagvilág minden más jelentősége is ugyanilyen elv alapján épült fel, s a durva, sűrűsödöttebb felszíni anyaggal való érintkezés megköveteli részünkről is a megfelelő külső páncélt. Lehetetlen is volna, hogy a finomabb, ritkultabb, összetételű belső test a durvább, sűrűbb anyagvilággal közvetlenül érintkezésbe léphessen. A felszíni sűrűsödés mint burok tehát arra való, hogy a kapcsolódás és érintkezés a felszínen végbemehessen és közvetítőül szolgáljon az igazi testhez, a szellemtesthez.

Ha az *ákásáról* s az anyag belső alkatáról fentebb mondottakat megértettük (akár a legújabb tudományosság értelmezésében is), akkor a „szellem”, „szellemtest” vagy „finomtest” alatt már nem érthetünk valami ködösen szétfolyó, határtalan fogalmat, főleg pedig már nem téveszthetjük össze a lélekkel. A szellemtest maga is anyagi. Finom anyagból való, mint ahogyan az anyag belső, igazi szerkezete valóban rendkívül finom. Tehát nem szabad anyagtalan, lélekhez fogható valamire gondolnunk, amikor a szellemtestről van szó. S mihelyt megértjük, hogy a finomtest szükségképpen anyagi és csupán sűrűsödési fokában, vagy mondjuk, részecskéinek rezgésszámában különbözik a szintén anyagi, de sűrűbb, tömörebb durvatesttől, akkor azonnal belátjuk, hogy a szellemtest fogalmának elfogadása egyáltalán nem jár sem a dualisztikus elv megtagadásával, sem pedig a trializmus feltételezésével!

A durvatestet, a tapintható, érzékszerveinkkel közvetlenül tapasztalható külső testet a hindu bölcsélet tehát a valódi, elsődleges test, a szellemtest burkának, felszíni összesűrűsödésének tekinti. Olyasmint ez, mint például a víz felszínén keletkező felület, amely a kohéziós erők hatására eltérhet a vízszintes elhelyezkedéstől is, például a pohár fala mentén a folyadék domború alakban helyezkedik el. Ez közismert jelenség. Persze minden hasonlat esetlenül sántít, de egy pontban egyezhet a ténnyel, amelynek megvilágítására használjuk. A viszonylat a szellemtest és a durvatest közt más, mint a víz tömege és felszíni feszültsége közt, de azért a példa valamennyire mégis érzékeltetheti a

jelenséget. Más hasonlat: a forgatott üveggömbbe tett kevertanyagú folyadék a centrifugális erő hatására megoszlik: a legritkább tömegű rész a közepén marad, míg a legsűrűbb rész gyűrűalakban kívül, a gömb falánál gyűlik össze. Így valahogy fejezhetnők ki azt az eltérést is, amely az alapanyagában azonos felépítésű szellemtest és külső burka, a durvatest közt mutatkozik.

Összegezzük az eddigieket: a hindu bölcselet mindazt, amit mi szellemnek, vagy szelleminek mondunk, anyagnak ismeri, de a fentebb kifejtett értelemben: finom, szinte súlytalanra ritkult, tisztultabb, valószínűleg magasabb rezgésű anyagról van itt szó. A szóhasználatban ezentúl tehát mi is így fogjuk értelmezni a „szellem” fogalmát. Szellemi az anyagnak az a „halmazállapota”, amelyben a rezgésszám finomabb, a sűrűsödés pedig nem elég nagyfokú ahhoz, hogy a külső, durvatesti érzékelés részére közvetlenül felfogható lehetne. A szellem tehát, hogy úgy mondjam, *minőségi* fokban tér el a köznapi értelemben vett anyagtól, a testtől, de végső összetételében nem különbözik ettől.

A durvatestet természetesen nem úgy tekintjük a szellemtest burkának, felszínének, mintha csupán testünk külső, szemmel látható felületére vonatkozna ez. Sűrű, fizikai testünk bármely része, minden molekulája, atomja, akár a legrejtettebb részecske is *felület* ilyen értelemben; nem egyéb, mint a benne finomabb, magasabb rezgéssel elhelyezkedő szellemtest felszíni feszültsége, éppen az adott helyen.

Ismét sántító, de azért plasztikus hasonlattal olyasféléképpen lehet elképzelni ezt, mintha valami nagyon finoman likacsosított szivacsot vízzel telítenénk: a víz szinte mindenütt jelen van a szivacsban. Itt természetesen két különböző, de egyaránt sűrűsödött, durva anyag látszólagos egymásbahelyezéséről van szó, s a viszonylat a kettő közt nem lehet ugyanaz, mint a szellemtest és a durvatest esetében. De a hasonlat segítségével úgy ahogy mégis elképzelhetjük, hogyan telíti a szellemtest a durvatest felületi, sűrűbb rétegét a maga mindent átható finomabb anyagával.

Ismételjük, ez a felfogás nemcsak meg nem dönti a test és lélek dualitását, hanem ellenkezőleg, *végtelenül érthetőbbé és tisztázottabbá teszi ennek a fogalmát is*. Nem követünk el többé fogalmi határsértéseket a szellem és a lélek közt! A *lélek örök és halhatatlan*, tehát semmiképpen nem lehet anyagi természetű. Ami örök és halhatatlan, az - nem lehet alávetve az anyag behatásainak. Íme, legott megértjük, milyen képtelenség „lelki betegségekről” beszélni, vagy a „test és a lélek kölcsönhatását” emlegetni, ha ilyen élesen és határozottan tisztázzuk a fogalmakat! Az örök és halhatatlan lélek nem szenvedhet az anyag, tehát a test hibáitól, hiszen nincs és nem is lehet közös érintkezési felületük: nincs „közös platform”, amelyen hasonló, mindkettejüket egyaránt érintő feltételek közt találkozhatnak. A hatás itt csakis egyoldalú lehet: *a feltétlen léttartalmú, anyagtalan, halhatatlan, változatlan lélek a maga Istentől eredő sugárzásával kihathat az anyagra, de ennek nincsen hatalma fölötte*. Amikor „lelki betegségről” vagy arról szólunk, hogy a „test bajai visszahatnak a lélekre, mint ahogy ez kihathat a testre”, akkor helytelenül alkalmazzuk a fogalmakat és szavakat: a szellem betegségeiről kellene beszélnünk, vagy azt kellene mondanunk, hogy a szellemben mutatkozó hibák, rendellenességek kihathatnak a testre, s a test rendellenességei visszahatnak a szellemre. Így valóban megközelíthetnők az igazi tényállást és nem okoznánk többé zavaros képzeteket, bizonytalan benyomásokat.

Éppen ezt a tételt, a test és a szellem kölcsönhatását, amely a legújabb orvostudománynak legfőbb problémája és ösztönzője, igazán világossá csak a szellemtest fenti felfogása teheti. Így mintegy „mechanikailag” is érthetővé válik a folyamat, hiszen nem két, egymástól élesen elhatárolt, alkatában elütő dolog kölcsönhatásáról van szó, hanem ugyanannak a területnek két szélső

„peremvidékéről”, amelyek közt egészen magától értetődő módon kell megnyilvánulniuk a kölcsönhatásoknak. Ezzel a felfogással — vagy nem bánom, ha úgy tetszik: „munka-hipotézissel” — egyszerre kiküszöbölhetünk sok fölösleges bizonytalanságot, határozatlan, szétfolyó fogalmat és elképzelést; úgyszólván biztos, szilárd talajon mozoghatunk az eddigi zavaros felfogás csuszamlós, csalfa ingoványa helyett. A szellemtest helyes értelmezése a legmodernebb, leghaladóbb orvostudománynak nagy segítségére lehetne és feleslegessé tenne sok kínos igyekezetet, amellyel a kutatók magyarázni próbálnak egyes jelenségeket, amikor a „test és lélek”, helyesebben a test és a szellem határterületeire terelődik a figyelem.

De akár meggyőző volt a fejtegetésem, akár nem, annyit el kell fogadnunk, hogy *a Jóga tanainak megértéséhez elengedhetetlenül szükséges a fogalmaknak a fentebbi értelemben való tisztázása*. Világosan, élesen meg kell különböztetnünk egymástól a lelket, a szellemet és a testet, s ugyanakkor tudomásul kell vennünk, hogy a test, ahogyan köznapi, materiális értelemben használjuk ezt a szót, nem valami külön, önálló elv. Tehát: a lélek anyagtalan és az anyagtól független tény; a szellem az anyag elsődleges, finomabb megjelenési formája; a test pedig az anyag legsűrűbb, legnehézkesebb rezgésű kifejeződése.

Ha ezekkel a fogalmakkal megbarátkoztunk és helyes értelmezéssel reagálunk rájuk, amikor fel-felmerülnek, akkor a továbbiakban mindjárt lényegesen kevesebb nehézséggel fogunk találkozni és lépésről-lépésre kibontakozik előttünk a Jóga alapjául szolgáló szerves, egységes világkép.

2. A SZELLEMTEST ÉS A DURVATEST KAPCSOLATA.

Mondottuk, hogy a szellemtest vagy „fínomtest” (*szuksma-saríra*) és az ezt burkoló felületi „sűrűtest” (*szthúla-saríra*) *csak minőségi fokban különbözik egymástól*. A szellemtest, éppen finomabb, elsődlegesebb anyagi alkatánál fogva, hasonlíthatatlanul tartósabb, mint a felszínén sűrűsödött burok. Ez az utóbbi szüntelenül le-lehámlik róla; a környező világ sűrű-anyagi behatásainak engedve folytonosan változik, meg-megújul, míg a belső mag, a szellemtest sokkal lassabban és sokkal magasabbrendű értelemben van alávetve a változásnak. Neki is megvan az anyagcseréje, de ez úgy viszonylik a durvatestéhez, mint a szellemtest anyaga a sűrű burok anyagához. Tudjuk, hogy sűrűtestünk már néhány év alatt teljesen megújul; elkopott részecskéit fokozatosan újak pótolják és bizonyos idő múlva egyetlenegy atom sincs már jelen bennünk azok közül, amelyek valamikor a testünket jelentették. Valóban olyan a fizikai test, mint valami foglalat, amelyen szüntelenül átáramlik a sűrű anyag; hosszabb-rövidebb ideig benne marad, aztán új atomoknak ad helyet; a folyamat folytonos változás.

Maga ez a régóta kétségtelenül felismert tény rávezethetne bennünket arra, hogy *igazi testünk nem ez a folyvást átalakuló durvaanyag-halmaz, hanem az előképül, tartalmául és keretéül szolgáló szellemtest*. Az egyéni alkat aránytalanul hosszabb ideig megmarad, a forma lassan változik, s még nagy változások hosszú időszakain túl is megőrzi alapvonásaiban felismerhető eredeti jellegét. A közvetlenül nem látható és érzékelhető forma, a keret tehát tartósabb, elsődlegesebb, mint az ezt kitöltő sűrű anyag. Az emberi test csodálatos, törvényeken felépült és értelmes működést kifejtő alkata eszerint a finomtestben gyökerezik: hogy úgy mondjam, mintegy öntőforma ez, vagy valóban előkép és mintakép — *linga-saríra* — amely a sűrű-anyagú test egészét és minden részletét a szó szoros értelmében kialakítja, megmintázza. Hogy csakugyan ilyesmiről van szó, azt szembeszökően mutatja az a jól ismert tény, hogy ha például testünk felszínén, a bőrön folytonossági hiány, szakadás, törés, vagyis seb keletkezik, a szervezet maga lát hozzá, hogy a hibát

kifoltozza, s az újranoított boirfeluleten ismet ugyanazok a vonalak, rajzolatok jelennek meg, mint amelyek a sebesules elott voltak lathatok rajta. Kell hat lenni valami formalo elvnek, valami allandobb, elokepul szolgáló alakzatnak a surutest mogott, amely kulon tudatossagaival epiti, formálja a surutest anyagát. Hol legyen ez az elsőbleges elv, ha nem a finomtestben, a szellemtestben? Ha ezt elfogadjuk, valóban követhető, észszerű, logikus magyarázatot kapunk a testi folyamatokra, míg ha elvetjük, akkor továbbra is meg kell elégednünk a hasonló jelenségek magyarázatára felhozott szokásos, semmitmondó közhelyekkel, hogy pl. „a szervezet önmagát építi fel” vagy „valami titokzatos életerő formálja a testet”, stb. Az élet tudományával foglalkozó tudósok és orvosok is elismerhetik, hogy az ilyen jelenségekre szokványosan alkalmazott „magyarázataik” tulajdonképpen csak amolyan „nesze semmi, fogd meg jól” feleleteknek számíthatnak.

Kétségtelen azonban, hogy az előkép-test belső felépítése lényegesen finomabb, mint a surutesté; nemcsak anyagában, hanem alkatában is. Feltehető, hogy ami a surutest szerveiben olyan rendkívül bonyolult felépítésnek tetszik, az a finomtest megfelelő részeiben sokkal egyszerűbb, sokkal redukáltabb alkatú. Ez éppen a finomabb, elsőlegesebb anyagszerűség természetéből folyik. S így megérthetjük, hogy a Jógában ismertetett „erőközpontok” (az úgynevezett *csakrák*) nem mindig hozhatók pontos anatómiai, fiziológiai vagy biológiai kapcsolatba a surutest bizonyos működési centrumaival. Egyiküket-másikat azonban már sikerült egyeztetni a surutest megfelelő eszközeivel, egyes belső elválasztású mirigyekkel, idegszövedékekkel, stb. Az, hogy nem mindegyik „csakra” felől sikerült eddig az egyezést kimutatni, még nem lehet alap a Jóga „erőközpontjainak” elvetésére. Sőt ellenkezőleg: az lenne igazán radikálisan logikus következtetés, hogy ha tudományosságunk módszereivel már igazolhattuk a Jóga egyes állításait, akkor feltehető, hogy a Jóga ilyen megállapításai nem légbőlkapott, vagy csak homályosan megfejtett utalások, hanem komoly, jól megalapozott ismeretből erednek.

Igaz, hogy a természettudományosan dolgozó kutató erre ellenvethetné, hogy „mi a csodát kezdjen a szellemtesttel”, hiszen eszközei, megfigyelő és kutató eljárásai, módszerei csupán a surutesten — az előtte ismert egyedüli testen — alkalmazhatók. Ez igaz, de ne feledjük el azt sem, hogy a legújabb tudományos kutatás már eljutott a nyers materializmussal jellemzett felfogás határáig és nem egy merész, lángeszű kutatónak sikerült ezen a határvonalon túl is előretörnie! Éppen a még mindig sokszor kizárólagosan alkalmazott, de lényegükben már elégtelennek bizonyult tudományos módszerek és elméletek akadályozzák meg az előrejutást. Ha a kutatás holtpontra jut, ez csak arra ösztönözheti a kutatót, hogy megfelelőbb módszereket és eszközöket keressen, amelyek közelebb vihetik a lényeges megismeréshez. Nem egy példa van már ilyen újcélú és újmódszerű kutatásra!

Visszatérve a hindu bölcséletnek a szellemtestre vagy általában a testre vonatkozó felfogásához, meg kell ismerkednünk ennek további következtetéseivel is. Azt mondtuk föntebb, hogy a finomtest tartósabb, allandobb, mint a surutest. Láttuk, hogy a surutest, noha alapvonásaiban hosszabb időn át megőrzi a szellemtestből eredő alkatot, anyagában folyton kicserélődik és sűrűanyagi értelemben már életünk folyamán is többször megújul. Tehát igen kevésbé állandó vagy tartós. Elhasználódását éppen sűrű volta magyarázhatja meg, hiszen élesebb, keményebb az érintkezése a hozzá hasonlóan sűrű felszíni anyagvilággal, jobban kopik, töredezik az állandó érintkezés súrlódási felületén. Éppen ebben van a feladata és célja! Hiszen közvetítő eszköz és

burok a fínomtest számára. A szellem csak rajta keresztül veheti fel a közvetlen kapcsolatot és érintkezést a felületén szintén sűrű burookban megjelenő anyagvilággal. De ő maga védettebb, s finomabb összetételénél, rezgésénél fogva is tartósabb. „Anyagcseréje” könnyebben és kevesebb súrlódás árán megy végbe az *ákása* fínomanyagú tartalékából. Hasonlíthatatlanul kevesebb korlátozásnak, nyűgnek és megszorításnak van alávetve, mint a sűrűtest, amely az anyagcseréjét is csak a sűrű anyagvilágból veheti. Ezért viszonylag majdnem halhatatlannak, csaknem korlátlanul tartósnak tűnik fel. De csak viszonylag és látszólag. Hiszen ha valójában halhatatlan és változhatatlan volna, akkor már nem lehetne anyagi természetű; mert az anyagra kérlelhetetlenül érvényes a változás, szétbomlás törvénye.

De a sűrűtest tartósságához képest annyira állandóbb a fínomtest, hogy ahhoz viszonyítva majdnem elpusztíthatatlannak látszik. Időbezárt gondolkozásunk annyira relatív, annyira a testi énkünk időben meghatározható tartósságához van szabva, hogy az ehhez viszonyított nagyon hosszú időtartam már szinte, felfoghatatlanná válik részünkre és a „végtelen”-nek ugyancsak felfoghatatlan fogalmába olvad át. De a szellemtest tartóssága csak ebből a szűkös, kicsinyes nézőpontból tetszik határtalannak, végtelennek. A megtévesztő benyomás éppen onnan ered, hogy szemléletünkben a sűrűtest korlátozásai közt mozgunk, a tér és az idő kiterjedését a magunk fizikailag körülhatárolt kicsiségéhez arányítva. A szellem eszmélése már hasonlíthatatlanul tágabb határok közt mozog, bár a végtelenséget, a feltétlen lét határtalanságát természeténél fogva nem érheti el.

De tartóssága és fokozottabb állandósága elég ahhoz, hogy szerves egysége ne bomoljék részeire és ne szűnjék meg akkor, amikor a sűrűtest számára elérkezik az alkotórészekre bomlás állapota, a halál. A sűrűtest elhasználódott, betöltötte hivatását és feladatát, — amelynek értelmét is a szellem láthatja világosabban, — s amikor elvégezte feladatát, lefoszlik a szellemestről. Hiszen láttuk, hogy csak járulékos eszköz volt, ideig-óráig szükséges burok és páncél, hogy a szellem a sűrű-anyagi világgal közvetlen kapcsolatba léphessen rajta keresztül. A szellemnek azonban pihenői, magábahúzó periódusai is vannak; időszakok, amikor a sűrű anyagvilággal nem kapcsolódik közvetlenül. Ezekben az időszakokban nincs is szüksége a sűrű burokra. Ami alkatában lényeges és maradandó, azt továbbviszi magával, hiszen a sűrűtest levetése nem jelenthetett részére lényegbevágó változást, csupán ideiglenesét, felszínre vonatkozót. Megkapó és erőteljesen szemléltető erre nézve a „Bhagavad-Gítá” hasonlata: „Mint ahogyan levetjük este a ruhánkat, úgy veti le a szellem magáról a testburkot a halálban”. Más, szintén plasztikus hindu hasonlattal, olyan ez, mint amikor a kígyó levedli régi bőrét. Persze, ezek a hasonlatok is sántítanak, de azért rávilágítanak a folyamatra. Ha szabatosabb hasonlatot keresünk, amelyben azonos összetételű anyag szerepel, akkor azt mondhatnók, hogy a szellem elválása a sűrűtesttől olyan, mintha egy mélyedésben összegyűlt víz felszínét jég borítaná be, majd a jég burka alatt rejlő víz valamilyen levezető csatornán át eltávozna: ott marad a puszta jégkéreg, amelynek nincsen már alátámasztó, fenntartó alapja s ezért könnyen összetörhet, összeomolhat.

Hogy a halálban valami túléli az érzékelhető, durva testet, azt minden vallás hirdeti, a mi hitünk pedig különösen erős hangsúllyal állítja elénk. Csak a fent említett fogalmak tisztázatlan, zavaros volta teszi ezt a tényt oly nehezen érthetővé. Nyugati kifejezőmódunk a testet túlélő „lélekről” beszél és a szellemet vagy figyelembe sem veszi, vagy ezt határozatlanul összekeveri a lélek fogalmával. A hindu felfogás azonban világosan, szabatosan határozza meg mindezt. A lélek természetesen túléli a testet, sőt a hindu felfogás szerint egyedül a lélek *él*, míg a szellem és az ettől

csak sűrűségében különböző test csupán *részesül* a létben, amely a léleknek elválaszthatatlan sajátia. Erről még bőven fogunk beszélni.

A lélek, mint a szellemtest éltető tartalma, nem szakad el ettől a halálban. Ahogyan azonban ezt most kifejeztük, az megint a nyugati gondolkozás bizonytalan szemléletét tükrözi. A hindu bölcs sokkal szabatosabban mondaná: A *széliem* nem szakad és nem szakadhat el a *lélektől*, hiszen létezésének egyedüli alapfeltétele éppen a léleknek reásugárzó léttereje. Ha nem volna lélek, szellem sem lehetne, mert láttuk, hogy állaga anyagi, az anyagnak pedig nincs önálló, magában foglalt, független léte. De a lélek éltető erejének segítségével létesült, alkattá idomult szellemtest annyira közvetlenebbül nyeri a lélek létadó sugarát, mint a sűrűtest, hogy éppen ezért hasonlíthatatlanul tartósabb is az utóbbinál.

A szellemnek ez a lélekkel való együttes megjelenése okozza a már többször említett fogalomzavart: amikor a lélekről általában szólunk, a lélek és a szellem együttesét, társulását értjük alatta. Ezért mosódnak el s olvadnak át egymásba e két fogalom határai. De a hindu bölcsélet élesen elválasztja a lelket az anyagi természetű szellemtől.

A szellemtest tartalmazza és hordozza magában azt a magvat, amely köré létesülésekor felépült: ez a mag pedig az *Én*, az *öntudatra ébredt egyéniség* csirája. Enélkül nem volna és nem maradhatna fenn. Azt mondhatnók, hogy az *Én* az a mag, amelyből a szellemtest kihajtott. Ebből logikusan következik, hogy az *Én* maga is anyagi természetű, bár az elsöleges, finom anyaghoz tartozik. Parányi, a környező *ákásánál* sűrűsödöttség erőörvénylésnek foghatjuk fel, amely a maga központja köré vonzza, gyűjti a finom anyagot, ugyanúgy, mint a víz örvénylése a hatókörébe jutott hulladékot vagy fadarabkákat. Az *Én*, az öntudatra ébredő egyéni mag eszerint nem más, mint bizonyos mozgás, meghatározott jellegű forgás, illetve ennek az erőforgatagnak a középpontja. Valóságos kis Nap a maga centripetális és centrifugális erőivel kialakított finomanyagú naprendszerének közepén. S ameddig ez az erőörvénylés végbemegy, addig az *Én*, az egyéniségmag is fennmarad, nem szűnhet meg tehát a sűrűtest halálával sem, hiszen a köréje halmozódott szellemtest törvényszerű mozgásának továbbra is erőközpontja marad. A szellemtest addig él, ameddig fenntartó magja, az *Én*, az öntudat erőörvénylése el nem csendesül, el nem veszti vonzó és taszító energiáját. *A szellemtest fennmaradásának határa tehát a magjául szolgáló Én élettartama.* Csak akkor oszolhat szét a módosulatlan, ősz *ákásába*, amikor az *Én* abba hagyja erőforgatagot fenntartó működését. Vagyis a szellemtest megszűnését, helyesebben alkotóanyagának szétbomlását meg kell, hogy előzze a tudatos *Én* megszűnte.

Mi ez a tudatos *Én*, vagy öntudat? Hogyan értelmezi a hindu bölcsélet? Semmiesetre sem úgy, ahogyan mi a közbeszédben értelmezzük. Nem az agy-gondolkodásunkban kifejezésre jutó, életünkben mindig jelenvalónak érzett *Énről* és öntudatáról van itt szó, azaz nem *csak* erről. A sűrűtesthez kötött életben az *Én* és a benne rejlő öntudat is csak a sűrűtesti működéseken keresztül juthat kifejezésre, vagyis súlyos korlátozásoknak, megszorításoknak van alávetve. Testi életünkben csak agyunkon, idegrendszerünkön, végeredményben a testünkön keresztül érvényesülhet; olyan lefokozódáson, módosuláson kell átmennie, mint magának az anyagnak, amikor a fínomtest felületén durvább állagá sűrűsödik. Ez az oka, hogy pusztán az agygondolkodásunkkal, testhez kötött eszmélésünkkel és lefokozott öntudatunkkal olyan nehezen tudunk hozzáférközni az egész létünk belső, gyökeres mivoltához. Az öntudat a belső, szellemi magból *kifelé* árad, a külvilághoz már csak a sűrűtestnek megfelelő szervein és közegein át jut el, s ebben a folyamatban átszíneződik, átalakul: magára ölti a sűrűanyag sajátosságait és korlátozottságait. Fejlett fokán még mindig marad

annyi átvilágító ereje, hogy a sűrű anyagvilág jelenségeiben értelmet és törvényszerű rendet fedezzen fel, de mindezt — éppen mert kifelé vezet — csak a külső, sűrűanyagú jelenségekbe helyezi. Sok-sok tapasztalat, sok-sok visszahatás kell ahhoz, hogy a gondolkodás lassanként ráeszméljen a *visszafelé* vezető útra, az életfolyamat gyökeréhez visszaívelő ösvényre, ahol felismerheti az eredendő, központi, magvas tényeket, mert nem kalandozik el, nem aprózódik szét többé a határtalanul sok változat útvesztőjében, odakünn a sűrűanyag világában. . .

Ez az a bizonyos „út visszafelé”, vagy a „befelé vezető út”, amelyről Paul Brunton is beszél, miután bölcs hindu mestere rávezette lépteit erre az útra. *S ez az út a Jóga útja*. Több nyomdok vezet rajta végig, de mind egyirányba halad és egyazon cél felé visz.

Csak ezen az egyetlen úton juthatunk el a valóság meglátásához. A hajtóerő, amely haladásunkat mozdítja, más és más forrásból eredhet: *a teljes, diadalmas hit, a mindenekre szétáradó szeretet a leggyorsabban viszi előre az eszmélést a célhoz*. Hogy miért, a hindu bölcsélet ezt is világosan, logikus érthetőséggel tárja fel. De a Jóga ezt a „hazavezető utat” járhatóvá teszi az olyanok részére is, akik elszánt akarattal és összesített gondolaterővel indulnak el, bár szellemi alkatuk még nem fogadhatta be a tökéletes hit és az egyetemes szeretet kiteljesült adományát.

A mélyen hívő és a szeretetben feloldódott embernek nincs szüksége erre a nehéz, küzdelmes útra. Szárnyaló lendülettel érheti el a célt, nem kell fáradságos, lassú lépésekkel törekedni feléje. De vájjon — hányan vannak ilyenek? Éppen ma, amikor a külső világ sűrű anyagforgataga olyan szédült erővel rántja be örvényébe az embereket, akik közt oly kevesen bírnak szilárdan, keményen megállani lábukon?

Sokan, nagyon sokan vannak, akik csak a gondolat, csak a megfeszített figyelem erőkifejtésének útján juthatnak előre, s szárnyak helyett fáradságos, küzdelmes léptekkel kell továbbigyekezniük! Ezeknek szolgálhat útmutatásul a Jóga tanítása. Megtanulhatnak járni a szellemiség öserdejében, megpillanthatják a messzeségben derengő fényt, amely irányt mutat a keresőknek. És aszerint, hogy milyen erős a törekvésük, közelebb, egyre közelebb juthatnak a célhoz, míg aztán egyszer szárnyaik is kisarjadnak.

Mindegy, ha útközben kimerülnek és kénytelenek egy-időre megállani. A Bhagavad-Gítá bölcs, biztató ígéje megnyugtat: „Ezen az úton egyetlen lépés sem vesz kárba!...”

Az eddigiekben már sok olyan fogalmat tisztáztunk és megvilágítottunk, amelyek elengedhetetlenül szükségesek a legmagasabbrendű hindu világkép, a Jógának is alapul szolgáló létszemlélet megértéséhez. Továbbra is arra kell törekednünk, hogy az egyes fogalmakat mindig olyan határozottan megkülönböztessük, mint ahogy a lélek és a szellem kapcsán tettük.

3. A SZÁNKHJA-RENDSZER, MINT A JÓGA BÖLCSELETI ALAPJA.

A Jóga bölcséleti alapja az úgynevezett *Szánkhja* filozófiai rendszer. Az ortodoxnak — általánosan elfogadottnak — tekintett hindu bölcséleti rendszerek közül háromnak van egészen kiemelkedő, alapvető jelentősége: ez a három mintegy a többinek lényeges tartalmát is magában foglalja. Ezek: a *Védánta*, a *Szánkhja* és a *Jóga* rendszerei. A Jóga tehát külön rendszer, de bölcséleti megalapozásában a Szánkhja felfogását alkalmazza. A Szánkhja nem egyéb, mint a létesült, fennálló világ belső összetételének kifejtése, az ezt alkotó alapelemek „előszámlálása, felsorolása”, A *Szánkhja* szónak is ez a jelentése. A Szánkhja-rendszer nem megy tovább, csupán taglal és összefoglal; egyedül az anyagvilággal foglalkozik, ezért nem vizsgálja azt, ami az

anyagvilágon túl van. Ilyen értelemben úgy a Jóga, mint a Védánta rendszere magáévá teszi a Szánkhja világgépét, de mindegyikük csak a kiindulás alapjának tekinti, hogy az anyagi világ mibenlétének felismerése után továbbhaladjon és a végső lényegre irányítsa szemléletét. A Védánta a végső, leggyökeresebb felismerés közvetlen megfogalmazója, tehát úgyszólván betetőző tan, összefoglaló eredmény, elvont summázása a megismerhetőnek. Elnevezése is kifejezi ezt; *Védánta* jelentése: a Védák vége, azaz végkövetkeztetése, végeredménye. Arra is utal, hogy a Védák *végén* álló titkos tanítások, az *Upanisadok* összegezését adja.

A Védák a hinduizmus legősibb szentszövegei. Misztikus-mágikus szövegek ezek, s rejlő értelmüket az említett *Upanisadok*, a Védákhoz utóbb hozzáfűzött titkos magyarázatok fejtik ki. Az Upanisadokban tényleg együtt találjuk már mindazt a bölcséleti elemet, amelyekből az említett három rendszer felépült.

De míg a Szánkhja csak az anyagvilág mibenlétét, felépítését tárgyalja, a Védánta pedig a megismerhető lényegét összegezi, addig a Jóga kifejezetten gyakorlati út, s arra szolgál, hogy *a világ anyagi megismeréséből átvezesse a keresőt a lényeg gyökeres, közvetlen meglátásához, átéléséhez*. Ilyen értelemben hídnak tekinthető, járható, szilárdan alátámasztott összekötő útnak, amely a megismert anyag világából az anyagvilág jelenségei mögött rejlő tartalomhoz, a létezés gyökeréhez ível át.

A hindu, amikor a Jógával foglalkozik, szükségképpen már otthonosan érzi magát a Szánkhja ismeretrendszerében, annál is inkább, mert ez voltaképpen egyet jelent az általánosnak mondható, fejlett hindu világgéppel. Az ő részére nem kell már fejtegetni, magyarázni és tisztázni az alapfogalmakat. A nyugati embernek azonban, ha a Jógát helyesen akarja értelmezni, feltétlenül szükséges megismerkednie az alapvető elvekkkel és fogalmakkal.

Az elmélyedő, gondolkozó hindut a Szánkhja tana pillanatig sem hozza zavarba. Annál inkább a még hozzá nem szokott nyugati elmét. Innen ered, hogy nem egy nyugati bölcselelő is tévkövetkeztetésekre jutott a Szánkhja tanulmányozásában. Abból, hogy a Szánkhja csupán az anyagvilág szerkezetével, az ezt felépítő princípiumok rendszerével foglalkozik, azt vélték kiolvashatni, hogy akkor a Szánkhja — atheista és materialista, istentagadó és anyagelvű bölcselet! Hogy úgy mondjuk, ez „jól jött” a múlt század materialista és istentagadó nyugati irányzatának. Hiszen így még az addig feltétlenül szelleminek, lélek- és Istenhívőnek tartott hindu bölcselet egyik főiránya is igazolhatta volna felfogásukat. Súlyosan tévedtek, csak tájékozatlanságukat és azt árulták el ezzel, hogy nagyratartott, logikusan „kiművelt” nyugati elméjük képtelen olyan finoman megkülönböztetni és olyan élesen következtetni, mint az indiai filozófia iskolájában megedzett elme. Pedig ha kevésbé bíznak meg tévedhetetlennek vélt racionalista észítéleteikben, akkor rájöhettek volna, hogy a Szánkhját nem lehet felhasználni sem a sivár anyagelvűség, sem az Isten tagadás igazolására. Szöveget üthetett volna fejükbe az a tény, hogy egyetlen, bölcseletileg képzett hindu sem olvas ki materializmust és atheizmust a Szánkhjából. A hinduk legnagyobb tiszteletben tartott szentkönyveinek egyike, a „Bhagavad-Gítá”, a személyes Istenhitnek ez a hindu apo-theozisa, maga is a Szánkhja bölcseletből indul ki, mi több, még az eredeti hinduizmustól meglehetősen eltávolodott buddhizmus is a Szánkhja világgépét teszi magáévá. Mindez azt bizonyítja, hogy a Szánkhjában csakugyan a *kat exochen* hindu világgépfelfogást láthatjuk, de éppen ez, s a hindu szellemiség gyökeresebb ismerete vezethette volna rá az említett nyugati gondolkozókat arra, hogy a Szánkhja nem az, aminek első benyomásra vélték.

A Szánkhja tényleg csak az anyagvilággal foglalkozik, mert ezt tűzte ki feladatául; eszerint éppoly kevésbé igazolhatja a nyers materializmust és atheizmust, mint ahogy például a nyugati természettudományos ismereteket összefoglaló mű sem szolgáltathat bizonyítékokat az anyagelvűség és Istentagadás igazolására, ha egyébként vizsgálódásaiban nem is hagyja el területét és nem beszél Istenről vagy a lélekről. Újabb példa arra, milyen furcsa, akaratlan buk fencekre csábíthatja elménket a merőben racionalista és nyersen anyagelvű gondolkozásmód, amelyet a Nyugat oly sokáig büszkén vallott az ő sajátos, nagyszerű „vívmányának” . . .

De még a Szánkhja is leszögez valamit, amivel az anyagvilág határát nemcsak eléri, hanem rámutat az ezen túl és kívül rejtőző lényegre is. Világosan és félreérthetetlenül kimondja, hogy a lélek — *purusa* — az anyagtól (még az anyag legfinomabb formájától is) tökéletesen és végletesen különbözik, fölötte áll mindannak, ami az anyagvilágban törvényszerűleg megnyilvánul. A látszólagos ellentmondás a Szánkhja és például a Védánta közt csak annyi, hogy a Szánkhja a rendszerében nem tárgyalt, csak éppen mint tény megemlített lelket nem mondja egyetemesen, átfogóan egynek, mint a Védánta, hanem annyi lelket tételez fel, ahány élőlény létezhet a világban. Ez azonban nem bölcseleti tétele a Szánkhjának, hiszen a lélek tényét csupán megemlíti, nem taglalja, nem foglalkozik vele. Részére a lélek az a határ, ahol rendszerezése véget ér. Mi több, a lelkek sokaságának gondolata logikusan következik a Szánkhja felfogásából, hiszen ez csak az anyagvilágra vonatkozik, s az anyagvilágba zárt szemlélet előtt valóban nem merülhet fel még a lélek univerzális egysége.

A Jóga rendszere jelenti a következő lépést. Szemléletében a Szánkhja alapján áll, s elfogadja kiindulásul még a számtalan sok külön lélek feltételezését is. Ez egészen természetes, hiszen abban látja feladatát, hogy az érzékelhető, ésszel felfogható anyagvilágból elindulva átvezesse az eszmélést a lényeg, az anyagon túli valóság felismeréséhez. Még pedig nem az elméleti felismeréshez, hanem az *átéléshez*, a Jóga sajátos nyelvén: a „közvetlen meglátáshoz”^S mert azt tartja, hogy az anyagon túl rejtőző lényeg csak akkor ragyoghat fel az eszmélés előtt, amikor az anyagság minden korlátozása alól felszabadult, tökéletesen logikus az a felfogása is, hogy amíg ez nem következett be, addig szükségképpen az anyagbazárt szemlélet tanúságára vagyunk kénytelenek támaszkodni. A Jóga, ismételjük, gyakorlati út, s nem a kiindulás, hanem a célhoz érés tárja fel benne a végső megismerést. Nem vág elébe a bekövetkezendőknek, hanem lépésről-lépésre megmutatja az utat, amelynek végén az, aki elszántan, nagy akarattal bejárja, már *maga* fogja felismerni, közvetlenül, lenyűgöző és kétségtelen bizonyossággal átélni a végső valóság egyetemes tényét.

Ezért a Jóga nem fejtegeti hosszasan, elméleti módon, hogy mi vár a végső lépésen túl a Jóga útján járóra; *egész figyelmét az útra, a célhozérés előfeltételeire és eszközeire fordítja*. S a bölcs, aki a Jóga tanát összefoglalta, ezt az utat olyan ember módjára ismerteti, mint aki valóban végigjárta: elérte a célt, tehát tudja, miről beszél. Amit elmond és ajánl, azt nem ő találta ki, hanem bölcsök, jógik hosszú sorának ősrégi tanúságtételén alapszik, amelyet azonban ő maga is tapasztalatból ismer, mert eljutott oda, ahová azok.

A „Jóga” szó jelentése felől eltérnek a vélemények, de abban megegyeznek, hogy töve a szanszkrit *judzs*: *egyesíteni, egyesülni*. Némelyek szerint a Jóga „egyesülést” jelent, még pedig az egyéni lélek maradéktalan egyesülését az egyetemes Lélekkal, — amit azonban nem szabad a pantheizmus értelmében felfogni! — mások szerint a szellemi, értelmi erők „egyesítését”, egyetlen célra való irányítását jelenti. Ez az utóbbi mindenestre pontosan födi a Jóga módszerének lényegét,

mert valóban a szellemi, értelmi igyekezet legnagyobb fokú összpontosításáról van szó. Alapjában véve mindkét értelmezés helyes; a szanszkrit bölcséleti nyelvnek jellemző sajátja, hogy egy-egy szó többféle tartalmat hordoz és a fogalomnak egyre több színét villantja fel. Ez aztán ugyancsak megnehezíti a szanszkrit bölcséleti vagy vallási műszavak lefordítását. Igen sok ilyen kifejezés van, amelyre lehetetlen egészen megfelelő szót találni nyelvünkben, — de más nyugati nyelvekben éppúgy, — s vagy körül kell írunk a fogalmat, vagy az aránylag legközelebb álló kifejezést kell használnunk, előbb persze részletesen kifejtve, hogy mit értsünk alatta, vagy új szavakat kell formálnunk, miután jelentéstartalmukat alaposan megvilágítottuk.

A Jóga alapjául szolgáló bölcséleti-gyakorlati művet, a „Jóga-szútráni” (A Jóga vezérelvei) című régi szanszkrit munkát a hagyomány szerint Patandzsali írta. De mondtuk fentebb, hogy legfőljebb összefoglalásról lehet szó; maga a tan és a rendszer már évszázadokkal előbb ismert volt Indiában. Az indiai művek keletkezésének korát rendkívül nehéz megállapítani, könnyen tévedhetünk néhány évszázaddal is, mert a régi hinduk nem törődtek az évszámadatokkal: ilyen értelemben még a történetírást is elhanyagolták. De az általánosan elfogadott nézet szerint Patandzsali műve minden bizonnyal Krisztus után jött létre; viszont a sok-sok évszázaddal régiebb nagy eposzok. — a *Ma-hábhárata* és a *Rámájana*, — valamint a szintén sokkal régiebb *Bráhmanák* és *Upanisadok* — a Védák zárórészei, — sőt még a buddhista hagyományok is kétségtelenné teszik, hogy a Jógát már legalább hat évszázaddal Krisztus előtt ismerték, művelték és tanították Indiában. Ez a legszerényebb feltevés, de valószínű, hogy úgy a Jóga, mint a másik két fő bölcséleti rendszer, még régebben ismeretes volt. Buddha maga is a Szánkhja alapján állt, ebből indult ki, s tekintve azt, hogy ő közérthetőségre törekedett és nemcsak a tanultakhoz, hanem az egyszerű emberekhez is fordult tanáival, a Szánkhja minden bizonnyal már akkor — Kr. e. a 6. században — az általánosnak mondható indiai világszemlélet kifejezője volt.

Tekintsük át nagy vonásokban ezt a világképet.

A mindenséget betöltő anyag, az *ákása* természetéről már beszéltünk, összessége a *Prakriti*, az anyagvilág teljessége, a szó legátfogóbb értelmében vett Természet. A Szánkhja felfogásában az őanyag — *Múlá-prakriti* („a Természet gyökere, alapanyaga”) kezdet- és végnélküli; de nem módosulásaiban és alakzataiban az, hanem egészében, összességében, eredendő, módosulatlan mivoltában. Mint ilyen, meg-nem-nyilvánuló, rejlő, látens állapotban van. Úgy is mondhatnók, hogy a *Prakriti* *ákása*-anyaga ebben az elsőleges állapotban még mozdulatlan, formátlan. A létesülés, a kibontakozás csak akkor indulhat meg benne, ha indíték, mozdító erő hat rá.

Az első indítékről, mivel ez a *Prakriti*-anyagvilág kibontakozását megelőzi és nem tartozik az anyagvilágba, a Szánkhja nem beszél. Majd később fejtegetjük mibenlétét.

A Szánkhja rendszere a kibontakozott anyagvilágot felépítő elveket, állagokat huszonnégy *tattvá-ra*, alapvető princípiumra, lényegiségre osztja. A legfinomabb, tehát legszellemibb jellegű elvből indul ki s úgy halad tovább a fokozódó sűrűsödés felé:

1. A már említett *őanyag*, (*Múlá-prakriti*), a minden módosuló lehetőséget magábazáró alapmatéria, amely, mint fentebb kifejtettük, körülbelül azonosítható legújabb anyag-elméletünk elektron összegével.

2. Az *értelem*, az eredendő öntudat (*buddhi*); ezt a kibontakozó anyagban a reáható első indíték, tehát nem anyagi elv hozza létre, de magában véve már anyagi — természetesen finom-anvagi, szellemi — természetű. Minthogy ez az egész anyagvilág legmagasabbrendű, leglényegesebb eleme, *mahátattvá-nak*, „nagy elv”-nek is mondják.

3. Az *Én*, a tudatos Ego (*ahamkára* vagy *ahamtatt-va*); az öntudat első hordozója, amelyben az értelem megnyilvánul; egyben a további kibontakozás magva, mely köré a szerves alakzat felépül.

4. Az *elme* (*manasz* vagy *csitta*), az eszmélés, a gondolkozás, a külvilággal való kapcsolat elsősleges, alapvető közege, eszköze. A Jógában ennek lesz a legfontosabb szerepe.

Ezek az első, leglényegesebb, legalapvetőbb tattvák; nemcsak minden egyedi alkatban, hanem az anyagvilág egészében, az univerzumban is megnyilvánulnak. így a mindenség határtalan egységében az *egyetemes, központi értelem*, az ezt centrális magként magábazáró *egyetemes Én, univerzális öntudat*, s az egyetemes tudást, valamint az akaratvégrehajtást szolgáló univerzális *ész-principium*. A Szánkhja természetesen csak mint meglévő, fennálló tényeket említi, de nem kutatja a mögöttük rejlő indítékot. Ha azonban a Védánta értelmében ezt is figyelembe vesszük, akkor nyilvánvalóvá válik, hogy ezek az egyetemes hatóelvek csak Isten legátfogóbb, leegyetemesebb, elsősleges eszközei lehetnek, hogy egyetemes akaratát, központi öntudatát, mindentudását és mindenhatóságát az anyagvilág egészébe közvetítsék.

A következő öt tattva az *Én* magva körü felépülő egyedi szervezet legfinomabb, legáltalánosabb princípiumait jelenti:

5. *Alakzat, forma*; a minden anyagi kibontakozással, fokozatosan egyre összetettebbé váló felépüléssel elsőslegesen együttjáró elv. Az *Én*, a benne székelő értelem segítségével az őanyag módosuló közegéből elsőnek az elvi alakzatot, a formát hozza létre, mintegy az öntömintát, amelynek keretében a további épülés végbemegy.

6. *Hang*; nem csupán a beszédhangról van itt szó, hanem általában a hangnak, mint közvetítő rezgésnek egyetemes elvéről, amely a hindu felfogás szerint az *ákása vibrációjában* jut elsősleges kifejezésre; a levegő hullámozása révén előálló, már sűrűsödött, durvább anyagi hang úgy viszonylik ehhez, mint a sűrűtest anyaga a szellemtestéhez.

7. *Szag*; ugyanúgy egyetemes elvként fogandó fel, mint a hang a főntebbi értelmezésben.

8. *Íz*; szintén mint egyetemes princípium.

9. *Érzés*; ugyanúgy, mint az előzők, átfogó értelemben, mint elvi adottság.

Ezek adják az öt *tanmátrá-t*, a „tisztá-anyagi elveket”, Mint ahogy a forma előbb jön létre, mint az ezt kitöltő anyagi felépítés, ugyanúgy a tanmátrák is mintegy előképei, finom szellemi állagai az érzékelés öt módjának, amelyek éppen a már előbb meglévő adottságok sűrűsödöttebb kifejezései:

10. *Látás*.

11. *Hallás*.

12. *Szaglás*.

13. *Hangadás, beszédképesség*.

14. *Tapintás*

Ez az öt *dnjánéndrija*, az öt „megismerő, tudati kapcsolatot létesítő szerv.” Nem tévesztendő össze a sűrűtest megfelelő szerveivel, a szemmel, füllel stb., s az ezekhez tartozó sűrűanyag szerkezetekkel, de még a velük kapcsolatos ideg- vagy agyközpontokkal sem. Tattvákról, elvi állagokról van itt szó, amelyek a szellemtestben vannak meg, s mintegy előképei a megfelelő testi szerveknek. A hindu gondolkozásmód ezt világosan megérti, s ezért nem akad meg azon, hogy a Szánkhja rendszer az öt „megismerő szervet” egyszerűen a testi szervek neveivel —

szem, fül, orr, nyelv, bőr — látja el. Nekünk azonban tudnunk kell, hogy a Szánkhja mit ért ezek alatt.

Ugyanígy a hindu felfogás szerint kell értenünk a következő öt szervet is: a velük kapcsolatos tevékenységek princípiumait, szellemi tartalmát jelentik, nem a sűrűtest megfelelő részeit, noha az elnevezés látszólag ezekre utal:

15. *Beszéd*, vagyis a hangadás értelmes, célszerűen alkalmazott tevékenysége.

16. *Kéz*, az érintkezés, a megragadás, a munkálás elvi előképe, melynek durvaanyagi keresztülvitelét a kéz szolgálja.

17. *Láb*, valójában a helyváltoztatás, mozgás s az *állás* elvi ténye; az elv, amely lehetővé teszi, hogy az Én köré felépült különálló lény bizonyos fokig függetleníthesse magát a környező sűrűanyagtól s az ezen keresztül reáható nehézkedés erejétől. (A magyar „állat” szó ezt a gondolatot rejti eredeti értelmezésében; tudjuk, hogy valamikor nem csak a ma állatoknak nevezett lényekre alkalmazták, hanem általában a különálló, élő lényekre: pl. a Napot és a Holdat „világosító állatok”-nak nevezték, de fennmaradt ez a szóhasználat az „asszonyi állat” eredetileg egyáltalán nem lealacsonyítónak szánt kifejezésében is.)

18. A *kiküszöbölés szerve*, a sűrűtest elhasznált anyagának eltávolítását ellenőrző és irányító princípium.

19. A *nemzés szervei*; mint az előzők, szintén elvi mivoltukban, mint a kétneműség alapp princípiumai és a nemzés funkciójának szellemtestbeli előképei.

Az utóbbi öt tattvát *karméndrijáknak*, a „tevékenység szerveinek” nevezik, mert a kifelé irányuló tevékenységen át hozzák létre a kapcsolatot a sűrű anyagvilággal.

Az eddig felsorolt tizenkilenc alapelem, adja együttesen a finomtestet, a szellemtestet. Ebben tehát elvi, előképi jelleggel megvan minden, ami a sűrűtest szervezetében és funkcióiban kézzelfoghatóbb, durvább módon jut kifejezésre. A sűrűtest — mint főntebb kifejtettük — tehát nem egyéb, mint az „előkép-test”-nek vagyis a szellemtestnek legsűrűsödöttebb anyagi felszíne. Éppen ez hozza magával, hogy a testi szervek annyira bonyolultaknak tűnnek fel: láttuk, hogy az anyagvilág legbensőbb, legelsőlegesebb szerkezete mennyire egyszerű, s hogyan válik mind összetettebbé a sűrűsödés fokozódásának arányában; a legsűrűsödöttebb fokon az atomok és molekulák már szinte határtalan változatosság lehetőségei közt lépnek kapcsolatba egymással. Az így előállott, rendkívül bonyolult felépítésű sűrűanyag-világgal való közvetlen kapcsolatot szolgáló testi szervek szükségképpen alkalmazkodnak feladatukhoz és ennek megfelelően öltenek bonyolult, komplex szerkezetet. De mindez már nem *tattva*, nem lényegi princípium, hanem csak eszköz, szerszám, járulékos valami. A bennük, vagy rajtuk keresztül megnyilvánuló értelmes, nagyszerű tevékenység nem a sajátjuk, hanem a nekik előképül, alapul szolgáló finomabb, szellemtesti „szervek”-ben gyökerezik. Éppen ezért a Szánkhja a sűrűanyagú alakzatok felépítésében már nem különíti el az egyes szerveket vagy más testi komplexumokat, hanem csupán azokat a sűrű-anyagi elveket sorolja fel, mint tattvákat, amelyekből felépülnek:

20. *Föld*.

21. *Víz*.

22. *Tűz*.

23. *Levegő*.

24. *Éter* (ákása).

Világos, hogy itt is összegezett, elvi felfogásról van szó, mint ahogy a tattvák során végig. Az elnevezés általánosabb tartalmat hordoz; az ősi elemek ezek, ahogyan az ókori bölcsek és középkori alkhimisták felfogták; az anyag különböző sűrűsödési fokozatait fejezik ki, ahogyan mindenben megjelennek. Ha tudományosabban akarnók ezt megszővegezni, akkor szilárd, cseppfolyós, heves oxidáció állapotában lévő, gáznemű és éteri anyagmegjelenésekről kellene beszélnünk. Az „őselemek” azonban sokkal alapvetőbbek, semhogy a modern természettudományosság boncolását eltűrnék. Minden tudományos szétosztályozás ellenére is mindig megmaradnak tényleges megnyilvánulásoknak, mert például a tűz állandó, szembeszökő ténye sokkal többet mond, mint a benne végbemenő folyamat tudományos körülírása. Az emberi beszéd mai napig megőrizte az elsődleges, közvetlen felfogás emlékét és a nyelvekből sohasem lehet többé kiirtani az „őselemek” tartalmára utaló élmények kifejezését: amikor például átvitt értelemben a tűzről beszélünk, a „lélekben lobogó tűz”, „lángelme”, „izzó harag” stb. kifejezések megkapóan utalnak a tüzelem általános, elvi megjelenésére, túl a fizikai vagy vegyi folyamat szabatos határán. A legutóbb felsorolt tattvák az anyag minden lehető megjelenési formáját ölelik fel, a legsűrűsödöttebb, legdurvább fokozattól a legfinomabb, legszellemibb fokozat felé haladva.

Így értelmezve, az ákása a legelsőlegesebb elem, a levegő az utána következő legfinomabb állag, mintegy az ákása legközvetlenebb burka a sűrűanyagú világban. A következők sorra mind sűrűsödöttebb megjelenések s egyre bonyolultabb összetételeket tesznek lehetővé.

Érzékelésünk a sűrűanyag-világhoz van szabva és csakugyan közvetíti is tudatunkhoz az őselemek érzékelhető jellegét: az ákását mint túlságosan finom rezgésű, elsődleges anyagot közvetlenül nem érzékelhetjük, de a szellemtest állandó kapcsolatban marad vele; a levegőt s általában a gáznemű anyagot könnyűnek, normális körülmények közt szinte megfoghatatlannak, de érzékelhetőnek találjuk: a tűz ténye már élesebben érzékelhető, bár a szó szoros értelmében is még „megfoghatatlan”, a víz vagy a cseppfolyós állapot már sokkal közvetlenebbül érzékelhető, de érezzük szétfolyó, könnyebb voltát; a föld vagy a szilárd állapot pedig nyilvánvalóan keményebb ellenállást feszít érzékelésünk elé, lévén a legsűrűsödöttebb anyagi megjelenés.

A tattvák köre teljes, láttuk, hogy az ősananyagból indult ki s ugyanoda, az ákásához jutott vissza. De a Szánkhja az elsorolt huszonnégy tattván kívül még egyet ismer, a főntebb egyszer már említett *purusát*, a lelket. Ennek létezését a leghatározottabban hangsúlyozza, s kiemeli azt is, hogy a *purusa* minden tekintetben, legbensőbb lényegében különbözik az anyagvilágtól; ebben nem részes, tőle egészen független, önálló, sajátos elv. Láttuk, hogy nem tárgyal semmi olyat, ami nem az anyagvilág területére tartozik, de azzal, hogy a *purusa* kiküszöbölhetetlen tényét kifejezetten magáévá teszi, kizárja a lehetőséget, hogy rendszerében nyers anyagelvétséget láthassunk, a nyugati fogalmazás értelmében, hogy „minden az anyag” és „az anyagon kívül semmi más nem létezhet”.

Eddig a Szánkhja rendszere, melyen a Jóga szemlélete is felépül. Itt természetesen csak az anyagvilág szerkezetére vonatkozó utalásokkal foglalkoztunk s figyelmen kívül hagytuk a Szánkhja bölcseletének részleteit, amelyek a tattvák vázán épülnek fel. Ennyi elég is ahhoz, hogy a Jóga tanait megérthessük.

4. A VÉDÁNTA FELFOGÁSA A LÉLEKRŐL.

A purusáról, vagyis a lélekről, az anyagtól gyökeresen különböző nagy tényről már a Védánta bölcselete beszél. A Védánta szemlélete — mondottuk — ugyanazt vallja az anyagvilágról

és szerkezetéről, mint a Szánkhja, ezt mint kész adottságot tekinti és nem is tárgyalja. Fürkésző vizsgálata arra irányul, ami az anyagvilágon túl, rajta kívül van. A kezdet kezdetéhez fordul, az ősokot, az első indítékot kutatja.

A módosulatlan, őseredeti, nyugvó állapotában lévő anyagot, az egyetemes ákását mozgásbahozó, létesítő, kibontakozásra készítő első indíték nem eredhet magából az anyagból, az ákásából, a múlá-prakritiből. Az indíték forrása valami egészen más, valami, ami végső, legelső előfeltétele magának az anyag létezésének is. Láttuk, hogy az értelem és az elme már az anyagvilág elemei, ennek a kibontakozásán belül jöttek létre, eszerint nem hathatnak az anyagvilágon, ezen a természetüknek megfelelő közegen kívül. Az első indíték s a forrás, amelyből ez eredt, tehát nem közelíthető meg az értelem és az elme segítségével. De a tiszta értelem irányította elme eljuthat a visszafelé következtető, reduktív úton a kezdetig, az anyag legfinomabb, legelsőlegesebb megnyilvánulásának határáig; s amikor idáig jutva nem fedezheti fel a létesítő okot, az első indítékot, akkor még a maga korlátozott lehetőségeinek ellenére is világosan, sőt egészen logikusan felismerheti a végső előfeltételt, azt, hogy *kell valaminek lenni*, amiből az első indíték létesítő mozzanata eredt. Ez a végkövetkeztetés szigorúan logikus, észszerű, sőt elkerülhetetlen. Ha tehát kell valaminek lenni, ami a létesülés előfeltétele, akkor ez a valami csak a létesítettől, az anyagvilágtól gyökeresen különböző lehet. Ha az anyagvilág létesült, már pedig tagadhatatlanul létesült, akkor végső előfeltétele nem lehet más, mint maga a LÉT ténye, tiszta, tökéletes elve. Valami, ami nem *létezik*, vagyis nem *részeseül* csupán a létben, hanem *maga a Lét*.

Ezt a titokzatos Tényt a Védánta *Brahman-nak* nevezi. Elvont fogalom ez, amit az is kiemel, hogy a szanszkrit brahman szó semlegesnemű. Hogy miért éppen Brahman-nak nevezik, arra a hangmisztika adhatna választ: a szó hangtartalmának igen mély jelentése van, mint ahogy az emberi beszéd minden ősösztönből született szavában a hangok eredeti, rejtelmes jelentéstartalma jelenik meg. Erről azonban majd később beszélünk, egyelőre elégedjünk meg azzal, hogy a hindu bölcsek a Brahman nevet találták legmegfelelőbbnek a Lét teljességét, feltétlen valóságát jelentő fogalomra. Meg kell még jegyeznünk a félreértések elkerülése végett, hogy ez a szó nem azonos a szanszkritban hímnemű Brahman⁵ névvel, amely a hindu vallásos világkép Istenének — *ísvara* — első személyét, a Teremtő-elvet fejezi ki. Úgyszintén nem azonos a *brahman* vagy a *bráhmana* szóval; ezek, a két Brahman névvel együtt mind származékai a *Brahm* tőnek, amely a maga leggyökeresebb jelentéstartalmával a semleges Brahman szóban jelenik meg.

Hogyan magyarázzuk meg, mit kell ez alatt a Brahman alatt érteni? Hiszen ésszel nem közelíthetjük meg; ahogyan a Védánta mondja: *avánmanasz-agócsaram*, „szóval, gondolattal el nem érhető”. Miképp találjunk szavakat és gondolatokat a megértetésére?

A Védánta megkísérli a lehetlent és amennyire az értelem eszközeivel egyáltalán keresztülvihető, rávilágít a Brahman fogalmára.

⁵ A semleges és a hímnemű Brahman szó csak ebben a tőformában egyenlő, de deklinációs alakjaikban már eltérnek egymástól, nem téveszthetők össze. Pl. A semleges Brahman szó alanyeseti alakja Brahma, a hímneműé pedig Brahma, hosszú szóvégi á-val. Ez is rámutat, mennyire fontos a szanszkrit szavak rövid és hosszú magánhangzóinak feltüntetése, amit a magyar írásmód lehetővé tesz. Természetesen tudni kell az eredeti formát, különben goromba tévedések állnak elő, amilyen pl. a még tankönyveinkben is gyakori „**Bráhma**-vallás” kifejezés, t. i. ilyen szó egyszerűen nincs a szanszkritban.

Elsősorban rámutat arra, hogy a mi korlátozott értelmünk részére könnyebben felfogható az, hogy *mi nem a Brahman*, mint az, hogy valójában mi lehet. Ezért negatív jelzőkkel látja el: végtelen, határtalan, felfoghatatlan, megközelíthetetlen, változhatatlan, stb. Kézenfekvő lenne, hogy egynek nevezze, de éles következetességével megéri, hogy ami „egy”, az már határolt keretbe zárt állag; ahol „egy” van, ott már a „kettő” és a „több” lehetősége is felmerül. A Prakritit még nevezhetjük egynek, hiszen anyagi, s ezért, ha felfogásunk nem is tekintheti át határait, már természeténél fogva is *egy*: az egység gondolatába zárható tény. A Brahman azonban nem anyagi, nem ismer korlátozást, nem ismer változást, mint a Prakriti, tehát még az „egység” fogalmán is felül kell, hogy álljon. *Semmiestre sem lehet kettő*: ennyi bizonyos, ezt korlátozott értelmünk is világosan felfoghatja. A Védánta tehát a Brahmant „kettősség nélkül való”-nak (*advaita*) mondja, ismét negatív attribútummal fejezve ki a számunkra pozitív módon meg nem fogható. Mindezzel azt a minden elképzelhető felülmúló feltétlen lényeket igyekszik a lehetőségig körülírni, aminek a Brahmant a mi anyagbázárt korlátozott értelmünk a legmagasabb, legmegvilágosultabb eszmélés pillanatában még megsejtheti.

Máskülönben csak viszonylagos szembeállítással, összehasonlítással, helyesebben megkülönböztetés segítségével lehet derengő fényt vetni értelmünkben a Brahman mivoltára. Ha az anyagvilág összessége a Prakriti *ákása-szub*-stanciájának megmozdulása, vibrációja, módosulása révén áll elő, akkor a világ minden jelensége, külön-külön és együttevve, még mindig csak a Prakriti és gyökeresen különbözik a létesítő, mozdító indíték forrásától, a Brahman-tól. Az anyagvilágban éppen ezért a Brahman sehol, semmiképpen nem válik érzékelhetővé, láthatóvá, megfoghatóvá. Gondolhatjuk úgy, hogy az anyagvilág, amelybe a létesítő, mozdító erő a Brahmanból áradt, bizonyos értelemben a Brahman megnyilvánulási formája. De ez sem határozott, világosan megragadható gondolat, csak következtetés, átvitel. A Védánta helyesen mutat rá, hogy a Brahman független az anyagvilágtól. Ha *látszólag*, a belőle kiáradó léterő lévén, betölti is az anyagvilágot, ez valóban csak látszat; hiszen ha tényleg az anyagvilágba öltözne, akkor ez korlátokat szabna neki és az „egy” határai közé zárná. Vagyis nem lehetne többé az, ami.

Ez egyúttal arra utal, hogy milyen helytelen dolog a Védántának, s általában a legfejlettebb hindu létszemléletnek ezt a felfogását egyszerűen a „pantheizmus” cédulájával ellátni. A pantheista értelmezésben a világ — az anyagi mindenség — mintegy az Istenség *teste*, s Isten nem más, mint a mindenség lelke, a Világlélek. Ilyen viszonylatban Isten, minden hatalmának ellenére, bele volna zárva az anyagvilágba, ennek a lehetőségei neki is határt szabnának.

A hinduizmus egyik alsóbb vallási fokozatán megvan a pantheizmus, de legfejlettebb kiteljesedésében, például a Védántában, az eszmélés már messze túljutott rajta. A Brahman itt valóban abszolút, sőt ennél is több, fogalmilag elképzelhetetlen teljesség, kiegészítésre, hozzáadására, megnyilvánulásra nem szoruló tény. Igazi, saját, való mivoltában semmiféle keretbe nem szorítható, tehát a személyességnek már zárt egységet követelő keretébe sem. A mindenség anyagvilágában eszerint nem a Brahman működik, hiszen a működés már részvétel a mozgásban, a módosulásban, az erők hullámvázában. A Brahman csupán a Forrás, az Alap, amely nélkül semmisen létezhetne.

De a Brahmanból kiáradó léterő, a létesítő akarat, *már nem maga a Brahman*, hanem csupán elv, tény, amely belőle ered, belőle nyeri hatalmát, s ilyen értelemben csakugyan a Brahman *megnyilatkozása*. A megnyilatkozáshoz felfogó közeg kell, amelyben valami megnyilvánulhat. Ez a felfogó közeg a Prakriti, az anyagvilág, amely éppen a Brahmanból kiáradó akarat első indítékára

jön mozgásba, általa létesül és bontakozik ki vibrációinak határtalan módosulásaiban. S ha így látjuk, akkor az anyagvilág, még elsőleges, módosulatlan, nyugvó mivoltában is, csupán a Brahman akaratának köszönheti létezését. Másodlagos, mert a létesítő Ok nélkül el sem képzelhető.

A hindu felfogás szerint a Brahmanból kiáradó akarat, mint létesítő megnyilvánulás, nem egyéb, mint a személyes Isten. Istent, mint művében megnyilvánuló, munkáló, ható Tényt, már egynek lehet elképzelni. Ez az egység is határtalan és végtelen, de a Brahman „kettősség-nélkülvaló”, az egység fogalmán is túlemelkedő lényegéhez viszonyítva már mégis bizonyos megszorítást, keretet jelent. S az is: Isten, a LÉTTELJESSÉG megnyilvánulása, önként, semmitől sem kényszerítve vállalja az „egység” korlátozását, amely a világ lehetőségeinek szempontjából ugyan nem jelent korlátozást, de Isten korlátozhatatlan teljességének szempontjából mégis az: áldozat. A létesítésnek ebben az önként vállalt áldozatában villan fel aztán az Istenség megnyilvánulásának leghatalmasabb velejárója: a szeretet.

Az anyagvilág korlátai közé zárt élet, tehát az emberi élet számára nem lehet semmisen magasabb, nagyobb és tökéletesebb, mint a mindenséget éltető, fenntartó Isten személyes jelenléte. Ha Öt megsejtette és erejéhez képest megközelítette, akkor elérte a legnagyobbat, amit elérhet. S hogy egyáltalán megsejtheti és ráésmélhet, azt is csak annak köszönheti, hogy Isten — a személytelen Brahman megnyilvánulása — valóban a „maga képére” alkotta meg az anyagvilágba zárt életet, s az embernek személyiséget, egyéni különvalóságot adott, hogy abban fellobbanjon az értelem, a világító mécs, amely visszavezérelheti a Forráshoz.

A Brahman megnyilvánulása, Isten — *Isvara* — önként áradt az anyagvilágba, létesülést adva ennek. Az anyagvilág, mint föntebb mondtuk, csak látszólag vált a testévé, csak látszólag burkolja. Ennek a látszatnak az oka az anyagvilág természetében rejlik és megtévesztő benyomása csak az anyagvilág felé hat ki. A testbezárt értelem látja így, mert az anyagvilág változatos alakzatai fátyolként állnak közéje és a valóság közé. Ez a fátyol, ez a megtévesztés, amely szükségképpen az anyagvilág természetében gyökerezik, a hindu bölcsélet *Mája-ja*, a „nagy érzékcsalódás”, a nagy szemfényvesztés. Ahol anyag van, — akár a szellem legfinomabb rezgésű formájában is, — ott elválaszthatatlanul tőle megjelenik a nagy megtévesztés is. A legnagyobb tévbenyomás az, hogy Isten a világba, a természetbe volna zárva, s ebből következik sorra a többi: az egyéni életben gyökerező öntudat nagy érzékcsalódása, hogy amit észműködésével felfog, az valóságot jelent; a sűrűanyagba öltözött élettudat nagy érzékcsalódása, hogy az élőlény a testi mivoltával azonosítja magát. S ezeken belül minden egyes érzékelés és benyomás mind-mind részes a nagy tévedésben, mindre ráterül a Mája fátyla . . .

Ezek közt a megtévesztő látszatok és korlátozások közt az értelem alig juthat tovább, mint hogy a létezése mögött rejlő teljesebb valóságot, a lelket megsejtsse és ezt a magáénak véelve, különállónak, egyéninek érezze. Olyan ez, mint amikor például egy fehér tárgyat színes üvegen át nézünk és olyan színűnek tartunk, amilyenek látjuk, mert igazi mivoltát nem ismerjük. A léleknek ezt az egyéni megjelenését nevezi a hindu bölcsélet *purusának*, léleknek. És így magától értetődő az a benyomás, hogy számtalan sok lélek van. Így mondja a Szánkhja-rendszer is, hiszen láttuk, hogy a purusát külön nem vizsgálja, tehát olyannak kell felismernie, amilyenek az anyag fátylán keresztül látszik.

Ezért a lelkek sokaságára vonatkozó nézet nem is helytelen: erről az oldalról, ahonnan az anyagbazárt ember látja a dolgokat, viszonylagos valóság az, hogy sok-sok léleknek kell lenni. Mi több, nagy eredmény és felemelő tudat az is, hogy a lelket, ezt az anyagtól gyökeresen különböző,

tiszta tényt egyáltalán meg tudjuk sejteni. Ez szintén csak annak köszönhető, hogy a lélek anyagontúli valóságának fénye átsüt az anyagi burok legfinomabb rétegén, az értelmén és az Énen. S ilyen értelemben maga az a tény, hogy az emberben felmerülhet a lélek gondolata, már magában bizonyíték arra, hogy a lélek valóban van. Nagyon sűrű, vaskos és nehézkes buroknak kell elfátyoloznia az értelmet, hogy a lélek tényének bizonyításra nem szoruló axiómája vitássá, kétségbevonhatóvá váljék. S hogy a kétely, mi több, a határozott tagadás felmerülhet, azt bizonyítja, hogy *a lélek tudomásulvételének vagy elleplezett voltának nyitja az értelem eszközében, az elmében rejlik*. A Jóga tökéletesen tisztában van ezzel, amikor az elme állapotaiból vezet le mindent és az eszmélést azzal vezérli a végső tények átélésére, hogy az elme működésének zavaró akadályait kiküszöböli s az elmét megtisztítva, olyan állapotba hozza, hogy ne takarja el fátyolként a lelket, hanem tükör gyanánt verje vissza fényét.

A Védánta, mely a felismerhető végső tényeket összegezi, már rámutat arra, hogy a lélek maga az egyetemes Valóság. Hiszen ha az anyagtól gyökeresen különbözik és halhatatlan, akkor nem is lehet más, mint maga az egyetemes Valóság. Elképzelhetetlen, hogy *több* valóság legyen, *több* abszolút tény, hiszen az abszolút nem ismer sem alá-, sem mellérendelést, már pedig, ha több abszolút létű lélek létezhetne, akkor köztük kapcsolatnak, viszonylatnak is fenn kellene állania; ok-okozati összefüggés keletkeznék s ez kizárná azt, hogy a lélek valóban abszolút, s az anyag korlátozásaitól — például a haláltól, a szétbomlástól — mentes legyen. A Védánta tehát merészen, a legmegdöbbentőbb végletekig viszi az egyedül lehetséges következtetést: csak egyetlenegy, sőt mi több, csupán „kettősség nélküli” Lélek lehet; a Valóság nem lehet kettő, még kevésbé több. Vagyis: *a Lélek maga Brahman*. Létünk, parányi egyéni életünk mélyén is ez az egyedüli, feltétlen, az anyagtól sohasem korlátozott Valóság; maga a LET TELJESSÉGE, a módosulhatatlan, megközelíthetetlen, változhatatlan, elpusztíthatatlan, kezdet- és végnélküli Való: a Brahman.

S akkor az, hogy egyénivé vált, hogy különállónak tűnik fel, hogy soknak látszik, nem egyéb, mint Mája káprázata, az értelmünk látása elé vont anyagi fátyol szemfényvesztése, melyen keresztül éppoly kevésbé mutatkozik meg a lélek való mivolta, mint ahogy a fenti példában a színes üvegen át nem ismerhettük fel az átderengő jelenség igazi színét.

A Védánta-szemlélet a következő rövid versben foglalja össze ezt a végső, minden mást felülmúló megismerést:

*Egyetlen sorban kifejezem, amit a könyvek
mérhetetlen sokasága mondhat:
Brahman a Valóság, a világ káprázat, s a lélek:
Brahman, nem egyéb.⁶*

S ennek a felismerésnek boldogító, elragadtató, lelkes átélése fakasztotta a nagy felismerésre ébredt bölcs ajkán ezeket a vakmerőnek hangzó szavakat: *Aham Brahmásmi!* Én vagyok a Brahman! — Nem a dölyfös ember elvakult elbizakodottsága szól ebből, hanem ellenkezőleg, az a felséges, végtelenbe táguló érzés és tudat, amelyben a véges, az anyagbazárt, nyomorúságos ember megsemmisül, szertefoszlik, mert mindent eláraszt a teljes bizonyosság, hogy e mögött a parányi létforma mögött is az egyetemes, legdicsőbb Tény az egyedüli Valóság. . .

⁶ Slókárdhéna pravaksjámi jad uktam granthakóthibhih Brahma szatjam dzsagan mitjá dzsívó Brahmaiva náparah. (A szövegben a Brahman szó a szankszkrit nyelv- és hangtan szabályai szerint jelenik meg más formában.)

A Védánta az így megismert lelket *atman-nak*, az emberi „önvaló”-jának nevezi. Ezt a kifejezést évekkal ezelőtt magam voltam kénytelen megformálni, mert nyelvünkben nincs szó, amely az *atman* fogalmát kifejezhetné. A német *das Selbst* közelebb áll hozzá. Magyarul azonban ilyen főnevünk nincs, „az önmaga” erőltetett és nem kelt határozott képzetet. „Önvaló” alatt azt kell érteni, ami tényleg egészen *önmaga*, csak önmagával azonos, s ugyanakkor a szó legteljesebb értelmében *valóság*. Ha valaki helyesebb szót talál erre a fogalomra, annál jobb: de addig, s ebben a munkában fogadjuk el az „önvaló” kifejezést az *atman*-ra. Az *atman* tehát a létünk mögött rejlő nagy tény, az egyedüli valóság, az, ami nélkül egyáltalán nem létezhetnénk. A *lélek*, a fogalomnak végleg tisztázott értelmezésében.

Az *atman* eszerint a Védánta értelmezésében azonos a Brahmannal, az egyetemes Valóval. Hogy azonban az értelem részére megkönnyítse a szinte megfoghatatlan gondolat megértését, a Védánta a Brahmant *Paramatman*-nak (Legfelsőbb Önvaló) nevezi. Ez már viszonylagos, módosult szemlélet: az egyetemes Lélek, a kettősség-nélkül való Létteljesség *atmannak*, tulajdon önvalónknak fogható fel, míg ugyanez az elv a Mindenség léte mögött mint *Paramatman* gondolható. De ez a kettő egy és ugyanaz.

A *purusa* ugyanezt a fogalmat fejezi ki, de módosult megjelenésében, ahogyan a lélek az anyagbazárt élet fátylán keresztül mutatkozik: tehát az egyéni lélek. A Védánta értelmezésében ez csak látszólagos, de mondtuk, hogy amíg eszmélésünk csak az anyagvilág megtévesztő káprázataán keresztül tud szemlélni, addig a léleknek ez az egyedül képzelhető megjelenése. S éppen ezért a Jóga a *purusa*-ról beszél. Nem lehet elégszer ismételni, hogy a Jóga *gyakorlati* módszer: természetes tehát, hogy nem az esetleg bekövetkező végső felismerésnek egyelőre még pusztán elméleti tényét hangoztatja, hanem elfogadja a léleknek azt a megnyilvánuló formáját, amelyet az út elején nem is ismerhetünk meg másképen.

A Jóga útján elindulónak tehát elegendő, ha úgy látja ezeket a tényeket, ahogyan a Szánkhja előadja. Tekintsük lelkünket egyelőre sajátunknak, a magunk egyéni lelkének, halhatatlan, különálló életünk önvalójának, *purusának*, Istent pedig egyedülvaló, külön Valónak, *Purusóttamának* — Legfelsőbb Lénynek — Aki nélkül a mi lelkünk sem létezhetne. Ez a felfogás annyival is kényelmesebb, mert megegyezik a mi nyugati nézeteinkkel. Akinek úgy tetszik, egyelőre akár el is felejtetheti azt, amit a Védánta mond a lélekről és a Brahmanról.

5. A TEVÉKENYSÉG ÉS A KÖVETKEZMÉNYEKTÖRVÉNYE

Eddig már több lényeges fogalmat ismertettünk és tisztáztunk, de még mindig szükség van néhány fogalom ismeretére, amelyek nélkül a Jóga rendszere érthetetlen maradna. Csupa olyan dologról van szó, melyeket a hindu már eleve ismer, mondhatni: elemi előismeretek ezek, nélkülözhetetlen alapfogalmak, mert a Jóga magátólértetődőnek tekinti őket, mint megelőző lépcsőfokokat. A hindu tehát a már vallásából, szellemi neveléséből ismert tanok birtokában egyenesen hozzáláthat a Jóga elméleti vagy gyakorlati tanulmányozásához és alkalmazásához, míg a nyugati elmének előbb meg kell ismerkednie az alapfogalmakkal.

Ezek közt döntő fontosságú az a felfogás, amely az akció-reakció általános természeti törvényét az életre, a tevékenységre vonatkoztatja, s ezt etikai-erkölcsi értelemben is egyetemes érvényűnek tekinti. A *karma* törvényéről van szó. Ezzel a fogalommal lépten-nyomon találkozunk, ha indiai tanokkal foglalkozunk.

A *karma* szó betűszerint „tett”-et, „cselekedet”-et, „tevékenység”-et jelent. Teljes jelentése azonban sokkal általánosabb: azt a törvényt fejezi ki, mely *a tevékenység-re s egyben a tettek visszaható következményeire* vonatkozik. Lényegében teljesen födi a fizikai akció-reakció — hatás és visszahatás — törvényét, de elsősorban ennek a törvénynek az életben, az élőlények sorsában megnyilvánuló érvényesülését mérlegeli.

A karma-törvény kihat mindenre, ami van és él, legszembeszökőbb módon azonban az emberi lény életében jelenik meg, mert itt az öntudat és az akarat elemei kapcsolódnak vele. A karma az egész anyagvilágban egyetemesen érvényes, voltaképpen a *dharma* mindenre kiterjedő elvének gyakorlati, folyamatos megjelenése. A *dharma* pedig maga a teljes Létvalóság törvényként megnyilvánuló ereje, vagy úgy is mondhatnók: Isten akaratának és igazságosságának kiáradása a mindenségre. A *dharma* maga az igazság, maga a törvény, maga a világot fenntartó, alátámasztó rend, az Igaznak, a Valónak az isteni tevékenységben rejlő elve; a *karma* pedig ennek az egyetemes igazságtörvénynek a minden részletre kiható, változataiban már nyilvánvaló, sőt érzékelhető alkalmazása.

A létezés alacsonyabb, öntudatlan vagy csak homályos öntudattal bíró fokozatain a karma a fizikai hatás-visszahatás törvényének nyersebb formájában érvényesül; abban a mértékben, amint az öntudat egyre nagyobb szerephez jut az élőlény életében, a karma törvénye is mind finomabb és bonyolultabb folyamatokban jelenik meg és fokozottan az erkölcsi törvény jellegét ölti magára. Ez azonban csak megjelenésére vonatkozik, mert lényegében az erkölcsi törvény hatóereje ugyanabból a megváltozhatatlan szabályból, kérlelhetetlen szükségszerűségből ered, mint a nyers fizikai téren nyilvánuló akció-reakció törvénye. Tehát *az, amit „természeti törvénynek” mondunk, valójában azonos az erkölcsi törvénnyel, csupán* más fokozaton jelenik meg.

A karma törvényének alapelve az, hogy minden tett a következmények egész sorát idézi fel, ugyanúgy, mint ahogy a fizikában minden erőhatás reakciókat kelt és át-meg-átalakulva továbbremeg, amíg az eredeti hatás energiája teljesen fel nem használódik. De minden visszahatás egyben újabb hatás is és az akció-reakció hullámzása, ha láthatóvá tehetnők, hajszálfínom erővonalak sűrű hálózatával vonná be az egész világot. A karma ugyanígy érvényesül, de itt a következményeknek, a reakcióknak erkölcsi hatása lép előtérbe, éppen azért, mert olyan fokozatokról van szó, amelyekben az öntudat határozottan szerephez jut. Mindenekelőtt tehát az emberi életformában nyilvánul meg.

Minden tett — helyesebben minden tevékenység, vagyis erő kifejtés, eszerint minden szándék, sőt gondolat is — a következmények hosszú sorát idézi fel, s ezek visszahatnak arra, akiből az indíték származott, aki a tettet elkövette, vagyis a „tévőre”. Bármit teszünk, az csak látszólag jelentéktelen és csak tompult, köznapi értékelésünkben tűnhet fel úgy, hogy „következmények nélkül maradt”; a valóságban minden tettünknek, minden gondolatunknak megvannak a következményei és ezek, miután a hatások és visszahatások során kifejtették erejüket, kisebb-nagyobb körben visszatérnek a kiinduláshoz, a tévőhöz, s eredeti természetüknek megfelelően hatnak vissza reá. Az ilyen következmény-visszahatások nem válnak mindig és azonnal tudatosakká bennünk; ez érthető, hiszen a hatásoknak és visszahatásoknak olyan óriási tömege árad ki belőlünk és tér vissza hozzánk szinte szünettelen folyamatossággal, hogy értelmünk képtelen volna mindet felfogni és tudatossá tenni. Olyan ez, mint amikor nyüzsgő, hullámzó tömeget nézünk: egy-egy kiemelkedő, határozottabb, feltűnőbb jelenség magárvonja figyelmünket és ez a benyomás többé-kevésbé tudatossá is válik bennünk, de az ehhez képest aránytalanul

kiterjedtebb sokféleség csak elmosódott, bizonytalan képet kelt. Hanem a karma értelmében vett hatások és visszahatások azért kivétel nélkül jelen vannak és mitsem veszítenek jelentőségükből vagy továbbható erejükből azzal, hogy nem válnak előttünk élesen tudatosokká. De minél erőteljesebb volt az indíték és a tett, annál nyilvánvalóbb a visszahatás és a következmény is. Például, hogy a legsúlyosabb hatást vegyük: egy gyilkosság visszahatása és következménye semmiképpen sem maradhat rejtve tudatunk előtt. Külső következményei esetleg ideig-óráig elkerülhetők, de belső visszahatása minden körülmények közt beáll. Még akkor is, ha a tett elkövetőjének tompult, alacsonyrendű öntudata nem tudná teljes jelentőségében felfogni. A visszahatás és a következmény beáll mindenképpen, függetlenül attól, hogy tudatunkkal milyen mértékben értékeljük.

A hindu felfogás szerint mindez anyagi értelemben is végbemegy, de természetesen itt is a finom-anyagi folyamat az elsődleges. A tettek visszahatásai mint következmények, valósággal megrögződnek bennünk, még pedig finom-anyagi alkatunkban, a szellemünkben, vagyis a szellemtestünkben. Az elme-közeg — *csitta* — hordozza ezeket a visszahatásokat. Az emlékek visszamaradó csirái ebben az értelemben tehát valóságos csirák, magvak: bennük rejlik a visszahatás és a következmény egész erőtartalma. A természettudományosság az ilyen elraktározott emlékeket az agy megfelelő tekervényeiben vagy állományában keresi, s ebben nem is téved; a tévedés csak annyi, hogy — mint a finomtest és a durvatest viszonyában láttuk — a sűrű-anyagi jelenségek csupán a finom-anyagi tények másodlagos, durvább, sűrűsödöttebb burkai. Az igazi emlékcsira, a visszahatást és következményt rejtő karma-mag, a finomabb állagban van; ez a gyökeresebb, tartósabb tény. S ahogy a finomtest túléli a durvatest-burok szétbomlását, ugyanúgy a karma-csirák sem semmisülnek meg a durvatest halálával. A következmények rejlő csirái eszerint el-válthatatlanul kísérik a szellemtestet a durvatest halálán túl is. Íme az „energia megmaradásának” és az akció-reakció törvényének kárlehetetlen érvényesülése az erkölcsi téren!

Minden tett, minden indíték visszahatása ilyen karmacsirában raktározódik el és a karma-csirák sokasága megmarad a finomtestben, még pedig az elme-közeg finom, szellemi állagában. A tett-következményeknek ezeket a csiráit, elraktározott magvait a hindu bölcsélet *szanszkárák*-nak, „okozók”-nak, „továbbható indítékokénak”, „benyomásmagok”-nak nevezi. A hasonlat találó, mert ahogy a csirából vagy magból a kellő körülmények hatására kisarjad, kihajt az élőlény vagy növény, ugyanúgy a szanszkárában rejlő indítéktartalom is a kellő időben, megfelelő viszonyok közt kibontakozik és az érzékelhető, sűrűsödött anyagvilágban ismét tényvé válik. Ez a természete és rendeltetése. Előbb-utóbb kihajt: minden tettnek előbb-utóbb nyilvánvalóvá válik a következménye, legyen az jó vagy rossz. S ahogy a tett elkövetője hordozza magában a következménycsirákat, ugyanúgy a visszahatás is elsősorban és legközvetlenebbül őt magát érinti. Ahogy a plasztikus hindu hasonlat mondja: „a mag elültetőjének meg kell ennie az abból kisarjadt f a gyümölcsét”. Ez a gondolat teszi érthetővé számunkra a hindu bölcsélet idevágó műszavait: a tévő a *bhóktar*, szószerint az „evő”, az elkerülhetetlen következmény pedig, amelyet eredetileg ő maga idézett a fejére, a *bhógam*, az „ennivaló”, „az, amit meg kell enni”. Vagyis a *sors*.

Mert a sors a karma értekezésében valóságos természettörvénnyé válik. Nem véletlen vakesetek sorozata, nem találomra bekövetkező események érthetetlen bonyodalma, nem is idegen erők önkényéből eredő kényszer, amelyet azok csak úgy egyszerűen „rámérnek” valakire; hanem következetes, törvényszerű folyamat, amelyben a hatás-visszahatás egyetemes érvénye jelenik meg. *Sorsunk olyan, amilyenné alakítottuk a magunk tetteivel, tulajdon magatartásunkkal. Amit a sors*

ránkmér, azt mind „meg kell ennünk”, akár édes, akár keserű a gyümölcs, mert a gyümölcsöt termő fának magját mi magunk ültettük el. Nincs menekvés, nincs kitérő ez elől. Azaz csak egyetlenegy út vezet a menekvés felé. De erről majd később.

A karma-tannak itt kifejtett értelmezéséből következik, hogy ha a tett-következmények csirái — a *szanszkárák* — a fínomtestben elraktározva túlélnek a durvatestet, akkor a következmények a jelen életen túl is bekövetkezhetnek. A hindu felfogás a durvatesti burok lefosztását, szétbomlását, vagyis a halált csak változásnak tekinti, amely azonban nem vet véget az élőlény elsősleges, igazi egyéniségének és egyéni alkatának, amelyet a fínomtest hordoz. Azt tanítja, hogy a szellemtestben székelő Én, az egyéni létesülésnek ez a központja, magva, mely életakaratóval mintegy maga építette fel önmaga körül az egyéni alkatot, a szellemtestet s ezen keresztül a durvatesti burkot, ismételten belekapcsolódik a sűrűsödöttebb anyagi létformába, újra meg újra megszületik. Ez az *újrászületés* — reinkarnáció — vagy kevésbé helyes kifejezéssel: a lélekvándorlás. Ha megértettük a fogalmak főntebbi tisztázását, akkor beláthatjuk, hogy a „lélekvándorlás” kifejezés nem megfelelő, hiszen itt tulajdonképpen a szellem, vagyis a fínomtest vándorol születésről-születésre. A lélek, mint a szellem létezésének

gyökeres előfeltétele, nem anyagi, tehát az anyagosság csak látszólag burkolhatja, de valójában nem köti, nem korlátozza. A lélek állandó, változatlan, mindig önmaga; ezért nem is vándorolhat, nem érheti módosító külső behatás. De a szellem, minthogy állaga finom anyag, már alá van vetve az anyagvilágban munkáló törvényeknek. Az Én akarta és akarja az anyagba öltözött, egyéni létformát; ez az akarási volt az indíték arra, hogy belekapcsolódjék az anyagba és megformálja egyéni alkatát; az anyagvilágba való bemenés pedig nem állhat meg a finomabb fokozaton: az anyagi lét akarása készteti arra, hogy lemerüljön a legsűrűbb rétegbe és ily módon kapcsolatot teremtsen az anyagvilág legsűrűsödöttebb megjelenésével. Az állandóbb, tartósabb szellemtest építette fel a sűrűtest burkát maga köré, de ez a burok romlandó, kevésbé tartós, mi több, magában hordozza a szétbomlás elkerülhetetlen kényszerűségét. Az építő indíték, a formáló és létesítő elv azonban megmarad a halál után és ha előzőleg már belemerült a sűrűanyagba s felépítette durvatesti burkát, akkor semmiesem akadályozhatja meg abban, hogy — akaratát, életvágját követve — újra és újra belemerüljön a sűrűsödött anyagba és ismételten felépítse ennek szükségképpen egyedüli közegét, a durvatestet.

A hindu felfogás merészen következetes és miután felismerte, hogy az egyéni létesülés oka az élet akarása, az elkülönült, egyéni létezés vágya, kívánása, „szomjazása” volt, azt is logikusan felismeri, hogy az egyéni létforma nem szűnhet meg addig, amíg a formáló ösztönzés, az életakarát megvan. Az Én pedig egyedül ennek köszönheti létezését. *Csak addig van, ameddig akar is lenni.* Vaskövetkezetesség van tehát a hindu felfogásban, amikor rámutat, hogy az Én, az eszközül szolgáló szellemtest segítségével, újra meg újra durvatestet kell, hogy öltson. Mert öntudatának foka szerint csak a sűrűsödött anyagvilágban találhatja meg azt a közeget, amelyben létakarása kifejtetheti a maga tevékenységét.

Ez megmagyarázza, miért lehetséges az, hogy számtalan tett látszólag következmény nélkül marad, nem hozza meg a visszahatást. De csak egyetlen életen belül történhet ez. Ha törvényszerű muszáj, hogy a tett-csirák kihajtsanak és a következmények beálljanak, akkor ez a törvény nem korlátozható egyetlen élet tartamára. Sőt éppen így tűnik ki a szanszkárák sorsformáló hatása: *az elraktározott tett-következmények csirái fogják döntően befolyásolni a következő életforma*

miféleségét és minőségét. Összegük megmarad, tovább él a szellemtestben; semmiképpen nem küszöbölhetők ki, természetük szerint előbb-utóbb kihajtanak és érzékelhető hatásokban nyilvánulnak meg; mindehhez a szükséges előfeltételeket és körülményeket ők maguk segítenek megteremteni, amikor a bennük rejlő indítékokkal döntően befolyásolják a következő életforma kialakulását, így lesz *sors*, törvényszerűen következetes folyamat mindabból, amit valamikor tettünk, akartunk vagy gondoltunk. S ezért senkit nem ér sem jó, sem rossz ok nélkül, csak úgy véletlenül! Isten törvénye kiárad az egész lét határtalanságára, ez az alap, a gyökér, de a történések folyamata már nem közvetlenül ebből ered, hanem az általa lehetővé tett határok közt az anyagvilág saját törvényszerűségét követi. Így értelmezve tehát az ember önmagát teremti meg újra és újra: a teremtő-elv az ő létezése mögött is az abszolút, egyetemes Lét, Isten, de a módosulásokban már az anyagi létesülés központi magvának, az Énnek jut nyilvánvaló szerep. Ez okozza az ember nagy tévedését is, azt, hogy Énjében, másodlagos önmagában teremtőerőt, gyökeres valóságot érez. Az Én az anyagvilág létformáiban csakugyan teremtő és formáló ok, csak éppen nem elsődleges, nem gyökeres: a lélek nélkül, Isten, az Első Indíték nélkül nem is létezhetne.

Így megy végbe az anyagvilág létformáinak fokozataiban a teremtés és újrateemtés folyamata; *a természet önmaga munkálkodik, az anyagvilág önmagát bontakoztatja ki:* az isteni Törvény beléáradt a kezdet kezdetén, s az anyagvilág, bár maga fejt ki működését, nem szabadulhat a Törvény járószalagjáról. De ez nem rabság, nem kényszer, éppen az öntudatos fokozaton nem az. *Van szabad akarat*, sőt éppen az anyagvilágnak bizonyos lehetőség körében való öntevékenysége bizonyítja, hogy az öntudatos lény élhet is az akaratával. De ez az akarat csak *pozitív* irányban érvényesülhet az isteni Törvény keretén belül. Ellenében soha. Amikor az anyagvilág nehézkedése az öntudatos lényt a Nagy Törvénnyel ellenkező irányba húzza, már nem a szabad akarat érvényesül, hanem ez egyre csökkenve mind nagyobb teret enged a tehetetlenségek, a sűrű anyag inerciás nehézkedésének.

Ez a sorsban is megnyilvánul. A karma-csirák eleve megszabják a sors irányát és mikéntjét, de pozitív, emelkedő irányban mindig hathat a szabad akarat is és módosíthatja a készen kapott tehertétel hatását. Éppen ez az értelme az öntudat tisztulásának, fokozásának: a Törvény megismerése és tudatossá tétele, vagyis átélése, megvalósítása fokozatosan csökkenti az anyagvilág tehetetlen vonzását és fejleszti a szabad akaratot, tágítja ennek lehetőségeit. A pozitív irány pedig nyilvánvalóan csak egy lehet: az, amely a mindegyre sűrűsödő anyag alsó határával ellentétes irányba mutat, s *visszafelé* vezet az elsődlegeshez, az eredethez, a gyökérhez, előbb a szellem legfinomabb, legelsőlegesebb központjához, az Énhez és az értelemhez, aztán ennek végső, felső határán az igazi Ösokhoz, az Önvalóhoz, a lélekhez.

Ismét új szempontból mutathatunk rá a Jóga célkitűzésére: ezt a visszafelé vezető utat tanítja, fokról-fokra kiszabadítva a szellemet a ránehezülő anyagiság nehézkedése alól, lépésről-lépésre vezetve az eszmélést az egymásra következő magasabb megismerésekhez, hogy végül eljusson a gyökérhez, az Önvalóhoz.

A Jóga eszerint a sorskényszer alól is felszabadíthatja az embert. Megtalálhatja az útmódot ahhoz, hogy hozzáférközzék a látszólag hatalmunkon kívül álló, lényünk mélyén elraktározott szanszkára-csirákhoz és megakadályozhatja, hogy ezek végeláthatatlanul kényszerítsék újabb és újabb anyagi létesülések rabságába. S valóban, a Jóga a *móksá-t*, a „felszabadulást” nevezi végcéljának. Azt vallja, hogy van lehetőség végetvetni a létesülések

körforgásának, az anyaghoz kötöttség reménytelen börtönének; győzni lehet a korlátozások fölött, diadalmaskodhatunk az anyag bilincsein.

Ez, ha megvalósulhat, valóban *az uralomra jutás, a diadalmas uralkodás Jógája*, a „Királyi Út”: *Rádzsa-Jóga*.

Az uralmat nem szabad köznapi, anyagi értelemben venni: nem az anyagi korlátok közé zárt Én akar itt uralomra jutni az anyagvilág környezetén, hiszen ez csak viszonylagos, látszólagos, változandó és kevésbé tartós uralom lenne. A tiszta Értelme vívja ki itt az uralmát minden fölött, ami alantasabb nála. Tehát az Én fölött is! És mert az Énnek úgyszólván csak egy „föltétele” van a szellemben, az értelem, azért ez csak akkor kerekedhet felül, csak akkor diadalmaskodhatik igazán, amikor már magát az Ént is legyőzte. *A Jóga útja tehát az Én legyőzése, az önmagunkon aratott teljes diadal, a szó legteljesebb értelmében vett önuralom.*

Ha az Én, mint láttuk, a benne gyökerező létakarásban, a létesülés szomjazásában találja meg az erőt, amellyel másodlagos teremtetelvé tud válni, s ezen az erőn keresztül építi ki szilárd kapcsolatát az anyagvilág legsűrűbb fokozatával is, akkor a tiszta Értelme — a *Buddhi* — csak egyféleképpen kerekedhet fölébe: azzal, hogy az Én erejének gyökerét, az anyagi létezés való ragaszkodást, az életszomjat vágja el. Egyedül ez vehet véget a létesülés vak forgatagának, a rabságnak, amelybe az anyagvilág zár bennünket. Mert a lánc, amely ebbe a körbe bilincsel bennünket, nem egyéb, mint a „tettek következményének köteléke”, a *karmabandh*. Amíg következményeket kényszerrel felidéző indítécsíra van szellemünkben, addig nincs szabadulás.

De hogyan szabadulhatnánk ettől a kötelektől, ha minden tett, sőt minden szándék, minden gondolat is tevékenység, amely elkerülhetetlenül meghozza a maga következményét s elraktározza bennünk a karma-csírákat, a szanszkárákat? Talán úgy, hogy minden tevékenységtől tartózkodunk? Hogy teljes passzivitásba merülve „nézzük a köldökünket” és így egyáltalán nem hozunk létre többé újabb következmény-csírákat? Voltak és vannak, akik erre a következtetésre jutnak. De ez félrevezető út, zsákutca. Ez nem Jóga. A Jógának van egy külön ágazata, a *Karma-Jóga* — a „Tevékenység Jógája”, teljesebb értelmében „A helyes tevékenység Jógája” — s ez megmutatja az utat, amely nem visz zsákutkába. A már sokszor idézett „Bhagavad-Gítá” is a Karma-Jógára mutat, mint olyan útra, amely célhoz vezet.

Nem a tevékenység maga okozza a kötöttséget, az anyagvilágba zárt rabságát, hanem a tettek eredményéhez való ragaszkodás, vagyis az anyagi létezés szomjazása. Itt van a fogas kérdés megoldása!

Minden tett következményeket idéz fel; a jó jót, a rossz rosszat. Jó az, ami a pozitív irány felé mutat, ami lazítja az anyagiság ránk nehezedő terhét, tehát gyöngíti az Én akaratos érvényesülését; rossz az, ami ennek az ellenkezője, ami fokozza az anyagba zártság súlyát, felfűti az Én különálló, öncélú erő kifejtését. Minél kevesebb része van az Én öncélúságának valamely cselekvésben, annál inkább nevezhető önzetlennek és annál inkább mondhatjuk jónak; minél élesebben ütközik ki az Én, s vele az önösség vagy önzés a cselekedetből, annál inkább tarthatjuk rossznak. A jó és rossz, erény és bűn fogalmát nem lehet ennél egyszerűbben és félreérthetlenebbül körülírni. De a következmények karma-törvénye egyaránt érvényes a jó és rossz tettekre; ha jót teszünk, ennek a visszaható következménye is jó, de azért még mindig következmény, amelyből mégis szanszkára, létesítő indítékmag születik, s az ebből kisarjadó jó gyümölcsöt is „meg kell enni”. A tettek kötelékéből eszerint a jó cselekvés sem szabadítja ki a tévőt. Igaz, a rabság így egyre könnyebb lesz, a lánc egyre kevésbé húz le — de még mindig kötöttség, rabság, amely az anyagvilágba zár

bennünket. A sorfolyamatnak s a velejáró testi létesülés-folyamatnak, a *szanszkára* kavargásának így sem szakadhat vége.

Hol van akkor a szabadulás lehetősége?

Főntebb már megtaláltuk a választ: az *élet akarásának, az anyagi létesülés vágyának, az egyéni létforma szomjazásának megszüntében*. De tartsuk féken nyugati észjárásunkat, nehogy téves következtetésekre ragadjon! Nem az élet gyűlölete, megvetése ez, nem valami sötét pesszimista felfogás, amely értéktelennek és kiábrándítónak találja az életet. Az ilyen beteges eltévelyedés csak a teljes elvakultságba torkolhat és többnyire csak egyetlen megoldást talál: az öngyilkosságot. Ez a legnagyobb tagadás, az isteni Törvény legsúlyosabb kétségbevonása s ugyanakkor a létakarás legkiáltóbb igenlése. Szörnyű ellentmondás, kietlen elbukás az életúton. Mert az öngyilkos távolról sem veti meg az életet, egyáltalán nem jutott el a bölcs közönyig az életforgataggal szemben, sőt ellenkezőleg: annyira szomjazza az életet, vágyai olyan lenyűgöző erővel bilincselik le, hogy amikor az élet nem valósítja meg elképzeléseit és vágyait, ha nem olyan, amilyennek mohó akaratával kívánja, akkor elviselhetetlenné válik számára. De nem az élet maga, hanem csak az az élet, amelyik nem váltotta be az ő hozzáfűzött elképzelését. Amikor tehát balgán azt hiszi, hogy az élet egésze fölött mond ítéletet és eldobja magától azt az életformát, amelyet ő maga hozott létre öntudatlan akarásával és szomjúságával, voltaképpen még kegyetlenebb láncsal kötözi magát az anyagi létesülés körfogásába, hiszen vágyait, akarását húzza alá a legélesebben akkor, amikor negatív tetteivel igazolja, hogy ezek megvalósítása nélkül nem tud élni. S így még mélyebben zuhan a kötöttség rabságába, s mindazt, amit megtagadva el akart kerülni, a karmatörvény folytán újra meg újra át kell majd élnie, egyre súlyosabb formában, amíg csak el nem jut a pozitív felismerésig, elfogadva a sorsot, amelyet önmaga alakított ki.

Ez az öngyilkosság értelme és jelentősége. Lehetnek és vannak is ritka kivételek, amikor az öngyilkos nem azért ítéli halálra magát, mert vágyait és elképzeléseit nem látja megvalósíthatónak, hanem azért, mert valami felsőbbrendű erkölcsi cél vagy meggyőződés értelmében mintegy azt akarja kifejezni tetteivel, hogy az a cél nagyobb és jelentékenyebb, mint egyetlen emberi életforma, s ezt nyugodt fölényel, tiszta tudatossággal áldozza fel, hogy amant annál magasabbra állítsa embertársai előtt. Ilyen Lukrécia vagy Brutus öngyilkossága, vagy a japáni szamurai nemes etikájának törvényében gyökerező harakiri. De milyen ritka az ilyen öngyilkosság! Mondhatni, olyan kivétel, amely a szabályt erősíti, azt, hogy az öngyilkosság nem az élet megtagadása, hanem az életszomj negatív igazolása.

Az anyagi létesülés vágyának, az egyéni létesülés akarásának megszüntetése egészen más. Magasrendű szellemi fejlődés, a lét törvényének mélységes megértése az előfeltétele. Az ilyen megismerésre jutott ember nem tagad többé, nem léphet negatív útra, mert egyedül az igenlésben, a pozitív magatartásban láthatja a célhoz érést. Eljut ahhoz a felismeréshez, amelyet a *Karma-Jóga*, a helyes tevékenység Jógája tartalmaz.

Ez pedig abban áll, hogy a tiszta megismerésre jutott ember megérti a tevékenység egyetemes törvényét, alkalmazkodik hozzá, s ahelyett, hogy negatív magatartással lemondana a cselekvésről, felfokozott erővel vesz részt a világ tevékenységében, de — nem kíván mindebből önös eredményt a maga részére, kikapcsolja önző Énjét. A „Bhagavad-Gítá” fennkölt szavakkal mutat rá erre:

„Feladatod nem lehet más: csak mindig a tetteken élj, ám a tettek gyümölcséhez nincs már jogod semmiképpen! Célul ne tűzd ki magadnak, hogy a tettek gyümölcsét lásd. Szilárdan a hitben,

tégy, de ne csüggj a tett sikerén, sikertelenség se bántson. Csak aki egyenlően méri ezt a kettőt, az érti meg, hogy ez egyensúly: a Jóga. Közönséges tevékenység bizony alantasabb sokkal ama tethnél, mit eredmény gondja soha be nem szennyez; azért a bölcs egyensúlyban keressed a menedéket; kik eredmény reményében cselekszenek, nyomorultak! Elméd ha ily szilárdná lesz, már e földön szabadulhatsz erény és bűn rabságából. Légy hát te a Jóga híve, mert a Jóga nem egyéb, mint jártasság a helyes tettben! Egyenletes elméjű bölcs lemond a tett gyümölcséről, születések bilincseitől így szabadul mindörökre s eléri a magasságot, hol szenvedés nincsen többé."

A Karma-Jóga nem valami külön rendszere a Jógának, hanem minden Jóga-útnak elengedhetetlen előfeltétele és velejárója. A jógí — a Jóga útján járó ember — amikor fejlődésében odáig jut, hogy a világ köznapi tevékenységeitől félrevonuljon és látszólagos tétlenségben éljen, voltaképpen egyáltalán nem él tétlen életet. Először is, a helyes cselekvés útját már végig kellett járnia, hogy a Jóga teljes megvalósításához érhesen, tehát előzőleg már olyan értékes, önzetlen és tiszta tevékenységet folytatott, amelyhez hasonlót csak nagyon ritkán láthatunk a mindennapi életben; másodszer pedig, a látszólagos tétlenség, amikor a Jóga módszerével önmaga szellemén munkálkodik, minden inkább, mint tétlenség. A legnagyobbfokú erő kifejtés és tevékenység ez, hiszen legjobb erőit a legmagasabb mértékben összesíti. Csak felületes és javíthatatlanul „racionális” nyugati vélemény juthat arra a felfogásra, amellyel gyakran találkozunk a Jóga megítélésével kapcsolatban: hogy „a jógí roppant önző ember, mert nem törődik semmivel, közönyösen hátat fordít az embereknek és csak a maga felszabadításán munkálkodik.” Ez gyökeres tévedés és a Jóga tökéletes félreértésére vall. A jógí önmunkálkodása nem lehet önző, hiszen a Jóga útjára való lépésnek már eleve előfeltétele volt az, hogy minden tevékenységben lemondjon a „tettek gyümölcséről”, tehát minden önös célról, önző vágyról vagy egocentrikus akarásról. Csak az mondhat véleményt erről, aki maga már legalább csekély mértékben megpróbálta, mit tesz az: tenni, munkálkodik, anélkül, hogy pillanatra is hasznot, önös eredményt várjon tevékenységétől. A jógí, amikor látszólag tétlenül üldögél, mert tevékenysége nem fordul többé *kifelé*, éppen azon munkálkodik, hogy a minden rossznak gyökerét, önös Énjét teljesen és végkép kikapcsolja. Akkor lenne önző, ha Énjét akarná érvényesíteni, még hozzá mások kárára; de éppen ennek az ellenkezőjét teszi: Énjében felismeri, hogy az nem egyéb mint eszköz, amelynek nem szabad öncéllá válnia; legyőzi, mintegy megsemmisíti, amikor valóban már csak eszköznek tekinti ahhoz, hogy egyetemes öntudatra jusson, s létének gyökerét az Én-fölötti önvalóban találja meg.

Ha megértettük az anyagi létesülésben érvényesülő erők szüntelen hullámozását, szétáradását, akkor azt is meg kell értenünk, hogy minden tevékenységből hatások sugároznak szét; minden önös cselekvésből elkerülhetetlenül ártó visszahatások származnak, amelyek végeláthatatlanul rászövődnek nemcsak a tévőre, hanem másokra is, akiket a tevékenység hatása érint. A jógí tevékenysége azonban, minthogy az önösség indítéka már hiányzik belőle, amikor erőhullámozását szétárasztja, szükségképpen csak pozitív, tehát jó hatásokat terjeszt. Sohasem árt, csak jó visszahatásokat kelthet, nemcsak a jógí környezetében, hanem ellenőrizhetetlenül és láthatatlanul bár, mindenütt, ameddig sugárzása terjed. A jógí tehát látszólagos tétlenségében is olyan pozitív, tiszta hatóerőket árasztó központtá válik, amely messze fölötte áll az önös célokért és eredményekért munkálkodók tevékenységének.

A Karma-Jóga elve, az, hogy a helyes tevékenységben nem szerepel többé az eredmény vágya, a „tettek gyümölcsének kívánása, valóban végetvethet a karma-csírák kihajtásának és megérlelődésének. A helyes tevékenység útján járó ember ily módon csak pozitív irányban hat,

tettei csak jók és helyesek lehetnek, de mert eredményre, „gyümölcsre” nem vágyódik többé, még a jó karma-csirák megfogamzását is megakadályozza. A Jóga nyelvén: *megpörköli a karma-magokat*, ezek nem hoznak létre következményeket, mint ahogy a megpörkölt gabonaszem sem hajthat ki. Az önös, vagyis rossz tettek ezt sohasem érhetik el, a rossz tett-csirák feltétlenül meghozzák gyümölcsüket: az erkölcsileg helyes, az önösségtől mentesült tiszta magatartás tehát az az előkészület, amely a legmagasabb fokon egyedül vezethet a szanszkárák megsemmisítésére s így a létforgatagból, az anyagi létesüléstől való szabadulásra.

Ezért tanítja minden magasrendű vallás az erkölcsi tisztulás törvényét. Nem valami jámbor erkölcsösödés a vallás igazi célja, hanem egy valóban egyetemes Törvény megvalósítása. Ha a vallás követője ezt eltéveszti szeme előtt, akkor legföljebb csak a köznapi moralitás óvatos képviselőjévé válhat, de ez elválaszthatatlanul együttjár a képmutatással, hiszen az önösség gyökere nem szakadt még ki. A Jóga értelmében vett Törvény-követésnek semmi köze sincs a jámbor ájtatoskodáshoz, ahhoz a nagyon is jólismert vallásossághoz, amely farizeusmódra kifelé fordul és erkölcsös láttatásban merül ki, de a legridegebb önzést és anyagiasságot takarhatja.

A Jóga útján járó ember, akár folytatja világi tevékenységét, akár visszavonul szellemének elzárt szentélyébe, nem terjeszt többé rossz hatásokat, csak jó és tiszta indítékok áradnak belőle. Ugyancsak a „Bhagavad-Gítá” mondja: „A tettnélküliséghez sem juthat el senki, ha előbb nem tevékenykedett, hogy oda juthasson” A Jógához vezető ösvény tehát nem a tétlenség, a henye álmodozás zsákutcája, hanem a helyes, igaz tevékenység széles útja. Csak az gondolhat félrevonulásra és igazi önmunkálásra, aki nyugodtan mondhatja lelkiismeretének, hogy megtanulta, mit tesz az: tenni, cselekedni, adni, anélkül, hogy ezért jutalmat várna, mert nem áhítozik többé „a tettek gyümölcsére”, akkor sem, ha ez a gyümölcs jó és ízletes.

De idáig hosszú és nehéz az út. Nem kell elcsüggedni, ha önös Énünk még hangosan parancsolgat és eredményt váró tevékenységre ösztökél bennünket. Az igyekezet magában is tisztít, előrevisz. „Nagy dolgokban már akarni is elég” — tartja a klasszikus mondás és jóllehet a Jóga többet kíván, azért az őszinte akarás magában véve is megtermékenyíti az elmét és előkészíti a megvalósításra. Fokról-fokra, lépésről-lépésre haladhatunk, s ha még oly csekély is a tiszta eredmény, ez megmarad. „Ezen az úton egyetlen lépés sem vész kárba!”

Erre tanít a karma törvénye.

6. AZ ELME-KÖZEG SZEREPE.

Alkatunkban, amelynek központja az Én, mindennél elsőbrendű és fontosabb szerepet tölt be az elme. Itt természetesen szellemi értelemben vesszük az elmét; azt a közeget értjük alatta, amely a finomtestben székel és a sűrűtest megfelelő működésének, az agynak és a vele kapcsolatos idegrendszernek az előképe. A szellemi elme-közeg szanszkrit neve *csitta*. s e szó gyökere *csit*: gondolat, eszme. Az elme-közeg tehát az a szellemi állag, amelyben a gondolkodás, az eszmélés végbemegy. Tágabb értelemben nemcsak a gondolkodás, hanem az érzékelés, felfogás, tudomásulvétel elsőleges szerve s ugyanakkor az akarás, cselekvés szerve is. Tulajdonképpen kettős folyamatról van szó: az elme kapcsolatba lép a kívülre lévő dolgokkal, benyomásokat nyer, gondolatokat termel, felfog, tudatokat létesít, ezeket aztán az Énen át az értelemhez, a *buddhihoz* közvetíti, innen pedig visszafelé árad a folyamat: a tudomásulvétel kiváltja az akarást, ezt pedig az

elme most már kifelé továbbítja és közvetíti a cselekvő szervekhez. A csitta tehát folytonos tevékenységet fejt ki, működik szünetlenül.

Az anyagvilágban — a finom anyagban is — minden mozgás, vibráció, rezgés, hullámozás. Láttuk, hogy ez már az anyag alaptermészetében gyökerezik. Az elme működése is ilyen állandó rezgés, hullámozás, áradás. Az idegutakon az érzékelés nyomán a központ felé áradó rezgés, majd az agyközpontból ismét kifelé irányuló vibráció a sűrűtestben csupán vastkosabb kísérője a szellemi elme-állag hullámozó működésének.

A hindu felfogás szerint az elme rezgő finomanyaga — a csitta — mintegy kiárad a szellemtestből és körülfolylja, áthatja és betölti a tárgyat, amellyel kapcsolatba jutott, így áll elő az érzékelés és a tudomásulvétel. Olyasmi ez, mintha az elme finomrezgésű szellemi állaga valami fluidum volna, amely végtelenül rugalmas és alkalmazkodó, úgyhogy felveszi az érzékelendő, tudomásul veendő objektumok formáját, alkatát. Mintegy utánozza azt, ugyanúgy, mint ahogy a víz felveszi az edény alakját, amelybe ömlik. Természetesen még finomabb, még áthatóbb módon, hiszen az, elme szellemi anyaga hasonlíthatatlanul hajlékonyabb és könnyedebb, mint a víznek hozzá képest sűrű anyaga. De a hasonlat némileg mégis fogalmat adhat arról a folyamatról, amely az elme-anyag és az érzékelés tárgyai közt végbemegy a kapcsolódásban. A tárgy — objektum — természetesen nemcsak kézzelfogható sűrűanyagú dolog lehet, hanem gondolat, fogalom, elvont eszme is. Amikor elménk ilyen tárgy felé irányul, még határozottabban megfigyelhetjük, hogy a szó szoros értelmében megformálja magában az objektumot. Ha például virágra, fára, állatra, emberre, meghatározott személyre vagy tárgyra gondolunk, abban a szempillantásban kialakul elménkben az illető objektum képe. Még egészen elvont fogalmak esetében is bizonyos forma, képszerű megjelenés áll elénk, „képzet”, mint ahogy a magyar szó is szerencsésen fejezi ki a tényt. Az elvont fogalmakhoz kapcsolódó képszerűséget azonban nagyon nehéz megfogni; de vannak emberek, akikben különös erővel él a képesség az ilyen vizuális, formalító felfogásra, s nagy művészek érzékelhető alakzatokba is tudják önteni a máskülönben megfoghatatlan eszméket, elvont képzeteket, érzéseket, a színek és vonalak, hangok, ritmusok és dallamok, tehát formák közegén keresztül. De még a kevésbé vizuális hajlamúak is megfigyelhetik, hogy bármilyen elvont dologra gondolnak is, tényleg „képzet”, esetleg szétfolyló, ködösen gomolygó alakzat, de mindenesetre forma jelenik meg elméjükben.

Az elme-közeg nemcsak folytonosan kapcsolatba kerül az objektumok sokaságával, hanem a benyomásokat el is raktározza. Az elraktározás emlék-csirák képében történik, s ezek az emlék-magok azonosak a föntebb ismertetett *szanszkárakkal*, a tettekből eredő indíték-csirákkal. Csupán működésükben és szerepükben térnek el az utóbbiaktól, bár sokszor a benyomás emlékcsirája elválhatatlanul egybeforr egyik-másik karma-csirával, vagy megfordítva. Az elraktározott emlékcsirák teszik lehetővé aztán, hogy képzetek és képzettársítások jöjjenek létre elménkben: a kisgyermek elméjében még aránylag kevés benyomás-csira van jelen, bár a múltból hozott szanszkára-magok mind benne rejlenek tudatának határa alatt. Amint eszmélni kezd és elméje egyre jobban kapcsolódik a külvilággal, mind több és több benyomást kap, képzetei és tudomásulvételei is gyarapodnak, ezek közt létrejönnek az összefüggések és fokozatosan kialakul az értelmes eszmélés, a megértés, a gondolkozás képessége. Mindez természetesen az elraktározott benyomáskincsen alapszik, s nem független a tudat alatt rejlő, születés előttről származó szanszkára-állománytól. Sőt éppen a magával hozott szanszkárak, régi emlékcsirák és létesítő indítékok minősége és mennyisége fogja megszabni, milyen mértékben fejlődhetnek ki az újabb életre született lény elméjében a további

eszmélés, az ismeretek és gondolatok új építménye, mely természetesen a múltból hozott alapokon nyugszik.

Ez a felfogás, vagy ha úgy tetszik elmélet, kifogástalanul megmagyarázza azt a közismert, tagadhatatlan tény, hogy az ember kész hajlamokkal, képességekkel, adottságokkal vagy fogyatékosságokkal, gátlásokkal születik meg, s fejlődése csak ezeken a magával hozott alapokon épülhet fel. Már a zsenge korban kiütököznek a hajlamok és tehetségek, de a hiányok és korlátozottságok is. Nincs mód rá, hogy a gyermekből, akiben teljességgel hiányzik például a számok és mennyiségek iránti érzék, vagy ez csak közepes mértékben van meg benne, kiváló matematikust lehessen nevelni, akkor sem, ha mindjárt a világ legnagyobb matematikusai próbálnák is belecsöpögtetni tudományukat. Ugyanígy nem lehet festővé, zeneszerzővé, vagy bármely más, fejlett képességeket követelő alkotótevékenység művelőjévé nevelni a gyermeket, ha az eleve meglévő adottságok hiányoznak belőle. Bizonyos fokig ugyan a tudatos irányítás és nevelés eredményt érhet el, még veleszületett hajlamok nélkül is, ha a gyermekben egyébként elég jó értelmi képességek élnek, de ezt is csak a fenti elmélet támogatja: az elme új benyomásokat, képzeteket kap, s ezekből kiépít valamit, de az új épület nem emelkedik már meglévő, erős alapokon, csak kezdet marad, amely szintén elraktározza az elme-közegben a maga létesítő emlékcseréit; ezekből aztán egy újabb életben talán megfelelő alap lesz, kész adottság, hajlam és tehetség, s akkor a megfelelő új hatások már nagy eredménnyel építhetnek tovább a meglévő alapokon. Így determinálja bizonyos mértékben a múlt, a *karma*, a jelent és a jövőt. De ez az eleve elhatározottság nem feltétlen predesztináció, nem megváltoztathatatlan végzetszerűség, hiszen az elmondottakból az is világosan következik, hogy a mindenkori törekvések mindig új benyomásokat, új szanszkárákat olthatnak az elme-közegbe, s itt már az akaratsnak, a szabadságnak határozottan szerep jut. S ez rámutat a nevelés, a tudatos irányítás és bölcs befolyás fontosságára is. *Semmisem vész el, még ha a jelen életben nem mutatkozik is feltűnő hatás.*

Ez a felfogás logikusabban és természetesebb módon magyaráz sok lélektani — helyesebben szellemtani — jelenséget, mint a nyugati tudományosság vesszőparipája, az átörökléstan. A kész, velünk született adottságok tényét kénytelenek vagyunk tudomásul venni, ezt lehetetlen tagadni, tehát tudományos magyarázatot is kellett keresni hozzá. A csak kézzelfoghatóságokkal, mennyiségekkel dolgozó tudományosság tehát a kész adottságok eredetét nem kereshette máshol, csak az ember testi elődeiben, a szüleiben vagy őseiben. Ez aztán már igazán „elmélet”, amelyet szigorú, végső következtetésekig vitt, valóban tudományos kritikával ugyan nem lehet bizonyítani, de a tudományosság, jobb híján, még ma is ragaszkodik hozzá. Tény, hogy ez az elmélet számtalanszor megbukik. Kitűnő képességű, kifogástalan jellemű szülők gyermeke lehet korlátolt vagy hitvány ember, de megfordítva is gyakran történik. Az átörökléstan ilyenkor „visszaütésről”, „atavizmusról” beszél, mert valamivel mégis csak mentenie kell elméletét. Az atavizmus, vagy a távolabbi őseiktől eredő átöröklés azonban vagy nem bizonyítható, mert távoli ősekről nincsenek megbízható, ellenőrizhető adatok, vagy pedig újabb talány elé állítja a tudományosságot, mert felmerül a kérdés: miért éppen ettől vagy amattól a távolabbi őstől származtak át határozott tulajdonságok és miért nem a közvetlen elődöktől, a szülőktől? Erre aztán az átörökléstan semmitmondó közhelyekkel felel, de választ adni nem tud.

A hindu felfogás erre is nagyon értelmes magyarázatot tud adni. Minthogy az egyén elsősorban önmagának a leszármazottja, múltbeli mivoltában pedig önmagának az őse, ezért igazi benső alkatának kibontakozása is a maga műve. Életről-életre halad, szigorú törvényszerűséggel

engedelmeskedve a *karmának*, s mindegyik újabb testet öltése csupán summája az ezt megelőzőknek. Szellemében, finom-testében, még pedig elsősorban a tartalmakat hordozó elmeközegben készen hozza a summát, de mert a sűrűanyagba kell merülnie a testi létesülésben, egészen természetes, hogy olyan elemeket muszáj találnia, amelyek megfelelnek belső alkatának. A *karma* törvénye munkál itt s a megszületni készülő egyén éppoly hatalmas törvénynek engedelmeskedve, mint a fizika vagy a vegytan területén érvényesülő törvényszerűség, akarva-nemakarva megkeresi és megtalálja azokat az alkotóelemeket, amelyek alkalmasak arra, hogy a maga fejlettségi vagy mondjuk minőségi fokának megfelelő burkot, testet létrehozassák. Valóban kap a szülőktől elemeket az új születéshez, még pedig nélkülözhetetlen elemeket, mert nélkülük nem érheti el célját, a testet öltést, amelyre pedig az énjében élő, ösztökélő akarás, az életszomj kényszeríti. S ezért nem véletlen hogy valaki milyen szülőktől jön a világra. Hatalmas, az egyetemes életben gyökerező törvényszerűség szabja meg ezt a titokzatos „Wahlverwandschaft”-ot: ahogy nem véletlen az, hogy kik a szülők, az sem véletlen, hogy a szülők milyen gyermeket kapnak. Belső összefüggés van köztük, de a szülők tulajdonképpen csak a testi alkotóelemeket szolgáltatják, amelyekre a megszületendő egyénnek karmája szempontjából elkerülhetetlenül szüksége van. Ez a szükségszerűség szabja meg a külső körülményeket is, amelyek között az újszülöttnak élnie kell, mert az sem véletlen, hogy milyen hatásokat kap, milyen *külső* ösztönzések vagy korlátozások fognak érvényesülni környezetében. S ezért *karma*, törvényszerű sors az, hogy milyen kapcsolat alakul ki a szülők és a gyermek közt; a szülők ugyanúgy a maguk kialakított karmaösszegének értelmében kapják meg mindazt, amit gyermekük fog az életükbe hozni, mint a gyermek a szüleivel való kapcsolatban. Ez a karma sokszor leszámolásokat, kiegyenlítéseket követel: múltból eredő erkölcsi tartozások lehetnek a szülők és a gyermek számlájára írva, s ezeket ki kell egyenlíteni. Az anyagi világban a szülők és a gyermek kapcsolata a legerősebb, legbensőségesebb és leghatalmasabb kötelék, éppen ezért ebben a kapcsolatban lehet a legjelentékenyebb, esetleg legsúlyosabb múltbeli tartozásokat kiegyenlíteni. Nem véletlen tehát az sem, ha a karmájuk révén fejlettebb, jó jellemű szülők alacsonyabbrendű vagy hitvány gyermekük révén tartóznak leróni sok régi hibát vagy bűnt, amelyeket minden fejlettségük ellenére sem tisztáztak még. Szenvedések és összeütközések adódhatnak szülők és gyermekek kapcsolatában, de adódhatnak örömök, kiegyenlítődések is. Mindez karma. Törvény. A szülők és a gyermekek sokkal tartoznak egymásnak, s az a tény, hogy az egyén mindenkori fejlettségi foka folytán csak azoktól a szülőktől nyerhette testi újralétesülését, akiktől a karma-törvény értelmében csakugyan megkapta, a gyermeket hálára kötelezi. A szülők iránti szeretet és tisztelet tehát szintén természettörvényben gyökerezik és nincs nagyobb elvakultság, ostobább materiális felfogás, mint az, amikor bizonyos irányzat arra tanítja a gyermeket, hogy „nem tartozik szüleinek semmivel”, vagy hogy „az ember nem akart megszületni, csak a szülei nemzették a maguk kedvteléséből, s ezért ők felelősek mindenért.” A *csak* racionális életfelfogás nem is juthat más eredményre, mint az ilyen szomorúan buta következtetésekre. Más oldalról megérthetjük, miért hangsúlyozza minden fejlett vallás a szülők iránti szeretetet és tiszteletet. A szülőknél kevésbé kell előírni a gyermek iránti szeretetet, mert ez természetes gyökerekbe kapaszkodik bennük. Bennük tudatos, tapasztalati tény a gyermek létrehozása és a felelősségérzés is tudatosan alakul ki ezzel együtt. A gyermek azonban, amikor szelleme a durvatestbe merül, ennek kezdetleges eszközén keresztül még nem ébredhet világos öntudatra, s ezért csak később, fokozatosan válhatik benne tudatossá a szüleivel való kapcsolat jelentősége.

Nem volt haszontalan ez a kitérő, de most térjünk vissza a kiinduláshoz, az elme-közeg szerepéhez.

Nevezzük ezentúl rövidség kedvéért egyszerűen elmének az elme-közegét, a *csittát*. Láttuk, hogy ez valóban az eszmélés eszköze, rajta keresztül megy végbe az egyén kapcsolódása a külső objektumvilággal. Mondottuk azt is, hogy a csitta a szellemtestben lévő finomanyagú előképe a durvatest megfelelő szerveinek és közvetlen, belsőleges összeköttetésben áll az aggyal és az idegrendszerrel, röviden mindazzal, ami a durvatestben az eszmélés, érzékelés és tudomásulvétel, aztán a cselekvő szándék végrehajtása folyamán a szükséges működést véghezviszi. Ezért a materiális kutatás az elmeműködést, az érzékelést és érzést, aztán a mozgó, cselekvő megnyilvánulást a sűrűtest megfelelő szerveiben és vezetőkeiben véli megtalálni. A kapcsolat ezek közt és az elsőlegesebb elme közt valóban igen szoros, s az agyban, az idegközpontokban vagy idegdúcokban csakugyan kimutathatók a folyamatok; ez természetes, hiszen ezek a szervek csupán durvatesti eszközei és közvetítői a finomabb anyagú elme működésének. A materiális szemlélet persze elkerülhetetlenül a ló elé fogja a kocsit, vagyis a tulajdonképpeni működést a durvatesti szerveknek, az agynak és a vele kapcsolatos idegrendszernek tulajdonítja, s amennyiben valami szellemibb természetű, közvetlenül meg nem fogható működésről is kénytelen tudomást venni, ezt az agy vagy az idegek produktumának tekinti. De tagadhatatlan, hogy a hindu magyarázat világosabb, értelmesebb, logikusabb és főleg: minden vonatkozásban hiánytalanabban alkalmazható elmélettel szolgál ezekre a jelenségekre. Mert a hindu felfogást elfogadva, ez egyáltalán nem zárja ki az agy és az idegrendszer szerepét s a velük kapcsolatos folyamatokat, tehát ezek tudományos kutatását sem, míg megfordítva, a csak materiális irányú kutatás sohasem jut el a sűrűtesti jelenségek mélyebb, elsőlegesebb gyökeréig.

Az elme — *csitta* — az életfolyamatok összességében elsőrendű, mindenre kiható szerepet tölt be; egyrészt belőle indul ki minden hatás, amely az egyéni alkatot — úgy szellemi, mint sűrűsödött megjelenésében — befolyásolja, másrészt benne, mint központban fut össze minden behatás, amely kívülről éri az egyént. Az elme nemcsak a jelen élet folyamán tölti be ezt a központi, lényeges szerepét, hanem azzal, hogy a múltból eredő emlék-csirákat és létesítő indítékmagokat felraktározta, megteremti a megszakítás nélküli összefüggést a múlttal, s amidőn pillanatról-pillanatra magába fogadja és elraktározva megőrzi az új benyomásokat és tett-csirákat, a múltat a jelenen keresztül belekapcsolja a jövőbe. *Az elmében, mint az egyén összegezett tartalmában, eszerint a szó szoros értelmében benne él az időtlen múlt, ez egybefonódik a jelennel és törvényszerű határozottsággal mutat a jövő felé.* Ebben az összefüggő folyamatosságban csak a durvatest korlátozottabb keretein keresztül eszmélő tudat lát megszakításokat, mert gyengébb fényével csak kis területet bír megvilágítani.

Ez egyben megmagyarázza, mit kell érteni a „tudatosság” és a „tudatalattiság” alatt. Az elmében jelenlévő emlék- vagy tett-szanszkárak sorában nincsen ilyen határ, de maga az élőlény szellemi alkata, a benne uralkodó törvény hozza létre, hogy az elme egész területe ne váljék állandóan jelenvaló tudattá bennünk. Erre a megszorításra szükség van, mert különben a szanszkárak mérhetetlen tömegében nem igazodhatnánk el, iszonyú zűrzavar állna elő, s nem tudnánk különbséget tenni a jelen szükségünk, feladatainak és a bennünk kavargó múlt benyomásai, indítékai közt. Ilyen zűrzavar lehetetlenné tenné az egyén normális tevékenységét,

kapcsolódását az anyagvilággal; ezen a sűrűbb síkon az elme megbomlásának, az őrültségnek tünete az, ha a tudatosság és tudatalattiság határai óhatatlanul elmosódnak és összekeverednek. Szükséges tehát, hogy úgynevezett tudatunk — vagy nappali öntudatunk, ahogyan nevezni szokták — az elme óriási területének csak kis részére, egy bizonyos körére vesse megvilágító fényét. Amennyit ez az aránylag kicsiny fénykör megvilágít, azt nevezzük tudatosnak; ez természetesen nagyon csekély a tudattalanság területéhez képest. Mindez azonban nem jelenti, hogy az elme nem tudná áttekinteni a tudattalannak nevezett területet is. Az elmében megy végbe mindaz a bonyolult folyamat is, amit mi vegetatívnak nevezünk; az elme ellenőrzi és irányítja belső szerveink csodálatos rendben végbemenő tevékenységeit, például a szív, a tüdő, a belek stb. működését, amelyek pedig nem esnek tudatosságunk területére. Az is csak a már lomtárba való materiális-mennyiségi felfogás tévedése, hogy ezeket a vegetatív működéseket „automatikusoknak” nevezi, mintha az ilyen pusztá szóval bármit is meg lehetne magyarázni. Az automatikus működésnek is kell, hogy mozgatója, rúgója és szabályozója legyen, ez pedig nem lakozhatik magukban a szervekben, mert a mozgató és a mozgott sohasem lehet azonos. A tévedés onnan ered, hogy a csak anyagban és mennyiségekben gondolkozó szemlélet sohasem hatolhat az érzékelhető jelenségek mögé, tehát nem világíthat be a tudattalanság területére.

Most már az elme — *csitta* — fogalma is tisztábbá válik előttünk és beláthatjuk, hogy nem szabad összetéveszteni az „ész” fogalmával. Az ész a *buddhinak*, az elsődleges értelemnek az elme-közegen át megnyilvánuló működése, nem maga az elme. Az elme, a csitta értelmében, ismételjük, csupán az értelemnek és az élő Énnak az eszköze, kapcsolat ezek közt és a durvatest szervei közt, amelyeket viszont az elme eszközeinek lehet felfogni.

Minden életfolyamatnak és működésnek összessége az elmében székel, s alá van vetve részben az Én, még nagyobb részben az értelem ellenőrzésének. Az Én ellenőrzése és uralma legnagyobb részt arra a területre jut, amelyet tudatosnak nevezünk, míg a buddhi-értelem ellenőrzése és irányítása az egész területre árad. Ezért lehetséges, hogy a fejletlen vagy hibás Én uralma alatt álló tudatosság valakiben nagyon alacsony fokon állhat, úgyhogy tudatosan véghezvitt tevékenységei mélyen a normális alatt maradnak, de ugyanakkor a tudattalan működések kifogástalanul mennek végbe belső szerveiben: szíve, tüdeje, veséi, emésztőszervei pontosan elvégzik a maguk bonyolult, titokzatosan értelmes működésüket. Ebből az is következik, hogy a tudattalan vagy mondjuk tudatalatti működések sokkal mélyebben gyökereznek az egyéni alkatban, őseredeti, egyetemesebb értelem él és hat bennük, mint a tudatosságban. Elménkben is a tudatalatti területen sokkal több csoda, sokkal több gyökeres valóság lakozik, mint abban a kis körben, amelyet tudatunk megvilágít.

De tudatosságunknak az egyéni megnyilatkozásra és kibontakozásra nézve mégis sokkal nagyobb jelentősége és szerepe van. Épen, mert ez az Énünkkel áll szoros összefüggésben, ez közvetlenül a *miénk*, ez *mi* magunk vagyunk. Az eszmélés, az összefüggések felismerése, a cselekvés és gondolkodás mind a tudatosság területén válik nyilvánvalóvá, itt áll elő a felelősség szerepe is; tudatosság nélkül nem lehetne szó erkölcsi értékekről, emelkedésről vagy süllyedésről sem. A tudatosság tehát, ha aránylag csekély is az elsődlegesebb, gyökeresebb tudatalattihoz képest, életünkben mégis döntő feladatot kap és egyéni alkatunk legbecsesebb eleme.

Az elmondattakból azonban kitűnik, hogy *a tudatos és a tudattalan közt nincsen éles, megváltozhatatlan határ*. Ezt meg kell értenünk, ha a Jógával tisztába akarunk jönni. A két terület lényegében *egy és ugyanaz*, a különbség köztük csak annyi, hogy a tudatosság területét az Énünkön

át megszűrt értelem fénye megvilágítja, éppen ezért válik tudatossá számunkra. Olyan ez, mintha reflektorral világítanánk rá az éjszaka sötétjébe merült környékre. A valóságban nincs semmiféle elválasztó határ a megvilágított kör és az ezen kívül maradt táj közt, de a *mi* szempontunkból, az érzékelés és tudomásulvétel szempontjából — vagyis viszonylagosan — mégis úgy *látszik*, mintha nagyon is éles határ választaná el az egyik területet a másiktól. A megvilágított körön belül mindent jól megláthatunk, szemügyre vehetünk, megítélhetünk, míg a világossá tett körön kívül maradt területet nem tudjuk érzékelni, legföljebb csak halványan sejthetünk belőle egyet-mást, leginkább persze azt, ami aránylag közel van a megvilágított kör szegélyéhez. De ha erősebb, nagyobb körben széttáruló fénysugarat vetítünk a sötét tájra, a felismerhető megvilágított rész is nagyobb lesz; ugyanígy *az elmében is tágítható a tudatosság köre és lehetséges az, hogy ami eddig a tudattalanban rejtőzött, belejuthasson a tudatosság területére*. A Jóga többek közt ezt a felismert tényt is gyakorlatilag alkalmazza: valóban kitágítja a normálisnak nevezett tudatosság körét, sőt azt állítja, hogy rendkívül magas fokon az odáig tudattalan terület *egészet* be lehet világítani a tiszta, töretlen fényűvé erősített megismerés reflektorával. Ez persze nem könnyű feladat, nem sikerülhet mindenkinek, de a föntiekből logikusan következik, hogy alapjában véve lehetséges. Ha pedig lehetséges, akkor természetes törvényszerűségeen kell alapulnia.

Az elme az objektum-világgal kapcsolódik, s az amit az értelemhez közvetít, tudatossá válik bennünk. A Jóga ezt a folyamatot rendkívül fontosnak ismerte fel, mert rájött, hogy a tudatosság foka és minősége attól függ, milyen módon végzi az elme a kapcsolódást az objektummal és miképpen közvetíti ennek tudomásulvételét az értelemhez. Nem mindegy tehát, hogyan megy végbe ez a folyamat. Az elme felfoghat és közvetíthet nagyon hiányos, töredékes benyomásokat és rendkívül éles, lényegbeható tudomásulvételeket is. Ez tisztán a működésnek mikéntjétől, minőségétől függ. És ha így van, akkor az elme működésének különböző fokozatai vagy változatai döntő tényezővé válnak.

Az elme működését szanszkrit műszóval *vritti*-nek mondják. A *vritti* nem egyéb, mint a rezgő, vibráló, hullámzó, örvénylő mozgás, amellyel az elme finom anyaga kiárad és mintegy ráterül a céljául szolgáló objektumra. A *vritti* jellege többféle lehet, aszerint, hogy miképpen megy végbe. Modern hasonlaltal a rádió hullámhosszaihoz fog-hatnók a *vritt*it; az elmét „be kell állítani” a megfelelő rezgésszámra vagy hullámhosszra, hogy jól működhessen. Az elmeműködés fokozatait néhány, általánosan jellemezhető féleségre oszthatjuk fel: ezek az elme *állapotai*, amelyek az elme működésének mikéntje szerint módosulnak.

Az elme állapotainak alapvető jelentőségük van a Jógában. Ezért az itt következőkkel alaposan meg kell ismerkednünk, mert valóban a Jóga alapjait jelentik.

7. AZ ELME ÁLLAPOTAI.

Az elmeműködés különböző módjai, változásai vagy fokozatai tehát más és más állapotokat idéznek elő az elmében. Ezeket az állapotokat a Jóga rendszere következőképpen osztályozza:

1. Az első, legkezdetlegesebb, legáltalánosabb állapot az úgynevezett *hánytvettség* (*ksipta*). Az elme minden különösebb értelmi irányítás nélkül, mintegy csupán nyughatatlanul hullámzó természetét követve árad ki a tárgyak — objektumok — felé. Rendkívül finom, hajlékony, rugalmas szellemanyaga úgy ömlik szét, mint túláradó víz a gátakon és partokon keresztül, rendetlenül, fegyelmezetlenül és ellenőrzés nélkül. Így aztán mindenre ráterül, mindenbe belefolyik, ami felfogó

körébe kerül és egyidejűleg egész sereg objektumot közvetít a tudatba. Természetesen azokat nem töltheti ki teljesen, nem formálhatja meg alakzataikat maradéktalanul, csak nagyjából, a szó szoros értelmében felületesen. Az így közvetített tudatok részben féltudatok maradnak, részben csak pillanatra villannak meg a tudatosság területét megvilágító értelem fénykörében, s az egyidejűleg összetorlódó benyomások összezilálódnak, keresztül-kasul botlanak egymáson, khaotikus zűrzavart eredményezve. Az elmének ezt az állapotát mindenki ismeri, tapasztalhatja naponta százszor. Megyünk az utcán, gondolatok, emlékek, szándékok gomolyognak a fejünkben, ugyanakkor ezernyi benyomás ér bennünket, a járókelők arca be-bevillan tudatunkba, hogy nyomban megint eltűnjék, színek, formák, zajok, szagok ostromolják érzéklésünket, több-kevesebb határozottsággal válva tudatossá bennünk, s egyidejűleg szinte gépiesen ügyelünk arra, hogy a szembejövőknak kitérjünk vagy elkerüljük a járműveket. Az elme tehát ilyenkor számtalan objektumra árad ki, úgy kívülről, mint magunkban. Az eredmény az, hogy a sok zűrzavaros benyomás közt csak itt-ott kap élesebb, határozottabb körvonalat egyik vagy másik, de az ilyen kiemelkedő objektum is mihamar visszasüllyed a kavargó zűrzavarba, így egyetlen benyomás vagy tudomásulvétel sem válik tisztává, erőteljessé; mind jelentéktelen marad.

Ezt az elmeállapotot a felkavart, háborgó víz színéhez hasonlíthatjuk; a víz tükre ezer apró szilánkra törik és nem jelenhet meg benne tisztán felismerhető világos kép, például — az indiai hasonlat szerint — a Hold képmása. Modern hasonlattal is érzékeltethetjük ezt az állapotot; képzeljük el, hogy egyugyanazon érzékeny filmre egész sereg dolgot fényképezünk rá, akár úgy, hogy a készüléket ide-oda mozgatjuk, akár úgy, hogy egymásután sűrű időközökben sok tárgyra exponáljuk. Az előhívott filmen az összevissza keveredett képek és dolgok, reménytelen zűrzavara fog szétfolyó, határozatlan gomolyagban megjelenni, legföljebb egy-egy, kissé tartósabban, jobban megvilágított részlet emelkedik ki némileg a khaoszból, de a rajta keresztül-kasul átütő vonalak és formák ezt is bizonytalanná teszik.

Ilyen állapotban van, így működik elménk mindaddig, amíg értelmes akarattal meg nem fékezzük és tudatosan nem irányítjuk valami kiszemelt objektumra. Ha ezt megteesszük, előáll az elme következő állapota:

2. *A hánytvetettség megszakítása (viksipta)*, vagy másképpen „a megszakításokkal járó hánytvetettség”. Ezt is tapasztalatból ismerjük. Mihelyt valamivel foglalkozni akarunk, vagy ha valami különösen magára vonta érdeklődésünket, akkor elménket tudatosan és határozottan az illető objektumra irányítjuk. Korlátozásnak, megszorításnak vetjük alá, nem engedjük féktelenül fickándozni, hanem rákényszerítjük, hogy tartósabban és összpontosítottabban irányuljon az objektumra. Ekkor az elme finom fluidum-anyaga egyenletesebb áramlással, nyugodtabban, teljesebben terül rá a tárgyra, maradéktalanabban betölti vagy áthatja ezt, s a nyert benyomás, s vele együtt a tudat, szintén élesebbé, határozottabbá, világosabbá válik. Nemcsak külső tárgyakra irányíthatjuk így az elménket, hanem egy gondolatra, tervre, elképzelésre is; az eredmény ugyanaz, az így élesebben beállított objektum többet tár lel a maga mivoltából, a róla nyert tudatos megismerés tartalmasabb lesz, határozott és éles körvonalakat kap, ő a benyomásból már tényleg tudat, sőt tudás, ismeret lehet. Enélkül az ellenőrzött, fegyelmezett figyelem és elmeirányítás nélkül nem is jöhetne létre ismeret vagy megismerés. Valóban megszakítottuk a hánytvetettséget, bár aránylag csak rövid időre és még mindig nem teljes mellékben, hiszen az ilyen koncentráltabb figyelem mellett is sok más benyomás ér bennünket, elménk háttérén egyidejűleg más gondolatok is át-átcikáznak, de ezek, bár zavarosak, többé-kevésbé elhalványulnak a fókuszba állított objektum

mellett. Amilyen mértékben tudjuk elnyomni az izgága, hányt-vetett elmeműködést, olyan mértékben válik világossá és határozottá megismerésünk a kiválasztott objektumról; minél erőteljesebb és tartósabb az elme összpontosítása, annál jelentékenyebb és tartalmasabb az eredmény, a megismerés. Komoly feladatokban, fontos munkánkban, jelentős terveinkkel így járunk el. A munkás nem végezheti el kielégítően a munkáját ilyen figyelem nélkül, a hivatalnok képtelen lenne összeadni egy számoszlopot, vagy kihámozni egy-egy akta értelmét, a katona nem tekinthetné át az adott helyzetet, a művész nem érlelhetné meg kialakulásra törekvő eszméjét, a tudós nem ismerhetné fel a jelenségek összefüggését és tanulságát. A hánytvetettség megszakítása tehát előfeltétele minden magasabbrendű tevékenységnek, s minél magasabbrendű, minél nehezebb a feladat, annál nagyobb fokúnak kell lennie a figyelem összpontosításának és az elmeműködés fegyelmezésének.

Az előbbi hasonlattal olyan ez, mint amikor a felkorbácsolt víz színe egy időre elnyugszik, nem simul ugyan teljesen mozdulatlanra, még lágy remegések, enyhe hullámok suhannak át rajta, a víz tükre többé-kevésbé torzít még, de ennyi elég ahhoz, hogy a Hold képe felismerhetően jelenjék meg benne, tényleg hasonlítson az eredetijéhez és tisztábban tárja fel annak mivoltát. Vagy mintha a filmre, amelyre ugyan ráexponáltunk néhány képet, de nem elég tartósan és élesen ahhoz, hogy zavaróan kiütközzenek, erősen megvilágított és élesen beállított tárgyat fényképezünk: ennek a megjelenése annyira határozott és felismerhető lesz, hogy a többi, halványan derengő folt csak csekély mértékben zavarhatja formáit, a kép megfelel céljának, mert tolmácsolhatja azt, amiről készült.

3. Ha aztán fokozott erőfeszítéssel a hánytvetettség-nek ezt a megszakítását tartósabbá, hosszú időn át szinte állandóvá sikerül tenni, kikapcsolva a mellék-benyomásokat, akkor beáll az elme következő állapota, az *egyhegyűség (ékágra)*.

Ez logikusan és természetesen következik az előzőkből, de nyugati felfogásunk nem tulajdonít neki különösebb jelentőséget, sőt inkább hajlandó rendellenességet látni benne. Annyiban igaza is van, hogy az elmének ez az állapota köznapi értelemben tényleg nem „normális”, ha a normális alatt az általánosat értjük, tekintet nélkül arra, hogy ez az általánosság milyen színvonalon mozog. De elkerülhetetlenül következik az előző elmeállapotok felismeréséből, hogy ha a hánytvetettség ideiglenes és többé-kevésbé még hiányos megszüntetése már olyan szembeszökő eredményekkel járt, akkor a tartós és fokozott összpontosításnak még nagyobb eredményeket kell hoznia. A Jóga mindig a végső következtetésekig megy, nem áll meg félúton, nem ismeri a kényelmes megoldásokat. Éppen ezért az „egyhegyűségben” nem valami félig-meddig beteges túlzást, hanem újabb, jelentékeny lépést lát az eszmélés területén.

A szanszkrit műszó: *ékágra*, „egyhegyűség”, szemléltetően fejezi ki, miről van itt szó. Az elme fluidum-anyaga teljesen összpontosítva, egyetlen pontra irányítva árad, az objektum a figyelem gyújtópontjában áll. a legélesebb megvilágításba kerül. A koncentrált figyelem tartóssá tétele az elmeanyag hullámozását is egyenletessé, zavartalanra, nyugodttá teszi: az elme „rádiókészüléke” tökéletesen be van hangolva, minden mellékzörej és szellemi „légköri zavar” nélkül közvetíti azt, amit felfog. Olyan ez, mint amikor a víz teljesen elnyugszik, színe tükörsima, a legcsekélyebb szellő sem borzolja fel: a Hold képe élesen, tisztán, torzítatlanul jelenik meg rajta és pontos mását mutatja a valóságos Holdnak, az objektumnak. Vagy mint amikor az érzékeny lemezre csupán egyetlen képet fényképezünk, kifogástalan megvilágításban, élesre állított

lencsével, kellő tartamú exponálással. A tudat, amelyet az ilyen elmeállapot közvetít, az objektumot teljes mivoltában tárja fel, nemcsak külső megjelenését mutatja híven és hiánytalanul, hanem — megfelelő tartamú és erejű összpontosítás esetében — belső természetét, tartalmát is. Az eredmény itt már valóban *megismerés, lényegbeható tudás*.

Ha az összpontosításnak ez a magas foka köznapi életünkben meglehetősen ismeretlen is, s emiatt pszichológusaink nem sorolják a normálisnak tekinthető szellemi jelenségek közé, azért mégis előfordul, talán gyakrabban, mint sokan gondolnák. A legkiválóbb elmék előtt semmiesetre sem ismeretlen. Amikor egy-egy kivételes lángész elméjének minden erejével ráveti magát valamilyen problémára, teljesen elmerül ennek kutatásába vagy szemléletébe, akkor csakugyan az „egyhegyűség” állapotát éli át. Ez magyarázza meg például sok nagy tudósnak vagy alkotózszeninek úgynevezett „szórakozottságát”; gondolata, problémája annyira elfoglalja, annyira abszorbeálja egész figyelmét, elméjének összesített működését, hogy az illető szinte „meghal a külvilág számára”, csupán tudatalatti gépiességgel vesz részt a környezet életében, sőt még így is csökkentett mértékben kapcsolódik a külvilág dolgaihoz. Az ismert anekdoták jó példát adnak erre: Newton, amikor elmerült munkája közben pillanatra eszébe jut, hogy felesége szigorúan meghagyta: ne felejtse el étkezni, szórakozottan az óráját teszi forró vízbe és a tojást tartja markában, mert elméje még mindig egész erejével a problémájára irányul... Vagy Arago, amint egy új problémába elmerülve átmegy a Szajna hídján; figyelmét pillanatra magára vonja egy különös formájú és színű kavics, fölemeli, ugyanakkor eszébe jut, hogy megnézze, hány óra van, majd — ismét visszamerülve gondolataiba — vízbe hajítja az órát és gépiesen zsebre teszi a kavicsot. . . Ezek a példák ugyan nem a tökéletes „egyhegyűségre” vonatkoznak, hiszen a tudós figyelmének egy parányi része, ha hiányosan és elégtelenül is, de más dolgok felé irányult, hanem mégis a koncentrációnak olyan magas fokára utalnak, amely közeljár az „egyhegyűséghez” s a szórakozott cselekvés előtt vagy után talán valóban el is érte. Platón „Szümpózion”-jában Alkibiadész mondja el, hogy amikor a háborúban együtt szolgált Szokratésszel, meglepetve látta egy éjszaka, hogy a magányosan félrevonult bölcs fegyverére támaszkodva áll, szeme nyitva van, de olyan „mintha nem élne”, szelleme másutt jár, tudomást sem vesz környezetéről és Alkibiadész megszólítását sem veszi tudomásul. Ez már igazi „egyhegyűség” volt, sőt valószínűleg a Jógában ismertetett következő elmeállapot fokozatát is elérte.

Ha az elme ismételen, behatóan fordult egy bizonyos objektum felé, akkor az „egyhegyű” összpontosítás állapota esetleg szempillantás alatt is beállhat. Az ilyen hirtelen megvilágosodást nevezzük *intuíciónak*, anélkül, hogy pszichológusaink meg tudnák magyarázni a jelenség mibenlétét. Newton sokszor foglalkoztatta a nehézkedés problémája, talán akkor is erre gondolt, amikor az a bizonyos alma lepottyant mellette a fáról, s ő egyetlen szempillantás alatt, mintegy „megvilágosodva” megértette, felfogta a szabadesés törvényét. Elméje elő volt készítve az intuitív megismerésre, a teljes „egyhegyűség” állapota másodperc alatt bekövetkezett a kellő hatásra, mely figyelmét egyszerre a probléma velejére vetítette.

Ha így tekintjük, akkor az „egyhegyűség” nem beteges elmeállapot, hanem hatalmas szellemi teljesítmény és csak azért nem nevezhető normálisnak, mert a normális átlagember ritkán, vagy egyáltalán nem tud az összpontosítanak ilyen fokáig emelkedni. Betegessé csupán akkor válik ez, ha az elmeműködés már eleve kizökkent a kiegyensúlyozott, tudatos akarattal irányított és ellenőrzött *vritti*-jéből, működésből; akkor a torz egyhegyűség állapota, mint kóros rögeszme, s az ettől való szabadulás képtelensége jelenik meg. Azt hiszem, nem tévedek, ha azt tartom, hogy

pszichiátereink is többre mennének, ha az elmeműködés hindu elméletét megértenék és alkalmaznák kutatásaikban.

A Jóga az elme „egyhegyű” állapotában azt a fokozatot látja, melyből már csak egy lépésre van szükség, hogy eljussunk a megismerés legmagasabb lehetőségéig. Ez a következő elmeállapot.

4. A „*leküzdöttség*” (niruddha) állapota. Tulajdonképpen nem más, mint az egyhegyűségnek huzamossá és rendkívül élessé való felfokozása. Az egyhegyűségtől csak annyiban különbözik, hogy a tartós összpontosításban most már nem csak az objektum ismerszik meg a maga hiánytalan mivoltában, hanem *az elmének az objektummal való kapcsolódása is, mint folyamat, feltárja a maga legbensőbb természetét.* Ez rendkívül nagyjelentőségű lépés! Azt mondhatnók, ez a lépés hidalja át az érzékelhető és az érzékfölötti, a tudatos és a tudatfölötti közt tátongó űrt. *Ez a Jóga igazi fordulópontja.*

Arról van itt szó, hogy az elme, miután éles és összpontosított egyhegyűségével maradéktalanul feltárta az értelem számára az objektum egész tartalmát, most már mintegy *önmagára* irányul és működésének azt a folyamatát teszi tárgyává, amelynek révén az objektumokkal való kapcsolódása végbemegy. Tehát a külső, vagy akár csak gondolatbeli objektum is kikapcsolódik, s csak az eszmélés és tudomásulvétel folyamata szerepel, mint objektum. Másképpen kifejezve: az elme önmagát vizsgálja és a maga működését szemléli. Itt már nem szerepelhet zavaró és félrevezető elem, hiszen ilyen csak az elmeműködés tárgyául szolgáló, rajta kívül lévő tárgyat kísérheti. Ebben az értelmezésben persze külső tárgynak tekintjük a gondolatot, az elvont fogalmat is, amennyiben az elmeműködés ilyesmire irányulna, mint objektumra. A niruddha-állapot első fokán a szó szoros értelmében nincsen már objektum, amely az elmén kívül, vagy az elmében, de tőle különválva jelennék meg: *a szemlélet tárgya kizárólag maga az elme, illetve ennek a működése, a tárgyakkal való kapcsolódásnak folyamata.*

A fentiekben ismétlésekbe bocsátkoztunk, ugyanazt többször is elmondtuk, más és más oldalról megvilágítva, de erre szükség volt, mert most már olyan elem merült fel, amely valóban nagyon szokatlan és szinte egészen ismeretlen a nyugati lélektan előtt. Itt már csak arról van szó, hogy gondolkodószervünk — a *csitta*, az elme-közeg — egyedül a gondolkozás folyamatát vizsgálva, mintegy végigmegy azokon a fázisokon, amelyek előállnak, amikor az elme kifelé irányulva kapcsolatba lép az objektummal, ennek mivoltát kitapasztalja, aztán visszafelé haladva a szerzett benyomást az értelemhez közvetíti, létrehozva így a tudatot, a megismerést.

A „*leküzdöttség*” — *niruddha* — műszó is azt fejezi ki, hogy ebben az állapotban a tudatos, ellenőrzött szellemi irányítás leküzdötte az elme változásait, vibráló módosulásait, teljesen „egyenáramúvá” tette, olyan kiegyensúlyozott, nyugalmas állapotot idézett elő, amely lehetővé teszi, hogy ezúttal már *magát az elmét ismerje meg.* Idáig az elmeműködés mintegy azonosította magát az objektummal, s ennek következtében az elme középpontjában székelő Én is azonosította magát az elébetárt tudatokkal. „*Én látok, én érzékelek, én gondolkodom, én ismerek meg*” — ez a tudat elválaszthatatlanul együtt jár az elmeműködéssel, mindaddig, amíg ez rajta kívülálló dolgokra irányul. „*Gondolkodom, tehát vagyok*” — a descartesi következtetés is még a megismerésnek ezen a fokán áll meg. Minden benyomás, minden eszmélés, minden tudomásulvétel az Én-tudatot hangsúlyozza ki és támasztja alá. Tehát minden tárgyi objektummal kapcsolatos elmeműködés elválaszthatatlanul összefügg az Én-tudattal, s ezért nem lehet más, csak viszonylagos, feltételes. Az Én *szubjektumnak*, alanynak érzi magát a dolgokkal való kapcsolódásban és azonosítja magát az

elmével, hiszen ő maga is ebben gyökerezik. S így az elmét tekinti az eszmélés szubjektumának, amely lát, hall, érzékel és megismer. Még kétely sem ébred fel benne, hogy a szubjektum másvalami lehet és nem az Én, amely az elmét Önmagával azonosítja.

Amikor azonban a „leküzdött” elme elfordul az objektumoktól és az értelem már magát az elmét vizsgálja, mint végső objektumot, akkor feldereng egy meglepő tény. Az, hogy az elme segítségével egyáltalán lehet magát az elmét vizsgálni, elkerülhetetlenül feltárja az elme igazi mivoltát: ez nem lehet az eszmélés szubjektuma, hanem maga is az objektumvilágba tartozik. Éppen az objektumvilággal való benső, szerkezeti egyezés tette lehetővé, hogy azzal kapcsolatba léphessen. A niruddha-állapotban fokról-fokra teljes valósággal feldereng, majd kiviláglik a bizonyosság, a feltétlen felismerés, hogy *az elme nem az eszmélés alanya, nem ő eszmél, de még a benne székelő s vele állagában azonos Én sem, hanem valami egészen más.* Ezen a fokon az értelem világosan meglátja, hogy az elme s vele együtt az Én *csupán eszköz, csupán tükör, de nem féltétlen szubjektum*, mert ha az volna, akkor nem válhatna a megismerés tárgyává, objektumává. *A szubjektum sohasem lehet azonos az objektummal.* Ez megdönthetetlen axióma, amelynek elismerése nélkül minden gondolkozás, minden kapcsolódás, minden következtetés és megismerés lehetetlenné válna. De míg bölcseleti gondolkozásunkban ez csupán elméleti végkövetkeztetés, addig a Jóga gyakorlati útján a „leküzdöttség” állapotában tökéletes ténnyé, átélt, látott valósággá lesz. Ez igen nagy különbség! Akkora különbség, mint amikor csak hallunk valamiről, vagy amikor azt a valamit a tulajdon két szemünkkel meg is látjuk. Ez a „közvetlen meglátás”, amely a Jóga igazi célja.

Mert a befelé fordult szemléletben feltárult megismerés ezen a fokon már eljut *valami gyökeresnek, valami feltétlennek, abszolútnak a határához.* Ha meggyőződött róla, hogy az elme csak eszköz és közvetítő, akkor elkerülhetetlenül felmerül a megismerés, hogy az eszmélés igazi szubjektuma nem lehet az elme s az ebben gyökerező Én, hanem ezeken kívül kell állania. Az eszmélő, a látó, a tudomásulvevő — vagyis az igazi szubjektum — valami egészen más.

De micsoda? Talán az értelem, a *buddhi*? Felületesen vizsgálva tényleg arra a következtetésre juthatnánk, hogy ha nem az Ént is magába foglaló elme az eszmélő, a látó és megismerő, hanem ennek csak eszköze, szerszáma, akkor az értelem lesz a megismerés szubjektuma, maga az eszmélő, a megismerő.

A leküzdöttség állapotában, a teljes befelé fordulás elmélyedésében csakugyan átéli, közvetlenül látja a jógi azt, hogy miképpen árad az értelem fénye az elmeközegre és hogyan jelennek meg a felfogott tárgyak ebben a fényben. Megérti, hogy az elme maga sötét, akárcsak az objektumok sokasága, s csak azért tudja felfogni, tükrözni az objektumokat, mert ezekkel együtt az értelem fényében fürdik, s ez a fény megvilágítja őket. Az ismert hasonlattal olyan ez, mint amikor a tökéletesen elnyugodott víz tükrén meglátjuk a Hold hibátlan alakját; de éppen mert most már maradéktalanul felismerjük a tükörképben az igazi Hold mását, arra is ráeszmélünk, hogy csupán tükörkép, amely nem állhatna elő a Hold sugárzó fénye nélkül. Vagy mint amikor meggondoljuk, hogy nem az érzékeny lemez hozta létre a lefényképezett tárgy képét, hanem a fény, amely a tárgyra és a lemezre hullt; a lemez csupán alkalmas eszköz volt. hogy a fény révén rögzítse a tárgy képét.

De az elmélyedő szemléletnek ezen a rendkívül megvilágosodott fokon a megismerés már eljuthat a megismerő lehetőség végső határáig. Az értelem fénye sem téveszti meg többé. Az értelemben csakugyan felismerte a legnagyobbat, a legmagasabbrendű elemet — ahogyan a

Szánkhja is mahat-nak, „nagy”-nak nevezi és első helyre teszi a tatt-vák, az anyagvilág alkotóelemei közt, — de immár azt is tudja, hogy *fénye csupán okozat lehet és nem eredendő ok*. Megvilágítja az egész objektum-világot, mégpedig azért, mert az objektum-világtól lényegileg nem különböző elmét megvilágítja, de ez a világosságárasztás maga is *működés, folyamat*. A működést valaminek el kell indítania, mozgásba kell hoznia és fenn kell tartania: *a mozgató sohasem lehet azonos a mozgattal*. Az értelem tehát maga is az objektum-világ része, ha mindjárt a legmagasabbrendű eleme is annak. Nem egyéb, mint sugárzás, hullámokban, rezgésben kiáradó világosság, olyan állag, amelynek természete az, hogy megvilágítson. A fény forrása nem lehet maga a világító fény. Ez csak közvetlen megnyilvánulása lehet annak, amiből a fény ered.

S most következik a valóban legvégső, legfenségesebb megismerés: az értelem fényének *forrása* az igazi, valóságos Megismerő, a feltétlen Szubjektum: minden más csak eszköz és közvetítő, amely a Megismerőt szolgálja. Az objektum-világ magabazárja az egész anyagi világot, s benne sehohsem található meg a Szubjektum, amely amaszt felfogja. A Szubjektum eszerint az anyagtól tökéletesen, végtelenen különböző. Ha az anyag feltételes és másodlagos, akkor a megismerő Szubjektum feltétlen és az elsőleges: abszolút a szó legmagasabb értelmében. Valóság, csak önmagával azonos, semmi másához nem fogható. ÖNVALÓ: ATMAN.

A „leküzdöttség” elmeállapotának két fokozata van. Az elsőben még jelen van a felismerés tárgyi tudata: az eszmélés az önvalóból kisugárzó fényt az elme tükrén szemléli, amelyről az visszaverődik. Vagyis még van objektum: maga az elme-közeg, mint tükör. Ezt a fokozatot a Jóga „tudatos egyesítettség”-nek, *sampradnyáta samádhi-nak* nevezi. Egyesítettség, mert az elme már minden működését abbahagyta, teljesen elnyugodott, elcsendesedett, hiszen bevégezte feladatát; a működés képessége mintegy rejlő, látens állapotban nyugszik benne. S mert az elme vibrációja egészen elcsendesedett, elült, ezért az elmében gyökerező Én is elhalványult, legalább a *samádhi-állapot* tartamára. Majdnem személytelen élmény ez, s mert immár az elcsendesedett Én-tudatot csupán az elme tükréről visszaverődő fény, az önvaló fényének tükrözése árasztja el, magasztos gyönyör érzése jár vele. Hiszen végetért a hiányérzés, az eszmélést a lényegtől elválasztó kettőség szakadéka bezárult, a rész és az egész egybeolvadt. „Egyesítés”: *samádhi*.

De van ennek a már szinte tökéletesnek mondható állapotnak még egy magasabb, valóban legvégső fokozata. Ez a „tudattalan egyesítettség” az *asampradnyáta samádhi*. Ebben már arra sincs szükség, hogy az elme elcsendesült tükre visszaverje az önvaló fényét. Az előbbi fokozat még *közvetett* felismerés, közvetett átélés, bár mint ilyen legmagasabbrendű volt; ezt aztán a *közvetlen átélés* követi, amikor az elme-közeg és vele az Én teljességgel kialszik, az Atman fényében sem jelenik meg többé. A Jóga így fejezi ki ezt a legvégső fokot: „*Ekkor a Látó önmagában honol...*” Az önvaló egymagában ragyog, nem kell már semmi közeg, amely fényét tükrözve közvetett tanúbizonyságot tegyen róla, az egyedüli és feltétlen Valóságról lefoszlott minden leplező burok. Mája fátyla semmivé lett, hiszen nem is volt más soha, mint látszat, megtévesztő jelenség. Ez már tökéletesen személytelen állapot; az Én-tudat teljességgel beleolvadt az önvaló abszolút öntudatába.

De a szó, a gondolat itt már felmondja a szolgálatot, a kifejezés eszközei cserbenhagynak bennünket, hiszen ezek mind-mind a feltételes, másodlagos, létesített világba tartoznak, nem bírnak kilépni az anyag köréből. Van-e szó, van-e hasonlat, amely a valóravált Egységet, az önmagában honoló Létteljességet kifejezhetné, vagy akár csak halványan is megsejtethetné?

Goethe, az örök titkok nagy megsejtője, a látnok, a bölcs, aki szavainak varázslatával közelebb tudott férkőzni a megfoghatatlanhoz, mint akárhány más nagy költő, maga is csak ilyen sejtelmes sorokkal utalt a beteljesülésre:

Alles Vergängliche Ist nur ein Gleichnis;

Das Unzulängliche, Hier wird's Ereignis;

Das Unbeschreibliche, Hier ist's getan;

Das Ewig-Weibliche Zieht uns hinan.

Goethe mintha csak szanszkritből fordította volna az „ős női” eszméjét! *Prakriti* — a természet, az anyagvilág összessége — az ős nőiség lényegi eleme a mindenségben, mint ahogyan a *Purusa*, a lélek, az ős férfiúság egyetemes eleme. Valóban az anyagvilág az a lépcső, amelyen feljuthatunk az anyag határáig, oda, ahol már az anyagtalan Valóság kezdődik. Nincsen más út. Az anyagon keresztül kell törtétnünk, át kell hatolnunk irdatlan bozótján, mert ha eltévedünk benne, akkor sosem juthatunk ki a világosságra.

A Jóga az anyagvilág börtönéből kivezető utat mutatja, az egyetlen lehetséges utat, olyan módon, olyan eszközök segítségével, amelyek az értelem részére elérhetők és felhasználhatók.

Az elme, mely a látszatok fátylába burkoltan annyi megtévesztő tudattal térítheti el az embert az egyenes és biztos úttól, végeredményben maga válik egyedüli megbízható vezetőnké, ha egyszer felismerjük, hogy nem cél, hanem csak eszköz, amelynek nincs is más feladata, mint az, hogy az embert visszavezesse *önmagához*, igazi lényegéhez, önvalójához. A Jóga felismerte az elme szerepét és igájába fogta, hogy segítségével elérje a célt.

A cél pedig: *önmagunk gyökeres valója, mert ez egy a Mindenség mögött rejlő gyökeres valósággal*. És ezért, ha megtaláljuk önmagunk igazi valóját, megtaláltunk mindent, amit egyáltalán megtalálhatunk.

A Jóga a fentiekén kívül még egy elme-állapotot ismer s a rendszerezésben ezt a második helyen, a „hánytvettség” állapot után említi. Mi ott figyelmen kívül hagytuk, hogy a többi négy elme-állapot egymásra következő összefüggését jobban kihangsúlyozzuk. Ezért most utólag ismertetjük a még hiányzó elme-állapotot. Ez a „*tompultság*” (múdha).

Az elmeműködés ebben az állapotban mintegy visszahúzódik önmagába, vritti-vibrációja csenedesebbé, egyenletesebbé és nyugalmasabbá válik, nem árad ki a külső objektumokra. Ezért az Én elé sem terjeszt benyomásokat, tudatokat az objektum-világból. Olyan ez, mint amikor a teknősbéka visszahúzódik pajzsának védelmébe. Vagy mint amikor a Hold és az egyébként elsimult víz tükre közé sötét felhő siklik. De az elmeműködés azért nem szűnik meg, csak a külvilágtól húzódik vissza, önmagában tovább folytatja rezgését. Ha ez egészen egyenletes és nem irányul semmilyen *belső* objektumra sem, akkor a mély, teljesen tudattalan álom áll be. Ha azonban az elme-közeg nem csendesül egészen egyenletessé, akkor vibrációja a benne felraktározott emlékcserék és szanszkára magok felé fordul. Ezekbe ömlik s ezeket mint benyomásokat és érzéseket közvetíti az Énhez. Így áll elő az álmodással járó alvás. Minthogy a szanszkára-csirik mélyen az elme tudatalatti rétegében vannak elraktározva, s az elmeműködés onnan emel ki egyes emlék- vagy létesítő-csirikat, az álom a tudatalatti területből merít. Innen ered az álmok titokzatos, sajátos logikátlansága, hiszen az ok-okozat összefüggések logikai eleme csak a tudatos elmeműködés kísérője. Az álomban elmosódik a múlt, jelen és jövő határa, s ez érthető, hiszen láttuk, hogy az elraktározott szanszkárak valóban a múlt emlékcseréit, a jelen legfrissebb benyomásait és

potenciálisan a jövő törvényszerű fejleményeinek is sok létesítő elemét tartalmazzák. Az elme tehát alvás közben is működik, még az álomnélküli alvás alatt is; ezt bizonyítja, hogy ébredés után fellép bennünk a tudat, hogy körülbelül mennyi ideig aludtunk, hogyan aludtunk, mélyen és nyugodtan-e, könnyen vagy nyugtalanul; ez pedig csak úgy lehetséges, ha az elme alvás közben is folytatta működését és benyomásokat raktározott fel az alvás tényéről, mint objektumról. Szembeszökő bizonyítéka ennek az az ismert jelenség, hogy ha a fegyelmezett ember elalvás előtt elhatározza, hány órákor akar felébredni, akkor a kívánt időpontban magától felébred. Az elme elraktározza az erős benyomást, az előre feltett szándékot, s ha a tudatunk közben el is homályosult, az elme a sötétben folyamatosan működött és elvégezte a maga dolgát. De különben is, testünknek úgynevezett tudattalan, vegetatív működései hibátlanul folytatódnak alvás közben, s mindezt az elme-közeg megszakítatlan működése kormányozza. Csupán a világos Én-tudat kapcsolódott ki, vagy helyesebben: visszahúzódott önmagába. Kellő erős külső hatás azonban az elme-közéget kizökkentheti egyenletes, befelé fordult működéséből és magára irányíthatja. Hogy az elme még ebben a tompult állapotban is milyen érzékeny, megfigyelhetjük: gyakran elég merően, koncentrált figyelemmel ránézni az alvóra, hogy ez meg-megmozduljon és kisvártatva felnyissa szemét.

A tompultság állapota az alvástól függetlenül is előállhat, például kimerülés következtében. A folyamat ekkor nagyon hasonló ahhoz, ami alváskor megy végbe: az elmeműködés meglassul, félig-meddig visszahúzódik önmagába. Kezdetleges feljetttségű, vagy beteg emberben ébren is szinte állandósulhat ez az állapot. Az idióta elmeműködése tompult, a tudatosság csaknem teljesen kikapcsolódik; de hogy az elmének tényleg csak a kifelé irányuló, tudatos tevékenysége tompult el, azt nyilvánvalóan bizonyítja a tény, hogy a szervek felé irányuló vegetatív működése hibátlanul, vagy csak kisebb-nagyobb gátlásokkal megy végbe továbbra is.

A tompultság állapotában, mondtuk, a tudatos és a tudatonkívüli terület határai elmosódnak: ez magyarázza meg, hogy akárhány csökkent észbeli képességű, vagy majdnem hülye ember is egészen rendkívüli dolgokra lehet képes; ösztönös, különös megnyilatkozásokra, melyek olykor meglepően érdekesekek, jelentékenyek és tartalmasak. Az elme az elraktározott szanszkárákincsből hozza felszínre az ilyen megnyilatkozásokat, s éppen mert a tudatonkívüliből meríti, a megnyilatkozások gyakorta messze felülmúlják a normális, tudatos ész közléseit. Emlékeztetünk arra a főntebbi megállapításra, hogy a tudatosság és tudatonkívüliség területe alapján véve egy és ugyanaz, csak éppen a tudatos területet az értelem fénye megvilágítja az Én részére.

Általában tudatos és tudatalatti területről szoktunk beszélni, de kétségtelen, hogy a tudatonkívüliségnek van *tudat fölötti* területe is. Ez szintén eltér a normális tudatosságtól, de magasabbrendű. Az egyhegyűség, s még inkább a leküzdöttség elmeállapotában az értelem tulajdonképpen a normális tudat *fölötti* réteget világítja meg; az eredmény éppen ezért nem homályos, zavaros és szétfolyó, hanem éles, tiszta, magasrendű felismerés. A tudatonkívüliség hatalmas területén tehát kétféle irányban tágulhat a tudatossá váló, megvilágított kör: a tudatalatti felé, ahol az elraktározott szanszkárák gomolygó tömege rejtőzik, s a tudatfölötti felé, ahol az Én mögül elődereng az Önvaló közvetlen fénye. Az eddigiekből megérthettük, hogy ez csak a normális tudaton felülemelkedő elmeállapotban következhetik be, de semmiképpen sem a tudatalattiba merülő tompultság állapotában. Ezért a Jógában a *múdha*-állapotnak nem is juthat szerep, bár a két határállapot: a teljes mély, álomtalan alvás személytelen nyugalma és a tudattalan egyesítettség, a *szamádhí* egészen személytelen élménye látszólag hasonlítanak egymáshoz. De csak látszólag. A végletek találkoznak, helyesebben: találkozni látszanak. A nyugati felfogás súlyosan téved, amikor

a jögi elmélyedését „öntudatlanságnak" tartja. A mély alvásban szó lehet öntudatlanságról, de a számádhiban semmiesetre sem: ez *tudatföli* tudat, közvetlen látás és élmény, amelyből csak a megtévesztő Én-tudat (*aszmitá*) hiányzik, de az *igazi öntudat*, az önvaló korlátlan öntudatának fénye mindent betölt. A kívülről szemlélő ebből persze mitsem vehet tudomásul; ő csak a durvatest burkát látja; amely látszólag élettelenül ül, mert az elme teljességgel visszahúzódott és működése észrevehetetlenül csöndessé, egyenletessé csitult. A számádhiba merült ember a külvilág számára, legalább ideiglenesen, mintha meghalt volna: de létének középpontjában, egyedüli és igazi gyökerében, az önvalóban olyan világos és ragyogóan tiszta öntudattal honol, amilyen a normális síkon egészen elképzelhetetlen. *A testben megvalósult üdvösség állapota ez.*

8. AZ ANYAG MINŐSÉGI VÁLTOZATAI.

Talán rendszeresebb lett volna, ha az itt elmondandókat az előző fejezet elé tesszük, de így, az előzők ismeretében, a következők is érthetőbbé válnak.

A hindu felfogás az anyagnak minőségi fokozatokat, értékbeli változatokat tulajdonít. Mondottuk többször, hogy az indiai felfogás mindenképp abban különbözik a nyugati racionális felfogástól, hogy nem elégszik meg az anyagvilágnak pusztán materiális és mennyiségi (kvantitatív) értékelésével, hanem nyomatékosan rámutat a minőségi (kvalitatív) elemek lényegesebb, elsődlegesebb szerepére. Ez az a hiányosság anyagelvű gondolkozásunkban, amelyre már tudósaink legjobbjai is rádöbbentek és azon igyekeznek, hogy a kvalitatív értékelésnek is polgárjogot szerezzenek tudományosságunkban.

Nehéz feladat az anyag minőségi fokozataira vonatkozó hindu felfogást természettudományosan magyarázni. Ehhez a mi ismereteink, amelyek még mindig túlnyomó részben csak az anyagelvi-mennyiségi szemléleten alapulnak, nem szolgáltatnak elég támasztékot. De az indiai felfogást félig-meddig mégis kapcsolatba hozhatjuk legújabb tudományos nézeteinkkel. Az anyag minőségi fokozatait talán a finom-anyag vibrációjának rezgésszámával, vagy hullámhosszával vethetnők egybe. Azt már láttuk, hogy a hindu felfogás az anyag alapvető szerkezetéről nagyon jól összeegyeztethető a mi legújabb felfedezéseinkkel, az elektron-elmélettel, amely szerint a régi, kezdetleges értelmezésben vett anyag mintegy szertefoszlik és helyt ad végtelenül finom parányok áramlásának, keringésének, rezgésének, hullámzásának: egyetemesen átható erők játéka. Az anyag megnyilatkozó változatai közt tehát a különbséget a parányok mozgásának, rezgésének, áramlásának különböző módjai, fokozatai adják. De, látszólag függetlenül az anyag fizikai-vegytani, vagyis mennyiségileg értékelhető változataitól, minőségi fokozatok is érvényesülnek az anyagban. Azért mondtuk, hogy ez látszólag független a materiális-kvantitatív változatoktól, mert összefüggésük nem nyilvánvaló, fizikailag nem mutatható ki. Valójában mégis van összefüggés köztük, mert az anyag elsősleges, finom mivoltának értelmében a minőségi változatok minden bizonnyal előképei, finomabb alapformái a mennyiségileg lemérhető, sűrűsödöttebb, durvább fizikai-vegytani változatoknak.

A hindu felfogás három minőségi változatot ismer, s ezeket *gunáknak* nevezi. A *guna* szónak is több jelentése van, itt mint bölcseleti műszó szerepel, de jelenthet pl. „sajátosságot", „erényt", „kiválóságot", „értéket" és "minőséget" is. Legmegfelelőbb talán, ha *minőségi sajátosságnak* fordítjuk.

A három *guna* a következő: *szattva*, az egyensúly, kiegyenlítés, a rend, tisztaság, világosság, nyugalom, könnyűség sajátossága: *radzsasz*, a mozgás, erőkifejtés, lendület, nyughatatlanság,

szenvedélyesség sajátossága és *tamasz*^{7,*} a nehézség, sötétség, mozdulatlanság, tompultság, tehetetlenség sajátossága. Ezek azonban nem elvont eszmék, hanem valóságos, mondhatnók szubstanciális tények, mert minden anyagi változatban jelen vannak. Az anyag minőségi fokozata éppen attól függ, milyen arányban szerepelnek benne a gunák, melyikük van túlsúlyban. Mindenben megvan mind a három, de más és más arányban, más és más fokú keveredésben.

Így például a sűrűtest-burok legdurvább anyagában a *tamasz* van túlsúlyban; a durvatest nyersanyaga magában véve nehézkes, sötét, tehetetlen. Mindamellett meglehetősen mértékben van meg benne a radzsasz is, a mozgás, erőki-fejés eleme, hiszen nemcsak az élő test tevékenységeit mozgatja, hanem még a holt test sejtjeiben is munkálkodik, például a felbomlás folyamatát viszi végbe. A sejtben, sőt az atomban rejlő energia, az elektronokat keringtető erő, vagy a proton vonzása a körülötte keringő elektronokra: mind radzsasz. De a durvatestben is jelen van a szattva sajátossága; ez adja a tevékenység értelmes célját, ez ellenőrzi és irányítja a sűrűtesti funkciókat, ez szabályozza a radzsasz tevékenységét és jelenti a összetartó elvet még a legtehetetlenebb, magábanvéve élettelennek mondható sűrűtestanyag *tamasz*-állapotában is.

A fínomtestben szintén megvan mind a három guna, de itt a *tamasz* már csak feltételesen juthat túlsúlyra. Láttuk, hogy a fínomtest szellemanyagában a tevékenység uralkodik, a minden funkciót magábafoglaló és véghezvivő elmekezőeg állandó lüktetésben, mozgásban van, vagyis a radzsasz fölébe kerekedik a *tamasz*nak, amely a fínomtest anyagparányainak matériáját adja. A szattva a szellemtestben nagy szerephez jut: kormányozza és ellenőrzi a belső folyamatok törvényszerű rendjét, dominál az értelemnek fényként sugárzó finomságú áramlásában, még akkor is, ha az élőlény fejlettségi foka a tudatos gondolkodás tekintetében igen mélyen áll, vagy egyáltalán nem éri el ezt, mint például az állatok esetében.

Ugyanígy a három sajátosság mindenben jelen van és együttesen hat. Az úgynevezett élettelen dolgokban is. A kőzetben például a *tamasz* jut óriási túlsúlyra a maga nehézkességével, tehetetlenségével és mozdulatlanságával, de a radzsasz is megvan benne, bár csökkentett mértékben, hiszen a kőzet is atomokból áll és ezekben, valamint az atomokat összetartó kohéziós erőben a radzsasz munkál, csak éppen kifelé nem fokozódik megnyilvánulóvá. Feltűnően megnyilvánul egyes kőzetek kristályosodási folyamatában: értelmes, szabályos formákba kényszeríti a *tamasz*-jellegű passzív anyagparányokat, a radzsasz feszülő erejének irányításával. A *szattva* pedig egészen elrejtőzve, nagyon csekély mértékben van jelen a kőzetben, mint az anyagparányait összetartó és bennük működő erők ellenőrző törvényszerűségének elve, tartalma.

Az anyagvilág különböző alkati változataiban a három sajátosság más és más arányú keveredésben van jelen, s ez határtalanul variálódik. A különféle alkatok minőségi foka mindig attól függ, milyen arányban keverednek benne a gunák, melyikük, milyen mértékben jut túlsúlyba a többi fölött. Így áll elő a minőségi érték hatalmas ranglétrája az anyagvilágban. Kétségtelen, hogy ebből a szempontból a legalacsonyabb fokozatot az jelenti, ahol a *tamasz* jut teljes túlsúlyra, a

⁷ Ügyeljünk a szanszkrit szavak helyes írásmódjára és használatára, mert akár csak egy-két ékezet elhagyása, vagy rövid magánhangzóknak hosszúakkal való felcserélése lényeges értelmi különbséget vagy esetleg értelmetlenséget okozhat. Erre azért térünk ki, mert például egy nemrég megjelent, máskülönbben érdekes magyar munkában, amely a misztikával foglalkozik, a szerző a hindu világképre is kitér, de ezt hiányosan és sokszor tévesen fejtegeti; az indiai műszavakat többnyire helytelenül használja — pl. radzsasz helyett **rádzsász**-t ír, holott ilyen szanszkrit szó nincs! — s ezzel elárulja, hogy ismereteit másodkézből, még pedig nem éppen nagyon megbízható forrásból merítette.

legmagasabbat pedig az, ahol a szattva a legnagyobb mértékben dominál. A radzsasz a középfokozatokon fog leginkább túlsúlyra jutni, előtérbe lépni.

A három érték-sajátosság természetesen a *szerves* anyagvilágban válik legnyilvánvalóbbá; ezen a területen szinte már érzékelhető és lemérhető a három Guna keveredésének aránya. A szerves és szervetlen anyagi alkatok közt nincsen éles, merev határ; a tudomány is régen felismerte, hogy e két terület közt megvan az átmenet. Nagyon valószínű, hogy a szervest a szervetlentől éppen az különbözteti meg, hogy a szerves fokozatban a radzsasz mozgékony, tevékeny sajátossága már túlsúlyba jutott a nehézkes és tehetetlen tamasszal szemben, mintegy uralkodik fölötte. Annyi kétségtelen, hogy amikor a gunák keveredésében a radzsasz fölébekerül az inerciás tamasznak, megjelenik az első szerves alkat.

A növényben a szerves alkat már magasabb fokon jelenik meg. Itt a radzsasz szembeszökően működik, s a törvényszerű tartalmat, a fajta elvi jellegét fenntartó és a növényi élet egész folyamatát szabályozó szattva is többé-kevésbé nyilvánvalóvá lesz. De ezen a fokon a tamasz még nagy súllyal nehezedik az alkatra, a radzsasz túlsúlyban van ugyan, de nem nagyon jelentős mértékben, a szattva pedig igen mérsékelt szerephez jut. Az állatvilágban már feltűnő a fokozati változás és a különféle állatfajokban a három sajátosság keveredésének roppant sok arányfokozatát látjuk. A radzsasz itt nagyobb mértékben kerekedik a tamasz fölé, a szattva is feltűnőbbben szerepel, mint a megelőző fokozatokon. Általában a radzsasz dominál; ez az állatvilágra mindennél jellemzőbb. De fokozati különbségek vannak ebben is: a ragadozó állatban a radzsasz teljes mivoltában kibontakozik és szilaj mozgékonyt, vad szenvedélyességét ad; a növényevőkben némileg lefokozódik és nagyobb teret enged az egyébként még mindig csekély szattvának, a nyugalmas és tisztaság kiegyensúlyozottabb sajátosságának. A tamasz természetesen mindegyik állati létformának tekintélyes részét, mondhatni alapalkatát teszi ki, de kisebb-nagyobb mértékben háttérbe szorul a radzsasz és a szattva mögött.

Az emberi fokozaton aztán hatalmas változás áll elő. Nem feltétlenül és nem minden esetben, hanem *potenciálisan*: az emberi alkatban megvan a minőségi fejlődés legnagyobb, legtágabb lehetősége. A legalacsonyabb fokon sok tekintetben még kevéssel emelkedik az állati létforma fölé, s ebből a szempontból, ha a *minőségi értékélést* vesszük alapul, a döntő különbség állat és ember közt nem annyira a tudatosságban és az értelmi képességben rejlik, mint a három guna keveredési arányában. Az az emberi fokozat, amelyben a radzsasz fegyelmetlenül, korlátozatlanul van túlsúlyban, s ugyanakkor a tamasz sötét, áthatolhatatlan tehertere is ránehezedik, igazán csak kevéssel emelkedik az állat értékfokozata fölé. Hogy egyáltalán fölébe emelkedik, azt a szattva előtérbe lépése okolja meg, mert az emberi fokon ez többé-kevésbé jelentékenyen a radzsasz fölé kerekedhet. *A szattvának ebben a lehetőségében áll a nagy különbség állat és ember közt.* Ha tehát a mélyenálló, egészen alacsonyrendű ember nem tud élni ezzel a lehetőséggel, a szó szoros értelmében értéktelenebbé válik az állatnál.

A szattva az emberben sokkal kevésbé van eleve megszabott határok közé szorítva, mint akár a legmagasabbrendű állatban. Az értelem fényében eszmélő öntudat, az elmeközeg központjában kikristályosult Énen keresztül, a szattva legközvetlenebb hordozója. Amilyen mértékben finomul az öntudat, amilyen mértékben átdereng rajta az Önvalóból áradó fény, olyan mértékben jut túlsúlyra az egész emberi alkatban a szattva. Szerepelhet tehát olyan csökevényesen,

hogy jelenléte alig-alig nyilvánul meg, de eláraszthatja az embert úgy, hogy mellette a radzsasz szinte eltölpül és már csak az egészen elkerülhetetlen vagy szükségesnek ítélt tevékenységet szolgálja, a tamasz pedig teljesen alárendelt szerepre kényszerül, csupán annyiban van jelen, amennyiben a sűrűtesttől elválaszthatatlan. A két határérték közt a változatoknak szinte végtelen variációja lehetséges, mint ahogy valóban így is látjuk az emberekből. A közbeeső fokozatokon aztán más és más mértékben előfordulhat, hogy a tamasz jut aránytalan túlsúlyra, például a tunya, nehézkes gondolkodású, szellemileg sötét emberben; vagy a radzsasz olyan fokra emelkedik, hogy a tamasz sötét, nehézkes eleméhez a tevékenységnek éppen csak akkora mértékét adja, hogy az illető ember cselekedetekké válhassa a sötét és kezdetleges voltának megfelelő vágyakat, szándékokat; aztán meglehet, hogy a radzsasz olyan erőre kap, hogy az elmét és az egész embert mozgékonyá, tevékeny, szenvedélyessé teszi, de anélkül, hogy a tamasz lehúzó nehézkesedésének hatása alól szabadulhatna és a szattva ellenőrző, irányító befolyását tudatosan követni tudná; majd az is lehetséges, hogy a szattva kellőképpen fölülkerekedik és a még mindig nyughatatlan radzsasz feszülő erő kifejtését legalább világosabb célok felé fordíthatja, ha teljes mértékben nem is tudja alávetni ellenőrzésének. Ha képzeletünket szabadjára eresztjük, *valóban nem találunk olyan emberi fokozatot, amelynek összetételét ne magyarázhatnók meg nagyon értelmesen és világosan a három éri ék-sajátosság tanával.* És ha az elméletek használhatóságát az dönti el, alkalmazhatók-e az esetek mindegyikében vagy legalább nagy többségében, akkor *a guna-elmélet a hipotézisek leghelytállóbbjának bizonyul.* Ismételjük: mindenestre ér annyit, mint a mi nyugati elméleteink, amelyekkel az életben megnyilvánuló értékfokozatokat és különbözőségeket próbáljuk magyarázni.

A három guna-sajátosság, ne felejtsük el, az anyagban nyilvánul meg, tehát nem pusztán elvont, elvi elemet jelent. Az anyag természetében gyökerezik, maga az anyag megy át változásokon, hogy a három sajátosság valamelyikében részesüljön. Mondottuk, hogy talán a rezgésszámban, a hullámhosszban kereshetnők a guna-elmélet tudományos magyarázatát. De ez csak feltevés, kimutatni bajos lenne, ha ugyan nem lehetetlen. Lehet, hogy a szattva fokozott behatására az anyag finomabb, egyenletesebb rezgést nyer, a radzsasz hatása feszültebb, lüktető, változó rezgésszámot ad, a tamasz pedig minimumra csökkenti a nehézkes, lassúvá vált rezgést. Annyi azonban bizonyos, hogy a hindu felfogás az anyagot az *ákása rezgő*, hullámzó, sugárzó mozgásának tekinti, s ezen a ponton találkozik legújabb tudományos nézeteinkkel. A guna-elmélet, láttuk, általános alkalmazásában nagyon találó, s feltehető, hogy olyan módosulásokra utal, amelyek az anyag belső természetében tényleg előállnak.

Az értékfokozati sajátosságok tana elválaszthatatlanul összefügg a karma-tannal. A karma törvényszerű folyamatában az előző életekben felhalmozott karma-összeg dönti el az élőlény legközelebbi testet öltésének fokozatát; nyilvánvalóan következik ebből, hogy az így előálló változásokkal együtt kell járnia az alkatban végbemenő guna-változásoknak is. Így nyer a guna-tan erkölcsi jelentőséget, mintegy az anyag szempontjából magyarázva a karma átalakító hatásait.

Ugyancsak összefügg a gunák tana az elmének főntebb ismertett állapot-fokozataival. A tompultság állapotában a tamasz nehézkes, inerciás sajátossága tölti el az elmét, sötét leplet borítva a tudatra; a hánytvetettségben a radzsasz zabolátlan, mindenfelé szétágazó, zürzavaros tevékenysége lép előtérbe; a hánytvetettség megszakításában a szattva többé-kevésbé megfékezi a radzsaszt és tudatos tevékenységre kényszeríti; az egyhegyűségben a szattva fokozottan uralomra jut a radzsasz fölött; az egyesítettség fokán pedig teljesen betölti az elmét, a radzsaszt egészen

alárendelt szerepre szorítva. Természetesen a radzsasz leküzdésével együtt a tamaszt még nagyobb mértékben veti alá uralmának, hiszen ez már a radzsasz előtérbelépésekor háttérbe szorult.

Az elmeállapotok fokozataiban a karma törvénye is megnyilvánul. Az elme tudatos megtisztítása, magasabb fokozatra való emelése nem is lehet független az egyéni karmától. A karmatörvénynek megfelelő fejlődésben meg kell lennie az előfeltételnek ahhoz, hogy az eszmélés kibontakozhassék és felszabadulhasson a ránehezülő tehertételek alól. Súlyos, alantas karma-csirák, gátló és terhelő szanszkára indítékok sokasága lehúzza az elmét, kiterjeszti benne a tamasz sajátosságát. Tisztultabb, pozitív irányba mutató karma-elemek, fejlesztő, emelő, előre ösztönző szanszkárák csökkentik a tamaszt az elme anyagában, hajlékonyabbá, engedékenyebbé teszik a radzsaszt és előtérbe hozzák a szattvát. Ez az átalakulás mintegy anyagi velejárója az értelmi-szellemi-erkölcsi emelkedésnek. S így a magasabb elmeállapotok előidézésének mindenkori előfeltétele a tisztuló karma s ezzel párhuzamosan a guna-sajátosságok megfelelő alakulása.

A Jóga útjára csak az az ember léphet, aki előző karmájának összege szerint már alkalmas rá, s így a szattva elem is a kellő túlsúlyra jutott alkatában. A Jóga legmagasabb célját csak az érheti el, aki karma-csiráit „megpörkölni” tudja, vagyis „a tettek gyümölcsét” nem áhító, helyes, önzetlen cselekvés előzetes feltételének megfelelt. Az ilyen embernek a karmája már annyira kitisztult, hogy gátló tehertételek nem maradnak benne. Így megérthetjük azt a máskülönben furcsának, sőt naivnak tetsző hindu felfogást, hogy a *Jóga végcélját csak olyan ember érheti el, aki testileg is hibátlan.* Az indiai hagyomány szerint még egyetlen rossz foga sem lehet, testének kifogástalan egészség állapotában kell lennie. Ha azonban megértettük az eddig elmondottakat, akkor azt is megérthetjük, hogy a sűrűtest bajai, betegségei, hibái nem véletlenek, nem függetlenek a szellemtest mivoltától: *minden rendellenességnek tulajdonképpen gyökere az előképtestben, a szellemben van s a durvatestben mutatkozó hibák csupán azoknak sűrűsödöt vetületei.* A betegségnek, fogyatékoságnak hibáknak, elváltozásoknak elsődleges oka a szanszkárákban, tehát a szellemtestben rejlik. Előbb alakul ki a rendellenesség a fínomtestben és csak ennek külső, másodlagos kifejezésekként a durvatestben. Ahol tehát testi fogyatékoság vagy betegség mutatkozik, ott a szellemben is jelen van az ezt kiváltó ok, a belső hiba. Vagyis az egyéni alkatban sorsszerűen, karmatörvényi értelemben lép fel a gátlás, az akadályozó tehertétel. S ez arra mutat, hogy az illető egyén még nem jutott odáig fejlődésében, hogy a Jóga útján haladhasson.

Ez azonban csak a Jóga útjának tökéletes bejárására, a végcélhoz jutásra vonatkozik. Lehetnek az emberben hibák, fogyatékoságok, amelyek ugyan megakadályozzák a Jóga végcéljának elérését, de nem állnak útjába annak, hogy az ember elinduljon a cél felé s el is jusson odáig, ameddig belső alkata megengedi. Már maga az ösztönzés, amely felsőbbrendű törekvések felé irányítja, arra mutat, hogy elért egy bizonyos fejlődés fokára. S az elmondottakból kitűnik, mennyire téves némelyeknek az a már egyszer említett felfogása, hogy „a Jóga nem való a nyugati embernek”. Bizonyos, hogy a Jóga végcélját csak nagyon ritka nyugati ember érheti el, de hosszabb-rövidebb utat feltétlenül megtehet a cél felé. És „ezen az úton egyetlen lépés sem vész kárba”.

A Jóga-tan maga is utal arra, hogy a Jóga gyakorlatainak következtében, egy bizonyos fokon, az ember leküzdje betegségeit, testi akadályait. Ez arra mutat, hogy *olyan ember is ráléphet a Jóga útjára, akiben még hibák, betegségek, gátlások vannak.* Máskülönben a Jóga-gyakorlatokat, például a lélegzőgyakorlatokat sem lehetne eredményesen alkalmazni, pedig tudjuk, hogy ezeket ma már nálunk is sikeresen alkalmazzák a gyógyászatban. Sőt éppen ez az eredményesség

bizonyítja, hogy a Jóga útja, illetve ennek egyes szakaszai, igenis járhatók a nyugati embernek. És valószínűleg csak szellemi beállítottság, belénkgyökerezett nézetek, főleg a még mindig bennünk settenkedő anyagelvű felfogás csökevényei okozzák, hogy a nyugati ember általában vagy nem bízik a Jóga lehetőségeiben, vagy ha ezeket elfogadja is elméletben, nincsen benne elég hit és kitartás ahhoz, hogy neki merjen vágni az útnak. Pedig csak hasznát látná, ha a csupán mechanikusan, gyógyulási célból alkalmazott jógagyakorlatokon kívül a Jóga szellemiértelmi tanulságait is megszívlelné és legalább bizonyos mértékben igyekezne szellemi téren is fejleszteni magát a Jóga módszereivel. Így még a gyógyászati hatás is bizonyosabb és teljesebb lenne, hiszen láttuk, hogy a test bajainak mélyebb gyökerei vannak, s ezért *az igazi gyógyulás sem lehet merőben fizikai folyamat, hanem az elsőleges, mélyebben rejlő okokat is ki kell küszöbölni*. Az a felfogás, amely a Jóga módszeréből átvett gyakorlatokat öncélú módon, pusztán a fizikai egészség helyreállítása végett alkalmazza, a Jóga értékeinek csak aránylag csekély részét hasznosítja és — valljuk meg — kissé hasonló az olyan emberhez, aki kimeríthetetlen kincsekkel telt barlangba jut, de ahelyett, hogy minél többet elvinne belőle, éppen a kisebbértékű darabokat vágja zsebre, otthagya a kincs legjavát. Valóban ez a helyzet, s az orvos, aki a Jógából nem tud többet meríteni, mint néhány gyakorlatot, amelyeket kizárólag fizikai hatásukért becsül, voltaképpen még mindig a meglehetősen hitelétvesztett materialista-kvantitatív felfogást képviseli; nem ismerte fel a fizikai jelenségek mögött rejlő gyökeresebb és elsőlegesebb tényeket. Csak a módszere új, de ezt még a régi szellemben alkalmazza. Pedig hasonlíthatatlanul nagyobb és tartósabb eredményeket érhetne el, ha igyekezne megérteni a Jóga egészét, a tanában kifejezett szellemi tartalmat, s aztán megpróbálna mélyebbre nyúlni pácienseinek kezelésében, hogy hozzáférközzék a máskülönben megközelíthetetlen fínomtesthez és a bajok *gyökerére* tapintson. A hiba valószínűleg a mi szellemi alkatunkban van; túl sok bennünk az öncélú tevékenységet felfokozó radzsasz, túl sok a dolgok lényegét eltakaró sűrű tamasz tehertétele és túl kevés az öntudat tiszta fényében ható szattva. . . És ennek következtében túlságosan merev és erős bennünk az Én, a tudatos és racionális kapcsolatokban gyökerező Ego, s végeredményben nem tudunk kikeveredni Mája megtévesztő fátylának ráncsavarodott redőiből. . . De nem azért, mintha ez lehetetlen volna, hanem csak mert homályos a látásunk és nem egykönnyen találunk rá a szokatlan útra.

A Jóga követőjének tehát először is szellemi-értelmierkölcsei téren kell odáig fejlődnie, hogy megérjen az első, döntő lépésekre; aztán elindulhat és fokról-fokra munkálhatja a kibontakozását. A fizikai gyakorlatokat meggondoltan, a maga már meglévő fokozatának erejéhez mérten alkalmazva, szünetlenül fejleszti lehetőségeit; ami tegnap még képtelenségnek látszott, az ma talán lehetőknek bizonyul, ami ma elérhetetlenül nehéznek tetszik, azt esetleg holnap könnyűnek fogja találni. Testi-szellemi alkatában eleve adva vannak az eszközök, amelyeket eredményesen felhasználhat, s ha gátló akadályok mutatkoznak, ezek is benső alkatában gyökereznek és van mód rá, hogy kiküszöbölje valamennyit, lépésről-lépésre. Bármeddig jut el így, az eredmény az övé marad és lépcsőül szolgál az eljövendő további előhaladáshoz.

Összegezhetjük az eddigieket: *a karma-tana, a gunák tana és az elmeállapotok tana szervesen összekapcsolódnak*, egybefonják gyökérszálaikat és mindegyik csak más és más szemszögből mutatja ugyanazt a tényt: az ember szellemi kibontakozásának törvényszabta lehetőségeit. Átfogó értelemre bukkanunk; minél jobban megismerjük a Jóga alapját jelentő világfelfogást, annál szerveesebb, annál egységesebb a kép. S erre törekednünk is kell, mert a Jóga tanítása nem a

különválasztott, többé-kevésbé érdekes részletekből áll, hanem olyan összegezett tényekből, amelyekben minden részlet a maga helyén szolgálja az egésznek értelmét.

9. AZ ÉLTETŐ ERŐ ÁRAMA.

Minden létező alkat az anyagból, ennek elsöleges és egyetemes formájából, az *ákásából* bontakozik ki. Az első megjelenés, az anyag általános alapalkata: az atommagban a központi proton körül keringő elektronok örvénylése. Ebből az alapanyagból épül fel aztán minden elképzelhető alkat, a legfínomabttól a legsűrűbbig, az értelmet és tudatot magábafooglaló elmétől a durvatest bármely atomjáig, a naprendszerektől a Föld minden anyagparányáig. Ahhoz, hogy az ákása kibontakozhassék és az alkati változatok végeláthatatlan sorát hozhassa létre, tudjuk, létesítő erőre volt szükség, mert az ákása magábanvéve még nem mozgás, csak passzív állag, amelyet az erő mozgathat, rezgésbe, áramlásba hozhat. Mondottuk, hogy az ákását mozgásba hozó erő a létesítés forrásából, az ősokból, Brahmanból, a fogalom legmagasabb értelmében vett Istenből árad ki. S ez az erő betölt mindent, létesít mindent, az atommagban örvénylő erőtől a naprendszereket törvényszerű mozgásban tartó erőkig.

Az erő tényét a nyugati tudományosság is tudomásul veszi, hiszen nem is tehet másképen. Amikor azonban mi erőről, vagy erőkről beszélünk, csak valami elvont fogalmat értünk alatta és nem tudjuk valóban tudományos szabatossággal meghatározni, voltaképpen mi légyen az az erő. Volt tudományos felfogás, amely az erőt az anyag termékének tartotta, mint ahogy azt, amit szintén bizonytalan fogalomként szellemnek nevezünk, hasonlóképpen a testi szervezet, még pedig az agy produktumának tekintette. Ez a felfogás rendkívül kezdetleges és semmitsem magyaráz meg. Először is téves benyomáson alapul, mert ahhoz, hogy az anyag a működése révén erőt fejthessen ki, előbb mégis csak mozgásba kell jönnie, tehát az erő a mozgás *előfeltétele* gyanánt jelenik meg. Az említett nyugati felfogásra itt is legjellemzőbb hasonlat, hogy a kocsit fogja a ló elé. Igaz, hogy ma már csak a régi iskola néhány megrögzött híve ragaszkodik a merőben materiális-mechanikus-quantitatív felfogáshoz, de még a haladó tudományos elmék sem tudnak világos fogalmat alkotni az erő mibenlétéről, legföljebb sejtik, hogy ez az anyagban hat ugyan, de nem az anyagból jön létre.

A hindu bölcelet e tekintetben is megelőzte gondolkozásunkat és olyan elmélettel szolgál, amely — mint az eddig tárgyaltak is — valóban rávilágít a jelenségek értelmére és a folyamatok gyökerére. Az ákását mozgásba hozó és áramlásban, örvénylésben tartó erő nem eredhet másból, mint a Létforrásból, az Első Mozdítóból. Mihelyt egyszer kiárad a forrásból, szervesen és elválaszthatatlanul kapcsolódik az ákása anyagával és ebben, ezen keresztül hat, áramlik, létesít, formál. Átalakul, szüntelenül újabb és újabb örvénylésekbe árad át, anélkül, hogy valaha is megfogyatkozhatnék. Tudományosan is felfedeztük már régen, hogy az energia megmarad: átalakul számtalanszor, de összege mindig ugyanaz marad, nem vész el soha.

Ezt az erőt a hindu bölcelet *prána* néven ismeri. A prána áradt ki a létforrásból, a prána tölt be mindent, a prána mozdít, mozgat, keringtet mindent az anyagvilágban. Prána a mindenséget életben tartó erő, prána a vonzás és taszítás, mely a naprendszereket, égitesteket egyensúlyban tartja szédítő pályáikon, prána az atommagban munkáló erő, prána az elemeközeg vibráló működésének mozgatója, prána sugárzik az értelem fényében, prána árad végig az idegpályákon az érzékelés és cselekvés folyamatában, prána alakítja a gondolatot. Minden, ami élet, nem egyéb, mint a prána áramlása az anyagi alkatban. Valóban *a lét árama*. Prána árad a fényben, a villámosságban, a

hangban, mindenben, ami rezeg, vibrál, árad, sugárzik, hullámzik. Vagyis az egész mindenségben, hiszen ez nem más, mint az egyetemes anyag mozgása.

A fény és a villamosság a pránának rendkívül finom, mondhatni elsődleges megnyilvánulása az anyagban. Valószínű, hogy a kettő egy és ugyanaz, terjedésük sebessége is azonos. Csak a felfogóközegek alkata tesz különbséget köztük: formaváltozatok csupán, de lényegben nem térnek el egymástól. A gondolat árama, az idegekben végigsuhanó rezgés minden bizonnyal ugyanaz az erőhullámzás, mint a fény vagy a villamosság, csak a megjelenési formája, az alkalmazása más. Ki kételkednék ma még abban, hogy a gondolat valóban kisugárzó erő, amely sűrűanyagi közeg nélkül is messzire áraszthatja hatását? A Jóga azt tartja, hogy *számunkra, értelmes lények számára a prána legközvetlenebb, legnyilvánvalóbb megjelenése a gondolat. S ezért a természetének legközvetlenebbül megfelelő működési terület az elmeközeg, a csitta.*

Kétségtelen, hogy ez áll hozzánk legközelebb, ez a miénk, ebben élünk s ezen keresztül lépünk kapcsolatba a világgal. Itt találhatjuk hát leginkább kezügyben a pránát, hogy úgy mondjuk. Itt férkőzhetünk hozzá legjobban a lényegéhez. És ha magunkban felismertük, sőt tisztábajöve mivoltával és működésével, mintegy alávetjük értelmes ellenőrzésünknek, akkor tulajdonképpen magunkon kívül, az anyagvilágban is uralomra jutottunk a prána fölött. Hiszen nincs külön, független prána, amely csak bennünk munkálna, és másik, ettől független prána, vagy pránák, amelyek másokban, személyekben vagy dolgokban külön-külön örvénylenének. A prána egy és oszthatatlan, s ezért, ha hozzáférkőzhetünk és értelmünk ellenőrzése alá keríthetjük önmagunkban, az elménkben, akkor megtaláltuk azt az archimedesi pontot, ahonnan a kívülünk hullámzó prána-tengerre is kihathatunk. Ez a Jóga egyik alaptétele, de — mint többi megismerése — nem elméleti feltevés, hanem gyakorlati valóság, amelyről olyan emberek tettek tanúságot a Jóga-tanban, akik közvetlenül, a valóságban jutottak el a prána ellenőrzéséhez.

A prána szakadatlanul örvénylik, árad, ömlik, egyik formából a másikba, alkatból-alkatba; körforgás ez, akárcsak a sűrűanyag körforgása, s voltaképpen ennek az utóbbinak finomabb előképe. Ahogyan sűrűtestünkben végbemegy az anyagcsere a durvább síkon, ugyanúgy — de még sokkal áthatóban és finomabban — megy végbe szellemtestünkben is. Az életáram a prána, s ebbe az éltető áramkörbe vagyunk bekapcsolva. A sűrűanyagban a szerves lényekre nézve a prána legfinomabb, mondhatni elsődleges hordozója vagy burka a *levegő*. A levegő körülbelül úgy viszonylik a pránához, mint a sűrűtest a finomtesthez. Közeg, amelyben a prána belénk áramlik. Valószínűleg az oxigén a prána közvetlen hordozója, de az anyagcserében a levegő összetett formája alkalmas arra, hogy a folyamatot szolgálja.

A határtalan, mindent betöltő prána áramkörébe tehát a lélekzésen keresztül kapcsolódunk be. A tapasztalat is igazolja, hogy ez a finom anyagcserénk mindennél fontosabb és nélkülözhetetlenebb. A durvább anyagcsere körforgásában a táplálékfelvétel adja a sűrűtest éltető anyagát, de ezt hosszabb időn át nélkülözni tudjuk; hetekig, sőt hónapokig élhetünk táplálék nélkül. Ezt ma már minden haladott orvos is tudja, ellentétben a régi felfogással, amikor az emberek azt hitték, hogy néhány napi táplálék megvonástól már „éhenhalnak”. A szervezet csak lassan gyöngül le és tetemesen hosszú idő kell ahhoz, hogy táplálék híján tényleg meghaljon. De a lélegzést, a levegőfelvételt, vagyis a pránaáramot csak nagyon rövid ideig nélkülözhetjük: általában alig egy-két percig és csak különleges edzéssel érhetjük el, hogy három-négy-öt percig kibírjuk levegőfelvétel nélkül. Ennél tovább semmiesetre sem, de legalább is nem anélkül, hogy eszméletünket el ne veszítsük. A lélekzés eszerint olyan elsődleges életfeltételünk, amelynél fontosabbat nem ismerünk fizikai életfolyamatunkban.

Mondottuk, hogy a levegő csupán teste, burka, hordozója az igazi életerőáramnak, a pránának. Igazság szerint a prána éltet bennünket, amikor a levegővel belénk jut. A fizikai-vegyi folyamat mögött, amelyet a lélekzés, a levegő oxigénjének a vérben való felhasználása s a vérből felvett elhasznált gázanyag kiküszöbölése jelent, másik, finomabb folyamat megy végbe. A sűrűtestbe a tüdőn, hajszálerein és véren keresztül beáramló éltető elem, a fizikai-vegyi folyamaton túl, a pránát vezeti be a finomtestbe, a szellembe. A prána finomabb vibrációval árad végig a szellemtestben és eljut mindenhová. Ez az igazi éltető áram, ez kapcsol bennünket közvetlenül a lét nagy áramkörébe.

De figyeljük csak meg, milyen szaggatottan, milyen egyenetlenül, milyen hiányosan kapcsolódunk a nagy áramkörbe a lélekzésen át! A prána és a pránában való részesülés szervesen kapcsolódik a főtebb megismert elemekkel: az anyag három sajátosságával és az elmeállapotokkal. Ezek mivolta befolyásolja a pránafelvételt, ez az utóbbi pedig visszahat amazokra; nem függetlenek egymástól. A hánytvetett, rendezetlen elmeállapotban a radzsasz ellenőrizetlenül dominál, a működések zűrzavarosak, s ennek megfelelően a lélekzés is rendetlen, kapkodó lesz; a prána sem áradhat szét egyenletesen a finomtestben. Ez csak egyetlen példa, de a prána áramkörébe való bekapcsolódás is annyiféleképpen módosulhat, ahány változat képzelhető a gunák keveredésében és az elme állapotainak fokozataiban. S ha megértettük a főtebb mondottakat, azt, hogy viszont a gunák keveredése és az elmeállapotok nem függetlenek a karmától, akkor természetesnek fogjuk találni, hogy a pránában való részesülés mikéntje is összefügg a karmával. Ismét rábukkanunk a nagy, egységes rendre!

Egyéni alkattól, fejlettségi fokozattól függ, hogy a prána létáramkörébe hogyan tudunk bekapcsolódni. S ennek folytán az is, hogy miképpen lélekzünk. De ez nem megváltozhatatlan, előre elrendelt determináció, mint ahogy elménk állapotait, a gunák keveredési arányát, sőt magát a karmát is megváltoztathatjuk, kisebb-nagyobb mértékben módosíthatjuk. S itt lép előtérbe a szellemi-értelmi fejlettség és az akarat szerepe. Minden összefügg mindennel, s akiben a megismerés már megsejtette a lényeges alkotóelemek összefüggésének törvényét, az tudatosan hozzáláthat önmaga belső átformálásához.

Itt pedig elsőrendű, közvetlenül felhasználható segédeszközre talál a pránafelvétel hordozójában, a lélekzésben. Íme, ez a Jóga lélekzetgyakorlatainak alapja. De ha helyesen fogtuk fel az eddigieket, akkor meg kell értenünk, hogy a lélekzés szabályozása egymagában nem lehet elegendő! Ennek is igen szembeszökő eredményei mutatkozhatnak, de az eredmények nem emelkedhetnek túl a testi hatásokon, vagy csak öntudatlanul, mechanikusan, — de mindenesetre csökkent mértékben — terjedhetnek túl a merőben fizikai folyamatokra gyakorolt hatáson. Az igazi, valóban a Jóga értelmében végzett lélekzőgyakorlatoknak együtt kell járniuk az elmeállapotok tudatos megváltoztatását célzó szellemi-értelmi törekvéssel, ez pedig elválaszthatatlan attól a tudatos igyekezettől, hogy karmánkat is előnyösen befolyásoljuk. Ha mégoly kezdetleges, szerény fokon visszük is végbe mindezt, kétségtelenül sokkal nagyobb és maradandóbb hatása lesz, úgy testi-fizikai jólétünkre, mint szellemi kibontakozásunkra. Ezt nagyon lelkiismeretesen meg kellene gondolniuk azoknak a haladószellemű orvosoknak, akik ma már a gyógyításban is alkalmazzák a Jóga-rendszerből ellesett lélekzőgyakorlatokat. Ismételjük: ha a jelenségek mélyebb gyökerére rávilágító tényeket figyelmen kívül hagyják és csupán mechanikus-fizikai értelemben alkalmazzák a jóga gyakorlatokat, akkor egyrészt eleve lemondanak a legnagyobb gyógyító tényezőkről, másrészt pedig azzal, hogy tudva-nemtudva csak a testi hatásokra irányítják betegeik figyelmét, esetleg olyan

erőket szabadítanak fel bennük, amelyek kisiklanak az ellenőrzés alól és még károkat is okozhatnak.

Ez egyben megokolja a Jóga-tannak azt az elvét is, hogy *a Jóga gyakorlatait nem ajánlatos vezető, avatott irányító nélkül elkezdeni vagy folytatni*. Aki ilyen gyakorlatokkal foglalkozik, az — akár tudja, akár nem — *mágiát* űz. Mágia alatt persze nem valami bűvészkedő varázslatot értünk, hanem a *lényegükben kevésbé, vagy egyáltalán nem ismert természeti erők felhasználását*. A nyugati ember különösképpen nem ismeri azokat a természeti erőket, amelyekről eddig beszéltünk. Tud róluk, tapasztalja is legtöbbjüket, de elméletei és gondolkozásmódja folytán többnyire tévesen magyarázza, nincsen tisztában igazi mivoltukkal, s ezért hibásan is használja fel őket. Még a tudományos ismeretek és felfedezések terén is így van. Az anyag, amelyről a modern ember azt hitte, hogy legyőzte és uralkodik fölötté, kisiklik hatalmunk és ellenőrzésünk alól, s a felszabadított erők féktelenül, öncélúan, zűrzavarosan tobzódhatnak, olyan hatásokat és visszahatásokat idézve fel, amelyekkel szemben a „tudós ember” tanácstalanul áll, sőt áldozatul esik, akár csak Goethe bűvészinasa. Napjainkban számtalan példát látunk erre a tényre. Találmányaink és felfedezéseink immár uralkodnak életünkön, nem mi uralkodunk fölöttük. Anélkül, hogy korlátot szabhatnánk hatásaiknak, mennek a maguk útján és visszahullnak létbehívóikra. A Jóga gyakorlatai is ilyen, sőt még titokzatosabb erőket szabadítanak fel, s ha az ember nem tud tájékozódni, akkor elveszti fölöttük az ellenőrzését, a féktelen erők kényük-kedvükre érvényesülnek, s a meggondolatlan ember összeroskad alattuk. Olyan óvatosan kell közelednünk a Jóga gyakorlataihoz, mint a magasfeszültségű vezetékhez. Aki tisztában van a villamosság hatásával és a vezetékek természetével, az veszélytelenül felvértezve bánhat már vele. A Jóga útján felszabadító erők természetével és hatásaival is nagyon tisztában kell lennünk, ha nem akarjuk, hogy baj érjen bennünket.

Az indiai felfogás szerint a Jógára megérett ember megtalálja a maga mesterét, vezetőjét, a *guru-t*. Elég ha az őszinte, tiszta vágy él benne és erejéhez mérten előkészül a Jógára; ha karmája megfelelő, akkor találkozni fog a mesterével. Keresnie sem kell, mert a hindu hagyomány szerint *nem a tanítvány akad rá a mesterre, hanem a mester találja meg a tanítványt*; fejlett, tisztánlátó szelleme tévedhetetlenül megmutatja neki, ki alkalmas és ki nem. Indiában nekem is tudomásomra jutott olyan eset, amikor a Jóga önjelöltje mindenáron ki akarta erőszakolni, hogy egy jógi a tanítványává fogadja; a mester azonban erre nem volt hajlandó, mert rámutatott, hogy az illető még nem érett meg a Jógára, s ez csak kárára válnék. De ennek már rögeszméjévé vált a dolog és azzal fenyegetődzött, hogy öngyilkos lesz, ha a mester nem vállalja a tanítását: a jógit teszi felelőssé haláláért. Erre a jógi kijelentette, hogy nyilván karmája hajszolja az illetőt erre az erőszakolt útra, ha tehát mindenáron akarja, ő elvállalja tanítványául, de minden felelősséget elhárít magáról, hiszen előre figyelmeztette. Az lett a vége, hogy a Jóga fanatikusa rövidesen megőrült és önkezével vetett véget életének.

Ez egyúttal arra is rámutat, hogy *a fanatikus, rög-eszmés ember nem alkalmas a Jógára*. Gyakran találkozunk különcökkel, többé-kevésbé kizökent elméjű emberekkel, némelyikben ugyan él a felsőbbrendű dolgoknak valamelyes sejtése, de mindez zűrzavarosán összekeveredik fejében, s beteges hiúsággal túlbecsüli magát; azt hiszi, hogy kivételes, elhívatott ember, eszelős különcködésében pedig olyasmit lát, ami szerinte messze az átlag fölé emeli. Ismertem ilyeneket, olyat is köztük, aki fennen kérkedett azzal, hogy ő kész jógi; fantasztikus ruhákban járt, prófétás

hajat és szakállt eresztett, s határtalanul el volt telve képességeivel-Amikor aztán beszélgetni kezdtem vele, azonnal kiderült, hogy a Jóga tanát, rendszerének mesterien felépített lép-csözetét egyáltalán nem ismeri, csak amolyan „népszerű” könyvecskéből szedte össze zavaros képzeit a Jógáról, a többit pedig a maga fegyelmezetlen és beteges képzelete adta hozzá. — A Jóga igazi jelöltje nem ilyen ember. Nem lehet furcsa félbolond. Hiszen láttuk, hogy előbb a *karina-jógának*, a helyes cselekvésnek útját kellett járnia, ez pedig tiszta főt, kiegyensúlyozott értelmi és erkölcsi ítélőképességet követel. Tisztában kell lennie az élet értékeivel, bölcs mérséklettel kell szabályoznia magatartását. Minderről alább részletesebben fogunk szólni, itt egyelőre elég, ha rámutatunk, hogy *a Jóga minden tekintetben egész embert kíván.*

Visszatérve a lélekzéshez, ismételjük, hogy ennek igazi lényege, belső tartalma a prána áramkörébe való bekapcsolódás. Ha a kapcsolódás elégtelen, zavaros, akkor az áramszolgáltatás is egyenetlen lesz; a prána akadozva, hiányosan árasztja el a finomtestet s ezen át a sűrűtestet: rövidzárlatok keletkeznek, sőt lehetséges, hogy a szervezet egyes részei alig kapják meg az éltető áram szükséges mennyiségét. Ennek aztán hibák, zökkenők a következményei, a szervezet zavarosan, nem kielégítő módon működik, bajok, betegségek állnak elő. A szellemtest és a sűrűtest szervesen összefügg. Mondottuk, hogy a fizikai test hibáinak, betegségeinek és kóros elváltozásainak eredendő oka, előképe a szellemben keresendő. A gyógyulásnak, a kiegyensúlyozásnak is elsősorban belülről kell tehát megindulnia. A prána áramkörébe jobban, hibátlanabban kell bekapcsolódni. A pránát közvetítő lélekzésnek is nagy módosulásokon kell átmennie.

A lélekzés mikéntje nem mellékes dolog. *A legtöbb ember egyszerűen nem tud lélekzeni.* Ez furcsán hangzik, de tökéletesen igaz. Rendetlenül kapkodva lélekzik; többnyire nem tölti meg egészen a tüdejét és sohasem üríti ki teljesen, úgyhogy az oxigénpótlás és a széndioxid kiküszöbölése sem megy végbe kifogástalanul. Ennek következményei mutatkoznak a fizikai szervezetben is, hiszen a vér nem tisztul meg eléggé, hogy felfrissülve áradjon szét a testben. Elképzelhetjük, hogy a rendellenesség még általánosabb és még lényegesebb módon mutatkozik meg a finomtestben, a hiányos, akadozó pránaáram miatt. Szervezetünk, tudatunktól függetlenül, időnként igyekszik segíteni a zavaron, a levegő- és prána-ellátás hiányán: mélyen sóhajtunk, amikor valami külső vagy belső hatás folytán fennakadás állt be a levegő- és pránaszolgáltatásban. De ez csak részben és ideiglenesen állítja helyre a viszonylagos egyensúlyt. A kifogástalan levegőellátáshoz és hiánytalan pránafelvételhez több kell: tudatos, ellenőrzött, célravezető lélekzés. Ez még csak az első fok; de ha egyszer elsajátítottuk, a Jóga-tan értelmében további fokozatok nyílnak meg előttünk. Lépésről lépésre odáig fejleszthetjük a lélekzést, hogy kisebb-nagyobb mértékben befolyásunk alá vethetjük a pránát. S ezzel hihetetlen lehetőségek tárulnak fel előttünk. Nemcsak hiánytalanul részesíthetjük szellemi-testi alkatunkat az éltető pránaáramban, hanem ezt tudatos akarattal *irányíthatjuk* is, olyan célra, olyan feladatra fordíthatjuk, amilyenre akarjuk. A legfelsőbb fokon pedig a belső pránán való uralom egyértelművé válik az egyetemes pránán való uralommal: olyan erők ébrednek a szellemben, amelyek valóban hegyeket mozdíthatnak meg. Az irányított pránaáram kiárad belőlünk és valóságos erőhatásokként tevékenyen belenyúlhat olyan folyamatokba, amelyek az úgynevezett normális állapotban elérhetetlen számunkra.

Mindez törvényszerűen megy végbe, mert belső alkatunkban megvan a prána áramkeringésének szabályosan kiépített útja, vezetéke, hálózata. Ezzel kell a következőkben közelebbről megismerkednünk.

10. A PRÁNA-ÁRAM VEZETÉKEI ÉS ERŐKÖZPONTJAI.

Főntebb, a megfelelő helyen már szó volt róla, hogy a finomtest, vagyis a szellem, csak előképe a sűrűtestnek, de nem egyezik pontosan ennek minden részletével. Nem lehet úgy felfogni a szellemtestet, mintha minden egyes részlet megvolna benne, ugyanúgy, mint a felületi testünkön, pl. ne gondoljuk, hogy a szellemtestnek körme, haja, belei, vagy akár kezei, lábai volnának! A szellemtest és a sűrűtest egyezése elvi, nem pedig részletekbe ható. Ez érthető is, hiszen az előképnek, az elsődleges alkatnak nem is lehet szüksége azokra az eszközökre vagy szervekre, amelyek természete a sűrűanyagnak felel meg, s éppen arra szolgálnak, hogy lehetővé tegyék sűrűtesti alkatunknak a sűrűanyagi környezettel, a világgal való kapcsolódását. Testünket például sűrűanyagú táplálékkal kell ellátnunk; ennek megszervezéséhez, felvételéhez, feldolgozásához, áthasonításához, valamint a felhasználhatatlan anyag kiküszöböléséhez alkalmas szervekre van szükség. A szellemtestnek ezekre természetesen nincs közvetlenül szüksége, csak annyiban, hogy ezek a szervek éppenúgy őt is szolgálják, amikor sűrű-anyagú burkában működnek. De nincs szüksége rájuk olyan értelemben, mint a durvatestnek; a szellemnek nem kell kéz vagy láb, gyomor vagy bélrendszer, szív vagy tüdő, stb. Közvetve ezek is az övéi, de szerepük a sűrűtest síkján érvényesül. A szellemtestben csupán a szervek elvi előképei, összegezett, egyszerűsített, elsődleges princípiumai vannak meg, amelyeken át a szellemtestben székelő értelem a sűrűtest szerveit működteti. Szerveink felépítését és működését a cél- és szükségszerűség szabja meg, azért olyan összetettek és bonyolultak a sűrűtestben, de éppen ezért sokkal egyszerűbbek és elvontabbak a szellemtestben lévő elő-képi formájukban. Mint ahogy a mindennapi életben is látjuk: a központi irányító szerv mindig egyszerűbb, átfogóbb, mint a hozzátartozó kiterjedt hálózat: például a telefonközpontban egyetlen készülék szolgál rendező, elosztó központul száz meg száz külső állomásnak, a sok készülék és vezeték, amely künn a hálózaton olyan bonyolult rendszert alkot, a központban mind összefut és egyetlen készülék a hálózat tekintélyes részét tudja ellátni. A hasonlat persze ezúttal is sántít, hiszen itt csupa durvaanyagú eszközről beszéltünk; de a sűrűtestben is megfigyelhetjük, hogyan lát el egy-egy nagyobb központ egész kiterjedt területet, a szerveknek vagy vezetékeknek egyes csoportjait. Amint tehát a felszíntől egyre beljebb haladunk, mindig magasabb és magasabbfokú központosítást és egyszerűsítést találunk, még a sűrűtesten belül is. Mennyivel nagyobbfokú lehet akkor az egyszerűsödés és központosítás a szellemtestben! Itt egy-egy központ ellenőrzi és irányítja a sűrűtesti funkciók sokkal bonyolultabb, összetettebb területeit s az azoknak megfelelő szervek működését. Ami testünkben kéz, láb, bél, tüdő, vese stb. az a szellemtestben már csak egy-egy ellenőrző és irányító állomás, s ezért alkatában is más, mint a hozzátartozó, tőle függő durvatesti szerv vagy eszköz. A szellemtest ugyan betölti a durvatest minden porcikáját, de csak azért, mert szétárad benne, s nem azért, mintha alkata minden részletében egyeznék a sűrűtest alkatával.

Ez megmagyarázza, miért nem sikerülhet, még a haladó szellemű, új dolgokkal lelkesen foglalkozó orvosnak vagy életkutatónak sem, a Jóga szellemi „erőközpontjait” azonosítani a testi szervezet egyes központjaival. Ebből azonban nem az következik, hogy akkor a Jógában ismertetett belső erőközpontok csupán naiv elképzelések, amelyekkel a hinduk a testi szervek titkos működését próbálták volna idealizálva kifejezni és magyarázni, hanem sokkal logikusabb az a következtetés, hogy a belső, szellemi erőközpontok azért nem hozhatók közvetlen alkati kapcsolatba bizonyos testi

központokkal, mert elsőlegesebbek és összegeztebb, egyszerűbb formában egyesítik magukban azoknak a funkcióknak lényegi összegét amelyek aztán a sűrűtest bizonyos központi szerveiben nyilvánulnak. Némelyik szellemi erőközpontot többé-kevésbé mégis sikerült már kapcsolatba hozni egyes testi központokkal; ez azonban nem annyit jelent, hogy a belső erőközpont azonos volna azzal a szervi központtal, hanem csak arra mutat, hogy ebben az utóbbiban feltűnően megnyilvánul az a funkció, amelyet a hindu élettan a megfelelő erőközpontnak tulajdonít. Reménytelen feladat tehát, hogy a testben kimutassuk a Jógában szereplő erőközpontok pontos, szerves azonosságát egyes testi szervközpontokkal, például az aggyal, az idegszövetekkel vagy a belső elválasztása (endokrin) mirigyekkel. Annyi bizonyos, hogy éppen ezek a titokzatos testi szerkezetek olyan mélységek felé vezetik a kutatót, ahol a test és szellem határterülete kezd felderengeni. Az említett szervi központok vagy eszközök mindenesetre közvetlenebbül és közelebről kapcsolódnak a szellemtesti központokhoz, mint szervezetünk más, alárendelt részei, de még mindig a sűrűtest keretein belül maradnak és legföljebb csak sejtelmesen utalhatnak a szellemi erőközpontokra, amelyek még sokkal titokzatosabb és finomabb működések összefoglalói. A kutatás ebben az irányban óriási eredményekkel biztat, s tény, hogy amióta a tudomány jobban megismerkedett a belső elválasztása mirigyek szerepével s az idegrendszer működésének rejtjelmeivel, meglepő új fogalmak és megismerések sokasága állt elénk. Mi több, ezek az új megismerések elkerülhetetlenül megváltoztatták egész élettani felfogásunkat és kényszerűvé, halaszthatatlanná tették az egész orvos- és élettudomány megújítását, más alapokra való helyezését, mert olyan válságot idéztek fel, amelyben a régi, beidegzett tanok sorra hasznavetetleneknek bizonyulnak. *Ha valahol, csak ezen a titokzatos „Jva-tárterületen” nyomulhat tovább előre az orvostudomány és minél gyökeresebb ismeretekre tesz szert ezen a területen, annál jobban közeledik azokhoz a felismerésekhez, amelyekhez India évezredekkel ezelőtt eljutott!*

S így feltehető, hogy a szellemi erőközpontok tana is igazolást nyerhet a jövőben. De semmiesetre sem azon az úton, amelyet a tudomány oly nehezen tud elhagyni; a merőben materiális-kvantitatív szemlélet útján, hanem majd akkor, ha ezen az úton eljut a sűrűanyag végső határához és lassan-lassan felfedezi a szellemet. Még pedig nem mint valami feltételezett, kénytelen-kelletlen elfogadnivaló, de fogalmilag bizonytalan, szétfolyó tartalmú „ismeretlen kvantitást”, hanem olyan értelemben, ahogyan a Jóga tanítja.

Az ellenvetés, hogy a szellem területén nem áll rendelkezésünkre megbízható módszer az ismeretszerzésre, mert nem alkalmazhatjuk érzékelésünket és az ezen alapuló kísérleti eljárásokat, csak addig helytálló, amíg nem ismerjük meg a szellem tényvoltát és a benne rejlő határtalan lehetőségeket. Mert éppen a Jóga utal arra, hogy a szellem területén ugyanolyan, sőt sokkal nagyobb bizonyossággal lehet ismereteket szerezni, mi több, már nem *közvetett* ismereteket, mint ahogy a durva anyag területén történik, hanem *közvetlen*, egészen gyökeres, valóságos tényekre rávilágító ismereteket. Csak éppen a módszer más. Talán nehezebb, mint az anyagvilágban való tapasztalatszerzés, de nem elérhetetlen, nem elsajátíthatatlan! S aki igazi, lényegbevágó megismerésre törekszik, annak nem szabad visszariadnia a nehézségektől, az akadályoktól. A tudomány bajnokaira nem is lehet ráfogni, hogy kényelmes, minden feladattól visszariadó emberek volnának: ha eddig szinte kizárólag csak a durva anyag világában kutattak is, azért a szó szoros értelmében a *szellem emberei*, a gondolat avatott harcosai. Törhetetlen kitartásuk, önzetlen munkálkodásuk, akadályok előtt meg nem torpanó akaraterejük arra mutat, hogy magasrendű szellemi fejlettség fokán állanak. Arról lehet csak szó, hogy képességeiket új irányba fordítsák.

Kifelé már-már elérkeztek a megismerhetőség határaihoz, homlokukat egyre-másra beleütik valami megfoghatatlan, de áttörhetetlennek látszó falba; más irányba kell hát fordulni, *befelé*, s akkor majd rájönnek, hogy az a bizonyos fal magától leomlik, vagy inkább szétfoszlik, mert a befelé vezető úton elkerülhetetlenül a szellem területére lépünk, s akkor túljutottunk a határvonalon. De meg kell tanulni járni is ezen a területen, mert itt más szabályok érvényesek, sőt itt fogjuk igazán felfedezni az eddig követett szabályok magvasabb, gyökeresebb alapját, elsölegesebb értelmét is.

A sűrűtestben is vannak fokozatok, rétegek, amelyek alacsonyabb vagy magasabb működést tárnak fel. Testi alkatunkon belül is felismerünk olyan eszközöket, amelyek nemcsak maguk végeznek működést, hanem egyúttal kihatnak alárendelt szervek működésére is és irányítják, szabályozzák, ellenőrzik ezt. Az eddigieket megértve azt is tudjuk már, hogy nem maguk viszik véghez ezt az ellenőrző, irányító tevékenységet, hanem csupán közvetítői, végrehajtói a szellemtestből eredő tevékenységnek. De feladatuk mégis magasabbrendű, sőt a sűrűtest területén *viszonylagosan* elsölegesnek, gyökeresnek tekinthető.

Így például a sűrűtestben elsőrendű szerepet tölt be a vérkeringés szerve: a szív és a hozzákapcsolódó érhálózat. Szinte áttekinthetetlenül bonyolult szövevényel hálózza be a testet, fő vezetékeiből kisebb erek, majd végül finom hajszálerek ágaznak szét, s az egész rendszer valóban csodálatosnak és titokzatosnak nevezhető tevékenységet fejt ki. A hálózatban keringő vér maga is sokrétű feladatot lát el, felveszi a levegő oxigénjét s a prána életáramát; felveszi az áthasonított táplálékot és széthordja a test minden atomjába, hogy ezeket építse, felújítsa, majd az égés termékeit szállítja visszafelé a test sejtjeiből, hogy kiküszöböltessenek. Kapcsolatban áll az egész szervezettel, de vannak különleges szervek, amelyek a vérképzést szolgálják. Rendszere és hálózata az életfenntartás szempontjából igen magasrendű, mondhatni: *viszonylag* elsöleges szerepet tölt be testünkben.

De még finomabb, sok tekintetben még elsölegesebb szerep jut az idegrendszernek. Hiszen ez, fő központjával, az aggyal, s kisebb központjaival együtt a vérkeringést s a szívet is kormányozza, ellenőrzi, működteti. Az idegrendszer hálózata és felépítése még sokkal bonyolultabb, mint a vérkeringésé, sokkal több titokzatosságot mutat, mint amaz. Az agy, az idegközpontok, az idegdúcok és idegszövedékek, majd az érző és mozgató idegek sűrű hálózata olyan összetett, sokirányú, szinte kibogozhatatlan működés szolgáltatásban állnak, amelynek sok-sok kérdésére a tudomány mai napig sem adhatott világos és kimerítő választ. A legújabb tudományos kutatás már kimutatta, hogy az idegrendszer nagyon bensőséges és mély összefüggéseket feltáró kapcsolatban áll az úgynevezett belső elválasztású mirigyekkel, amelyek termékei, a hormonok, döntő befolyással vannak az egész életműködésre. Ez az élettudomány legtitokzatosabb problémáinak területe, s itt várnak még megoldásra a legfontosabb, leglényegesebb kérdések. De amit már eddig tudunk, vagy részben sejtünk az idegrendszerről, különösen az úgynevezett szimpatikus idegrendszerről s az ezzel kapcsolatos belső elválasztású mirigyekről, az magában is az említett határterületre irányítja a kutatót: *a test és a szellem rejtélyes határsávja ez, ahol sűrűanyag és szellem érintkeznek.*

Az idegrendszer a sűrűtest legmasabbrendű szerve, valóban elsöleges feladatot tölt be itt, a belső elválasztású mirigyekkel és a vérkeringés szerveivel együtt, amelyek azonban neki alá vannak rendelve. Ügy foghatjuk fel, hogy *az idegrendszer a sűrűtestben az a szerv, amely a legközvetlenebbül érintkezik az élőkép testtel: a szellemtestből a sűrűtestbe áradó erőnek elsöleges felvevője és közvetítője az utóbbi felé.* De az idegrendszer mögött is ott van a szellemi alkatban rejlő

előkép, az igazán már nem csak viszonylag elsődleges szerv, amely szükségképpen egyszerűbb, összegezetebb, mint a sűrűtestben közvetlenül neki szolgáló idegrendszer. A szellemben ebben a tekintetben éppúgy nem lehet szükség olyan bonyolult részletekből álló felépítettségre, mint ahogy nincs szükség lábra, kézre, gyomorra sem. Elég már néhány „áramelosztó központ”, amely mozgatja, ellenőrzi, irányítja és szabályozza az egész sűrűtestet, még pedig elsősorban a velük közvetlenül kapcsolódó, legfinomabb szerkezeten, az idegrendszeren keresztül. S ezek a belső, fínomtesti „áramelosztó és ellenőrző központok” mind alá vannak rendelve a szellemtestben székelő központi, vagy „belső szerv”-nek, az *antahkaraná-nak*.

Az *antahkarana* (belső szerv) pedig nem egyéb, mint az értelem (*buddhi*), az Én (*ahamkára*) és az összes szervi működések előkép-elvét magába foglaló *csitta* együttese. A szellemi erőközpont, az áramszolgáltató centráléhoz kapcsolódik a többi belső, szellemtesti központ, amelyeket áramelosztó központoknak foghatunk fel.

A Jóga „erőközpontjai”, az úgynevezett „*csákrák*” (erőkörök) tehát a szellemtestben vannak és mindegyiknek a sűrűtest több-kevesebb szerve, kisebb-nagyobb működésköre van alárendelve. Áramerejüket, amely egyben nemcsak mozgat, hanem ellenőriz és szabályoz is, közvetlenül az idegrendszerbe öntik. Az idegrendszer központjai, az idegrendszerrel szorosan kapcsolódó endokrin mirigyek, s a vérkeringés központi szerve, a szív, bizonyára a lehető legközvetlenebbül kapják a csakrák erőáramát.

A hasonlat csak annyiban nem találó, hogy a szellemi erőközpont, a nagy centrále, nem maga termeli az áramot, amely természetesen a *prána*. Ne feledjük el, hogy az egész szellemi és testi szervezetet a prána élteti, ez az áram, amely benne kering és hat. A prána alakul át minden egyéb erővé, működéssé a belső és külső szervezetben. Lényegében tehát mindenütt a prána maga van jelen, de a hindu felfogás, aszerint, hogyan, miféle működésben jelenik meg az oszthatatlan prána a külső szervezetben, mégis osztályozza, több csoportra osztja. A felosztás azonban csak a működés mikéntjére vonatkozik, s nem annyit jelent, mintha több pránáról volna szó.

1. Az egyéni alkatban ható prána összesített, egységesített megjelenése, — röviden: *az egyetemes prána az egyéni alkatban*, — az „életerő”, az *ódzsasz*. Ez tehát lényegében nem különbözik az egyetemes, mindenben szétáradó pránától, de amennyiben egy zárt, külön egésznek látszó alkatban nyilvánul meg, maga is különállónak, sajátosan egyéninek tetszik.

2. Ennek, vagyis az egyéni prána-erőnek legkevésbé módosult megjelenése közvetlenül a lélekzés szervében áll élénk; ilyen értelemben a lélekzésre hat, de egyúttal a tápláléknak vérré való áthasonításában is működik. Ezt nevezzük egyszerűen *pránának* a szervezetben.

3. *Apána* (kifelé irányuló pránaműködés) az, amely a test elhasznált és fölöslegessé vált anyagait küszöböli ki, illetve a kiküszöbölés folyamatát szabályozza.

4. A *szamána* (összefogó pránaműködés) a felvett táplálék feldolgozásában, az áthasonítás vegyi folyamatában fejt ki működését.

5. Az *udána* (felfelé irányuló pránaműködés) a hangadás, a beszéd (ének stb.) folyamatát idézi elő.

6. A *vjána* (átható pránaműködés) az egész szervezetben szétárad, fenntartja a nedvek keringését a testben, például elsősorban a vérkeringést.

Nincs szervezetünknek olyan működése, mely természeténél fogva nem tartozna ezek egyikének hatókörébe.

A prána árama a szellemtestben két fővezetéken árad végig, s ez a két fővezeték kapcsolja össze a belső erőközpontokat, a már említett csakrákat. A hindu élettani felfogás, híven a prána

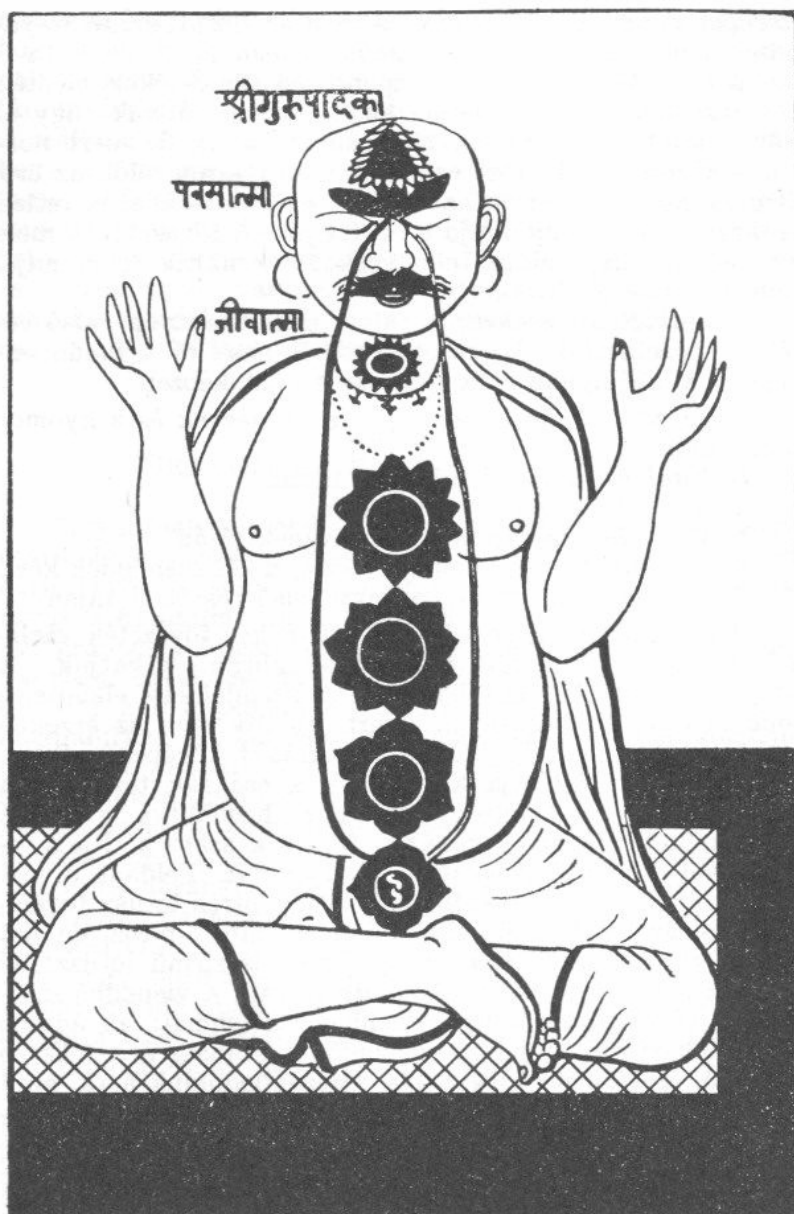
természetéről alkotott nézetéhez, nem használ külön szót az idegekre és az erekre. Közös műszóval „vezetékeknek” (*nádi*) nevezi őket, hiszen valóban egyaránt a prána áramának vezetékei a sűrűtestben, noha a prána más- és másképpen látszik módosulni a velük kapcsolatos működésekben. A közös elnevezés azonban az egységes felfogást hangsúlyozza és arra emlékeztet, hogy minden szervezetbeli jelenség mögött a prána döntő szerepére gondoljunk. A testi vezetékek — idegek és erek — azonban nem azonosíthatók a fentebb említett két fő vezetékkel, amelyek a szellemtestben szolgálnak a prána alapvető, elsődleges működésének. Ez a két fővezeték ugyanúgy egyszerűsített, összegezett előképe a sűrűtest sokkal bonyolultabb vezetékhalójának, mint ahogy minden testi szervnek megvan a maga egyszerűsített elvi előképe a szellemtestben. *De a prána fővezetékeinek s a velük közvetlenül kapcsolódó belső erőközpontoknak döntő szerep jut a Jóga gyakorlatában, s ezért tisztába kell jönnünk jelentésükkel.*

A sűrűtestben éppúgy nem lehet velük semmiféle ideg-utat azonosítani, mint ahogy — láttuk — a csakrákat sem azonosíthatjuk testünk egyes központjaival. Csak nagyjából, megközelítően helyezhetjük el őket a testalkathoz viszonyítva, így például a prána két fővezetékét a gerincoszlop mentén, a gerincvelő irányában képzelhetjük el; mindenesetre ez az elhelyezés áll legközelebb a fővezetékek elhelyezkedéséhez a szellemtestben, amely a sűrűtestet betölti. Még a testi anatómiánkban is emlékeztet valami erre a két fővezetékre: a csigolyák két oldalsó gyűrűje, amelyek a gerincoszlopban mintegy csatornát alkotnak a gerincvelőt tartalmazó középső csatorna két oldalán. De ezt a két csatornát nem lehet a belső két fővezetékkel azonosítani, legföljebb itt találhatjuk meg a szellemtesti alkathoz legközelebb lévő kapcsolatot a sűrűtestben. Ugyanígy a csakrákat, a belső erőközpontokat is nagyjából a test egyes helyeire tehetjük, de csak összefüggésükben, egymásután következő sorrendjükben, s nem úgy, mintha azok az erőközpontok azonosak volnának a test megfelelő helyén található szervvel. Itt is csak a legközelebbi kapcsolatra világít rá az elhelyezés, de nincs szó anatómiai egyezésről.

De minthogy mindent legkönnyebben akkor foghatunk fel, ha szemlélhetővé, érzékelhetővé tesszük, ezért hozzuk összefüggésbe a prána két fővezetékét és a csakrákat is testi alkatunkkal. Azonban csak az elképzelés, a szemlélhetőség kedvéért teszünk így: pillanatra se gondolja valaki, hogy azonosságról beszélünk! A szemlélhetőség rendkívül fontos elem, mert hasznos segédeszköz; nem fontos, hogy a szemlélhetővé tett jelkép fizikai tényeket fejezzen ki. Fontos egyedül az, hogy tényekre — szellemi és fizikai tényekre — utaljon, s ezzel a gondolatot valóban odairányítsa, ahol a vonatkozó tény gyökerezik; hiszen a gondolat nincsen kötve a fizikai kézzelfoghatósághoz. Már pedig a Jógában éppen a gondolat irányításának jut mindennél nagyobb szerep.

Képzeljük el hát a szemlélhetőség kedvéért, hogy a prána két fővezetéke a szellemtestben úgy helyezkedik el, hogy a sűrűtestben nagyjából a gerincoszlop mentén húzódik az agy tetőpontjától a legalsó csigolyáig, az úgynevezett farkcsigolyáig. A jobboldali vezeték a *pingalá*, a másiknak *ídá* a neve. A kettő közt van még egy harmadik vezeték is, ez a tulajdonképpeni legfőbb pránavezeték, az úgynevezett *szusumná*, amely azonban normális körülmények közt, pl. a normális átlagember esetében, zárva van, vagyis a prána nem árad át rajta. Ezt a központi vezetékét valahol a gerincscsatornában képzelhetjük, a gerincvelő táján. Hogy a szusumná nem azonosítható anatómiailag a gerincoszlop központi csatornájával vagy az ebben elhelyezkedő gerincvelővel, az nyilvánvaló, hiszen a pránaáram kétségtelenül végigjárja a gerincvelőt, viszont a szusumnát, mint mondtuk, normális körülmények közt nem. A két fővezetéken, az *ídán* és *pingalán* azonban állandóan áramlik a prána. A lélekzetvételnélkor belénkáradó prána ezen a két fővezetéken suhan

végig. Az idá és a pingalá tehát elsősorban fontos szerepet játszik a lélekzések, s ezen az éltető, döntő folyamaton keresztül az egész életműködésben is.



1. A csakrák és prána-vezetékek jelképes ábrázolása.

(Indiai rajz nyomán.)

A csakrák, a belső erőközpontok a fővezetékek mentén helyezkednek el, s közvetlen kapcsolatban állnak úgy az idával, mint a pingalával. A szusumnával is, de mert normális körülmények közt ez zárva van a prána elöl, az erőközpontokon át sem juthat prána a szusumnába, egyetlen csakrák kivéve, mint majd látni fogjuk. A fővezetékek mentén, beléjük kapcsoltan elhelyezkedő csakrák sorrendje, alulról felfelé a következő:

1. *Muládhára csakra*; a helyét a gerincoszlop alsó végében képzelhetjük, de csak nagyjából, mert pl. a hindu felfogás a végbélnyílás és a nemi szerv közt képzelet.
2. *Szvádhisthána csakra*, a nemi szervek és a gyomor közti tájon.
3. *Manipúra csakra*, a köldök táján.
4. *Anáhata csakra*, a szív táján.

5. *Visuddha csakra*, a nyak tövének táján.
6. *Ádzsna csakra*, a homlok táján, a két szemöldök közt.
7. *Szahaszrára csakra*, az agy felső részének táján.

A csakrák képletes elhelyezését, a két fővezeték vázlatos ábrázolásával együtt a mellékelt ábrán láthatjuk. A hindu gondolkozás tisztában van a szemlélhető elképzelés gondolatirányító hatásával. Ezért jeleníti meg az érzékelhető formában nem ábrázolható csakrákat jelképesen. Szimbólikus módon juttatja kifejezésre a csakrák természetét vagy szerepét is, lótuszvirágokhoz hasonlítva, a színek mélyértelmű jelképével ruházva fel és a számok titkos jelentésével hozva kapcsolatba valamennyit. Például a legalsó csakrát, a muládhárát négyszirmú piros lótusz formájában ábrázolják; a szvádhisthána szintén piros, de hat szirma van; a manipúra aranyárga, tízszirmú lótusz; az anáhata sötétvörös és tizenkét szirma van; a visuddha szürkés-kék (füstsínű) lótusz, tizenhat szirmmal; az ádzsna sötét, kékszirmú virághoz hasonló; a szahaszrára fehéren ragyogó, ezerszirmú lótusz. Ha visszagondolunk arra, amit egy előző fejezetben mondtunk a gondolatok, képzetek vizuális megjelentetéséről, s arról, hogy minden gondolatunkhoz, még elvont képzeinkhez is képszerű benyomások járulnak, akkor megérthetjük, mennyi bölcsesség rejlik ezekben a jelképekben. Eltekintve attól, hogy a szimbólumok nyelve a logikus kifejezésmódnál gyökeresebben tapint rá a dolgok lényegére, alapjában véve nem is nagyon fontos, hogy a jelkép mennyire érthető vagy érthetetlen módon szól hozzánk. Elég, ha egy-egy képzet bizonyos jelképpel társul elménkben, hogy gondolatunkat ráirányíthassuk. Az elmeállapotok főntebb ismertett fokozataiból következik, hogy a koncentrált szemléletben az objektum valóságtartalma világosan feltárul; akkor a szemlélt jelkép gyökeres tényalapja is megismerszik, s a járulékos elem, a szemlélhető forma, úgylis lefoszlik róla. Ne lássunk hát gyerekes és kezdetleges naivitást a csakrák lótusz-ábrázolásában sem, inkább értsük meg és méltányoljuk a régi hindu bölcsek mély lélektani tisztánlátását.

11. PRÁNÁJÁMA: URALOM AZ ÉLETÁRAM FÖLÖTT.

Ugyancsak képletes kifejezéssel, de valóságos tényre utal a Jóga tanítása, hogy a legalsó csakrában, a *mulád-hára* (gyökér- vagy alap-) erőközpontban összetekergőzve alszik a *Kundaliní* kígyó. Ez az ott felhalmozódott, akkumulált pránaerőt fejezi ki. Tényleg, mint valami akkumulátorban, hatalmas erőtömeg rejlik ott nyugvó állapotban. Csak be kell kapcsolni a vezetékbe, hogy az áramkeringés meginduljon. A kundaliní-erő azonban normális körülmények közt nincsen bekapcsolva a vezetékbe⁸. Olyan, mint egy hatalmas feltöltött akkumulátor, mely áramerejének felhasználására vár. A kundaliní-erő nem árad bele az ídá vagy a pingalá vezetékébe; ez a kettő csak a rendes, állandóan keringő pránaáramot vezeti, de nincsen bekapcsolva a kundaliní-erőt magábazáró akkumulátorba. Ez az erő csak a központi vezetékbe, a szusumnába áradhat bele, de mondták, hogy normális körülmények közt a szusumná el van zárva; mondhatnók úgy is, hogy alsó vége nincsen bekapcsolva a felhalmozott kundaliní-áramerő akkumulátorába, de arra szolgál, hogy adott esetben bekapcsolódjék abba.

A Jóga azt tanítja, hogy ha sikerül a szusumná vezetékét megnyitni a kundaliní-erő részére, vagy a fenti hasonlattal: bekapcsolni a szusumná vezetékét a muládhára csak-ra pránaerő-akkumulátorába, akkor ez az erő egyszerre áramlásba kezd és fölfelé árad a szusumnán. Amint útján

⁸ A képletes hindu kifejezéssel: az összecsavart Kundaliní-kígyó elzárja a szusumná nyílását.

eléri az egyes erőközpontokat, elárasztja ezeket „magasfeszültségű” áramával, de igazi feladata a Jógában az, hogy a szusumnán fölfelé elérje a legmagasabb csakrát, sőt ennek is a legmagasabb pontját, a fejtetőhöz közel, az agyban képzelhető *Brahmarandrát*. Amikor ez bekövetkezik, a prána teljes magasfeszültségű árama eltölti az egész alkatot, előbb a szellemtestet, de ezen át a sűrűtestet is, mintegy akkumulálódik, felhalmozódik benne, s feleslegessé teszi a lélekzést, a külső prána felvételét, ezzel együtt pedig a testet tápláló oxigénfelvételt is. Röviden: a lélekzés megszűnhet teljesen, anélkül, hogy a jógi meghalna, vagy akár csak legcsekélyebb baja származnék ebből. Sőt ellenkezőleg: a prána koncentrációja folytán felmérhetetlen erőre, a szó szoros értelmében korlátlan hatalomra tesz szert. Ez érthető következtetés. Ha a prána az egyetemes éltető erő, amely az anyagba áradva az anyagvilág minden jelenségét kialakítja, az atom-magtól a naprendszerekig, akkor a felszabadított, teljes erejében összegezett pránaerő a jógiban is korlátlanul kibontakozhat és akaratának irányításával minden elképzelhető és lehető kialakíthat, hogy úgy mondjuk; létrehozhat. Ebben az állapotban — amely természetesen a teljes egyesítettségnek, a *szamádhinak* elmeállapotával jár együtt — az összesített pránaerő nincsen már alávetve az egyéni alkat, sem a sűrűtest, sem a szellemtest korlátozásainak. Egyedül az atman, az *önvaló* fényében tökéletes léttudatra gyűlt értelem irányíthatja.

De az eddigiekből következik, hogy *a jógi ezt a mérhetetlen erőt nem használja fel*. Nyugvó helyzetben hagyja, nem irányítja akaratával, hogy az anyagvilágban változásokat idézzen elő, alakítson, átalakítson. Nem igyekszik befolyásolni az anyagvilág folyamatát, hiszen ezen a legmagasabb fokon, a megvilágosultságnak ebben a csúcállapotában már egészen világosan ismeri a világban munkáló isteni törvényt, a karmát. Csak egyféleképpen nyúlhatna bele a világfolyamatba: ha akaratát valamilyen feltett szándékra irányítaná, s az összesített, potenciálisan mindenható pránaerőt a szándék megvalósítására fordítaná. Ehhez azonban az kellene, hogy Énje vegye át a vezérszólamot, hiszen az akarás az Énben gyökerezik. Ha tehát a jógi engedne az ösztönzésnek, hogy határtalan pránaerejét felhasználja, ezt csak az Én elismerésével, az Én előtérbeléptetésével tehetné.

De minden korlátozás, minden kényszer, minden karmacsira az Én révén állt elő; a korlátozások és nyűgöző karma-kötelékek pedig éppen azért szűntek meg, hogy az Én önös akarása háttérbeszorult, sőt kialudt. Hogyan engedhetné meg a jógi, hogy most ismét az Én érvényesítse a maga önös, különálló, az egésztől elszakadt akaratát? Hiszen akkor minden eredmény azonnal rombadólne, s a felszabadulás, a felséges *mókša* helyett újabb kötöttség, újabb rabság várna reá. Mi több, még súlyosabb kötöttség, még szörnyűbb karma-tehertétel, mint azelőtt, mert minél magasabb fokra jutott valaki, minél nagyobb hatalom van a kezében, annál nagyobb a felelőssége is. Az összesített prána-erőnek önös célú felhasználása tehát a legnagyobb bukás, a legmélyebb hanyatlás lenne. Valósággal luciferi bukás, mert az akaratos, önhitt Én a maga szándékát az egyetemesség nagy rendjével, Istennel szemben próbálta volna érvényesíteni. Most megérthetjük a luciferi szimbólumot is: nem Isten taszítja le magas polcáról a tagadásnak, a nagy renddel szembeálló külön, egyéni akarásnak szellemét, hanem ő maga bukik el, akarva-nemakarva, mert a mindenben munkáló belső törvény elkerülhetetlenül így hozza magával.

Ezért tartja a Jóga a legsötétebb eltévelyedésnek, ha a Jóga útján kisebb-nagyobb prána-erőre szert tett ember a *sziddhi-ket* (a Jóga által nyert „erőket”) a mindennapi életben önös módon felhasználja. S ez egyértelmű azzal, hogy az erők maguk is lassanként veszendőbe menjenek. A

teljes, összesített erő ilyen szellemi alkatú emberben fel sem ébredhet, legföljebb bizonyos fokig fejlődhet ki: a kundaliní-erő felemelkedhet egyik-másik csakraig, de nem juthat fel végcéljához, a csúcshoz, ahol maradéktalan, egyetemes erejében jelenik meg. Vannak úgynevezett jógik, akik nagy elszántsággal, kemény önmegtagadással, hosszas küzdelemmel elérik az akkumulált pránaerő bizonyosfokú felszabadítását, de ezt alantás, önző célokra használják fel, anyagiakért, vagy merő hiúságból. A „fakírok” közt is akadnak ilyenek, éppen azok, akik a szemfényvesztésnél magasabb képességekre tettek szert. A fejlett gondolkozású és bölcséletének tanaiban járatos hindu azonban megveti az ilyeneket, mert azt tartja, hogy a bennük kétségtelenül meglévő magasabbrendű képességeket rossz irányban fejlesztették ki és az erőszakoltan megszerzett erőket önző célra fordítják.

A legutóbb elmondottak talán már alig tetszenek hihetőeknek. Hogyan? Az ember megszűnhet lélekzeni anélkül, hogy belepusztulna? Pedig ez még a legcsekélyebb tény a Jóga titokzatos dolgai közt. *Már számtalanszor igazolták.* Lonavlában, Délindiában, a húszas években intézetet létesítettek azzal a céllal, hogy ott a Jóga-gyakorlatok eredményeit és a Jógával kapcsolatos jelenségeket szigorú tudományos ellenőrzéssel tanulmányozzák. Sajnos, ez az intézet, amelynek semmiféle anyagiás célkitűzése nem volt és csupán az érdeklődők támogatásából tartotta fenn magát, néhány évvel ezelőtt megszűnt. De odáig végzett munkájával és kísérleteinek a „Yoga-Darshana” (Jóga-Darsa-na) című folyóiratban közzétett ismertetésével igen komoly érdemeket szerzett. A Jógában járatos szakembereken kívül európai képzettségű indus orvosok és tudósok, valamint európai és amerikai orvosok, tudósok vettek részt a kísérletekben, a legszigorúbb tudományos ellenőrzést alkalmazva. A jógik, akiken a tanulmányokat végezték, nyugodt lelkiismerettel bemutathatták erőiket és képességeiket, hiszen ez tudományos, eszményi célért történt, nem azért, hogy pénzért mutogassák magukat. *Ismételten bebizonyult, hogy egyes jógik hosszabb időre teljesen megszüntették nemcsak tudó- hanem szív működésüket is.* A legfinomabb műszerekkel sem lehetett szív működést megállapítani bennük. S ennek ellenére semmi bajuk sem történt. Olyan dolgokat mutattak be, amelyeket normális ember, normális körülmények közt képtelen véghezvinni.

A jógiknak ezen a képességén alapszik a sokat emlegetett „élve eltemetetés” is. Ezt ma már nem lehet kétségbevonni. Hiszen ha valaki huzamosabb ideig élhet lélekzés és szív működés nélkül, akkor már azt sem tarthatjuk lehetetlennek, hogy ilyen állapotban bizonyos időre eltemessék, anélkül, hogy ebből baj származnék. Az élve eltemetetés, mint mutatvány, ma már egyáltalán nem ritkaság. Brunton is ír ilyen esetről. Az első beszámoló, amelyet európai szemtanú adott erről a kísérletről, különösen érdekelhet bennünket, mert magyarországi embertől származik. *Honigberger* János, a brassói szász születésű orvos, a múlt század 30-as éveiben a kiváló pandzsábi uralkodónak, Randzsit Szingh maharadszának szolgálatában állt. Emlékezéseiben leírta egy Haridász nevű jógi élve-eltemetetését; az esetet az uralkodón és ennek udvari megbízottjain kívül egy angol és maga Honigberger mint orvos ellenőrizte. Csalásról szó sem lehetett. Haridász hetekig maradt eltemetve, miután előbb a Jóga „önkívületi” — helyesebben *szamáddhi* — állapotába hozta magát. Amikor ismét kiásták, mihamar magához tért és nem volt semmi különös baja.

A hinduk ősi eposzában, a Mahábháratában és a Rámájában, ismételten szó esik a „mahásziddhi”-kről, a Jóga „nagy erőiről” és például a Rámájában olyan légi kocsik szerepelnek, amelyeket pusztán az akaraterő hajt. Ez talán túlságosan meseszerű, de gondoljuk meg, hogy végeredményben minden erőmű — legyen az akár a legmodernebb gép, például motor — csak az

egyetlen, egyetemes, át-meg átalakuló, de összességében fogyhatatlan erő egy-részével működik, tehát általa is a prána-áram jut összegezetten, bizonyos jellegű kifejezésre. Csak egyetlenegy erő van, ezt már fentebb kifejtettük. A gépeket az emberi értelem alkotta, tehát rajtuk keresztül is az emberi szellem irányítja a pránaerőt valamely szándékolt célra. Nem elképzelhetetlen, sőt az eddig megismertek szerint egészen következetes a feltevés, hogy akkor lehet rá mód, hogy az emberi értelemnek és akaratnak alávetett prána közvetlenül is kifejthesse erejét, olyképen, hogy közbeiktatott gép helyett maga a szellemtest erőközpontjai, s ezeken át a test megfelelő szervei szolgáljanak eszköz gyanánt. A Jógában természetesen másról van szó: a jógi azért akarja uralmának alávetni a pránát, hogy általa a szellemi felemelkedés önzetlen célját s az elméműködés teljes kiegyensúlyozását, az egyesítettség (szamádhí) állapotát elérje.

Mire van ehhez szükség? Elsősorban arra, hogy az ember egyrészt tisztán felismerje a prána természetét, gyökeres mibenlétét, másrészt pedig valami úton-módon elérje az uralmat fölötte, hogy akarata szerint tudjon bánni vele.

A Jóga gyakorlati módszerének egyik legfontosabb része éppen erre irányul. Ezt *pránájámáimk* nevezzük. A pránájámát rendszeren „lélekzetszabályozás”-nak vagy „lélekzőgyakorlatok”-nak fogják fel nyugaton, többnyire ilyen értelemben fordítják és alkalmazzák a Jógára vonatkozó munkákban is. De ez csak a másodlagos, közvetve alkalmazott értelme a kifejezésnek. Igazi értelme: *uralom a prána fölött*. A lélekzés szabályozása csupán eszköz e cél eléréséhez, hiszen tudjuk, hogy a prána közvetlen hordozója a levegő, tehát a lélekzés útján jutunk kapcsolatba vele, amíg a sűrűtest szervi működéseikhez kell alkalmazkodnunk.

Az eddigi fejezetekben elmondottak mind csak bevezetőül szolgáltak, hogy helyesen megértsük azokat a jelenségeket és tényeket, amelyek ismeretére szükségünk van, ha a Jógáról világos képet akarunk alkotni magunknak. De ha a gyakorlati sorrendet akarnók követni, a Jógáról szólva mindjárt az elején a pránájámát kellene ismertetnünk. Ez a Jóga gyakorlati részének igazi, mondhatni egyedüli alapja. A kezdet kezdetén, s még azután is meglehetősen sokáig csak a lélekzet szabályozásának formájában szerepel. A magasabbfokú pránájáma, amikor már csakugyan a prána-áram tudatos ellenőrzése kerül sorra, a Jóga „magasiskolájához” tartozik s párhuzamosan halad az egyesítettség elmeállapotának gyakorlatával. Idáig bizony igen kevés nyugati ember juthat el, de ha ez valakit elkedvtelenítene, ismételjük, amit egyszer már a könyv elején mondtunk: Indiában is ritka az igazi jógi, aki a Jóga magasiskolájáig eljutott. És emlékeztessünk arra a másik megjegyzésünkre is, hogy balga dolog lenne lemondani egy nagyon érdekes és nagyon tanulságos utazásról, csak azért, mert annak lehető, de roppant távoli végpontjáig esetleg nem futná erőnkől, időnkől vagy a rendelkezésünkre álló eszközökből.

A lélekzőgyakorlatok célja tehát nem egyéb, mint a prána fölötti uralom fokozatos megszerzése. Kezdőfokán még csak annyiról lehet szó, hogy a rendetlen, ellenőrizetlen elmeállapotunk zavaros voltának megfelelő hullámzó, kapkodó, vagyis még élettani feladatát is hiányosan teljesítő lélekzetszabályozásunkat megjavítsuk, lépésről-lépésre átalakítsuk. Már ennyivel is szembeszökő eredményeket érhetünk el. Fejlettebb fokán, kellő ellenőrzés mellett, aztán már arra is alkalmas, hogy szervezetünk különféle zavarait, betegségeit gyógyítsuk vele. A modern, haladó orvos, aki érdemesnek tartotta legalább eddig a fokig megismerkedni a Jógával, a lélekzetszabályozásnak ezt a fokozatát alkalmazza.

A lélekzetszabályozással együtt jár, tőle elválaszthatatlan a megfelelő testtartás, az úgynevezett *ászana*. „*Ászana*” szószerint *ülésmódot jelent*. Az ülés módokhoz tartozó testtartásokat

mudrá-knak nevezik, de a mudrát rendszeresen az ülés móddal együtt szokták általában ászanáknak mondani. Rendkívül sok különböző ülés mód és testtartás ismeretes és mindegyiknek megvan a maga értelme és célja. A Jóga tanainak feltárói és tapasztalt művelői jól ismerték az emberi testet, a szervezet minden porcikáját és működését; az ülés módok és testtartások tudatosan befolyásolják a testet, bizonyos szervekre, vagy bizonyos idegközpontokra hatnak ki. Nem mindegy, hogy adott esetben melyik ászana alkalmas. A Jógának ezzel a részével főleg az úgynevezett *Hatha-Jóga* foglalkozik.

A Jóga gyakorlati módszereinek több válfaja ismeretes. Ezek közül egyik a *Hatha-Jóga*, a *testen való uralom Jógája*. Más módszerek a *Mantra-Jóga* és a *Laja-Jóga*. Az előbbi hangok, rejtelmes tartalmú igék alkalmazásával igyekszik uralomra jutni a prána fölött, hiszen a hang finom rezgéseinek hordozója is a prána, s a levegőrezgés csupán a sűrűanyagi közege, burka ennek. A *Laja-Jóga* a természeti erők közvetlen, szellemi megismerésének és a velük való belső kapcsolódásnak útján igyekszik elérni a prána ellenőrzését, a pránájámát, s ez is érthető, mert a természeti erőkben is az egy és oszthatatlan prána munkál. Ugyanígy a *Hatha-Jóga* a sűrűtesten keresztül akarja a pránát uralmának alávetni, s ez nagyon is kézenfekvő módszer, hiszen testben élünk és testünk ezer nyúggal akadályoz bennünket a szellemi összpontosításban, amíg alá nem tudjuk vetni akaratumknak. A *Hatha-Jóga* eszerint nagyon is gyakorlatias módszer és ott kezd az önfegyelmzési, ahol csak ugyan el kell kezdeni: a testünkönél, fizikai alkatunk megrendszabályozásánál.

A *Hatha-Jóga* bámulatosan kidolgozott rendszer. A test tökéletes ismeretén alapszik, bár ez az ismeret egészen más gyökerekből nőtt ki, mint a mi nyugati anatómiai ismeretünk. Nemcsak a sűrűtest részeit, szerveit, vezeték hálózatait és szervi erőközpontjait veszi figyelembe, hanem azt is, hogy azok csupán sűrűanyagú közvetítői, eszközei a szellemnek. Amikor a testet edzi, fegyelmezi és rendkívüli mértékben fejleszti, ezt nem öncélú módon teszi, csak azért, hogy a test erős, hajlékony, ügyes és mindenféle feladat elvégzésére kiválóan alkalmas legyen, mint a mi testedzésünk, hanem azért, hogy a test minden külső és belső részén tudatosan uralkodva, legyőzze a sűrűtest okozta gátlásokat és korlátozásokat, s így szellemi, magasabbrendű célok szolgálatába állíthassa az erőket. A *Hatha-Jóga* közvetett végcélja is szellemi. Erről a Jógával foglalkozó nyugatiak többnyire elfeledkeznek és öncélt látnak a *Hatha-Jóga* testi gyakorlataiban és az ászánákban. A Jóga-módszerekkel dolgozó orvosok is rendszeresen csak idáig jutnak el. Az ő esetükben ez még érthető és méltányolható, hiszen a Jóga általában csak abból a szempontból érdekli őket, hogy a test bajainak, betegségeinek gyógyítására használják fel a Jógagyakorlatokat. Ugyan főntebb már rámutattunk, hogy az élő test nem választható el a szellemtől, s ezért a test gyógyításában is nagyobb eredményt lehetne elérni, ha az orvos a szellemi alkattal is közelebből megismerkednék, de azért már az is nagyon örvendetes és dicséretes, ha egyes modern orvosok a fenti, majdnem kizárólag fizikai értelmezésben alkalmazzák a Jóga tanulságait. De ha valaki csakugyan meg akar ismerkedni a Jógával, helyesen és behatóan meg akarja érteni, hogy tulajdonképpen mi az a Jóga, akkor nem szabad az említett tévedésbe esnie és főleg nem szabad öncélú egészség tornát látnia a *Hatha-Jóga* módszereiben sem.

A *Rádzsa-Jóga*, a Jóga egész rendszerét és teljes tartalmát feltáró, eredményeit összegez tan, a többi Jóga-módszert is magában foglalja. Ezekre is utal, gyakorlatai útján többé-kevésbé alkalmazza is valamennyit, de előzetes lépcsőfokoknak tekinti őket. A *Rádzsa-Jóga*, mint a Jóga lehetőségeinek summája, már mintegy feltételezi, hogy a Jóga tanulója a szükséges mértékben

foglalkozott például a Hatha-Jógával, hiszen a lélektögyakorlatok kapcsán ezt meg is kellett tennie. De a Rádzsa-Jóga, a „királyi út”, az „uralom útja”, a kibontakozás legmagasabbrendű eszközének az elmét tekinti, hogy az értelem vezetésével ezt tisztultabb állapotba emelje és elérje a közvetlen megismerést, a lényegegk átélését. A pránán való uralom ennek csak velejáró segédeszköze s ugyanígy a prána ellenőrzése végett alkalmazott testi gyakorlatok is csupán segédeszközökként szerepelnek.

A Hatha-Jóga tehát nem valami különálló, független rendszer. Lehet vele külön is foglalkozni, de a hindu felfogástól távol áll az a szempont, amely elegendőnek tartja a jógagyakorlatoknak pusztán a testre való hatását felhasználni. Ne felejtsük el, hogy már a Jóga szó értelmében adva van a célkitűzés: az erők egyesítése a nagy eggyéválás elérésére, a létünk gyökerét jelentő önvaló átélésére. A Hatha-Jóga csak akkor tölti be feladatát igazán, ha a fejlődést a nagy cél felé tereli. Enélkül csak nagyszerű testedzés, bámulatos lehetőségeket rejtő gimnasztika, a test befolyásolására és a zavaros testi működések kiegyensúlyozására kiválóan alkalmas eljárás, de nem több. *Szvámi Vikékánanda*, a hindu bölcelet legnagyobb sikerű és első nyugati hirdetője, találóan mondotta: „Az olyan ember, akinek a teste erős és egészséges, de szellemét nem fejlesztette ki, végtére sem több, mint egy egészséges állat”.

A lélektögyakorlatok helyesen felfogott célja az, hogy az ember a lélektés ritmusát szabályozza, mintegy „egyenáramúvá” tegye a pránakeringést, mert így a prána egyenletes, ellenőrzött keringése nyugalmas, kiegyensúlyozott elmeállapotot idéz elő. Láttuk, hogy az elme-közeg működése merő hullámzás, rezgés; az elmeközegben, a csittában működő, hullámzó, rezgő finom anyagban is az egyetlen létező erő munkál: a prána. Vagyis az elmeműködés voltaképpen csak a prána-áram egyik módosult erő kifejtése. A lélektés útján szabályozott, egyenletessé tett pránaműködés tehát feltétlenül kihat az elmeműködésre, a *vritti-re*, s ezt is egyenletesebbé, nyugalmasabbá, hogy úgy mondjuk, „egyenáramúvá” teszi. Ilyképpen a *prána szabályozásával az elmeműködést is meg lehet változtatni*.

A lélektésnek látszólag olyan egyszerű, közönséges, mindennapi és általános folyamata eszerint egyáltalán nem olyan egyszerű és közönséges dolog. Rendkívüli lehetőségek, rejlenek benne. A lélektésben olyan eszköz áll rendelkezésünkre, melynek segítségével egészen magasrendű eredményeket lehet elérni. Van egy régi hindu mese, amely a Jóga eredményeit példázza, hogy miképpen juthat el az ember a nehéz végcélhoz a lélektés szerénynek látszó eszközének helyes felhasználásával: Volt egyszer egy udvari tanácsadó, akit királya valami okból börtönbe vetett. Magas, hozzáférhetetlen torony tetejében volt a zárkája. De hűségese felesége éjszaka odasurrant és megkérdezte tőle, mit tehetne a kiszabadítására. Á fogoly meghagyta neki, hogy másnap éjjel hozza oda a következő dolgokat: hosszú, erős kötelet, elég erős zsineget, másik, vékonyabb zsineget, könnyű, vékony selyemfonalat, egy kis bogarat, meg egy kevés mézet. Az asszony úgy is tett. Férje akkor megmagyarázta neki, hogyan járjon el: kösse a könnyű selyemfonalat a rovarra, kenjen egy parányi csöpp mézet a rovar csápjának végére és tegye a bogarat a torony falára, fejjel fölfelé. A bogár érezte a méz hívogató illatát, elindult hát és lassan felmászott a falon, egészen a börtön ablakáig. Felvitte magával a könnyű selyemfonalat és a fogoly megfoghatta ennek a végét. Utasítására most az asszony a fonál végéhez kötözte az egészen vékony zsineget; amikor aztán ura ezt felvonta magához, a vékony zsineghez hozzákötözte az erősebb, szívós zsineget, majd ehhez a kötelet. Így jutott az erős kötél a rabhoz, aki aztán ennek a segítségével megszabadulhatott a börtönéből.

A vékony, könnyű selyemfonál a lélekzés; ennek a segítségével az ember hatalmába kerítheti a sűrűtestbe áradó prána zsinegét, majd az elmeműködést, végül pedig az egyesített elmeállapot erős kötelét, amelynek révén megszabadulhat a karma rabságából.

De ismételten rámutatunk, hogy a *lélekzetszabályozás akkor is nagyon hasznos, ha valaki nem tűzheti ki céljául, hogy rendíthetetlenül végigjárja a Jóga nehéz, hosszú útját*. Hasznos és eredményes, ha csupán a testi működések egyensúlyát igyekszik elérni vele és megfelelő alkalmazásával kiküszöböli szervezetéből a zavarokat, betegségeket. Még hasznosabb és eredményesebb, ha az idegműködését és ezen át az elmeműködését is legalább olyan mértékben ki tudja egyensúlyozni, hogy nyugalmasabb, összpontosítottabb szellemi állapotra jusson. Ennek előnyét fogja látni minden tekintetben, munkájában, törekvéseiben, az emberekkel való kapcsolataiban, s ami a legfőbb: belső fejlődésében. Ahogyan előre halad ezen az úton, észre fogja venni, hogy gondolkozása kitisztul, életfelfogása gyökeresebb és nemesebb lesz, az emberek cselekvéseit irányító gondolatokat világosabban fel tudja ismerni, együttérzés és szeretet ébred benne embertársai s általában az élőlények iránt és felfedezi az odáig esetleg félvállról vett, különösen nem értékelt vallás mély igazságait, valós tartalmát. Röviden: *új, különb emberré lesz, mint amilyen azelőtt volt*. S ez már igen-igen nagy és becses eredmény. A Jógatan értelmében pedig előkészület arra, hogy egyszer majd elindulhasson és tovább folytathassa az utat a legmagasabb cél felé: mert „ezen az úton egyetlen lépés sem vész kárba”.

Természetes dolog, hogy óvatosan, meggondoltan kell hozzáfogni a lélekzőgyakorlatokhoz. Aki hebehurgyán, képességeit, fejlettségét túlbecsülve, esetleg a várt eredményekben már előre hiú módon tetszelegve fog hozzá, az feltétlenül megadja az árát. A pránájámának, vagy egyelőre az egyszerű lélekzetszabályozásnak azt a módját, amelyet bárki veszélytelenül alkalmazhat, majd alább, a megfelelő helyen részletesen ismertetni fogjuk.

12. A JÓGA GYAKORLÁSÁNAK ELŐFELTÉTELEI

A Jóga gyakorlati módszere nyolc részre oszlik és az egyes részekben foglaltak mindig előfeltételét jelentik a következő lépésnek. A nyolc rész a következő:

1. *Jama*, tartózkodás bizonyos dolgoktól és cselekvésektől, amelyek a Jóga gyakorlatát akadályozzák vagy megghiúsítják. Tehát: tartózkodás az élőlények megölésétől vagy bántalmazásától; tartózkodás a hazugságtól, a valótlanság állításától; tartózkodás a lopástól, a mások tulajdonának elvételeitől; tartózkodás az érzékiségtől; tartózkodás bárminek az elfogadásától, amire létfenntartásunkhoz nincs feltétlenül szükség.

2. *Nijama*, bizonyos dolgok és cselekvések gyakorlása. Ezek: tisztaság, megelégedettség, önfegyelmesség, tanulmány, önátadás Isten iránt.

3. *Ászana*, megfelelő ülés mód, azaz testtartás, amelyben a pránájámához hozzáfoghatunk.

4. *Pránájáma*, lélekzet-, illetve prána-szabályozás, a prána ellenőrzése és fokozatos uralomrajutás a prána fölött.

5. *Pratjáhára*, az elmeműködés befelé fordítása, a tudatos magunkbatekintés, elmélyedés.

6. *Dháráná*, összpontosítás, az elmeműködésnek egy határozott pontra (objektumra) való irányítása.

7. *Dhjána*, szemlélet, meditáció, belemélyedés az összpontosított elmeműködés tárgyába.

8. *Szamádhi*, a közvetlen megismerés, a felsőbbrendű öntudat állapota, az önvaló átélése, az „eggyéválás” eszköze.

Elsősorban a kezdeti előfeltételekről kell beszélnünk. A *Jama* csupa negatív utasítást tartalmaz: mi az, amit nem szabad tennie annak, aki kellőképpen fel akar készülni a Jógára. Mindegyik szabály ebben és a következő csoportban erkölcsi jellegű, s minden fejlett vallásban megvan. De míg a vallások többnyire mint isteni eredetű erkölcsi parancsokat állítják hívőik elé ezeket az elveket, minden további megokolás nélkül, addig a hindu világfelfogás bölcséleti szempontból is megalapozza jelentőségüket. Kétségtelen, hogy ha az erkölcsi elvek megfelelnek az egyetemes törvény céljainak, akkor valóban isteni eredetűek, hiszen maga az egyetemes törvény Istenben gyökerezik. De az a tagadhatatlan tény, hogy az emberek óriási többségét csak ijesztéssel, kényszerrel lehet többé-kevésbé távoltartani az erkölcsi elvek megszegésétől, arra mutat, hogy emberi természetünkben valami határozott oka van annak, hogy a magas és tiszta törvényeket olyan nehezen ismerjük fel, s ha felismertük is, olyan nehezen követjük. Az erkölcs, ha csupán mint morális parancs nehezedik reánk, bár a legmagasztosabb tekintély támasztja alá, mégis a legtöbb esetben érthetetlen marad az embereknek, hiszen köznapi, testi mivoltunk éppen az erkölcsi elvekkel ellentétes magatartást teszi kívánatossá. A hindu bölcsélet ezért rámutat az összefüggésekre, s az erkölcsi elveket a szellem törvényeiből vezeti le. Megérteti velünk, hogy miért helyes az erkölcsi elv, még akkor is, ha nem hivatkozunk isteni tekintélyre.

Az első szabály: *nem ölni és nem okozni szenvedést az élőlényeknek, az ahimszá* (nem-ártás) törvénye. Alapja a következő megfontolás: ha belső, gyökeres alkatunkban egyenlőek vagyunk minden élőlény belső, gyökeres alkatával, hiszen úgy szellemi, mint testi mivoltunk ugyanazokból az alkotóelemekből épült fel, s a mindnyájunkban jelenlévő létesítő ok is ugyanaz, — az *atman*, a Lét ténye, — akkor semminő cselekedet sem maradhat elszigetelve, mert amit bárkinek vagy bárminek teszünk, az erő megmaradásának elvénél fogva sem áll meg cselekvésünk tárgyánál, hanem határtalanul tovább hat. Láttuk a karma törvényéről szólva, hogy a tett elkerülhetetlenül visszahat a tévőre és okozat-csirákat, szanszkárákat hoz létre. Az ártás, a bántalom, s ennek legsúlyosabb formája, az ölés, minden esetben önös akarathból ered és negatív irányba mutat, tagadása az egyetemesség összetartozásának. Ezért bűn; mondtuk, hogy a bűnt mindennél jobban jellemzi az elszigetelten önös indíték. Mint igen súlyos vétség, súlyos kihatású szanszkárákat is idéz elő, s ezzel a karmát igen nagy tehertétellel nyomja le. Természetes, hogy az ahimszá szabálya az értelmes, tudatos lényt, az embert teljes mértékben kötelezi, hiszen a karma törvénye is ezen a fokozaton válik nyilvánvalóvá, s csak az emberi létfokozaton lehet mód a karma-kötélék feloldozására is. A Jóga útján, tudjuk, fontos körülmény, hogy akadályozó, gátló karma-tehertételeinket csökkentsük és fokozatosan végleg kiküszöböljük. Az olyan ember tehát, aki megérett a Jógára, már előzőleg el kellett, hogy jusson az erkölcsi belátásnak arra a fokára, ahol egyrészt a meglévő tehertételek lebontására, másrészt pedig arra törekszik, hogy újabb ártó, gátló karma-csirákat ne okozzon. Természetes, hogy tartózkodnia kell az olyan cselekvéstől, amely újabb bűn tehertételével járna és megakasztaná kibontakozásának útját.

Az *ahimszá* törvényével együtt jár, annyira magától értetődő módon, hogy külön nem is kell említeni, a *maitrí*, a minden élő iránti együttérzés, szeretet. Nemcsak az emberek, hanem a többi élőlény, például az állatok iránt is. A világos szellemű ember a többi élőlényben is az egyetemes létesítő erő foglatatát látja, tisztában van a létezésük mögött rejlő oknak, az egyetemes Létnek isteni természetével, s ezért rokonlényeket lát bennük, amelyek csupán alacsonyabb, szerényebb fokán

állnak ugyanannak a lépcsőzetnek, amelynek tetején az ember áll és ahonnan még önmaga fölé is emelkedhet.

Mindamellet a hindu bölcelet nem merev és nem ragaszkodik a pusztá betűhöz. A lényegét nézi és ezért felismerte, hogy lehetnek kivételes esetek, amikor az általános szabály csak módosult értelemben érvényes. Ez nem az igazság csúrés-csavarása, hanem a karma-törvény helyes értelmezése. A „Bhagavad-Gítá”-ban Krisna, az isteni Tanító, barátját, Ardzsunát vezeti rá az egyetemes igazság és valóság átélésére. Ardzsuna azonban harcos, katona, akinek kötelessége ölni, ha ellenséggel áll szemben. Ardzsuna az *ahimszá* törvényére hivatkozik és kijelenti, hogy nem harcol, hiszen testvérlényeket kellene elpusztítania, s inkább meghal, de nem emel fegyvert azokra. Látszólag az erkölcsi törvény megtettesítője. De Krisna, az egyetemes bölcsesség hirdetője, szigorúan megrója: kötelessége a harc, s ha kell, az ölés; ha megtagadja kötelességét, akkor követ el bűnt igazán, mert vét a *dharmá*-ja, a tulajdon karmájában gyökerező hivatás ellen. De Krisna együttal feltárja a cselekvés módját is, amely felmenti a tévőt a vétek súlya alól: a Karma-Jóga útján kell járnia, megtéve kötelességét, amelyet karmája ró reá, de cselekvésében nem szabad önös célt követnie. Mintegy fel kell ajánlania tevékenységét a felsőbb törvénynek, Istennek, s előre lemondva „a tettek gyümölcséről”, önzetlenül, egyedül a kötelességért kell véghezvinnie azt, amit jelen fejlettségi fokán tulajdon sorsa reaszab. De aki úgy véli, hogy kivételes kötelességének teljesítésében túl kell tennie magát az általános erkölcsi törvényen, annak a felelőssége is rendkívül megnövekedik: igazán, legmélyebb hittel és meggyőződéssel kell lemondania minden önös eredményről, sikerről, jutalomról, kitüntetésről, hogy csakugyan a Karma-Jóga értelmében cselekedjék. Ez a felfogás mély igazságban gyökerezik és megérthetjük belőle, miért tekinti minden fejlett vallás az önzetlen, kötelességét meggyőződéssel teljesítő harcost büntetlennek, ha mindjárt embert öl is. Mi több, éppen a harcos magatartása lehet mintaszerű példa a Karma-Jóga megvalósítására, mert a maga önös érdekeiről megfélekedező katona valósággal áldozatot ajánl fel az elkerülhetetlen ártás ellenében: önmagát, a maga életét bankódás nélkül teszi kockára és ha kell, készségesen vállalja a halált.

A *hazugságtól való tartózkodás (szatja)* a Jama következő szabálya. Ez is egyetemes törvényben gyökerezik és nemcsak köznapi morális előírás. A hazugság, a valóság megtagadása, szembeszökően negatív irányú cselekvés; még csak nem is semleges magatartás, hanem hangsúlyozott megtagadása a pozitívumnak, annak, ami *van*. A jelképesen mélyértelmű szanszkrit nyelv a *Szat* jelzővel, mint névvel ruházza fel Istent s ez a szó együttal a legfőbb *Jót* is jelenti; eredeti nyelvtani értelme azonban: „ami *van*”, vagyis ami valóság. A hazugság tehát végeredményben ennek a nagy Ténynek is a megtagadása. Az apró föllentések, amelyek a mindennapi élet konvenciói közt nem számítanak hibának, bizonyára nem is nevezhetők súlyos hazugságnak, az igazság szándékos megtagadásának, de az olyan ember, aki magas szellemi követelményeket támasztó útra akar lépni, nem ismerhet megalkuvást: feltétlenül az igazat kell mondania, legfőljebb hallgathat, hogy ne kényszerüljön hazudni, de csak ha hallgatásával nem okoz kárt másnak. Szem előtt kell tartani, hogy akár a legcsekélyebb negatív irányú cselekvés is lefelé húzó szanszkárát okoz és megterheli a karmát.

A *lopástól való tartózkodás (asztéja)* is több, mint egyszerű morális szabály és magasabb szempontból nem csupán azért kerülendő, mert a társadalom veszedelmesnek tartja, vagy mert másra nézve kár származik belőle. Hiszen lehet olyan lopás, mások tulajdonának olyan elsajátítása, mely alapjában véve annyira jelentéktelen, hogy az illetőre nézve sem jelent károsodást s a

társadalmi rend egyensúlyát sem veszélyezteti. Az igazi ok az, hogy a hasonló cselekedet mögött mindig önös vágy áll, a megkívá-136 nás, a magunk külön érdekének szembeállítását másokéval. Ezért hat vissza a tévőre és elkerülhetetlenül létrehozza a terhelő karma-magot. A tisztult szellemű emberben nem élhet olyan hiányérzés, amelyet csak a másoktól jogtalanul elvett értékkel tölthet be.

A szóbanforgó szabály nemcsak arra vonatkozik, amit köznapi értelemben lopásnak neveznek, hanem általában a mások javainak eltulajdonítására: „másét ne kívánd magadnak”, legyen az bármi. Az *asztéja* szószerint „megnem-kívánást” jelent.

Az *érzékeségtől való tartózkodás (brahmácsárja)* nem vonatkozik egyedül a nemiségre, mint ahogy az érzékiség szót általában értelmezni szokták. Érzékiség mindaz, ami az emberi érzékek révén szerezhető örömet, kellemes érzést szolgálja, még pedig úgy, hogy az ember ezt magasabbrendű meggondolások fölé helyezi. Bizonyos megszorítások közt, bizonyos határokon belül még nem hiba, ha az ember a természetében gyökerező vágyakat kielégíti. Az érzékiség dolgaiban általában az az irányelv, hogy az érzékekkel kapcsolatos tevékenység megfeleljen természetrendelte céljának s akkor a velejáró jóleső érzés is természetes járuléka a kielégülésnek. A negatívum ott kezdődik, amikor az érzékiség öncéllá válik s előtérbe lép más, lényeges törvényekkel szemben. A Jógára alkalmas embernek azonban az általános mértéken felül is tartózkodnia kell az érzékiségtől. Nem azért, mert jámbor erkölcsi előírások úgy kívánják, hanem azért, mert az érzékiség kielégítése elkerülhetetlenül fokozza az érzékek követeléseit, igényeit, s ezzel az értelem és a szellem egyre jobban rabjává válik a durvatest korlátozó, nyűgöző kötelekeinek. Vagyis ismét a karma nehezedik rá súlyos tehertételekkel és megakadályozza a szellemi kibontakozást.

Tekintettel arra, hogy az érzékeinkkel kapcsolatos tevékenységek szorosan egybefüggnek testi létfenntartásunkkal — egyéni vagy faji fennmaradásunkkal —, ezért itt nagyon nehéz megvonni a határt, meddig mehet el az ember követésükben. Kétségtelen, hogy az olyan ember, akit szellemi fejlettsége alkalmassá tesz a Jógára, már az átlagosnál jóval magasabb követelményeket támaszt önmagával szemben. Ami az átlagemberben önkínzó aszkétaság volna, az ő esetében már magától értetődő dolog. Amíg a vágyakat szöges övvel és korbáccsal kell fékentartani, addig még aligha lehet szó arról, hogy az illető alkalmas a Jóga útjára. Az ilyen gyötrelmes önmegettartás is érdem lehet, de még messze van attól a belső egyensúlytól, amelyet a Jóga kíván. Aki azonban csak a Jóga gyakorlatainak kezdő fokozataira érez erőt magában — s ez áll a nyugati emberek óriási többségére — annak nem szükséges olyan végletesen elutasító álláspontra helyezkednie, mint a Jóga komoly jelöltjének. De ha igazi eredményt akar elérni, akkor legalább átmenetileg, egy időre tartózkodjék az érzéki túlkapasoktól. A megfelelően véghezvitt pránájama-gyakorlatok már aránylag rövid idő múltán megkönnyítik ezt, mert a szellem kezd kitisztulni, a hiányérzések csökkennek és az önuralom erősödik. Az önkínzó fegyelmezés távol áll a Jóga helyes értelmezésétől. A cél itt nem az, hogy erőszakkal megfojtsuk a már föllépett vágyat, hanem az, hogy a vágyat még a gyökerében fogjuk meg, az elmében, s az okot, magát a hiányérzést igyekezzük kiküszöbölni. Maga a Jóga-tan utal arra, hogy nincs szükség erőszakolt önkínzásra, amikor pl. határozottan kimondja, hogy „a Jógára nem alkalmas sem az olyan ember, aki túl sokat eszik, vagy alszik, sem aki túl keveset eszik, vagy alszik”. Kellő mértéktartás a legfontosabb, hiszen az első lépések célja éppen az ellentétek kiegyensúlyozása a szellemben.

A nemi érzékiséggel kapcsolatban figyelembe kell venni, hogy a nemi tevékenységben az életerő óriási mértékben vesz részt és árad ki az emberből; a megtartóztatás, ha nem küzdelmes,

zürzavaros állapot, hanem kiegyensúlyozott szellemiségben gyökerezik, az életerő nagy tömegét raktározza fel, s ezt más, szellemi célokra fordíthatja. Ez megmagyarázza, miért tartózkodtak az emberiség legnagyobb Tanítómesterei a nemi élettől.

A következő Jama-szabály, az *aparigrahá*, abban áll, hogy *ne fogadjunk el semmit*, amire nincs elengedhetetlenül szükségünk életünk fenntartásához. Összefüggésben áll a mások javainak eltulajdonítására vonatkozó szabállyal. Láttuk, hogy ott is az a lényeges, hogy ne legyen bennünk hiányérzés. Ha a hiányérzés lecsökkent, akkor nemcsak szükségét nem fogjuk érezni annak, hogy bárkitől akármit is elfogadjunk, hanem megértjük majd, hogy tulajdonképpen nincs is szükségünk jóformán semmire, s ha elfogadunk valamit, ez csak arra szolgál, hogy ismét felébressze a hiányérzést. A tisztult szellemű embernek végtelen kevés dologra van igazán szüksége, s a karma törvényével együtt jár, hogy egy bizonyos fokra fejlődve azt a keveset, amire feltétlenül szüksége van testi életének fenntartásához, szinte kéretlenül is megkapja, vagy aránylag könnyen megszerezheti becsületes úton. Persze csak a feltétlenül szükségéről van szó! Az ajándék, vagy bármi, amit elfogadunk, rendszeren többletet jelent a feltétlenül szükségesen felül és vagy érzéki örömet kelt, vagy egyszerű jelenlétével fölébreszti a hiányérzést, éppen azt, amelyet természeténél fogva be tudna tölteni. Amellett szabadságunkban korlátoz. Megkötöttség is származik az elfogadásból; tekintetek az adó iránt, kötelezettségek, amelyek szükségtelen terhet rónak reánk, sőt meglehet, még olyan kényszerhelyzet is, amely eltéríthet bennünket a kitűzött céltól. De itt is lehet kivétel, ha az ajándékozás olyan, hogy sem hiányérzést sem ébreszt, sem lekötöttséget nem okoz. Például Indiában szokás, hogy a szádhuknak — a minden világi kötelekről lemondott, szellemi célért élő vallásos vándoroknak, — vagy akár a jógiknak a jóindulatú, hívő emberek egyszerű ajándékokat ajánlanak fel, többnyire szerény és tiszta eleséget, pl. gyümölcsöt, vagy igénytelen ruhát, egyszerű leplet. Itt azonban a cselekedet a Karma-Jóga értelmében történik, az adományozó személye egyáltalán nem játszik szerepet, az elfogadó rendszeren nem is ismeri, vagy ha igen, akkor sem keletkezik személyes lekötöttség; aztán az önzetlenül, mindennemű viszonzás reménye nélkül felajánlott holmi olyan csekély és igénytelen, hogy az elfogadónak igazán csak legszerényebb létfenntartását könnyíti meg. A Jógának legtöbb komoly jelöltje azonban még ennyit is elkerül, mert olyan helyre vonul vissza, ahol nincs az emberek szeme előtt.

A *Nijama*-szabályok csoportja már pozitív magatartásra vonatkozik; nem arról van szó, mit ne tegyen valaki, hanem arról, hogy mit és hogyan tegyen. Első helyen áll az *önfegyelmzés* (*tapasz*) szabálya. Ez, mondtuk, nem tévesztendő össze a flagelláns önkínzással. Igaz, hogy a haladó jögi-jelölt már olyan próbáknak veti alá testét, hogy az átlagember azokat szörnyű kínzásoknak vélné, de mindig abból a szempontból kell mérlegelni, ki az, aki valamit véghezvisz. „Ha ketten teszik ugyanazt, már nem ugyanaz”. Az önfegyelmzés célja az, hogy a szellemi kibontakozásra törekvő ember felszabaduljon testiségének nyűgöző hatásai alól. Fokról-fokra halad, s a Hatha-Jóga gyakorlatai nagyszerű iskolául szolgálnak ebben a törekvésben. A testiség legzavaróbb, leggátlóbb hatásait az úgynevezett „ellentét-párok” fejezik ki, mint pl. a hideg és meleg érzése. Senkisémm összpontosíthatja elméjét valami magasabb gondolatra vagy tárgyra, amíg teste folyton elvonja figyelmét attól, mert például fázik, vagy hőségtől szenved. A Jóga tanulójának tehát lépésről-lépésre rá kell szoktatnia magát, hogy az ilyen külső behatásokat ne vegye tudomásul, közönyössé váljék velük szemben. Az „ellentét-párok” leghatalmasabbika az élet és halál. A magas fokra fejlődött szellemű embernek ezt az ellentétet is közönnyel kell szemlélennie. Nem szabad megvetnie és gyűlölnie az életet, hiszen ez már indulat, nem közöny, s kizökkenti az elmét az egyensúlyból; sőt ellenkezőleg, a nem-ártás és az egyetemes jóindulat szabályának értelmében

önzetlen szeretetet kell éreznie az élet iránt, de úgy, hogy a maga külön életével ne törődjék önös módon. A halállal szemben is közönyösnek kell lennie. Ne rettegje, de ne is kívánja vagy siettesse, hanem értse meg mélyen, hogy a halál a létezés nagy folyamatában egyike a nagy tényeknek, azonban semmivel sem jelentékenyebb akárhány más nagy, egyetemes ténynél. Tudva, hogy csak átmenet az egyik életformából a másikba, a halál nem jelent többé riasztó fenyegetést, sem megdöbbentő talányt. Így áll be a magasztos közöny állapota, az önfegyelmzés végcélja. De ne felejtjük el, hogy ez a közöny mindig a törekvő szellemű ember *saját* életére és halálára vonatkozik, s nem jelent annyit, hogy mások életét és halálát fölényesen semmibe vegye. Az „ellentét-párok” hatásaitól való szabadulás az embert nyugalmassá, egyenletesen derültté, emelkedetten bölccsé teszi. A rakoncátlan vágyaival küszködő, testi mivoltát fanatikusan gyűlölő, önmagát szinte kéjelgő dühvel gyöttrő vezeklő típusa igen távol áll attól az eszménytől, amelyet az önfegyelmet gyakorló jögi-jelölt igyekszik elérni. Az Indiában oly gyakran látható fantasztikus vezeklők, — akiket az idegenek fakíroknak szoktak nevezni, — amikor a szöges ágyon üldögélnek vagy más visszataszító dolgokat visznek véghez, vagy csalók, vagy ha őszinték, akkor alacsony szellemiségű emberek, s nem tévesztendő össze a jógikkal. A szellemi önfejlesztés erőszakolt, furcsa útjaira tévedtek, de ennek oka a maguk fejlettségi fokában van, nem a Jóga tanításaiban.

Az önfegyelmzésnek egyik igen hatásos eszköze a böjt. Belátással, kellő időközökben alkalmazva, nemcsak a szellemnek, hanem a testi egészségnek is jót tesz. Így alkalmazva, nem mond ellent az evésre vonatkozó fönti szabálynak.

A Nijama következő szabálya a *tanulmány* (*szvádh-jája*). Természetesen olyan tanulmányról van szó, amely a szellemi kibontakozást és az egyetemes törvény megismerését elősegíti. Szent és bölcs szövegek olvasása, emlékezetben való elmondása, ima, mélyértelmű igék ismétlése tartozik ide, aztán a mester (guru) tanításainak hallgatása, megértése és követése. A mélyértelmű igéket *mantram*-oknak nevezik, ezek elősegítik az elme összpontosítását az igében rejlő tartalomra. A legmélyebb értelmű ilyen mantram az OM: ezt a hindu bölcselet "őshang"-nak nevezi, s azt tartja, hogy a világ létesülésekor keletkező első rezgés kifejezője. Misztikus ige, mert három hangból olvad össze egygé: A-U-M, a kiejtésben OM (hosszú ó-val), olyképen, hogy az *m* mintegy elválaszthatatlan kísérője az *o* hangnak és továbbrezeg bensőnkben. A hangoknak mély belső jelentéstartalmuk van, s ez az elsőleges tartalmuk minden nyelvben azonos. Az *a* hang mindig a kezdet, a megindulás, a kibontakozás beálltának jelentését hordozza; latin írásjele is valószínűleg a két lábára állt ember szimbóluma: az életreébredés, az indulás kifejezője. Az *u* hang nagy mélységekből jön, a létezés gyökeréből fakad és a létáram rezgését hordozza. Az *m* hang csak a mi osztályozásunkban mássalhangzó, valójában nem az, mert magánhangzó kísérete nélkül is kiejthető; a szanszkrit hangtan az *n*-nel együtt külön csoportba teszi. A magábazárás, magáhozölelés, egybefogás ősjelentését és tartalmát hordozza rezgésében. A három hang egyéolvadásában a létesülés alapténye jelenik meg: a kezdet, az első indíték kapcsolódik a létárammal s ezen át magához öleli, egybefogja a létrejött világot. A jögi, amikor az Om-ot mormolja vagy hangtalanul rezgeti bensejében, elméjét az ige mély jelentéstartalmára összpontosítja és szellemét betölti az „őshang” vibrációjával. Emlékezzünk vissza arra, amit föntebb más helyen mondtunk, hogy a hindu felfogás szerint a hang elsőleges mivolta nem a levegő rezgésében áll, hanem az akása rezgésében: a levegőrezgéssel testi érzékelésünk részére is hallhatóvá vált hang már másodlagos megjelenés, csupán burka a szellemi hangnak.

A következő Nijama az *elégedettség (szantósa)*. Kiegészíti, mint pozitív magatartás, a mások javainak eltulajdonítására és elfogadására vonatkozó negatív szabályokat. A hiányérzés teljes megszűntével áll elő, amikor az embert eltölti a tudat, hogy az élet mindent megad, amit megérdemel vagy amire szüksége lehet, legyen ez még oly kevés és szerény. Tudja, hogy „csak kevés dologra van szükség” és hogy „csak egy a fontos”. Tisztában van azzal, hogy minden tulajdon, minden birtok egyben kötelék és teher, korlátozza a belső szabadságot. Nemcsak megelégszik azzal, amit a sors kéretlenül juttat neki, hanem még ebből is csak annyit fogad el, amennyire feltétlenül szüksége van. Nyugalmas, derűs, békés érzéssel jár ez és nagy mértékben elősegíti a szellemi kibontakozást. Az ilyen elégedettség azonban nem tévesztendő össze a gyenge embernek önmagára erőszakolt ál-elégedettségével, amikor lemond olyan dolgokról, amelyeket nincs ereje megszerezni, de ha mégis hozzájuk juthatna, örömet elfogadná. Az igazi elégedettség nem lemondás, mert nem érzi áldozatnak, ha bármit is nélkülöz.

A *tisztaság (saucsa)* Nijama-szabálya elsősorban a testi tisztaságra vonatkozik, hiszen a szellemi tisztaságot a többi szabály követése biztosítja. Világos, hogy a testi tisztaság egymagában nem ér sokat, de a belső tisztasággal karöltve fontos követelmény. A mosdás, fürdés, tisztálkodás megilleti a testet, sőt elengedhetetlenül fontos, hiszen a szellemileg fejlett ember tisztában van azzal, hogy testére, mint szellemének burkára, kifelé forduló közegére és eszközére, szüksége van, s éppoly kevésbé hanyagolhatja el, mint a gondos munkás a szerszámát. A test is visszahat a szellemre, hiszen rajta keresztül éri a szellemet minden kívülről érkező hatás. A szennyes, elhanyagolt test rossz szűrő és hiányosan, fertőzötten közvetíti a külső benyomásokat. A Hatha-Jóga, mely a testen keresztül igyekszik tudatosan befolyásolni a szellemet, a test tisztántartásának sok módszerét alkalmazza. Művelője megtanulja, hogyan tisztítsa meg testének nehezen hozzáférhető részeit is. Naponta átmossa a homloküregét, az orrán át felszívott vízzel, s minden erőművi segédeszköz nélkül vizet tud felszívni belcsatornájába. A lélekzógyakorlatok egy része is arra szolgál, hogy a test finom műszereit, például a tüdőt, sőt az idegeket is megtisztítsa. Aki lélegzőgyakorlatokat akar folytatni, kell, hogy legalább a nyugaton ismert higiénia elvei szerint tisztántartsa testét, akkor is, ha nem szándékozik a Jóga magasabb fokozataira törekedni.

Az utolsó, de legfontosabb Nijama-szabály a *tisztelet, hódolat Isten iránt (Isvara pranidhána)*. Az olyan ember szelleme, aki nem ismerte fel Isten létének alapvető tényét, vagy ezt egyenesen tagadja, még nem jutott a kibontakozás kellő fokára. Ha mégoly élesesű is, értelme nem tud az Én-tudat fölé emelkedni, s ez minden eszmélését, ítéletét átszínezi. Mindegy, milyen értelmi fogalmakkal ruházzuk fel Istent, ez másodlagos jelentőségű; lényeges az, hogy érzésünket és tudatunkat betöltse a határozott meggyőződés Isten léte felől. Ha ez megvan, s megfelelő mértékben előtérbe lép, akkor felébred a hódoló tisztelet és az odaadás is Isten iránt. Ezzel az elme mintegy szorosan bekapcsolódik az egyetemességbe és máris sok gátlástól, korlátozástól megszabadul. Az Isten tiszteletének legmagasabb foka a *teljes önátadásban megnyilvánuló szeretet (bhakti)*. A Jóga különféle útjainak egyikét Bhakti-Jógának nevezik, s a Rádzsa-Jóga is hangsúlyozza, hogy a *bhakti* a legrövidebb és leggyorsabb út a felszabaduláshoz, a *Móksához*, a legmagasabb eggyéváláshoz. Akinek ez megadatott — mert karmája lehetővé tette, — az szinte szárnyaló könnyűséggel emelkedik az akadályok fölé, teljes önátadásában mintegy kimos szelleméből minden alacsonyrendű elemet és kitisztult elméje eléri a tökéletes nyugalom, a teljes egyesítettség állapotát, a számádhit. De mondtuk mindjárt a könyv elején, hogy ez az út csak kevesek előtt nyílik meg, s ezért a Jóga az értelem vezetésével is megmutatja a cél felé vezető utat. Hanem ezen az úton is fontos kellék, hogy a törekvő szellemben Isten létének tudata és az iránta érzett hódoló tisztelet

éljen, ha ez egyelőre nem éri is el a *bhakti* teljességét. A lélekzógyakorlatoknak azonban megvan az a hatásuk, hogy az elme fokozatos megtisztításával és a zűrzavaros elmeműködés kiegyensúlyozásával még az olyan embert is fogékonyabbá teheti Isten megsejtésére, aki egyébként eladdig távol állt ettől. De amíg Isten létének tudata nem ver gyökeret benne, a Jóga útjára nem léphet rá és minden igyekezetének ellenére is kénytelen megmaradni az előgyakorlatok kezdetleges fokún. Ha azonban kitartóan folytatja ezeket, bizonyos idő múltán valószínűleg a szellemi tisztulás jelei is mutatkozni fognak.

A *Jama* és *Nijama* tehát olyan szabályokat tartalmaz, amelyek egyrészt nélkülözhetetlenek a Jóga komoly gyakorlatahoz, másrészt elősegítik a törekvő szellemi kibontakozását. Az ebben a részben ismertetett elvek, ismételjük, megegyeznek minden fejlett vallás erkölcsi parancsaival és tilalmaival. Mérsékelt, kisebb-nagyobb mértékben való alkalmazásuk is elegendő a Jóga előkészületéhez tartozó kezdeti fokon; de a további haladáshoz már mindet teljes mértékben kell követni. A legtöbb szabály olyan, hogy minden igazán becsületes ember a köznapi életben is betartja; a rendkívüli követelményeket támaztó szabályokat a Jóga igénytelenebb tanulójának elég átmenetileg alkalmaznia, az alatt, amíg például rendszeresen és behatóan gyakorolja a pránájama egyszerű fokozatait.

Tévedés az a nálunk gyakori ellenvetés, hogy „mi haszna van, ha az ember félrehúzódik a világtól és semmi mással nem törődve, csak a maga egyéni célján munkálkodik?” A Karma-Jóga szellemében nemcsak a kezdő, hanem a célhozérő jógi is folytathatja mindennapi tevékenységét az emberek közt. S ebben a szellemben minden elképzelhető emberi munkálkodást sikeresen, eredményesen lehet véghezvinni. Ha az így tevékenykedő ember a szabad idejében a maga szellemi kibontakozását munkálja, abból semmi hátrány nem származik másokra, vagy akár a társadalomra nézve. Sőt ellenkezőleg. Mert minden egyes ember, aki a szellem tisztultabb fokozataiba küzdi fel magát, az egyetemes emberiségnek is szolgálatot tesz, mert olyan központtá válik, amelyből többé nem árad szét ártás, zavaró, egyenetlenségeket támaztó hatás. Ez áll a kezdeti fokra nézve is, mert a Jóga útján a legcsekélyebb eredmény is nagy átalakulásokat idéz elő az emberben és megváltoztatja a belőle kiáradó hatásokat is.

13. AZ ÜLÉSMÓD ÉS A LÉLEKZETSZABÁLYOZÁS.

Említettük, hogy a Hatha-Jóga igen sok testtartást — ászanát — ismer s ezek mindegyike bizonyos célt szolgál, más és másféleképpen gyakorol hatást a testi szervekre, idegközpontokra, stb. Ezt a sokféle ászanát nem szándékozunk ismertetni; először azért nem, mert leírásuk túlságosan sok helyet venne igénybe, másodsor, mert legtöbbjük olyan nehéz, hogy pusztá leírás vagy akár ábrázolás segítségével a tanuló úgysem tudná keresztülvinni, harmadszor pedig azért, mert avatott vezető nélkül az erőltetett helyzetek bajt okozhatnak, vagy legalább is kellemetlen hatásokkal járhatnak. Weninger dr. leírta a legfontosabbakat főntebb említett munkájában, de ő is hangsúlyozza, hogy az ülésmodokat nem ajánlatos alkalmazni tapasztalt szakértő ellenőrzése és irányítása nélkül. S. R. Yesudian már említett könyve a jóga-testgyakorlatokról igen használható; csak a veszélytelenül alkalmazható mértékben ismerteti a gyakorlatokat s szakszerű magyarázatokkal szolgál.

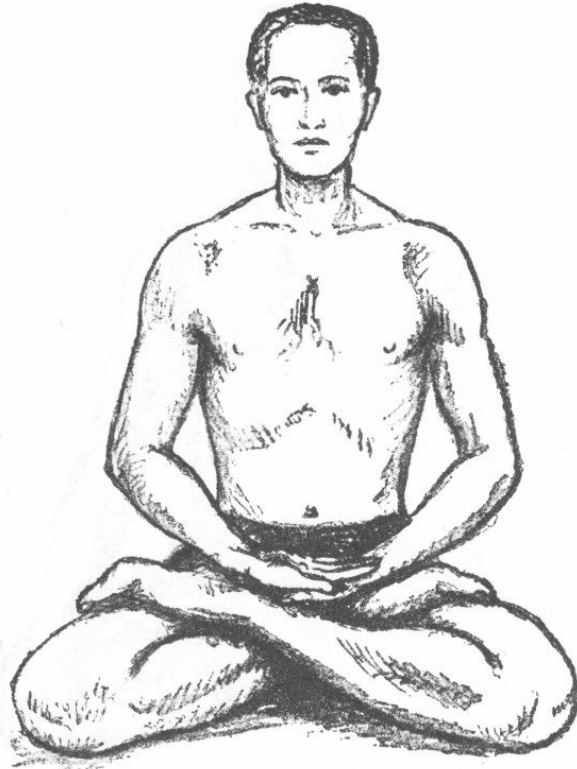
Legfőként azért nem tartjuk szükségesnek a bonyolult ászanák ismertetését, mert *a Rádzsa-Jógában nincs is szükség rájuk*. A szellemi kibontakozásra törekvő ember, aki azon igyekszik, hogy

elmjének működését kiegyensúlyozza, nélkülözheti a Hatha-Jógában használt gyakorlatokat. Ezekre inkább a Jóga módszereit felhasználó gyógyászatban lehet szükség, amikor elsősorban vagy kizárólag a szervezetre gyakorolt hatás a cél. Emlékeztetjük azonban az olvasót arra, hogy az egészen egyszerű ülésmodban végzett egyszerű lélekzetszabályozás is rendkívül jó hatással van a testi szervezetre, ha kellő szellemi munkálkodás jár vele együtt.

Indiában a legegyszerűbb ülésmodnak az úgynevezett „lótusz-helyzetet” (*padmászana*) és a „sziddha-helyzetet” (*sziddhászana*) tekintik. A Jóga művelői rendszeresen ezeket alkalmazzák, kivéve, ha a Hatha-Jóga módszereiről van szó. De még az egyszerű lótusz-helyzet is túl nehéz a legtöbb nyugati embernek. Annyira elszoktunk a természetes, ősi testtartásoktól, hogy izmaink, inaink, izületeink távolról sem olyan hajlékonyak, mint a természethez közelebb álló népeknél látjuk. A keleti ember például óráig elüldögél, valósággal pihen olyan helyzetben, amely a hozzá nem szokott nyugati lábait elzsibbasztja, elgémberíti. A mi részünkre az ülés fogalma már szinte elválaszthatatlan a széktől vagy a puha, süppedő fotójtól. Az ilyen ülés azonban nem felel meg a Jóga-gyakorlatok céljának. A lótusz-ülés tökéletes egyensúlyt ad a testnek, nyugalmi állapotba hozza az egész alkatot. Persze csak annak, aki megszokta. Ezt az ászanát a 2. kép mutatja. Kemény alapon kell ülni, nem süppedő díványon, legföljebb vékony szőrmeszőnyeg, másféle szőnyeg, vagy összehajtogatott takaró kerüljön az ember alá. A gerincet egészen egyenesen tartjuk, hogy ne dőljön vagy hajoljon sem oldalt, sem előre vagy hátra. Felegyenesedve ültünkben, éreznünk kell, hogy törzsünk egyensúlyban van, mintegy önmagát hordozza és nem szükséges semminő izmot megfeszíteni ahhoz, hogy ebben a helyzetben maradjunk. A fej és nyak is egészen egyenes tartásban nehezedik a törzsre, sem hátravetni, sem előreszegni, sem oldalt hajlítani sem szabad. Erőltetés nélkül, egyenesen előrenézve, a nyakizmok megfeszítése nélkül tartjuk a fejünket. A nehézségek a lábak elhelyezésével kezdődnek a nyugati ember részére. A szabályos lótusz-helyzetben a jobb lábfejet a balcombra, a bal lábfejet a jobb combra fektetjük, a térdben behajlított lábszárakat keresztezve. A sziddha-ülésben a bal lábat behajlított térdel magunk elé húzzuk, úgyhogy a sarok a lábak tövének közét érintse: ekkor a másikat is magunk elé húzzuk. A jobb lábfejet ekkor rátesszük a balláb combjára, vagy legalább is a balláb térdhajlására. De a térdeknek egyik helyzetben sem szabad felhúzódnuk, hanem úgy a felső, mint az alsó lábszárak vízszintesen maradnak a földön.

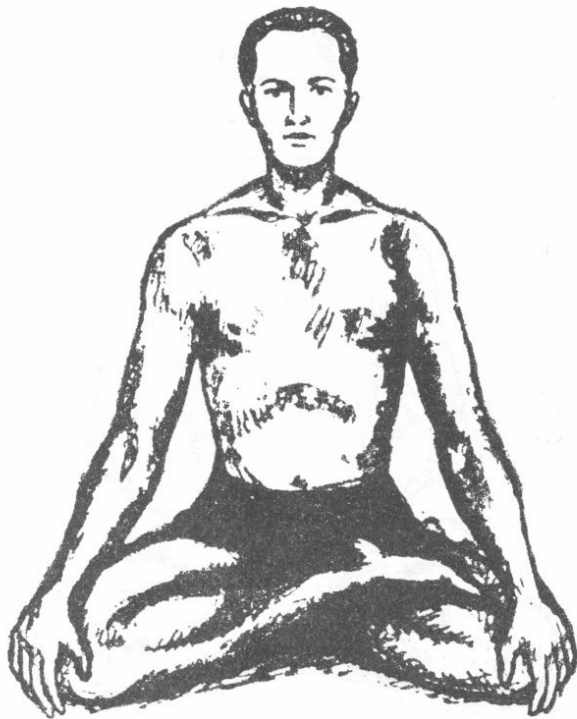
Ismételjük: ezeket a helyzeteket - különösen az elsőt - kevés nyugati ember tudja elfoglalni, mert lábai nem eléggé hajlékonyak. Gyermekek még megtanulhatja, s ha mindig gyakorolja, felnőtt korában is könnyen megy a dolog. Felnőttek esetében már nem könnyű a feladat. De nem kell erőltetni. Elég, ha pl. a sziddha-ülésmodot legegyszerűbb formájában (1. 3. kép) sajátítjuk el. Sok embernek még ez sem könnyű, annyira elvesztette izmainak és ínainak természetes hajlékonyságát. De azért ezt a helyzetet némi türelemmel és gyakorlattal minden épkéz láb ember elsajátíthatja. Később aztán, ha merevsége fokozatosan fölengedett, a padmászanával is kísérletet tehet.⁹

⁹ Hogy a Jóga ászanait egyáltalán nem lehetetlen elsajátítani, arra kitűnő példa Vrana Lajos kedves barátom, magyar mérnök, aki hosszú éveket töltött Indiában, s egy fiatal hatha-jógi vezetésével nemcsak a „lótusz-ülést”, hanem a sokkal nehezebb ülésmodokat és testtartásokat is megtanulta; Indiában született tiszta európai vérű gyermekeit már kicsi koruktól fogva rászoktatta a Jóga-gyakorlatokra, tudják a legnehezebb ászanákat és szabályosan végzik a lélekzőgyakorlatokat is. A lótusz-ülést jóideig magam sem tudtam keresztülvinni, de a jóga-gyakorlatok eredményeképpen végül az is sikerült.



2. ábra

A „padmászana” ülés mód



3. ábra.

A „sziddhászana” ülés mód. A kéztartás ugyanolyan is lehet mint a 2. ábrán.

Egy ideig bizony gyakorolni kell az ülésmodot, amíg simán nem megy. Akkor aztán be kell idegzni, hogy a testtartás fesztelen legyen. Pontosan az ülőcsontjainkra nehezedünk és éreznünk kel, hogy egész felsőtestünk súlya a „talapzaton” nyugszik. A test statikus helyzetben van, önmagát hordozza, anélkül, hogy izmok megfeszítésével tartanok fenn vagy támasztanak alá. A lábaknak is megfeszítetlenül kell nyugodniuk. Kezeinket lágyan, fesztelenül az ölünkbe tesszük, a tenyereket felfelé fordítva egymásra fektetjük. De nyugodhatnak a tenyerek, lefelé fordítva a két térden is, megfeszítetlen karral.

Nagyon fontos a teljes fesztelenítés. Ezt is huzamosan gyakorolni kell. Közben rájövünk, mennyire elszoktunk ettől is. Természetől eltávolodott életmódunk szinte elkerülhetetlenül együttjár azzal, hogy folyton feszültség van testünkben. Észre sem vesszük, csak ha figyelmünket határozottan ráirányítjuk erre a tényre. De figyeljük meg, hogy csakugyan így van. Izmaink csaknem mindig meg vannak feszítve és ha egyik-másik tagunk izmait olykor elernyesztjük is, testünk más részeiben még mindig megmarad a feszültség. Vagy a nyakizmaink feszülnek, vagy kezünket szorítjuk össze, ujjainkat tartjuk kifeszítve, vagy ha mást nem, a homlokunkat ráncoljuk, a szájunkat szorítjuk, szemünket húzzuk össze, fejünket szegjük le, és így tovább.

Nem szabad sajnálni a fáradságot, mert mindenekelőtt meg kell tanulni, hogy minden izmunkat elernyesszük, minden feszültséget fellazítsunk testünkben. Amíg ez nem sikerül, addig nincs értelme továbbmenni. Ha napokig vagy akár hetekig tart is, kezdjük a fesztelenítés elsajátításával. Ez nem hasztalan igyekezet, mert tapasztalni fogjuk, hogy amilyen mértékben sikerül, olyan arányban fokozódik bennünk a nyugalom és belső egyensúly érzése. Ha egyebet sem teszünk, csak izmainkat elernyesztve üldögélünk egy ideig, jóleső nyugalom tölt el bennünket és úgy érezzük, hogy igazán pihenünk. A természet is erre tanít. Nézzük az állatokat, milyen tökéletesen elernyesztik minden tagjukat, amikor pihennek. Ebből a szempontból a macska a legjobb mintakép. Az állat különben még mozgás közben sem feszít meg több izmot testében, mint amennyi éppen szükséges. Ezért jár és mozog olyan könnyen és puhán a legtöbb állat, s ezért van annyi rugalmasság bennük, amikor nagyobb erőfeszítésre lendülnek. Gyakorolhatjuk eleinte az izmok elernyesztését fekve is, tegyünk úgy, mint a macska: nyúljunk el, nyújtózzunk egypárat, aztán engedjük, hogy minden tagunk fellazuljon és saját súlyának terhe alatt helyezkedjék el. Semmisem pihentetőbb az ilyen elheverésnél.

Amikor már fesztelenül tudunk ülni a fentebb leírt helyzetben, akkor ezt az ülésmodot kell gyakorolnunk, amíg meg nem szokjuk. Az igyekezet sikeres, ha már nem találjuk, hogy „elgémberedik a lábunk”, vagy nem érzünk fájdalmat, amikor ismét kinyújtjuk lábunkat és felállunk. Ha megszoktuk, akár órákig elüldögélhetünk ebben a helyzetben anélkül, hogy kényelmetlennek találjunk. De a lélekzőgyakorlatokhoz egyelőre nem szükséges hosszú ideig így ülnünk. Csak arra ügyeljünk, hogy amíg a lélekzőgyakorlat tart, a testtartás szabályos és laza maradjon.

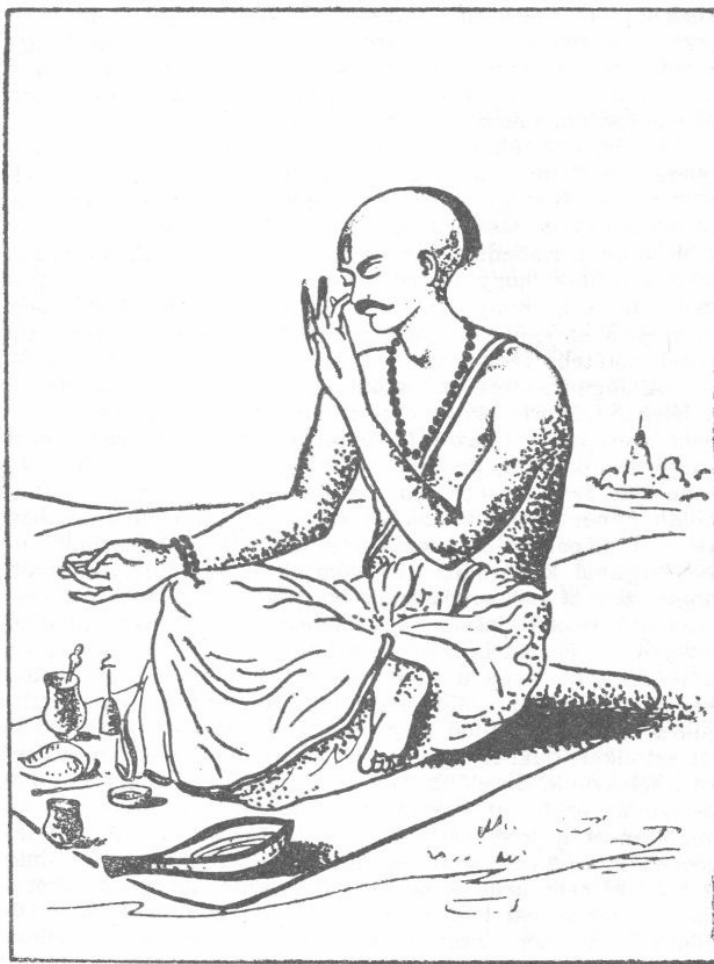
Szabály az is, hogy az ászanához megfelelő helyet és környezetet válasszunk. Ez nem mellékes, mert ha a környezet nem alkalmas, akkor figyelmünket elvonja célunktól. Zavartalan helyet keressünk. Azok a hinduk, akik tehetik, a lélegzetszabályozással együttjáró elmélyülés céljára külön helyiséget jelölnek ki otthonukban. Ez többnyire a házi szentély. Lehet egészen kicsi helyiség is, de fontos, hogy világos és jól szellőztethető legyen, mert állott, rossz levegőben hiába gyakoroljuk a lélekzést. A külön helyiség kiválasztásában az a megfontolás érvényesül, hogy minden gondolat: erő, és rezgést, vibrációt idéz elő. A finom-anyag mivoltával már

megismerkedtünk és megérthetjük, hogy milyen különbség van egyenletes, nyugalmas rezgés és zavaros, békétlen rezgés közt. A gondolatok valóságos szellemi atmoszférát teremtenek az ember körül, s ez a „szellemi légkör” hozzátapad a környezethez. Olyan helyen, ahol állandóan vagy igen gyakran rossz, ártó, de mindenesetre zűrzavaros indulatok rezgései kavarnak, a szellemi légkör is ártalmas vagy zavaros. Ez a felfogás megmagyarázza, miért van a vallások szenthelyeinek érezhetően jó, megnyugtató szellemi légkörük: az emberek, akik templomukba mennek, künnhagyják, vagy legalább visszafojtják köznapi indulataikat és legtöbbször áhítatos érzés ébred. A sok elméből kisugárzó gondolatrezgés valóságos „szellemi erőörvénylés”-t (*pithá-t*) hoz létre, s ennek légköre betölti a helyiséget. A Jóga-gyakorlatokra szánt külön szobácskában is így van, hiszen oda csak akkor lép be tulajdonosa, amikor tiszta, szellemi cél vezérli, s a légkörben nem rezeg ártó, zavaró hatás. Mindez nem csak „szép elképzelés” vagy furcsa fantasztikum, hanem éppúgy a természet törvényszerű jelensége, mint azok, amelyeket műszerekkel mérhetünk, csak éppen finomabb, s ezért csupán a szellem műszerei foghatják fel.

De ha nem áll is valakinek módjában, hogy külön helyiséget tartson a Jóga-gyakorlatok részére, annyit majdnem mindenki megtehet, hogy csendben és magányban, tiszta környezetben lásson hozzá a lélekzőgyakorlatokhoz. Legjobb künn a szabadban, de szobában is lehet. Háttal az ablaknak üljünk, hogy az erős fény ne érje közvetlenül a szemet, mert ez hunyorgásra, a szemizmok megfeszítésére késztet. Még jobb, ha előttünk, kellő távolságra, nem túl közel, sötétebb felület van, mert ettől a szem megnyugszik.

A Jóga mesterei azt ajánlják, hogy mielőtt elkezdenők a lélekzőgyakorlatokat, „tisztítsuk meg az idegeket”. Ez nem szerepel a Rádzsa-Jógában, valószínűleg azért, mert annyira előkészítő, kezdeti gyakorlat, hogy a Jóga komoly tanulóját felesleges megtanítani rá. A legtöbb bráhma-hindu naponta alkalmazza szokásos reggeli meditációiban (1. a 4. képet). Következésképpen történik: jobb kezünk hüvelykujjával könnyedén benyomjuk jobb orrlyukunkat, hogy ezen át ne szívhassunk be levegőt, aztán a bal orrlyukon keresztül lassan, egyenletesen megtöltjük tüdönket levegővel.¹⁰ Ennek is feszítés nélkül kell végbemennie, éppen csak annyira, hogy a tüdő a maga természetes befogadóképességének határáig megteljen. Ha erőfeszítéssel tágitjuk a mellkast, a tüdő még több levegőt tud befogadni, de itt ezt elkerüljük. Amikor a belélekzés megtörtént, mindjárt rá kilélekzünk, de előbb mutatóujjunkkal elszorítjuk a bal orrlyukat és hüvelykujjunkat elveszük a másiktól; a levegőt most a jobb orrlyukon át bocsátjuk ki. A kilélekzésnek is feszítés, erőltetés nélkül kell végbemennie, amíg a tüdő ki nem ürül. A mellkas összeszorításával, a rekeszizom felhúzásával még kisajtolhatnánk némi levegőt a tüdőnkéből, de nem tesszük. Most a jobb orrlyukon lélekzünk be, majd a balt nyitjuk meg és a jobboldalit zárjuk el, hogy a bal orrlyukon át bocsássuk ki a levegőt.

¹⁰ A kép ezt a balkézrel mutatja, de egészen mindegy, melyik kezünket használjuk ennél a gyakorlatnál.



4. Reggeli ájtatosságát végző hindu. (Indiai rajz után.)

Így váltakozva négy-öt belélekzést teszünk. Ennyiből áll az egyszeri gyakorlat és napjában háromszor-négyszer visszük véghez, reggel (ha lehet, hajnalban), délben s estefelé, éjszaka lefekvés előtt. Mindig étkezés előtt, vagy pár órával a legutóbbi étkezés után. *Sem több lélekzésre, sem a gyakorlat többszöri ismétlésére a nap folyamán nincs szükség, sőt káros lehet.* Tartsuk be az előírásokat, mert olyanoktól erednek, akik tisztában vannak az így előálló folyamatokkal. Tévedés lenne azt hinni, hogy ha ennyi lélekzés jót tesz, akkor több, még jobb eredménnyel járna!¹¹

A leírt egyszerű „idegtisztító” lélekzőgyakorlatot két-három héten át ajánlatos folytatni, s ezalatt nem kell más gyakorlattal próbálkozni. Tapasztalat szerint néhány hét, legfőlegb egy hónap alatt észrevehető hatás mutatkozik: jobb közérzés, egyenletesebb kedélyállapot, derűsebb, nyugalmasabb gondolkodás.

Ezután kezdődik a tulajdonképpeni pránájama, bár egyelőre még csak a lélekzet szabályozása kerül sorra, nem a prána tudatos ellenőrzése.

A szabályozott lélekzés három fázisból áll: kilégzés (*récsaka*), belégzés (*púraka*) és szüneteltetés vagy a lélekzet elnyomása (*kumbhaka*). A legutóbbit egyelőre csak egészen mérsékelten alkalmazzuk. A gyakorlat mindig kilégzéssel kezdődik, teljesen kiürítjük a tüdőt, hogy semmi elhasznált levegő ne maradjon benne. Az első kilégzés még lehet feszült is, összeszoríthatjuk

¹¹ Az említett tévedésbe magam is beleestem a lélekzőgyakorlatokkal való foglalkozásom legkezdetén, túlzásba vittem azokat és egy héten belül igen kellemetlen tüneteket tapasztaltam: egész testemet apró vörös kiütések borították. A túlzott gyakorlatokat abbahagyva, a tünetek is elmúltak. Az eset arra mutat, milyen nagy változások mennek végbe a szervezetben a lélekzőgyakorlatok hatására.

mellizmainkat, hogy a tüdő jól kiürüljön. Most aztán nyugodtan, egyenletesen, a fent leírt módon megtöltjük levegővel a tüdőt, mindkét orrlyukon egyidejűleg lélekezve. Amikor érezzük, hogy már csak feszítéssel juttathatnánk több levegőt tüdönkbe, abbahagyjuk a belélekzést, de ügyeljünk, hogy ez is simán, akadozás nélkül történjék. A belélekzésnél egyenletes ütemben, magunkban, hang nélkül számoljunk, s figyeljük meg, hány számolás alatt telik meg a tüdő. Ez mindenkinél más, tüdejének befogadóképessége szerint, s a gyakorlat folytán valószínűleg fokozódik. Az így megállapított szám lesz lélekzésünk ritmusának alapja. Például négy, vagy csak három, esetleg öthat számolás tartama. Jegyezzük meg, mert a lélekzés többi fázisát is erre az ütemre kell beosztanunk. A belélekzés után ugyanannyi ideig benntartjuk a levegőt, nem lélekzünk. Aztán ugyanannyi számolás tartama alatt egyenletesen, lassan kilélekzünk, majd megint ugyanannyi ideig nem lélekzünk: „künntartjuk” a levegőt. Némely szerző azt ajánlja, hogy a nemlélekző szünetek tartama a ki-és belélekzés tartamának a fele legyen. De egyáltalán nem nyújtjuk túl hosszúra a be-és kilégzést, úgyhogy a nemlélekzés időtartama sem lesz túl hosszú, ha ugyanazt az ütemet tartjuk be. Ha kétféle ütemet kell figyelniünk, elménk sűrű időközökben más és más változáson megy keresztül s ez nem előnyös az egyenletesség, az elmeműködés elnyugtatójának szempontjából. Az egyenletes ütem sokkal jobban szolgálja ezt a célt.

Lélekzés közben ne dolgoztassuk elménket. Igyekezzünk egész figyelmünket kizárólag a lélekzés menetére irányítani, nem erőltetett megfeszítéssel, hanem nyugodtan. Ne gondoljunk semmi másra, csak a lélekzetjárásra, amint ennek fázisait egyenletes számolással ellenőrizzük. Ez az elme „egy-hegyűvé” tételének legkezdetibb, legegyszerűbb és legkönnyebb módja. Ha eleinte nem megy jól, ne törődjünk vele. Meglehet, hogy eleinte a szokatlan igyekezet nem hogy elnyugtatóná az elmét, hanem ellenkezőleg, nyugtalanságot, ideges feszültséget okoz. Akkor vagy helytelenül csináltunk valamit, pl. az ülés mód nem megfelelő, az izmok nem lazultak el eléggé, vagy a lélekzetjárás egyenetlen. Az is lehet, hogy egyszerűen csak az idegzetünk rakoncátlanodik, mint a fegyelmezett járásra még nem szoktatott csikó, amikor először veszik munkába. Aki az első kísérletek hasonló tüneteitől már elveszti a kedvét, nem alkalmas a Jóga kezdetleges gyakorlására sem. Legalább azidő szerint nem. Kitartásra feltétlenül szükség van. Említettük, hogy a hinduk már gyermekkorukban megtanulják és megszokják a mindennapos lélekzetgyakorlatot, amely náluk csak a meditáció, az elmélyedő szemlélet kísérője és elősegítője. Egyáltalában nem nehéz dolog.

A leírt módon lélekezve, tíz ciklusnál többet ne végezzünk egyszerre. Egyszeri belégzés, lélekzési szünet, kilégzés, újabb lélekzési szünet: ennyiből áll egy ciklus. Tíz ilyen végezhetünk tehát. Az egész együtt egy lélekzőgyakorlat. Naponta három ilyen gyakorlat elegendő. A leghatásosabb kora reggel, miután megtisztálkodtunk és testünk belső tisztátlanságaitól is megszabadultunk, de mielőtt étkeznénk. A másik két gyakorlatot is étkezés előtt, vagy a legutóbbi étkezés után legalább három-négy órával végezzük. Tele gyomorral egyenesen káros.

Heteken át gyakorolhatunk így, s igyekezzünk, hogy egyetlenegy napot se hagyjunk ki. A lélekzőgyakorlat akkor fejt ki hatását igazán, ha rendszeressé válik, vagyis folyamatosan, megszakítás nélkül megy végbe. A szervezet könnyen rászokik mindenre: figyeljük meg, ha valamilyen tevékenységet naponta bizonyos időben végzünk, s ezt csak néhány napon át folytatjuk, a következő napon ugyanabban az időben mintegy önkénytelenül jelentkezni fog az impulzus ugyanarra a tevékenységre. Az étkezéssel kapcsolatban könnyű ezt megfigyelni. Az úgynevezett éhségérzet, amely a pontos étkezésekhez szokott emberben magától jelentkezik az adott időpontban, nem egyéb, mint ilyen szoktatás, beidegzés következménye. Vannak emberek, akik fejfájásról és más zavaró tünetekről panaszkodnak, ha csak félórával, vagy egy órával elmúlt a

megszokott étkezőidejük, de nem étkezhetek. Ez a beidegzés következménye és semmi más alapja nincs, mert kizárt dolog, hogy egészséges ember négy-öt órával az előző étkezés után valóságos éhséget érezzen. Csak képzelt, beidegzett éhségérzetről van szó, amely a szoktatásból ered. Ugyanígy rászoktathatjuk magunkat a léleklétegyenlőség pontos betartására is, s ez a beidegzés előnyös lesz; rákapatjuk az elmét, hogy mintegy magától kívánja az időnkénti elnyugvást és kiegyensúlyozódást. Már ez magában eredmény.

Ismételjük: a leírt gyakorlatot heteken át folytathatjuk a leírt módon. Ne igyekezzünk túl hamar áttérni magasabb fokozatra. Addig alkalmazzuk a legegyszerűbb, alapvető gyakorlatot, amíg már egészen automatikusan nem megy. Ezt arról vesszük észre, hogy mindjárt az üléshez elfoglalásakor nyugalmas érzés fog el bennünket, s a lélekléte simán, nyugodtabban megy. Az ütemek számontartása is már minden különösebb agymunka nélkül megy végbe, öntevékenyen. Megszokjuk, hogy elménk semmi más tevékenységet nem végez, csak a léleklétejárást figyeli, az egyenletes ütemet ellenőrizve. Tudjuk már, miben áll az elme-anyag működése: szünetlenül vibrál, módosul, átváltozik. A léleklétegyenlőség folytán ezek a módosulásai egyenletesek lesznek, mert egymásután mindig ugyanabba a tárgyi formába, a lélekléte egyenlő ütemébe ömlenek. Ez már az „ékágra” állapot legkezdeti s eredménye nagy, belső elnyugvás. Ha egyszer elsajátítottuk, megfigyelhetjük, hogy a tíz lélekléteciklus, noha csak perceket vesz igénybe, annyira felüdíti egész szervezetünket és annyira megnyugtatja idegzetünket, mintha órákig aludtunk volna mély, egészséges álomban.

Közben, tudunkon kívül, egészen rendkívüli dolgok mennek végbe bennünk. Csupán fizikai értelemben is. Vérének sokkal alaposabban megtisztul, mint máskülönben, bővebben részesül oxigénben és teljesebben megszabadul a széndioxidtól. Ez már egymagában kitűnő hatást tesz, ha rendszeresen, állandóan megismétlődik. A szabályozott lélekléte a vér megtisztításával olyan munkát visz véghez a szervezetben, mint a nagytakarítás. Kitisztogatja a szervezet legelrejtettebb zugát és fölszed, kiküszöböl sok olyan salakot vagy lerakódást, amelyet az elégtelen lélekléte és elégtelen vérfelfrissülés nem tudott kifogástalanul kiküszöbölni. Kisebb testi bajok és betegség tünetek is elmúlnak a rendszeresen folytatott léleklétegyenlőség folytán. Nem egyszer még súlyosabb bajok is vagy elmúlnak, vagy észrevehetően enyhülnek. Mindezek a tünetek meggyőzik a gyakorlatot arról, hogy olyan eszközre tett szert, amely valóban egyszerű és mégis szembeszökő, komoly eredményekkel jár.

A lélekléte szabályozással járó fizikai tisztulás kihat minden szervre. Az emésztés egyenletesebb, rendezettebb lesz. Különösen ha megszabadulunk a köznapi megszokás babonáitól, pl. a fentebb említett pedáns étkezési idők nyűgétől, olyan értelemben, hogy semmiféle kényelmetlen érzést nem okoz, ha megszokott időben nem eszünk. Ez a nehézkes anyag kötelékeiből való szabadulás legkezdeti jele. Nem kell erőltetett böjtöt tartani, — bár kellő mértékkel ezek is jót tesznek, — csak lássuk be, hogy nem méltó az emberhez, ha olyan nyomorúságos dolgok tehetetlen függvényévé válik, mint pl. a pontos étkezés, mert „megszakad a feje”, vagy „szédül az éhségtől”, ha néhány rövid órával az előző, kiadós étkezés után nem ülhet asztalhoz percre a megszokott időben. A léleklétegyenlőség, s általában a jóga-gyakorlatok az étkezés szempontjából is kiegyensúlyozottságot kívánnak. „Aki túl sokat vagy túl keveset eszik, nem alkalmas a Jógára” - tartja a hindu hagyomány. Aki már a maga tapasztalatából ismeri, mennyire fölösleges az a fajta táplálkozás, amit mi „polgárinak” nevezünk, az mihamar belátja, hogy nincs szükség napi három-négy kiadós étkezésre. Tulajdonképpen napjában teljesen elegendő egy étkezés, de nem akarjuk az ilyesmit ráerőltetni senkire. Fontos az, hogy a lélekléte gyakorlat

ember ne egyék többet, mint amennyi elég, vagyis ne egye magát „tele”, a teljes jóllakottságig, s lehetőleg ne étkezzen ismét, amíg nem érez étvágyat, amely nem szokásból lép fel, hanem azt jelzi, hogy a szervezet kellő mértékben elkészült az előző étkezés tápanyagának feldolgozásával. Ez az igazi étvágy, amely még csak nem is éhségérzet, s nem következik be olyan rövid időközökben, mint a mi polgári étkezéseink időközei. De a legtöbb embernek kényelmetlen kizökkenni a megszokott rendből, s esetleg a többi családtagra való tekintettel sem térhet el az otthon megállapított rendjétől. Ebben az esetben legalább arra törekedjék, hogy mindig csak annyit egyen, amennyi a tényleges étvágyának, vagy netán éhségének kielégítéséhez szükséges. Ha jól megfigyeljük, ez jóval előbb bekövetkezik, mint a szabályos étkezés vége.

Ha a szervezetnek nem kell küszködnie felesleges tápláléktöbblet feldolgozásával, akkor jobban, kielégítőbben dolgozza fel a kapott anyagot, s nem halmoz fel salakokat túlzott mértékben. Az egész szervezet mintegy fellélekzik, s már az ilyen mértékletes táplálkozás nem egy rendellenességet, betegséget is megszüntethet. A táplálék mennyiségénél sokkal fontosabb a minősége. Kellő minőségű és tápértékű növényi anyagra feltétlenül szükség van.¹² Minél kevesebb a hús, vagy általában az állati termékek fogyasztása, annál jobb. A jógik, mint a hinduk nagy többsége általában, növényevők. De a mi körülményeink közt nem kell feltétlenül a végletekhez ragaszkodni és a lélekzógyakorlatok leírt kezdeti, egyszerű módja nem követeli meg a vegetarizmust. Ez ugyan mindenesetre jobb, s ha valaki magasabb fokra akar jutni, nélkülözhetetlen is, legalább egy időre. A Jama-szabályok elseje az *áhimszá*, a nem-ártás, az élőlények kímélete; az állatok elpusztításából nyert tápanyagok ennek az elvnek megtagadását jelentik. Téves az az ellenvetés, hogy hát „a növény is él”, s akkor az is életpusztítás, ha növényi táplálékot fogyasztunk. Az élet fokozatai egymásra következnek, s az Öntudat foka jelzi bennük a fokozatot. A növényi „öntudat” mélyen az állati alatt marad, legalább annyira, mint az állati az ember öntudata alatt. Aki ezt a szempontot, az állati élet kíméletét, túlzottnak és „szentimentálisnak” tartja, az gondoljon a *gunák*, az anyag-minőségek tanára. Az állati táplálék a radzsasz és a tamasz elemét fokozza, különösen a radzsaszét, s ez nem szolgál a szattva gyarapítására. De ismételjük: nem kell végletekbe mennünk, ezúttal csak a Jóga legelemibb gyakorlatairól van szó és sokan lehetnek, akik ezen a fokon sohasem jutnak túl, viszont ez a fokozat is nagyon sok előnnyel jár. Az is meglehet, hogy a lélekzógyakorlatok kiegyensúlyozó, szellemileg is fejlesztő hatásai idővel annyira átalakítják a tanulót, hogy nem fogja már önsanyargatásnak érezni az olyan megszorításokat, amelyek előbb még végleteseknek és túlzottnak tetszettek.

Ne legyünk fanatikusok semmiben! A Jóga a világos megértés tana, s a fanatikus ember, aki egy-egy elmélet rabjává lesz, nem tud világosan mérlegelni és megkülönböztetni, még akkor sem, ha egyébként sok helyes dolog van az elméletében. A Jóga a tapasztalás, a közvetlen megismerés útja és nem kívánja, hogy bármit is elfogadjunk, mielőtt tapasztalással nem győződünk meg róla. De az igyekezet elengedhetetlen: a kísérleteket véghez kell vinni; fel kell tételezni, hogy „lehet bennük valami” s aztán, ha tényleg bebizonyult, a megszerzett ismeretet tudomásul kell venni, hogy további magatartásunkban már kövessük is. Ez a kibontakozás útja. A fanatikusok, akik azt hiszik, hogy csak egy bizonyos úton-módon lehet valamit felfogni és követni, rögeszmék útjára tévednek, maguk is botorkálnak, s nem alkalmasak arra, hogy másoknak helyes utat mutassanak. Más a hit határozott meggyőződése és más a vakhit. A meggyőződéses hit nagy erő, s akik birtokában

¹² De itt is kerüljük a szélsőségeket. Az olyan ember, aki aprólékos gonddal számíttatja ki a vitaminok, kalóriák stb. értékét, még inkább a test rabjává lesz, ahelyett, hogy szabadabbá válnék: kicsinyesség, pedantéria, a részletek túlbecsülése nem mozdítja elő a szellemi kibontakozást.

vannak, azt is tudják, hogy mások nem szerezhetik meg csak úgy mondvacsinált módon; amikor tehát a maguk erős hitét másokba is bele akarják plántálni, ennek meggyőző bizonyítékait adják és példát mutatnak. Ez a legtökéletesebb módja a hatásnak és a nevelésnek. A vakhit eleve rossznak, elvetendőnek és elítélendőnek tartja a magáétól eltérő felfogást, s ezért nem is értheti meg; így aztán nem tud hatást gyakorolni, megváltoztató befolyást sugározni másokra, legalább gondolkodó, világosfejű emberekre nem. Erre azért kellett kitérnünk, mert — sajnos — éppen a keleti tanokkal sok kizökkent, megkótyagosodott, világosan ítélni nem tudó fanatikus foglalkozik nálunk Nyugaton, s az ilyen emberekre valóban áll, amikor tanait másokkal akarják elfogadtatni, hogy „vak vezet világtalant”. Könnyű felismerni az ilyeneket: szertelenségek, feltűnő külsőségek jellemzik legtöbbszörüket, s legfőbb ismervük az, hogy kivételes, megvilágosodott szellemeknek tartják magukat: szavaikból, magatartásukból mindenkor a betegesen felfokozott *Én* rikolt ki.

A megismerésnek akár még csak szerény fokára jutott embert egészen más dolgok jellemzik: elsősorban nyugalom, bizonyos kiegyensúlyozottság, amit az a meggyőződés ad, hogy útja biztos talajon vezet. Megértette, hogy a megismeréshez ki-ki csak a maga útján-módján közeledhet, s ezért nem akarja ráerőltetni másokra a maga módszereit, de adott esetben szívesen rámutat ezekre, mint olyanokra, amelyeket ő hasznosaknak talált. Nem keresi a feltűnést, nem igyekszik külsőségekkel bizonyítani kivételes voltát. Barátságos és igyekszik segítségére lenni másoknak, de segítségét nem erőszakolja senkire. Ismeri, milyen nehéz és hosszú az út, s ezért tisztában van azzal, meddig jutott el rajta ő maga; így aztán nem támadhatnak fel benne beteges képzelgések és elért eredményeit nem becsüli túl. Nem keresi a vitatkozás alkalmát, sőt ellenkezőleg, kerüli, mert tudja, hogy a vita sohasem tisztáz semmit, csak a résztvevők makacs magánmeggyőződését erősíti. De hajlandó mindig készségesen közölni másokkal tapasztalatait és megismeréseit, nem úgy, mintha ezek egyedül üdvözítő igazságok volnának, hanem mert rájuk mutathat, mint olyan eszközökre, amelyeket célravezetőnek talált. És főleg: akiben némi megismerés vert gyökeret, annak a látása is megélesedik és észreveszi, hogy mások hol tartanak a kibontakozásban; az ő fejlettségi fokukhoz alkalmazkodik s ott próbálja elkezdni a behatást, ahol az illető fogékony lehet rá.

Visszatérve a táplálkozás kérdésére, megjegyezzük, hogy a böjt rendkívül hasznos dolog. Minden fejlett vallás előírja, de a vallási gyakorlaton túlmenő böjt sem kerülendő. Böjt alatt tulajdonképpen nem a hús megvonását, hanem minden táplálék megvonását kell érteni. Nem kell túlzásba menni itt sem, de ajánlatos kiküszöbölni az erre vonatkozó általános tévhitet. Az a nézet, hogy az ember „éhen hal”, ha néhány napig nem vesz magához táplálékot, alaptalan ostobaság. Hetekig élhet valaki éhen, anélkül, hogy bármi baja történne. Sőt ellenkezőleg: a többnapos böjt olyan változásokat idéz elő az emberben, hogy nem egyszer még makacs betegségekől is megszabadulhat. Az is babona, hogy a böjttől „legyengül a szervezet”. Látszólag és átmenetileg igen, de ez a legyöngülés olyan, mint amikor a munkaerőt termelő tüzet ki hagyják aludni a kazán alatt, hogy alaposan kitisztíthassák. A szervezet kitisztítása is csak akkor mehet végbe alaposan, ha a fűtőanyagot egyidőre megvonják tőle; a tisztulás többet ér, mint az átmeneti munkaerő-csökkenés, az úgynevezett „legyöngülés”. De nem kell erőltetni az ilyesmit. Csak annyit vegyünk tudomásul, hogy párnapos teljes böjt senkinek sem árt meg és ha úgy érzi, hogy „rettenetesen legyöngül” vagy „nem lehet kibírni”, akkor ennek oka az elméjében rejlik, a helytelen és téves, tudatlan gondolatmenetekben. Már egyedül ezért is érdemes kísérletezni a böjttel, hogy az ilyen gyökértelen rögeszméktől megszabaduljunk. Nem túlfeszített aszkézisről van itt szó, hanem tapasztalatszerzésről, amely egyúttal még egészséges is.

Az esetleges böjt alatt azonban nem kell folytatni a lélekzőgyakorlatot. A szervezet akkor úgyszólván fokozottan fejt ki működését, befelé fordulva, önmagát tisztítva és megújítva. A lélekzőgyakorlatokat rendszeres állapotukban ajánlatos folytatni, amikor nem szerepelnek végletek az életmódunkban. Minden túlzástól tartózkodva, egyensúlyra, kiegyenlítésre törekszünk, nyugalmas, egyenletes módon, így lesz eredményes az igyekezet.

Az itt elmondottak csak annyit tartalmaznak, amennyit a nyugati ember szakavatott vezető nélkül is végez-vihet, anélkül, hogy a kísérlet veszélyessé válnék számára.

A Jógában persze sokkal több a lehetőség és sokkal nehezebb kísérletek is szerepelnek. De azok nem valók másnak, csak az olyan embernek, akiben különleges hajlam és rátermettség van, s az ilyen is vezetőre, *guru-ra*, tapasztalt és hivatott mesterre szorul. Még egyszer hangsúlyozzuk itt, hogy a szellemi Jógában nincsen feltétlenül szükség a bonyolult testi gyakorlatokra, a Hatha-Jóga ülés módjaira és testhelyzeteire, vagy a velükjáró felfokozott lélekzőgyakorlatokra. A jógi az egyszerűbb ülés móddal s az összpontosítás gyakorlásával is eljut ahhoz a fokhoz, amikor a lélekzés útján a prána-áram fölött ellenőrzést kezdhet gyakorolni. Az igazi pránájama itt kezdődik s főleg a lélekzet elnyomásának, a kumbhakának a fázisával kapcsolatos, amikor a jógi már huzamos ideig lélekzetvétele nélkül tud maradni az összpontosítás állapotában, s a tudatossá tett prána-erőt rögzíteni tudja magában.

A leírt lélekzetgyakorlat csak előiskolája ennek, de nekünk egyelőre elég. Nemcsak elég ennyi, hanem nagyon sok is. Több, mint amennyit nyugati módszereink jelentenek, mert megnyitja a kaput a belső, szellemi kibontakozás felé. Elégedjünk hát meg vele és igyekezzük felhasználni a javunkra.

14. AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS.

Az előző fejezetben ismertettük az ülés módot és a lélekzetszabályozást, olyan mértékben, ahogyan azt az értelmes és törekvő ember nálunk is biztonságosan alkalmazhatja. Alább az összpontosítást is ismertetjük, előbb abból a szempontból, ahogyan a kezdő gyakorolhatja, aztán kifejtjük az összpontosítás magasabb fokozatait, amint ezek a Jóga gyakorlatában szerepelnek.

Amikor a fentebb leírt lélekzőgyakorlatot már heteken át folytattuk és azt találjuk, hogy közben csakugyan nem gondolunk másra, mint a lélekzés ritmusára s ennek ellenőrzésére, akkor kísérletet tehetünk az összpontosítás szerény fokozatával is. Próbáljuk meg elhagyni a számolást, s a beidegzett ritmust annak ellenőrzése nélkül is megtartani. Figyelmünket most egyedül a lélekzésre fordítjuk, de ne gondolatok, szavakban kifejezhető gondolatmenetek formájában, hanem egyszerűen csak figyelő módon: nem fűzünk semmi gondolatot, semmi kommentárt a lélekzéshez, tudatunkat egyedül maga a lélekzés folyamata töltse el. Ez nem olyan nehéz, mint ahogy gondolnánk. Az emberek azt szokták mondani, hogy „lehetetlen gondolkozás, gondolatok nélkül maradni, akár pillanatokra is.” A lélekzőgyakorlatok első fokozata már megtanítja az embert arra, hogy gondolatai csak a ritmus formáját vegyék fel és a számolásban fejeződjenek ki. Megszokta ezt és egy napon észreveszi, hogy perceken át nem gondolt semmi egyéb: sikerült elmeműködését egyetlen tárgyhöz kötnie, bizonyos, bár rövid időn át. Innen aztán már nem olyan nehéz a következő lépésig jutni, hogy elménkben csak a lélekzés folyamata legyen jelen, mint a gondolat tárgya, szavak, felvillanó kísérőbenyomások nélkül. Ha aztán ez is sikerül, néhány hétig gyakorolhatjuk. Akkor újabb lépéssel kísérletezünk: lélekzés közben legyen bennünk csupán *egy* gondolat, még

pedig az, hogy a levegővel a mindenség prána-árama jut belénk s ez kering a lélekzés fázisaiban. De ez inkább érzés legyen, mint szavakban megszövegezett gondolat. Ha sikerül — és kevés gyakorlattal sikerül is — akkor finom vibrációt fogunk érezni egész testünkben, valami enyhe bizsergésfélét, mintha gyöngye villanyáram keringene bennünk. Érezzük, hogy belélelkéskor ez az áram végigfut tagjainkban, szétáradó irányban, a lélekzés szünetében mintha megállana és helyben rezegne, a kilélelkéskor pedig mintegy összeszedődik és kifelé árad a testből, míg az ezt követő szünetben valami nagy csönd és nyugalom fejeződik ki bennünkben, mert csak az állandó prána-tartalék rezeg rendkívül finoman. Ismételjük: ne gondolatmenetek formájában éljük ezt át, hanem mint valami szótlan tanú, aki megjegyzések nélkül figyelni azt, ami előtte végbemegy. Ha ez sikerül, megint hetekig gyakorolhatjuk, mielőtt újabb dologgal próbálkoznánk. A gyakorlás nem egyéb, mint beidegzés, „emlék-csirák" létesítése, s a kísérlet minden újabb alkalommal könnyebben, teljesebben sikerül.

Következő kísérletünk már nehezebb: valami kiválasztott tárgyat nézünk, egyenletesen, tartósan, nyugodtan, nem feszítve meg szemizmainkat. Közben a gondolatunkban alakot ölt a tárgy külső megjelenése. Igyekezzünk elérni, hogy csak ezt az egy tárgyat lássuk és egyideig csak reá gondoljunk, de erőltetés nélkül. Ha sikerült, gondoljunk arra, hogy a tárgyat azért láthatjuk, mert szemünknek látóképessége van, a tárgy tehát csak annyiban létezik reánk nézve, amennyiben tudomást vehetünk róla. Ez ugyan kész gondolatmenet, de gyakorolva eljuthatunk odáig, hogy nem gondoljuk már végig, hanem mint valami érzés jelenik meg bennünk az, hogy a szemünkön keresztül valami kiárad és tulajdonképpen ennek a valaminek a tárgyon való tükrözését látjuk. Nem kell gondolkozni rajta, hogy mi az és miképpen történik az egész. Ha ez sikerült, akár csak pillanatokra, akkor gondoljunk arra, hogy a szem magától még nem lát, hanem eszköze valaminek, ami általa lát. Ez a valami Én vagyok: én látok a szememmel. Most ebből is próbáljuk kihagyni a gondolatmenetet és egyszerű, nem összetett érzéssé változtatni: érezzük, hogy „én látok". Ha ez megy, akkor csukjuk be a szemünket és gondoljunk arra, hogy a tárgyat nem láthatjuk, s képe mégis élesen előttünk van: emlékezünk rá, tehát van bennünk valami, ami a tárgyat utánozta és képmását újra elénkállítja. Most próbáljuk megint elhagyni a gondolatokat és csak a bennünk lévő emlékképet nézni. Ha már világosan látjuk, s csak erre a képre gondolunk közben, szavak nélkül, akkor aztán megint gondolatmenetet indíthatunk meg: hogyan lehet, hogy most szem nélkül és tárgy nélkül mégis határozottan látom magam előtt a tárgyat? Mi világítja meg, hogy látható marad? Bizonyára valami, ami bennem világít. Ezután megkíséreljük kikapcsolni a gondolatmenetet és csak a csukott szemmel is látott tárgy képe maradjon meg gondolatunkban, olyképpen hogy azt a belülről jövő megvilágítás tükrözésének érezzük. Mint néma tanú nézzük ezt a tükrözést, érzésként, szavakban kifejezhető gondolatok nélkül. Nem könnyű dolog, de elég, ha pillanatokra sikerül. Csak arra ügyeljünk, hogy ne a gondolatainkat erőltessük, s ne feszítsük meg önkéntelenül a homlokizmainkat. Ha csak egy-két pillanatra kísérő gondolatok nélkül tudjuk látni a belülről megvilágított tárgy-emlékképet, akkor ismét gondolatmenethez térünk vissza: vajon én látom-e ezt a képzeletbeli, de a tárgynak mégis megfelelő képet? Hiszen az Én-emet, is el tudom képzelni, mintegy látom, elvontan, mint valami központot az alkatomban. Ha így van, akkor „én" is tárgy vagyok, mint az előbb látott dolog. S akkor kell valaminek lenni bennem, ami ezt az „én"-t látja, mert hiszen ezt is magam elé tudtam állítani, vagyis nem ez az „én" látja önmagát, mert az lehetetlen. Gondoljunk hát arra a valamire, ami megvilágítja bennünk az Ént. Képzeljük el, mint

tiszta világosságot, színtelen fényességet. És most próbáljuk újra kikapcsolni a szavakkal járó gondolatmenetet és behunyt szemmel mintegy érezni, hogy valami világosság sugárzik bennünk. Ha ezt érezzük, akár egy-két pillanatra is, még egy gondolatmenetet veszünk elő: nemcsak a tárgyak, hanem „én” magam, meg a gondolataim is, tulajdonképpen csak azért képzelhetők el vagy láthatók, mert az a bizonyos belső világosság rájuk hull. És tegyük meg a kísérletet: lássuk gondolatok, kísérő megjegyzések nélkül ezt a világosságot magát, amint bennünk visszaverődik.

Amit leírtunk, az esetleg nem sikerül, vagy csak egyik-másik első lépés sikerül belőle, de az is lehet, hogy végigmehetünk a kísérleten eredményesen. Ez nem egyéb, mint kezdetleges, szinte játékos végigélés az egész Jógának. Nem teljes és igazi összpontosítás, nem igazi szemlélet, még kevésbé az „egyesítettség” állapota, hanem csak valami nagyjából hasonló dolog: mint amikor a gyermek például katonásdit játszik, beleképzei magát abba, hogy ő most katona, s úgy is viselkedik, ahogy a katona szokott. De ahogy a gyermek átéli a maga módján a „katona” fogalmát, ha hiányosan és módosult formában is, ugyanúgy mi is halvány fogalmat szerezhethetünk arról, hogy mi az igazi valónk és hogy milyen megismerés lehetőségei rejlenek bennünk. S ez tapasztalásnak már nagyon sok. Mert eredményeképpen olyan tisztulás megy végbe szellemünkben, aminőt bölcs könyvek százaiból sem meríthetnénk. Ha mégoly keveset és mégoly homályosan is, de közvetlenül láttunk meg valami távoli, derengő ténnyt, ami valóság, mert láttuk, és tudjuk, hogy láttuk.

De ismételjük: erőltetni, erőszakolni az ilyen élményt nem szabad. Nem fenyeget veszély, mert ha csak nagy erőfeszítéssel sikerül akár az első lépést elérni, akkor az igyekezet amúgyis kimerül és az illető mihamar abbahagyja a kísérletet, belefárad. Nem baj. Elég a lélekzőgyakorlat magában is. *Sohase próbáljunk tovább menni annál a foknál, amelyet már erőltetés nélkül el tudunk érni.* Gyakoroljuk a már elért fokozatot, de ne felejtsük el, hogy ezekben a dolgokban nem lehet lépcsőfokokat átugrani!

A nyugati ember mindezekre megjegyezhetné — s valószínűleg megjegyzi is: „Igen furcsa dolog arra törekedni, hogy ne legyenek gondolataink, ne gondolkozzunk, holott éppen gondolkozásunk felhasználása és fejlesztése jelenti embervoltunk legnagyobb eredményét!”

Ebben az ellenvetésben egyrészt igazság van, de másrészt nagy tévedés. Tény, hogy a gondolkozás és következtetés képessége tesz bennünket igazán emberré, s ezekkel az eszközökkel érhetjük el szellemi kifejlődésünk legmagasabb fokát. De csak egyetlenegy irányban. S itt van a kérdés veleje. A megítélés attól függ, hová akarunk eljutni, s csak ha tudjuk a célt, akkor dönthetjük el, alkalmas-e az eszköz az elérésére.

Mert a gondolkozás és következtetés képessége nem lehet cél, csak eszköz valaminek az elérésére. Az emberi létfokozat nagy feladata: megismerni a világot, tapasztalni és tisztábjönni a magunk elrendelt szerepével. Ebben a gondolkozás eszköze pótolhatatlan, egyedülálló szerepet tölt be. Általa eszmélünk, általa tudjuk mérlegelni az önmagunk lehetőségeit, s nélküle tapodtat sem jutunk előre a világ, a kibontakozó, szétterjedő anyag körében. Mert gondolkozásunk erre irányul. Kifelé fordul, magunkból, mint központból irányul a bennünket körülvevő világ dolgai és jelenségei felé. Mint eszköz pompásan van megalkotva, hogy ezen az úton megoldhassa feladatait. Láttuk, hogy az elme-közeg működésében, kiáradó változásaiban áll. Minél rendezettebben, minél kevesebb zökkenővel megy végbe ez a működés, annál eredményesebb a gondolkozás. De hogyan megy végbe? Az elme a világ tárgyaival lép kapcsolatba, s ezen a világon minden, de minden: tárgy, objektum, amellyel az elme kapcsolatba léphet, ha felfogóképességének körébe kerül. A kapcsolatbalépés az érzéklésen keresztül megtörténik, az elme-anyag a tárgy alakját, megjelenését,

jellegét veszi fel változásaiban, ezt aztán az értelem elé tárja, ez nyomban közli az így keletkezett tudatot az Énnel, ez pedig azonnal reagál a benyomásra, vagy a tudatra, gondolattal vagy cselekedettel. Az egész folyamat elképzelhetetlen a tárgy nélkül, hiszen az elmeműködés éppen erre irányul, az objektumok jelentik részére a teret, amelyen munkásságát kifejtheti. Vagyis az elmeműködési terület a tárgyak világa, eredménye pedig a tárgyi tudat. A gondolkodás csak tárgyi tudomásulvételen túl, magasabbrendű tevékenységet visz véghez, például kapcsolatba, viszonylatba hozza egymással a tárgyokról nyert tudatokat, az ok-okozat összefüggés, a következtetés stb., mind tárgyi természetű, még abban az esetben is, amikor úgynevezett elvont fogalmak merülnek fel. Az elvont fogalmak, mint a jelző mutatja, a tárgy-tudatokból kivonatolt, maguktól a tárgyaktól elvont értelmi tartalmat jelentik, s mint ilyenek, maguk is tárgyai az elmének. Tehát ezen az úton nincs mód arra, hogy az elme és gondolkodás a tárgyi világ köréből kiléphessen.

De mit jelent a tárgyi világ? Láttuk, hogy nem más, mint az elsőleges anyagnak a rajta kívül lévő, tőle független első indíték behatására végbemenő kibontakozása, szét-áradása, módosulása, formát öltése. Természetében áll, hogy ez a számtalan változás és átalakulás határtalan lehetőségekben fejeződjék ki és végeláthatatlanul sok alakzatot, formát, jelenséget: röviden, tárgyat, objektumot hozzon létre. A gondolkodás pedig, amely a tárgyi megismerés területén mozog, ebben a határtalan sokrétűségben igyekszik tájékozódni. Elindul központjából, az Énből, előbb a közeli tárgyakkal ismerkedik meg, aztán messzebbre merészkedik, s amint egyre több tárgyi tudatot szerez, ezeket kapcsolatba, viszonylatba hozza egymással s így ismeretekre tesz szert. Ismereteink területét egyre tágíthatja, mert tudjuk, hogy ez a terület — a kibontakozó anyag világa — határtalan. A gondolkodás valóban „elemében” van itt és nagy lendülettel veti magát az ismeretszerzésre. Mind több és több ismeretet halmoz fel, s amint ezek gyarapodnak, egyre nehezebb feladat lesz áttekinthető, rendszeres kapcsolatokat létesíteni és fenntartani köztük. Az ismereteknek és tudatoknak már-már végeláthatatlan láncolata, sőt nem is láncolata, hanem minden irányban kiterjedő hálózata áll elő. A gondolkodás azonban, mondtuk már, „elemében” van és nem riad vissza a nehézségektől. Ösztönzője, hogy úgy mondjuk, „kenyéradó gazdája”, az Én, nem is hagyná nyugodni, hiszen azonosítja magát a gondolkozást, azt mondja: „én gondolkodom”, sőt ebben talál bizonyítékot arra is hogy létezik: „gondolkodom, tehát vagyok”. Amit a gondolkodás mint eredményt összegyűjt, azt az Én tekinti a magáénak. És telhetetlenül akarja gyarapítani ezt a „vagyonállományt”. Mindez a természetében gyökerezik.

Ámde mi történik? Az ismeretszerzés területe határtalan s ezért az ismeretek tömege szakadatlanul növekszik. Az Én már nem tud mit kezdeni vele. Kénytelen kiválogatással élni: eldönti, hogy mi fontosabb, mi kevésbé fontos, természetesen az ő szempontjából, hiszen az ismeretek kincshalmazát a magáénak tudja. De akármilyen szigorúan rostál, még a fontosnak tartott ismeretek halmaza is egyre nagyobbra növekszik, s ez elkerülhetetlen, mert az ismeretszerzés területe, a tárgyak területe határtalan. Sőt a már megszerzett és szépen leltározott ismereteknek is megvan az a hajlandóságuk, hogy mintegy „oszlás útján szaporodjanak”; alig nyúl hozzájuk az Én a gondolkodás szerszámával, minden egyes ismeret sarjadzani kezd és egész újabb ismerethálózat központjává válik. Közben pedig a gondolkodás serényen folytatja munkáját és a tárgyi világnak odáig fel nem tárt területeiről is egyre szállítja az újabb és újabb ismereteket, óriási gazdagság! Csillogó, pompás, nagyértékű drágakövek vannak közte, persze rengeteg haszontalan limlom is, de hát az Én a gusztusa szerint válogathat.

S minél nagyobb lesz ez az „embarras de richesse”, annál nehezebbé válik az Énnak és hű szolgájának a dolga, amikor kénytelen kiválogatni a tömegeből a hasznavehetőt. Más és más szempontból kezd osztályozni, rájön, hogy az ismeretkincs egy része erre jó, másik része arra, de akárhogy is igyekszik is kisebb, szűkebb korlátok közé vetett ismeretcsoportokat különválasztani, az ismeretek burjánzó természete mihamar szétfeszíti a megszabott kereteket. S a gondolkozó Én előbb-utóbb kénytelen felvetni a kérdést, hogy „mire való mindez?” — „hová vezet az egész?” — és „mit ér az egész?” Kincstárának leltározásában eljut az értékek megítélésének fogas kérdéséhez. És rádöbben az immár elkerülhetetlenre: az áradatnak nincs és nem is lehet határa, s így minden igyekezete, hogy valami végleges rendet teremtsen kincstárában, hiábavaló, mert áttekintő, megismerő, összekapcsoló képessége parányi kicsiség ahhoz az óceánhoz képest, amely szakadatlanul dagasztja hullámaint körülötte és parányiságát elnyeléssel fenyegeti. . .

Most már nemcsak nem elégszik meg az ismeretkincsek határtalan gyarapításával, hanem egyenesen terhére kezd válni az egész, mert nem látja az értelmét. Értelme csak olyasminek lehet, amit meg tudunk fogni, amit egységbe tudunk rögzíteni. Hogyan érje el ezt? Arra már rájött, hogy az eddigi módon nem járhat végére a dolognak soha. Ismeretkincsének értelmét nem találhatja meg az ismeretek szerzésének területén, ezt immár kénytelen volt belátni. Ha továbbra is ezen a területen keresi, csak még nagyobbá válik az áttekinthetetlen tömeg. Feldereng előtte a tény: ezen a területen, ebben az irányban nem jut sehová. Itt sehol sincsen kivezető út!

Szerencsére — anélkül, hogy tudná, honnan ered — az Énben megszólal valami halk kis hang és suttogva kezdi biztatni. Emlékezteti valamire, ami utat mutathatna neki, s ez a biztatás — most már ráeszmél — nem abból a kincshalmazból való, amelyet a tárgyi ismeretekből zsúfolt össze. Egészen másvalami. Elkezd hát gondolkozni, megparancsolja gondolkozóképességének, hogy vegye vizsgálat alá eddigi eljárását, amely lenyűgöző, megsemmisítő ismerettömeget halmazott fel. S a gondolat megtorpan, egyidőre abba hagyja fáradhatatlan gyűjtőmunkáját az ismeretek határtalan termőföldjén és elkezd számotvetni tevékenységével. Kissé pironkodik is, mert már látja, hogy bajba került a kenyéradójával együtt. Az a bizonyos kis hang biztatgatja, hogy ha tevékenysége ide vezetett, akkor csak vizsgálja meg nagyon szigorúan a tevékenységének módját, hátha ebben van a hiba. A gondolkozás berzenkedik eleinte, aztán kísérletet tesz. Elkezd önmagát vizsgálgatni. Feldereng előtte, hogy sohasem nézett hátra, mindig csak kifelé, a határtalan tér képzelte határai felé törtetett gyűjtőútján. Valahol útközben történhetett a hiba. Gyerünk csak visszafelé! Hátha valahol elfutott a „bölcsek köve” mellett, mint a mesebeli gyermek. Keresgél és lépésről-lépésre visszafelé halad azon a hosszú úton, amelyet kezdettől fogva megtett. De akkor nem figyelte az útjelzéseket, mert csak előre, csak kifelé nézett. Ezért most kissé bizonytalan és botorkálva járja a visszafelé vezető utat. De alig tesz egypár lépést, egyszerre csak rájön, hogy a szörnyű ismeretkincs, amely gazdájával együtt már majdnem agyonnyomta, elkezd zsugorodni, fogyatkozni. . . A szétterjedő sarjadzás és oszlás megszűnik, sőt mi több: a sok kiágazás visszasarjad, mind a maga szülőokába, s a szédítő tömkeleg már valamivel kevésbé nyomasztó. Bizakodni kezd és most már határozottabb lépésekkel folytatja a „vissza-utat”. Felfedezi, hogy a nagy kínnal osztályozott kincs-csoportok roppant halmazai egyre kisebbekké húzódnak össze, amint minden ismeret-fióka visszaolvad a szülőjébe, az okozatok az okokba. Aztán az okok is fogyatkoznak, tehát lám, nem is voltak igazi okok, csak maguk is okozatok. Fellélekzik: a tömkeleg áttekinthetőbbé kezd válni, mert a megmaradt kevesebb magában hordozza a belőle kisarjasztható sokat, s minél kevesebb ismeret marad, az annál sűrítettebb, annál magvasabb. Amellett ez az

aránylag kevesebb ismeret most mintha világosabb, tisztázottabb értelmet tárna fel. És fokról-fokra mind jobban csökken a zavar, a határtalan ismerettömeg lassan összeolvad. A gondolkozó Én rádöbben, hogy arra a sok limlomra mind nem volt szükség, mert tartalmuk, lényegük ott van összesűrítve azokban az egyre fogyatkozó számú maradványokban, amelyekből kisarjadtak volt. Tehát nem vesztett el semmi lényeges értéket a fogyatkozás folytán, sőt ellenkezőleg: az értékek most, összesűrösödve, sokkal világosabban kitetszenek. S így megy a visszafelé vivő út, míg végül minden sorra visszahúzódik a megelőző magba és az Én egyszerre ráeszmél: nincs körülötte már semmi, a zűrzavarba fullasztó sokszerűség' eltűnt és csak ő áll egyedül a pusztává vált határtalan térségben... Hová lett a többi dolog? Ha ő maradt egyedül, akkor úgylátszik — minden más, amint fokozatosan visszahúzódott az okozójába, eredetileg belőle sarjadzott ki, belőle: az Énből. Tehát ő maga, az Én okozta az egész felfordulást, ő termelte ki mintegy önmagából a határtalan ismerettömeget, azzal, hogy csak kifelé nézett, csak a szétterjedő tárgyvilágban kereste a megszerzendőket, anélkül, hogy végéhez, vagy értelméhez eljuthatott volna. Ő, meg a fáradhatatlan munkása, akarátának végrehajtója, az elme, a gondolkozás.

Most az Én megdöbben. Magára maradt és fél, hogyha a visszafelé vezető úton tovább megy — saját magát is elveszti. Fellázad és hátat fordítva ismét az ellenkező irányba indul. S abban a szempillantásban minden újra burjánzani kezd, ismét kisarjadnak az imént eltűnt megsemmisültnek látszó dolgok és alig tesz néhány lépést, már újra megtorpan, mert most az ellentétes példán látja, hogy ezen az úton megint csak odajut, ahol menthetetlenül el kellett volna vesznie, meg kellett volna semmisülnie, ha az utolsó pillanatban nem fordul vissza... Megszégyenülten fordít hátat a burjánzó térségnek és újra visszafelé megyen. Amikor pedig ismét magára marad, elválaszthatatlan munkásával, már nem ijed meg. Most sejti, hogy csak arrafelé vezet a menekvés, a szabadulás útja. És eltelik bizalommal serény munkása iránt, hiszen ez követte a halk intelmet és ez találta meg az utat, mihelyt hátat fordított előbbi tevékenysége irányának. Rábízza magát. A gondolkozás pedig vitézül folytatja az utat visszafelé, mert már dereng előtte a cél. Még távolról, de világosság hívogatja: ott a kapu, mely kivezet a zűrzavarból.

És csakugyan! Amint közeledik feléje, észreveszi, hogy ő maga is — a megértő, gondolkozó képesség — egyre világosabb, egyre tisztább lesz... Miért, hogyan? Hát talán a tárgyakat, az ismereteket megvilágító fény nem az ő saját lámpása volt? Talán ő is csak azért világított, mert rajta keresztül, mint valami lencsén vagy vetítőtükroren, az a bizonyos ismeretlen Fény sugárzott szét? Így kell lennie, hiszen most, amikor a Fény felé megy, lépésről-lépésre fokozódik a maga világítóereje is, míg az ellenkező irányban, minél messzebbre jutott, annál inkább elhomályosodott az, úgyhogy végül már tájékozódni sem tudott a káoszban... Most már megért mindent. Sem ő, sem kenyéradója, az Én, nem állhattak meg a maguk lábán. Csak azért voltak, mert az a Fény ott rájuk hullott. S azért vesztették útjukat, mert kifelé mentek, a szétterjedő, burjánzó határtalanságba, a tárgyi ismeretek világába, ahelyett, hogy a Közepontot keresték volna, ahol minden szétágazó szál összefut, egyetlen pontban találkozik s értelmet nyer... S a gondolat most kézenfogja az Ént és komoly szóval fordul hozzá: te voltál az oka az egésznek, te hajszoltál engem arrafelé, ahol azt hittük, hogy kincseket gyűjthetünk, és látod, hová jutottunk! Érted most már, hogy hol van mindennek az értelme és a rend kulcsa? Mindaz, amit nyereségnek éreztünk és összeszedtünk — mind belőlünk született, belőlünk eredt, s mind csak árny volt, hiszen látod: mi magunk is árnyak vagyunk és csak azért látszunk lenni, mert az a Fény ott reánk süt. Egyedül az a Valóság, s ami bennünk valós, az Őbelőle van. Gyere, ne ragaszkodjunk tovább a magunk képzelt létéhez; elértük a

kiindulást, a Forrást, olvadjunk vissza belé. Ha volt bennünk valami igaz valóság, az is csak így válhat azzá, ami!

Amit képletesen elmondtunk, az szemünk láttára is végbemegy. Tudásunk, ismereteink határtalanná sokasodhatnak, mert a megismerhetőség területe határtalan. A kulcsot, az értelmet soha, de soha meg nem találhatjuk arrafelé, a tárgyi ismeretszerzés területén, a belőlünk kifelé vezető úton. Kincseket gyűjthetünk, de végül nem tudunk mit kezdeni velük. S mindez csak arra szolgál, hogy elveszítsük parányi magunkat a határtalan zűrzavarban. A tudomány sem tehet mást. Nagy értékeket termel a határtalan térségből, de egyre messzebb kalandozik kifelé, s az út nem vezet sehova. Nem éri el a szabadulás kapuját soha.

A gondolkodás azonban a „másik” útra is rá tud térni. Elszokott tőle, de ahogy az egyik irányban tud járni, mert begyakorolta időtlen idők óta, ugyanúgy a másik irányban is haladhat, csak meg kell tanulnia a tájékozódást.

A visszafelé vezető úton az elmének, a gondolkodásnak éppen az ellenkezőjét kell tennie annak, mint amit a kifelé vezető úton tesz. Itt a tárgyakhoz kapcsolódott, egyre többhöz, s a sok egybeillesztett rész-ismeretben kereste az értelmet. A másik úton tehát el kell szakítania magát a tárgyaktól, előbb a soktól, hogy egy tárgyhoz kapcsolódjon és minden ismerettartalmat kiszívjon belőle, aztán az egyetlen tárgynak is hátat kell fordítania, hogy visszajuthasson a maga gyökeréhez és ráeszmélhessen, hogy ő maga is tárgy, tárgya a megismerésnek, tehát nem ő az, aki megismer. Amikor aztán belenyugszik ebbe és készségesen vállalja a tárgy, az objektum szerepét, akkor elnyugszik, s tükörré válik, amelyben most már az igazi Látó arca jelenik meg. De a tárgyi gondolkodásnak előbb el kell nyugodnia, az elme tárgyra irányuló működésének meg kell szűnnie, hullámozásának el kell ülnie, mert mindez a kifelé vezető úthoz, a „zsákutcához” tartozik. Vagyis az elfogadhatatlannak, képtelennek látszó dolognak kell bekövetkeznie: az elme szűnjék meg gondolkodni...

Goethe lángelméje meglátta ezt a megdöbbentő tényt:

*Die hohe Kraft
Der Wissenschaft,
Der ganzen Welt verbogen!
Und wer nicht denkt,
Dem wird sie geschenkt,
Er hat sie ohne Sorgen.*

A gúnyolódókedvű kritikus megjegyezhetné, hogy „szép cél: nem gondolkodni, és könnyű is, hiszen hány üresfejű ember van, aki nem gondolkodik!” De az ilyen megjegyzés tartalmatlan ötletziporka, még csak nem is nagyon ötletes. Mert itt másról van szó, nem arról, amit köznapi értelemben szoktunk mondani a gyengeeszű emberről, hogy „nem gondolkodik”. Olyan ember nincs, aki ne gondolkoznék. Rosszul, zavarosan, hiányosan, de gondolkodik. A gondolkodás alatt az elmeműködést értjük, s ez szakadatlanul végbemegy, mi több, nemcsak az emberben, hanem az állatban is, bár elmeműködése nem hasonlítható a miénkhez. De tárgyi benyomások az övében is keletkeznek, sőt ilyen értelemben, tudattalanul ugyan, még a növénynek is van elme-közege, olyan szerve, mely külső benyomásokat felfog. De maradunk az embernél. Az elmeműködés tárgyakkal kapcsolódik, ennek folytán tárgyi tudatokat termel, s ahol objektum van, ott gondolat és

gondolkozás is van, bármilyen fokú vagy erejű legyen is ez. De amíg tárggyal kapcsolódik az elme, addig az elmét megvilágosító fényben tárgy jelenik meg, tehát az elme maga nem válhat tárggyá, hogy magát a fényt közvetlenül tükrözze. Hogy ez bekövetkezhesek, tárgyi kapcsolódásának, vagyis gondolkodásának meg kell szünnie. A gondolkodás nem egyetlen gondolat, hanem gondolatok kapcsolásának folyamata. Ennek a folyamatnak meg kell szakadnia, hogy az elme-közeg változásai ne a gondolatok tárgyi alakját vegyék fel, hanem az önvaló fényét tükrözhesék.

A gondolkodás megszüntetése eszerint egyértelmű az elmeváltások elnyomásával, mert *a Jóga nem más, mint az elmeváltások elnyomása*, ahogyan ezt a Jóga-tan első tétele is leszögezi: *Jógas-csitta-vritti-niródhah*.

Ez nem a gondolkodás képességének és eredményeinek lebecsülése. Ellenkezőleg, inkább rejlő lehetőségeinek legmagasabbfokú elismerése. Mert egyedül a gondolkodás, a mérlegelő és ítélő elmeműködés juthat el a belátásig, hogy a gondolkodás kifelé irányítása sohasem érheti el a lényegét, mert a tárgyi ismeretek circulus viciosusába van bezárva. *S így egyedül a gondolkodás válhat eszközévé annak is, hogy elmenk rátérjen az ellenkező, a befelé forduló útra s végre megtalálja az egyetlen módot arra, hogy igazi feladatát betöltse.*

Mert ezt csak az „ellenkező úton”, a befelé fordulással érhetjük el, amikor az elmeműködés a szokványos folyamat ellenkezőjét viszi véghez. S ezt egyedül az *összpontosítás* teszi lehetővé. Az összpontosítás, az elmeműködésnek egyetlen pontra irányítása. Ez tulajdonképpen a Jóga egyetlen eszköze.

Az összpontosításnak több fokozata van. Az elme állapotairól szóló fejezetben nem szerepeltek ezek részletezve, mert ott csak az elmeműködés miféleségeinek osztályozásáról volt szó. De az „egyhegyűség” (*ékágra*) elmeállapotában már megjelenik. Ez is összpontosítás, de azzal a különbséggel, hogy még kifelé, külső tárgyra irányul és nem állandósul. Azt mondhatnók, hogy az egyhegyűség az összpontosítás előiskolája, megelőző fokozata. Az igazi összpontosítás már a következő elmeállapothoz, a „leküzdöttség”-hez, „elnyomottság”-hoz (*niruddha*) tartozik és fokozataival lépcsőül szolgál az „egyesítettség” (*szamádhi*) elmeállapotához.

Az egyhegyűségből akkor lesz igazi összpontosítás, amikor az elme a külső tárgytól elkapsolódik és befelé fordul. Ez a befelé fordulás vagy elmélyedés a *pratjálíara*. Mikor beállt, következik a teljes összpontosítás, a *dháraná*. Itt már nem maga a tárgy szerepel az elmeváltásokban, mint az egyhegyűségnél, hanem a tárgy lényegi tartalma: a tárgyról nyert tudat. Amikor aztán a dháraná tartóssá, mintegy állandóvá válik, akkor az elmélyedő szemlélet, a meditáció, a *dhjána* következik be. Itt az elme a tárgyról nyert tudatot folyamatosan veszi tudomásul, szakadatlanul ennek alakját ölti magára egyenletessé tett változásaiban. Az elmeváltások tehát már majdnem elnyomottak, nem végkép, hiszen a változások még végbemennek, de változó jellegüket elvesztették azzal, hogy minden újabb változás, ismételten, folyamatosan, pontosan ugyanazt a formát ölti fel, mint az előző. Olyan ez, mint a mozgókép, ha mozdulatlan tárgyat mutat: a filmkockák a másodperc törtrésze alatt folyton változnak, de a kép változatlan marad.

A szemlélet, a *dhjána*, akkor válik egyesítettséggé, *szamádhivá*, amikor az elme már a tárgy tudatát sem teszi változásainak tárgyává, hanem ennek legbensőbb tartalmát, lényegét mutatja. Tárgy így is megjelenik az elmében, de ez végtelenül finom és elvont, teljesen elvonatkozik a tárgy járulékos, nem lényegi elemeitől. Ez már valós tudatot eredményez, mert ezen a fokon közvetve

megismerszik az önvaló fénye: beáll a tudat, hogy az elvonatkoztatott tárgy tartalom csak azért jelenhet meg az elme tükrén, mert a

Purusa, az Önvaló (*atman*) fénye megvilágítja. Amikor aztán az elmeműködés egyenletes változásai még az elvont tárgy-lényegtől is elszakadnak, vagyis minden tárgyi tartalom nélkül csupán az elmére hulló valós fényt mutatják, tükrözik, akkor beáll a tudatos egyesítettség. Tudatos, mert a fény az elme tükrében jelenik meg, s ez a tükrözés még mindig „tárgy”-ként szerepel az elmeváltozásokban. Amidőn még ez is kikapcsolódik, vagyis az elmeváltozás az azonos, változatlan benyomás ismétlésével nemcsak látszólag szűnik meg, hanem valósággal is, mert még az Önvaló fényét sem tükrözi, akkor áll be az egyesítettség legvégső foka, a tudattalan számádhí. Ekkor „a Látó önmagában honol”, nem kell többé tükör, hogy közvetve lássa magát.

Mielőtt azonban ez a végső diadal bekövetkeznék, a jóginak keresztül kell mennie néhány lényeges fokozaton, hogy szinte kipróbálhassa, ellenőrizze, valóban elérte-e a számádhit. Ez az ellenőrzés az „egybefogás”, a *szamjama*. A *szamjamában* voltaképpen egyszerre szerepel a három utolsó elmeműködési fokozat: az összpontosítás, a szemlélet és a tudatos egyesítettség. Ez a Jóga leghatalmasabb teljesítménye, hiszen a jóginak egyidejűleg kell elméjét összpontosítania egy tárgyra, elmélyedő meditációban, szemlélni a tárgy elvonatkoztatott lényegét, s ugyanakkor átélni az egyesítettségben, hogy ez a lényeg az elmében egyedül az önvaló fényében jelenik meg, mint tudat. Ezért nevezik ezt az elmeállapotot „egybefogás”-nak, vagy „egybefogottság”-nak, *szamjamának*, hiszen látjuk, hogy a három fokozat együttesen, egyidejűleg szerepel benne.

A *szamjama* a leghatalmasabb erő. Amire a jógi irányítja, az nemcsak egész értelem- és lényegtartalmát feltárja előtte, *valós, közvetlen megismerést, dnyánát, vidját* eredményezve, hanem egyúttal a jógi megismerő erejének hatalma alá kerül: a jógi feltétlenül, maradéktalanul uralkodik rajta. Így állnak elő a Jóga „nagy erői”, a *sziddhi-k*. A jógi a szó szoros értelmében uralkodik az anyagvilág fölött, hatalmának nincsenek korlátai. Ezt úgy kell érteni, hogy az anyagvilág nem támaszt többé akadályt hatalmával, akarátának érvényesítésével szemben. De a megismerés igaztudása éppen abban áll, hogy a jógi ennek ellenére sem él az erővel és nem használja fel korlátlan hatalmát az anyag fölött. Megteheti, de ha ehhez az önösségnek, az öncélúságnak, a váagnak vagy önteltségnek leghalványabb árnyéka tapad, akkor a jógi visszahanyatlik, hiszen ismét az anyagvilág kötelekeit engedi magára fonódni. Így éppen azt rontja le magában, aminek elérése az anyagfölötti hatalom forrása volt. Kivételes esetben a világ, az emberiség érdekében a tökéletes megismerésre jutott lény felhasználhatja a határtalan hatalom erőit, de ilyen szükségszerűség nagyon ritkán lép fel. Ezért a Jóga félreérthetetlenül hangsúlyozza, hogy az „erők” elérése nem lehet célja az igazi jóginak, mert azok csak a kibontakozásnak, a célhozérésnek kísérő tünetei s legfőlegb arra szolgálnak, hogy a jógi általuk megbizonyosodhasson küzdelmének kétségtelen eredményessége felől. Mihelyt ez megtörtént, az igazi jógi csak egyet tehet: lemond a kézzelfogható eredményről, ennek „gyümölcséről”, mert csak így maradhat mentes a karmának egyszer már sikeresen lerázott kötelekeitől s így érheti el a nagy „egyedülvalóságot”, a *kaivalját*, a felszabadulást.

S az ilyen jógi tudja, hogy önös módon, önkényesen nem szabad belenyúlni a világ törvényszerű folyamatába. Voltak (és lehetnek) jógik, akik a hatalom szédítő csábításának nem tudtak ellenállni és erőiket felhasználták. Ez azonban elzárja az utat a végső cél elérése elől. Az indiai fakírok és fél-jógik közt ma is akadnak olyanok, akik rendkívüli — bár nem határtalan — erővel rendelkeznek, de éppen, mert ezeket felhasználják, megakadtak a kibontakozás útján és

súlyos tehertételeket idéznek magukra karmájukban. *A teljes megvilágosodás igaztudásának próbaköve a megkísértetés.* Jézust és Buddhát is megkísértette az Anyag megrontó, visszahúzó szelleme. Jézus, hogy isteni igaztudását és tökéletességét az önként magáravállalt emberi létforma korlátozásainak ellenére beteljesítse, maga is elvonult, s elmélyedő szemléletben, mondhatjuk: számádhiban élt negyven napon át a pusztában. Erre neki nem mint Isten fiának, hanem *mint embernek* volt szüksége: az elvállalt testnek, az anyagnak ellenálló természetét kellett legyőznie. S amikor ezt véghezvitte és isteni erejét a testi keretben is teljesen kibontakoztatta, akkor elkerülhetetlenül be kellett következnie a próbatétnek, a megkísértetésnek. Hogy ez bekövetkezett, éppen azt bizonyítja, hogy még az Istenembernek is véghez kellett vinnie a testiség rászabta kibontakozás folyamatát: Istent nem kísérthette meg a Gonosz, csak a Jézusban élő emberrel próbálkozhatott. S a megkísértetés az volt, amiről a Jóga beszél: az egész világ minden hatalma. Ára pedig szintén az, amire a Jóga rámutat: az anyag diadalmaskodása, a testiségnek való behódolás, mert ezt kívánta a kísértő, az anyag börtönőre: „Leborulván imádj engem!” Jézus tehát, *emberi megjelenésében*, anyagbazárt létformájában, igazolta az egyedüli utat, amely az anyag fölé kerekedhetik, mert nemcsak a lélek-erő kibontakozásában, hanem későbbi cselekedeteiben is azokat a módszereket alkalmazta, mint amelyekről a Jógatan beszél. De még egyszer ismételjük, amit már e könyv elején hangsúlyoztunk: tévedés lenne azt hinni, hogy akkor Jézus nem volt több, mint jógi. De ha az embersorsot vállalta s az anyag nyűgét magára vette, akkor természetes következmény volt, hogy az ebben rejlő egyetemes törvénynek megfelelően kerekedjék a testi korlátozás fölé. Lényegben tehát Isten, de földi testetöltésében ember volt, s ezért az ember egyetlen kibontakozó lehetőségével, a Jóga módszereivel élt, hogy isteni volta az anyagon át korlátozatlanul kisugározhasson.

A Jóga ismeri az egyetlen utat és amit tanít, az valóban a felszabadulás, az üdvösség útja. Ő maga hirdeti, hogy aki teljesen és maradéktalanul odaadja magát Istennek, az közvetlen utat talál a felszabaduláshoz. Nem a hit tagadása, nem Isten kiküszöbölése tehát a Jóga, hanem az értelemhez szóló tan, amely mint valami „szellemi természettudomány” feltárja az anyag és a Lélek titkait és az emberi gondolkodás útvesztőiben rámutat az egyetlen fároszra, mely a rév felé mutat: *a Lélekre, Istenre.*

MÁSODIK RÉSZ

Patandzsali „Jóga-szútrái”

A hindu hagyomány *Patandzsalit* tartja a Jóga-tant összefoglaló „Jóga-szútráni” (Jógatantételek) szerzőjének, a szöveget kísérő magyarázatokat pedig *Vjászának*, a Mahábhárata legendás szerzőjének tulajdonítja. A tudományos kutatás azonban kiderítette, hogy ha a jóga-szútrákat valóban Patandzsali nevű bölcs írta is, ez nem a mithikus ókorban élt, mert a művet valószínűleg jóval később írták, bár semmiesetre sem később, mint a Kr. u. 4. század elején. A klasszikusnak tekintett magyarázó kommentár — a „Jóga-bhásja” — szerzője sem lehetett az ősidők legendás szentje, mert az indológusok megállapítása szerint kb. Kr. u. a 7. században írták. A hinduk sohasem törődtek a történelmi adatokkal, s azzal sem, ki a szerzője azoknak a műveknek, amelyeket tulajdon belső értékükért tartottak nagyra. Maguk az írók, költők és bölcsök sem törekednek a régi időkben személyes dicsőségre, lemondtak a szerzőség jogcíméről és műveiket vagy a

köztiszteletben álló ősi alkotásokba, a Mahábháratába és a Rámájánába illesztették, vagy legendás ősbölcseknek tulajdonították.

Akárki írta le a Jóga-szútrákat, s akármikor keletkeztek ezek, annyi kétségtelen, hogy a Jóga-tan már a Buddha születését (Kr. e. 6. szd) megelőző időkben ismeretes volt Indiában, sőt a buddhizmus is átvette. A Patandzsalinak tulajdonított szöveget csak a legutóbbi, vagy legmegfelelőbb összefoglalásnak lehet tekinteni. Az is bizonyos, hogy aki írta, az tökéletesen otthonos volt a Jóga minden ágazatában és személyes tapasztalatokon, átélésen keresztül tett szert ismereteire. A klasszikus kommentárok szerzőjének szintén tisztában kellett lennie a Jóga-tan minden titkával, s azonfelül kiváló filozófus volt.

A *szútra* szó „fonalat”, jelen vonatkozásban tehát „vezérfonalat” jelent. Így nevezték a régi Indiában azokat a tömör, rövidrefogott, sűrített tartalmú szövegeket, aforizmákat, amelyek nem ismertették kimerítően a tárgyat, hanem csak segédeszközül, irányításul és emlékeztetőül szolgáltak a tanító mesternek, a *guru-nak*, amikor élőszóval oktatta tanítványait. A szútrák tehát amolyan „Schlagwort”-ok és csak akkor válnak érthetőkké, ha valaki már tisztában van tartalmukkal és a tannal, amelynek rövid, sűrített magvát foglalják össze. Ezért a szútrákhoz később kommentárokat fűztek, kiváló bölcsek látták el magyarázatokkal a tömör tantételeket, köztük többnyire olyanok is, akik az illető tan legjelesebb hirdetői és tanítói voltak. A szútra-irodalom igen terjedelmes, mert a hindu bölcsek minden tant és ismeretet ilyen sűrített vezérszavakba foglaltak.

Ebben a könyvben azért közöljük a Jóga-szútrák fordítását is, mert *ezek a Jóga-tan klasszikus, legeredetibb forrásai*, s meggyőződésünk, hogy aki a Jógával komolyabban óhajt foglalkozni, szívesen fogadja a szútrák szövegét. A Jóga-szútrákat, éppen rendkívül tömör, sűrített voltak miatt, nagyon nehéz helyesen tolmácsolni. Ezen a nehézségen felül még új nehézséget okozott az a szándékunk, hogy a lehetőségig kerüljük a szanszkrit műszavakat és megfelelő, vagy legalább is megközelítő magyar kifejezésekkel helyettesítsük őket. Erre nézve már a könyv elején elmondottuk, amit szükségesnek tartottunk. A szútrák szövegéhez járuló eredeti kommentárokat azonban nem közöljük, egyrészt mert olyan terjedelmesek, hogy vaskos kötetet tölthetnének meg, másrészt, mert a hindu bölcséleti művek stílusában írtak, s ezért a kommentárokhöz is megint csak magyarázatokat kellett volna fűznünk. A könnyebb megértés végett lehetőleg rövidrefogott magyarázatokkal kísértük a szútrákat, s ezekben a magyarázatokban többnyire a szóbanforgó műkifejezések eredeti formáját is közöltük. Magyarázataink mindamelllett inkább csak emlékeztetőül szolgálnak, mert a szútrák is csak akkor válnak érthetőkké, ha az olvasó előbb alaposan megismerkedett a Jóga gondolatrendszerével és az alapjául szolgáló világfelfogással, amelynek részletes ismertetését az I. rész tartalmazza. Ha ezt a részt megértette, akkor a szútrák már kevésbé lesznek homályosak és a hozzájuk fűzött rövid magyarázatok vagy utalások is elősegítik megértésüket. És ha egyik-másik olvasónk mégsem boldogulna velük, akkor csak azt ajánlhatjuk: vegye át ismét az I. rész vonatkozó fejezeteit, amelyekben lehetőleg a mi nyugati gondolkozásmódunk szempontjából igyekeztünk a Jóga-tan elemeit megvilágítani. A Jóga-szútrákban összesűrített tan nem könnyű olvasmány: összpontosított figyelmet kíván, s ismételten is el kell olvasni egy-egy részt, míg értelme világossá nem válik.

A szútrák szövegét a sorszámokon kívül nagyobb, dőltbetűs szedés jelzi, a zárjelbe tett, rendes szedésű szövegrészek pedig a szútrákban azokat a szavakat pótolják, amelyek az eredetiben ugyan nincsenek meg, de értelmük magától értetődő módon kitetszik a hindu bölcséletben járatos olvasó számára, s megkönnyítik a szöveg megértését.

A szútrák fordításában az eredeti szanszkrit szöveg mellett felhasználtam *James Haughton Woods* kiváló munkáját (The System of Patanjali), *Szvámi Vivékánanda* (Swami Vivekananda) „Raja Yoga”-ját és *Szerdár Umrao-szingh Madzsithia* (Sirdar Umraosingh Majithia) szöveges kommentár-fordítását, amelyet kéziratban tőle magától kaptam. Neki különben is sokat köszönhetek, mert szóbeli magyarázataival és tanításaival megkönnyítette részemre a hindu bölcsélet megértését, különösen a Jógáét, amellyel évtizedeken át behatóan foglalkozott.

I. A TUDATFÖLÖTTI ÁLLAPOT FOKOZATAI.

1. *Íme a Jóga kifejtése.*
2. *A Jóga: az elme-közeg változásainak elnyomása.*

Itt az elme állapotairól szóló fejezetben ismertetett „vrittik”-ről, az elme hullámzó főanyagának alakváltozásairól van szó. A szútra magvasán kifejezi a Jóga lényegét, mert ez valóban annyit jelent, hogy az elme változásait elnyomva, létrejön a teljes nyugalmi állapot, s ennek legmagasabb, tudatfölötti állapota, az egyesítettség (*szamádhí*).

3. *Akkor a Látó önnön (eredeti) mivoltában nyugszik.*

„Látó” alatt a Purusát, másképpen az *atmant*, az önvalót kell érteni, mert ő az, aki igazán lát, ő a valóságos tudomásulvevő, az értelem és az elme közegén keresztül. Amikor az egyesítettség állapota beáll, az *atmant* nem tükrözi többé az elme, a szemlélésnek nincs többé tárgya, s az önvaló a maga eredeti, tökéletes mivoltában honol.

4. *Máskor ez (a Látó, az önvaló) az elme-közeg változásainak alakját veszi fel.*

Természetesen csak látszólag. Amíg az elmében székelő Én azonosítja magát az objektum-világgal, a rajta keresztül megnyilvánuló önvaló is mintegy belemerül az objektum-világba, s az elme-közeg változó alakzataiban jelenik meg, amelyek elleplezik igazi mivoltát.

5. *Az elme-változások ötfélék és (vagy) gátlásosak, vagy gátlástalanok.*
6. *(Ezek): Helyes tudás, tévedés, félreértés (képzelt tudás), alvás és emlékezés.*
7. *A helyes tudás forrásai: közvetlen meglátás, következtetés és tanúságtétel.*

Az első a legbizonyosabb; amit látunk, amit közvetlenül, szemtől-szembe tapasztalunk, az helyes tudást eredményez bennünk, feltéve, hogy érzéklésünk nem téveszt meg bennünket. Például: nem kételkedem a Gellérthegy létezésében és megjelenésének miféleségében, ha magam láttam. A következtetés kevésbé bizonyos, mert ismert tudáselemeim alapján jutok valaminek a feltételezésére, amit közvetlenül nem vehetek tudomásul. Mindamelllett a helyes tudásból eredő ismert elemekből, ha a következtetés elveit szigorúan alkalmazom, helyes tudást eredményező következtetésre juthatok. A tanúságtétel még kevésbé bizonyos; tisztán a tanúságot tévő megbízhatóságától függ, helyes tudást közvetít-e nekem valamiről, amit közvetlenül, vagy következtetés útján nem ismerhetek meg. Mindamelllett megvan a lehetőség arra, hogy a tanúságtévő teljesen megbízható személy legyen, pl. ha semminő személyes érdek, önös szempont nem készíti arra, hogy valótlan mondjon, és olyan magasrendű szellemi fejlettségre jutott, hogy valóban helyes tudást szerezhetett a közölt dologról, amelyet ő maga közvetlenül ismert meg.

Ilyenek például a vallások alapítói, a nagy bölcsek és megvilágosult látnokok. De a helyes tudásnak ez a forrása nagy mértékben függ attól is, vajon helyesen tudjuk-e megítélni, mennyire megbízható az, aki a tanúságot teszi. Mindegyik mód ellenőrzése az, hogy ne mondjon ellen a megelőzőnek, pl. a következtetés egy közvetlen meglátásból eredő tudásnak, a tanúságtétel egy közvetlen meglátásából eredő, vagy egy ilyenmel támogatott következtetésből eredő tudásnak. A Jóga felhasználja a két utóbbi forrást is, de célja az, hogy a legbizonyosabb módon, a közvetlen meglátás útján jusson megismerésre.

8. *A tévedés: helytelen tudás, amely (a tárgy valódi mivoltától) eltérő alakot vesz fel.*

Tárgy alatt itt természetesen mindig az elmeműködés *objektumát* kell érteni. A tévedésre az indiai magyarázók rendszeren azt a példát hozzák fel, amikor valaki a félhomályban egy kötél darabot kígyónak tart, vagy megfordítva. A hasonlat minden tévedésre találóan jellemző.

9. *A félreértés (képzelt tudás) szavakból ered, amelyeknek nincs valóság-tartalmuk.*

Vagy már a közlés szavaiból hiányzik a valóságnak megfelelő tartalom, vagy a felfogó elme gyengeségéből áll elő az, hogy a hallott szavakat nem valóságos tartalommal ruházza fel, hanem más értelmet tulajdonít nekik. Csak akkor lehetséges, ha nem alkalmazzuk a helyes tudás ismerveit.

10. *Az alvás az elme olyan változása, melyben a (tényleges) tárgyak a tompultság folytán (átmenetileg és látszólag) megszűnnek létezni.*

Az elme állapotairól szóló fejezetben bővebben szoltunk az alvásról és a tompultságról.

11. *Az emlékezés az, amikor a (régebben) tudomásul vett tárgyak (az elme-változásban) megjelennek.*

Az emlékezésben az elmeműködés befelé fordul és az elmeközegben elraktározott régebbi benyomás-csírák szolgálnak neki objektumok gyanánt; az elmeműködés ezek alakját veszi fel átváltozásaiban.

12. *Elnyomásuk (t. i. az elmeváltozásoknak) gyakorlás és a vágytalanság útján történik.*

Tudjuk, s a 2. szútra is leszögezi, hogy a cél az elmeváltozások elnyomása, mert csak így állhat be az egyesítettségre vezető nyugalmi állapot. Egyik mód erre az összpontosítás gyakorlása, mely tudatosan nyomja el az elme szétágazó változásait, a másik a vágytalanság (*vairágja*), mert ebben megszűnik az ösztönzés, amely az elmét a tárgyak felé hajtja.

13. *A gyakorlás (ismételt) igyekezet arra, hogy (az elmeközeg) állandósuljon ebben (az elnyomott állapotban).*

14. *Ez (a gyakorlat) szilárdná lesz, ha hosszú időn át, megszakítás nélkül és komoly igyekezettel megy végbe.*

15. *A vágytalanság az elmének azon állapota, mely az érzéklés látott vagy hallott tárgyait megkívánó vágy megszüntetéséből ered és amelyben a képesség ezek elnyomására tudatosává válik.*

A vágytalanság (*vairágja*) elejét veszi az ösztönző indítékoknak, amelyek az elmeváltozásokat létrehozzák, mert az érzéklés tárgyai felé irányítják figyelmünket. A

vágytalanság egyértelmű a ragaszkodás, az objektumvilághoz való kötöttség megszüntetésével, s így a felszabadulásnak fontos előfeltétele.

16. *Ez (a vágytalanság) akkor teljes, ha a dolgok (objektumok) sajátosságai nem keltenek (többé) vágyat, s ezáltal az Önvalló megismerszik.*

Az objektumvilág minden eleme részes a három sajátosságban, a szattva, radzsasz és tamasz kvalitásában; a tamasz a vonzás, a radzsasz a taszítás, a szattva pedig a kiegyenlítő ellenőrzés elemét tartalmazza. Az elme, amikor az objektumokba belemerül, maga is elkerülhetetlenül részesévé válik a tamasz és radzsasz hatásainak, belegabalyodik az örvénylő khaoszba. Egyedül a szattva kiegyensúlyozó elemének túlsúlyra jutása vezetheti ki ebből, de a szattva ellenőrző hatását csak a vágytalanság tudja felszínre hozni. Ha ez teljes mértékben sikerül, a sajátosságok (*gunák*) játéka nem leplezi el többé az Önvalót, s ez a maga fényében ragyog fel az elme kitisztult tükreben.

17. *Az egyesítettség (akkor) tudatos, ha gondolat, megkülönböztetés, üdvösségérzet és önösség nélküli létérzet járul hozzá.*

Az elmeállapotokról szólva kifejtettük, hogy az egyesítettség kétféle lehet: tudatos és tudattalan. Itt a tudatosról (*szampradnyáta samádhi*) van szó, amikor ennek az állapotnak tudomásulvétele még jelen van az elmében, mint utolsó objektum. Ismérveit a szútra sorolja fel: *gondolat* van jelen, mert az elme tudomásul veszi az állapotot, *megkülönbözteti ezt* a megelőző állapottól, a tudatfölöttiség a szabadulás és beteljesülés *üdvösségérzetét* kelti az elmében, az Éntudat pedig egyetemes öntudattá, létérzetté tágul; ez az *aszmitá* (szószerint: „vagyok-ság”), amelyből már kihálványult az Én (*ahamkára*: „Én-ség”) önös tudata.

18. *A másik (azaz a tudattalan) egyesítettség az, amelyben csupán a benyomások (tudat alatt elrak tározott) csirái maradnak meg, a gyakorlás folytán, amely az elmeváltozások megszüntét tartóssá teszi.*

Ez az elmeállapotok kapcsán szintén már részletesen ismertetett tudattalan egyesítettség (*aszampradnyáta samádhi*). Itt az elmében, amelynek már minden változása (vrittije) megszűnt, természetesen tudat sem jelenik meg többé; az elme kikapcsolódott, nincsen szükség már rá, hogy az önvalónak rásugárzó fényét tükrözze, mert az önvaló „immár önmagában honol.” Ez az állapot nem hozhat létre többé szanszkárákat, s az elmében csupán a régebbi benyomás-csirák maradnak meg, amelyek azonban nem hajthatnak ki, mert nem kapnak semminő létesítő ösztönzést, „meg vannak pörköelve”. Legföljebb a bennük rejlő, régmúltból eredő karmát futhatják ki még, olyképen, hogy a felszabadult jögi, a nagy törvénynek engedelmessé, végigéli utolsó létformáját abban a finom- és durvatestben, amelyben kibontakozását elérte, de miután újabb szanszkárák nem állhatnak elő benne, a régebbi eredetű karma-csirák mintegy felhasználják rejlő energiájukat és az utolsó anyagi létforma szétbomlásával maguk is megsemmisülnek. így szakad vége a szanszkárának, a létforgatagnak, az újrászületések kényszerű láncolatának, s így foszlik le a változásoknak alávetett, feltételes burok az Önvalóról.

19. *Az olyan egyesítettség, amelyben a léthez való ragaszkodás még jelen van, az az állapot, amelyet a testnélküli, a természet erőibe olvadt lények érnek el.*

A legmagasabb elmeállapot, a *samádhi*, ha azonban még a léttudat, s az ehhez való ragaszkodás jelen van benne, vagyis nem jár tökéletes és maradéktalan vágytalansággal, a szellemet az emberinél magasabb síkra emeli. A végleges, beteljesült felszabadulást ugyan még nem érheti el, de a tökéletesedésnek olyan magas fokán van, hogy ennek csak rendkívül magasrendű létforma

felelhet meg. Ez az állapot jellemző a „testnélküli” (értsd: sűrűtest-nélküli) lényekre, a mindenségben munkáló hatalmas szellemekre, akik az egyetemesség törvényének végrehajtói és ellenőrzői. A hindu felfogás ilyeneket ért „dévák” alatt; a *déva* tehát nem „isten”, ahogyan mi nyugatiak szoktuk értelmezni ezt a fogalmat, hanem a természet munkáló erőinek, hatalmas megnyilvánulásainak ellenőrző, irányító szelleme. A szanszkrit *déva* szó csupán jelző, „ragyogót”, „fényeskedőt” jelent. Az ilyen szellemek magasán az ember fölött állanak, s ezért hódolat, tisztelet illeti őket az ember részéről, hiszen a földi élet alá van vetve befolyásuknak, uralmuknak. De a bölcsélet tanaiban járatos hindu sohasem téveszti össze az ilyen „isteneket” a mindenség legfőbb, egyedüli Urával, Ísvarával, Istennel. A dévákban mintegy Isten akaratának közvetítőit, a Mindenható helytartóit látja, akik az anyagvilág más-más síkján vagy területén ellenőrzik és irányítják az egyetemes törvény érvényesülését. A Jógának a fenti szútrában kifejezett felfogása szerint a magas fokra fejlődött emberi szellem is felemelkedik az „istenek”, az égi hatalmasságok sorába. De a karma-tan értelmében ez nem tarthat örökké, hiszen a léthez való ragaszkodás még megvan és ezért a szanszkárák is fennmaradnak. Az ilyen hatalmasságok mérhetetlen időig honolnak magas létformájukban, de amikor az ezt létesítő szanszkárák hatása kimerül, más szellemnek adják át helyüket, s ismét sűrűtestbe merülnek, mert a legvégső felszabadulást csak ezen a gátló próbatéten keresztül lehet elérni. A dévák, az „istenek”, tehát bizonyos értelemben korlátozásnak vannak alávetve, s a legmagasabb szellemi fokra fejlett ember tulajdonképpen fölébük kerekedik, hiszen átküzdötte magát azon a létfokon, amelyet a déváknek még majd újra vállalniuk kell. Az igazi jógi eszerint nem elégszik meg az olyan számádhí-fokozattal, amelyben a léthez való ragaszkodás csirája még fennmaradt: végcélja a tudattalan, csírátlan számádhí, s az ezzel járó végleges felszabadulás. A Jóga s általában a fejlett hindu felfogás nem ütközik össze az Egyisten-hittel, hiszen a keresztény felfogás is ismer „égi hatalmasságokat”, „trónokat”, arkangyalokat és angyalokat; a hindu dévák ezekkel vethetők össze. A mi helytelen megítélésünk onnan ered, hogy nyugati nyelveinkben a *déva* szót „isten”-nek értelmezzük és a hindu világgépet nyers politeizmusnak tartjuk. Alacsony fokán tényleg alig több ennél, de minden félig-meddig értelmes hindu tisztában van azzal, hogy Isten, a mindenség Ura, egyetlenegy, s a dévákon is uralkodik.

20. *Mások ezt (az egyesítettséget) hit, erő kifejtés, emlékezés, összpontosítás és helyes felismerés útján érik el.*

Azokról van szó, akik nem törekszenek az előző szútrában jellemzett magas hatalomra, nem kívánnak a természet erőibe olvadt „testnélküli” lények közé emelkedni, hanem a szellemi kibontakozás útját a felszabadulás végcélja felé törekedve járják. Segítőeszközeik a hit, a megfeszített igyekezet, a maguk múlt életformáiban elért eredményekre való emlékezés, amelyet a velükszületett hajlam és képesség fejez ki, aztán az elme összpontosításának gyakorlása, melynek eredménye a gyökeres valóság felismerése.

21. *Akikben buzgó törekvés (izzó buzgalom) van, azok is hamar elérik az egyesítettséget.*

22. *Ezek ismét abban különböznek (egymástól), hogy buzgó törekvésük kisfokú, közepes, vagy nagy-fokú-e.*

Ha a buzgóság kisfokú, akkor a törekvő természetesen csak csekély eredményt érhet el szellemi kibontakozásában, de mert „ezen az úton semmisen megveszendőbe”, újabb

születésében folytathatja a törekvést, s a benne élő emlékezés is segítségére lesz. A nyugati ember ritkán érhet el ennél többet a Jóga útján, vagy legföljebb a buzgóság második, közepes fokozatáig jut. Ez azonban mellékes, mert az előző fokozatok előkészítésül szolgálnak a következőre. A törekvés folytán a nagyfokú buzgalom előbb-utóbb megérlelődik, s akkor már elérhető a végcél.

23. *Az Isten iránt) odaadás is (hamareléhetővé teszi az egyesítettséget).*

Ezt már kifejtettük a Nijama-szabályokról szóló részben. Az odaadás Isten iránt gyors és biztos módja a szellemi kibontakozásnak.

24. *Isten (egy) külön (minden mástól különböző) Lény, akit nem érint (semminő) korlátozás, tettkövetkezmény (karma), érdem és (múlt cselekedetekből) visszamaradt benyomáscsira (szanszkára).*

A Lény szót az eredeti szövegben *Purusa* fejezi ki; ennek értelmét a Védánta bölcséletéről szóló fejezetben ismertettük: Lélek, abszolút lényeg, a lélek fogalmának könyvünk elején kifejtett értelmezésében, amely gyökeresen és tökéletesen megkülönbözteti a lelket a testtől, a szellem és sűrűtest anyagi alkotatótól. A szútra rámutat Isten tökéletes szabadságára.

25. *Őbenne (Istenben) a mindentudás magva határtalan(ná tökéletesedik).*

A mindentudás magva az emberi alkattal látszólag beburkolt Önvalóban is megvan, de tényleg csak mint mag, mert korlátozások nehezdednek rá, amelyek csak az anyagi (szellemi és sűrűtesti) burok lehántása folytán szűnhetnek meg. De Istenben a mindentudás magva korlátozatlan, tehát határtalanná tökéletesedik.

26. *Minthogy az idő nem zárja határok közé, az és tanítóknak is Ő (volt) a Tanítómestere.*

Az anyagi burok úgy elhomályosítja az értelmet, hogy az Önvalóban rejlő igaztudás-mag fénye nem derenghet át rajta, csak ha felsőbbrendű hatás töri át az elleplező burkot. Az igaztudás tehát egyedül Istentől eredhet. Ő csillantja fel az arra érdemes szellemekben. Eszerint az emberiség minden nagy Tanítója Istentől nyerte tudását, s ezt közvetíti, tolmácsolja. Itt van a kinyilatkoztatás értelme. Az első, ősi látnok-bölcseket is egyedül Isten taníthatja, mert őt az idő nem korlátozza; éppúgy hat a múltban, mint a jelenben, vagy a jövőben. A Jóga komoly követője sem érhet célhoz tanítómester (*guru*) nélkül, aki maga is az ő tanítók isteni eredetű bölcsességét közvetíti, amelynek magva már kihajtott elméjében.

27. *Az Ő megnyilvánulása az ős-ige (az ős-hang: a z OM). Az ős-igéről (pranava) már szó volt egy előző fejezetben: a létesülés megnyilatkozása ez, amint az Istentől eredő első indíték ereje rezeg az életre mozdított ősanyagban. Az ős-ige tehát elsőleges kifejezése, megnyilvánulása Istennek a világban. Ez a gondolat nem idegen János Evangéliumának első mondatától: „Kezdetben vala az Ige...”*

28. *Ennek (az ős-igének) ismétlése és az értelmébe való elmélyedés (gyors módja az egyesítettség elérésének).*

Az OM elmélyedő ismétlése a mindenség létesítő áramát remegteti végig bennünk. Ez a *mantrák* alkalmazásának igazi értelme. Az Om a legtökéletesebb *mantra* (mélyértelmű, valóságtartalma ige), de több *mantra* is van, amelyek mindegyike más-más vonatkozásban hordozza a valóságnak hangrezgésekbe zárt létáramát. Aki megtanulta már az elme összpontosításának

bizonyos fokát, az maga is tapasztalhatja, hogy amikor elmélyedve az OM valóság tartalmára irányítja figyelmét, az ige kimondásakor (vagy akár hangtalan elgondolásakor) érezhető vibráció remeg végig testének minden atomján. Az OM az isteni eredetű létáramba kapcsolja be a szellemet, s ez meggyorsítja a kibontakozást, az egyesítettség elérését.

29. *Azután a befelé tekintő elnyeri az igaztudást (az önvaló felismerését) és az akadályok megszűntét is.*

A Jóga lényege a „befelé tekintés”. Láttuk, hogy amíg az értelem az elmeműködésen keresztül *kifelé* irányul, a legnagyobb megismerések is egyre kibogozhatatlanabb és bonyolultabb rész-ismereteknek mindjobban szétterjedő hálózatába gabalyodnak. A minden dolgok igazi, lényeges tartalmához, a valóság gyökeréhez csak az ellenkező irány vezet, amikor az értelem az elmeműködést *befelé* fordítja, s a megismerés folyamatát visszafelé követi a kiindulásig. Ezzel az elmeműködésből eredő zavarok is csökkennek, majd megszűnnek és nem akadályozzák a helyes tudás kibontakozását.

30. *Betegség, tompultság, kétkedés, nemtörődömség, renyheség, a világ dolgaira irányuló vágyódás, téves felfogás, az összpontosító igyekezet sikertelensége, vagy (ha az összpontosítás sikerült) a kitartás hiánya: ezek az elmeműködési zavarok az akadályok.*

Itt a Jóga-tan félreérthetetlenül rámutat, hogy a betegség sem egyéb, mint elmeműködési zavar, vagyis elsősorban a szellemtestben áll elő, s a sűrűtest betegsége már csak a belső hiba kivetülése. A test a lélek szerszáma, eszköze, míg benne él, csak rajta keresztül érheti el még önmaga kibontakozását is; például a pránájama csupán a lélekzés útján lehetséges. A test — régi hindu hasonlattal — a lélek hajója, ezzel a járművel kél át az anyagvilág tengerén, de ha egyszer eljutott a túlpartra, nincsen többé szüksége rá. De ezen a nagyszerű, bár veszedelmes úton ép, erős jármű szükséges. Beteg ember nem lehet jógi. Másthelyütt azonban a szútrák is hangsúlyozzák, hogy a Jóga-gyakorlat révén az ember megszabadul betegségeitől. Eszerint van mód rá, hogy a test hibáinak ellenére is foglalkozhassék valaki a Jógával. Nyilván előbb meg kell szabadulnia a gátló egészségzavaroktól és csak amikor az előzetes gyakorlatok — például a Hatha-Jóga gyakorlatai — helyreállították szervezetének egyensúlyát, akkor gondolhat a szellemi Jóga művelésére. A többi felsorolt akadály is alapjában véve a szellem betegsége, erőtlenség, szétszóródottság, képtelenség az önuralomra; mind csakugyan az elmeműködés zavarainak következménye.

31. *Bánkódás, nyugtalanság, idegesség izgatottság), (rendetlen) be- és kilégzések kísérik az elmeműködés zavarait.*

Modern korunk nagy átka, az idegesség, szintén nem egyéb, mint helytelen elmeműködés. Oka tehát kevésbé az élet külső körülményeiben keresendő, mint inkább az emberek szellemi magatartásában. A nyugati ember mintegy a külső hatások függvényének tekinti magát és mindig valami mást okol az „idegességéért”, mert többnyire sejtelve sincs arról, hogy a gyógyulás lehetőségét önmagában hordozza és csak a gondolkodásmódját, szemléletét kellene átformálnia, hogy megszabadulhasson az idegesség átkától. A bánkódás, nyugtalanság is onnan ered, hogy az ember a külső hatások rabja s miután úgy tudja, hogy ezeket nem befolyásolhatja, retteg tőlük és beteges képzelődéssel előre felidézi elméjében az ártó, káros körülmények gondolatát. A gondolat: erő, minden gondolat létesítő szanszkára-csirát hoz létre; igen sok esetben a beteges félelem szülte gondolatok maguk idézik fel a tényleges rossz hatások bekövetkezését. Az ideges, aggodalmas,

vagy izgatott állapot természetesen a pránaáram keringését is zavarossá teszi, ennek tünete a rendetlen, kapkodó lélekezésvétel.

A kezdő a léleketgyakorlatok közben többnyire azt tapasztalja, hogy elnyugvás helyett izgatottság, nyugtalanság fogja el. Ez onnan ered, hogy az átállított, rendszeres lélekzés nagy átalakulásokat idéz elő szervezetében: új utak nyílnak meg a pránaáram számára, belső elrendeződés kezdődik. Az eleinte velejáráó zavarok ahhoz a rendetlenséghez foghatóak, amelyek például a nagytakarítást jellemzik. Az előző szútra rámutatott a kitartás fontosságára. Ha a kezdő rendszeresen folytatja gyakorlatait és közben elméjét is igyekszik ellenőrizni, a zavarok mihamar elmúlnak és egyre inkább előtérbe lép a nyugalom és kiegyensúlyozottság.

32. *Ezek ellensúlyozásául (a figyelemnek) egyetlen tárgyra (való) irányítását kell gyakorolni.*

Ha az elmeközeg egy bizonyos tárgyra irányítja működését, akkor ennek alakját veszi fel, s egyidejűleg nem áradhat más objektum felé. Ezzel kikapcsolódik a lehetősége annak, hogy az elme zavaró, akadályozó gondolatok és tárgyak felé forduljon: egyensúly áll be.

33. *Barátságos együttérzés a boldogság iránt, részvét a boldogtalanság iránt, örvendezés a jón, közöny a rosszal szemben, — ezek szolgálnak az elmeműködés (zavarainak) elnyugtására.*

A szútra rámutat, milyen gondolatokra irányítsuk elménket, amikor külső benyomások, hatások érik. Minden, amivel kapcsolatba kerülhetünk, az elsorolt négy jelleg valamelyikében részes: vagy a boldogság, vagy a boldogtalanság benyomását kelti, akár úgy, hogy ez minket magunkat érint közvetlenül, akár úgy, hogy mások életében tapasztaljuk; jóval vagy rosszal találkozunk, akár magunkra vonatkoztatva, akár másokra. Arra kell törekedni, hogy ha ezek a magunk életére vonatkoznak, akkor is megtartsuk egyensúlyunkat velük szemben, ne tegyük magunkat függővé ezektől a külső hatásoktól. Más emberek esetében baráti együttérzéssel tekintünk azok boldogságát, megértő részvéttel boldogtalanságukat; örülünk, ha jót tapasztalunk és közönnnyel tekintünk a rosszal, amelyre nem gyakorolhatunk átalakító jó hatást. Az Evangélium is erre tanít: „rossznak ne állj ellen rosszal”, „szeresd felebarátodat, mint tenmagadat”; ha így teszünk, mások boldogságán éppúgy kell örvidenünk, mint a magunkén, sőt még jobban, mert ha túlságosan örvidünk a minkét ért szerencsének, ezzel az önösséget erősítjük. Bármily hatás ér bennünket, a fenti négy magatartás valamelyike minden esetben helyén lesz, s a megfelelő reakció az elme elnyugtására szolgál.

34. *Vagy az életáram kilélekezésével és benntartásával (érhető el a nyugalom).*

A szabályozott lélekzés három fázisból áll: kilégzés (*récsaka*), belégzés (*puraka*) és benntartás (*kumbhaka*). Erről a megfelelő helyen már beszéltünk. Az egyetlen, ellenőrzött lélekzés a pránaáram keringését kiegyensúlyozza és ez is a nyugalom állapotára vezet.

35. *Vagy az összpontosított figyelemnek az érzéklésre való irányítása is (egyensúlyba hozza az elmét).*

A figyelem itt a testi érzékelés folyamatára irányul, ennek mivoltát teszi a működő elme változásainak tárgyává. A jógik szerint, ha valaki huzamosan, ismételten gyakorolja ezt, például összpontosított figyelmét a szaglásra irányítja és gondolatban az orrára koncentrálja, egy idő múlva leírhatatlanul finom illatot érez. Ha a hallással, a füllel tesz így, csodálatos összhangzatokat fog hallani, stb. Mindez azonban nem lehet cél, hanem csak eszköz az elme elnyugtására, mert a hasonló tapasztalat meggyőzi a tanítványt arról, hogy minden kizárólag az elme változásából áll elő,

ezt pedig tudatosan irányítani, ellenőrizni lehet. Az ilyen nagyfokú összpontosítás azonban hosszas gyakorlatot kíván, hiszen már a *dháranával* egyértelmű.

36. *Vagy a gondot nem ismerő és ragyogó-(belső erőközpont)-ra (irányítva az összpontosított figyelmet).*

Emlékezünk, hogy az erőközpontokat, a *csakrákat* jelképesen, szimbolikus tartalommal felruházva lehet elképzelni, s az ilyen jelkép a gondolatot valóban rátereli az erőközpontra. A szív táji csakráról van szó, ebben lakozik az erő tartalom, amely „nem ismer gondot” és „tisztán ragyog”. A jógi tanácsa szerint úgy kell az összpontosított figyelmet ráirányítani, hogy a csakrát lótusznak képzeljük, amelynek szirmjai belélekezéskor lefelé fordulnak, kilélekezés közben képzeljük el, hogy a szirmok fölegyenesednek és körülveszik a lótusz magtokját, amelyben tiszta fény ragyog. A tudományoskodó kritikus erre megjegyyezhetné, hogy „merő autoszuggeszció és képzelődés az egész”. Ez igaz, de az ilyen ítélő nem ismeri a szuggeszció és autoszuggeszció igazi természetét. A képzelet csak segítség, mankó, amely az összpontosított gondolatot alátámasztja, de az elme valóban a csakrákra irányul és változásában felveszi annak lényegi alakját. A gondolat- és vele a prána-erő csakugyan az anáhata-csakrába kapcsolódik, s az elmeműködés egyenletessé válik, elnyugszik.

37. *Vagy az elme figyelmét (más), szenvedélytől felszabadult elmére (irányítva, az elme szintén nyugalmas lesz).*

Az elmeműködés objektumává olyan személyt teszünk, akinek szelleme tisztult és magasrendű, elméje felszabadult a szenvedélyek alól. Például Jézusra irányíthatjuk összpontosított figyelmünket, de ne a külső megjelenése legyen az elmeműködés tárgya, hanem a szelleme, az elméje, s ennek felszabadult, tiszta mivoltát szemléljük. A Jóga tanulója a hindu múlt nagy szentjeire és bölcsőire, esetleg mesterének tisztult elméjére irányítja figyelmét.

38. *Vagy az alvásban és álomban jelenlévő tudatra, (irányítja a figyelmet, szintén elnyugszik az elme).*

Arra gondolunk, összpontosítva a figyelmet, hogy az elme alvás közben is működik, mégis nyugalom van bennünk, mert Énünk nem igyekszik erőszakosan előtérbe nyomulni. Vagy az álom tudatára koncentrálunk, hiszen ez is elmeműködés és tudatot idéz fel bennünk; például valami szép álomra gondolunk, amely olyan mély benyomás-csírát okozott, hogy emléke ébren is megmaradt. De ezt az emléket csupán mint objektumot kell tekintenünk, erre összpontosítva a figyelmet, anélkül, hogy az álom részleteit felidézünk, mert ezzel az elme megint át- meg átalakul változásaiban, ahelyett, hogy egy tárgyra irányulva egyenletessé válnék.

39. *Vagy a figyelmet (olyasvalamire) irányítva, amit az elme jónak (tetszetősnek, szépnek) tart.*

Természetesen nem olyan tárgyról van szó, amely az Én önös ítéletének szempontjából jó vagy kellemes, hanem például olyan emlékre fordítjuk az összpontosított figyelmet, amely valami nagyon szép, tiszta és magasrendűen jó élményhez fűződik. Ilyen tárgyra koncentrálva az elmeműködést, ez szintén egyenletessé, nyugalmassá válik.

40. *Nyugalmas szemléletét (elenyészően) kicsiny és (határtalanul) nagy tárgyakra irányítva, (a jógi) teljes uralomra tesz szert elméje fölött.*

Az objektumvilág — a mindenség — ugyanazokból az alkotóelemekből épül fel, akár a legkisebb parányt, akár a leghatalmasabb egyetemes tényt vizsgáljuk. Az atommagban valóságos naprendszer kering, a Tejút minden kicsinynek látszó csillaga egy-egy óriási Nap, amely körül naprendszerek bolygói keringenek, olyan messzeségben, hogy ezeket még a legerősebb távcső sem fedezheti fel. A létesült világban uralkodó alapvető egyöntetűséget, a mindenben egyazon értelmet hordozó egyetemes törvényt szemléli a jógí, amikor összpontosított figyelmét hol atomnyi parányra, hol mérhetetlenül nagy tényekre irányítja, s elméje ezek lényegébe ömlik. Ez természetesen már az összpontosításnak, a *dháraná-nak*, sőt a *dhjáná-nak* igen magas foka. melyben az értelem teljes uralomra jut az elmeműködés fölött s ezt maradéktalanul alárendeli akaratának.

41. *Ha (a jógí már) uralkodik az elmeműködésén, elmélyedő szemléletét a felfogóra, a felfogásra és a felfogottra irányítva, elméje olyan (tiszta) lesz, mint a kristály s eléri az egyensúlyra jutott (elme-) állapotot.*

Ez a *dhjána* (a szemlélet, meditáció) legmagasabb foka. Az összpontosított figyelem tárgya itt maga az elmeműködés, a folyamat, amely a tudomásulvétel és az érzéklés kapcsán végbemegy. A szemléletben világosan megjelenik a tény, hogy a felfogó nem lehet más, csak az eszmélés szubjektuma, az Önvaló (atman); a felfogás az elmeműködésben áll, amint az elmeközeg főnyománya kiárad és felveszi a felfogott objektum alakját; a felfogott pedig azért jelenhet meg és azért válhat a felfogás tárgyává, mert az elmével együtt a lét fényében megvilágítva áll; az Önvalóból kisugárzó fény nélkül a felfogás éppoly kevésbé kapcsolódhatna a felfogottal, mint ahogy sötét szobában nem láthatjuk a tárgyakat, vagy önmagunkat a tükörben. Az így elért elmeállapot a *szamápatti*, a teljes egyensúlyra jutott elmeműködés állapota, mely közvetlen előfeltétele az egyesítettség, a *szamádhi* állapotának, s zökkenő nélkül átolvadhat ebbe.

42. *Az egyensúly(ra jutott) állapot, amelyben a hang, a jelentés és a tudat összekeveredik, (még) megkülönböztetéssel kapcsolatos.*

Ebben a máskülönben már igen magasrendű *dhjána*-állapotban még jelen van az elmeműködés változása. A szútra a tárgyul szolgáló dolog nevét, ennek jelentését és a bennünk keletkezett tudatát hozza fel példának. Az elme mindezt élénk idézi változásaival, s jóllehet a szemlélet összpontosítottságában a három elem összekeveredik és szinte eggyé válik, a másik két elemmel egybeolvadó tudat mégis világosan jelen van és az elme ennek alakjába ömlik. Ez a *dhjána* a „tudatos egyesítettségre”, *szampradnyáta szarnád-ftira* vezet. A „megkülönböztetéssel járó (*szavitarká*) egyensúly-állapot (*szamápatti*)” a tudatos egyesítettséget előidéző szemlélet (*dhjána*) legmagasabb foka. A „megkülönböztetés” abban áll, hogy itt a szemlélő még megkülönbözteti önmagát a tárgytól, ez mint tény még jelen van és kihangsúlyozza a kettősséget.

43. *A megkülönböztetés nélküli egyensúly-állapot az, amikor az emlékezet megtisztul minden benyomástól és az elme eggyéválva a (szemlélt) tárggyal, vagy a tárgy (szemléletének) tudataival (már csak) egyedül ezt fejezi ki.*

Itt az előbb említett három elem már nem keveredik össze, hanem az elme teljesen egybeolvad a tárggyal, illetve ennek tudatával és semmi mást nem tükröz többé, csak ezt a lényegét. A megkülönböztetés tehát megszűnt, az objektum teljes lényegtartalma mintegy részünké vált, nem áll előttünk külön tény gyanánt. Most már nem szemléletről (*dhjáná-ról*) van szó, hanem beállt

a tudatos egyesítettség, a *szampradnyáta szamádhí*, amelynél azonban a következő, tudattalan fokozat magasabbrendű.

44. *Ezzel a megkülönböztetéssel járó és a megkülönböztetés nélküli egyensúly-állapot, mely utóbbinak a tárgya finomabb, megmagyaráztatott.*

45. *A finom tárgyak a szétbonthatatlan (oszthatatlan) őanyagban végződnek.*

A szemléletben, amint egyre magasabb fokozatra jutott, mind finomabb (szubtilisabb) jellegű objektumok szerepeltek. A tárgy eleinte valami közvetlenül érzékelhető dolog (pl. virág), aztán mindig finomabb és elvontabb tárgyak következnek. Ezek közé tartoznak az anyagvilágot felépítő alapelemek, a *tanmátrák*, a belső szerv (*antahkarana*) elemei (a *csitta*, a *buddhi* és az *ahamkára*), vagy az anyag minőségei, a *gunák*, vagy az ezeket egyensúlyállapotban tartalmazó *pradhána*, az anyag ő, elsődleges megjelenése. Itt végződnek a „finom objektumok”, s ezeken túl már csak az anyagtól gyökeresen különböző *Purusa*, a lélek, az Önvaló következhet. Ez azonban természetesen nem lehet a szemlélet tárgya, hiszen ő maga a *szubjektum*, az, aki szemlél.

46. *Ezek a tudatfölötti elmeállapotok (még) csirát tartalmaznak.*

Az elmeállapot fölemelkedett a normális tudatosság foka fölé, elérte a tudatfölöttit, de még az elmében megvannak az életképes *szanszkárák*, a még azelőtt keletkezett vagy régebről felraktározott karma-csirák. Az eddigi fokozatok meglazították a karma kötelekeit és nem okoztak újabb ártó, rossz szanszkárakat, de a létesítő csirák nem semmisültek meg, tehát a felszabadulás, a *móksha*, s a végső eggyéválás még nem állhat be.

47. *Amikor a megkülönböztetés nélküli egyensúly-állapot világossá válik, az elme szilárd és nyugalmas lesz.*

Ezen a fokon, a tudatos *szamádhí* fokozatán, az elmében már csak egyetlenegy objektum van jelen: az Önvalónak reásugárzó fénye. Az elme ezt tükrözi, mintegy azonosul a fénnel. Ez az utolsó tudat benne. Minthogy egyedüli működése most már csak a reáhulló egyenletes, mindent megvilágosító fény passzív" tükrözése, változásai elnyugszanak és az elme teljes nyugalomra jut.

48. *Ebben (a tudat) az igazat (a Valót) tartalmazza.*

Az egyedüli még jelenlévő, a szellemet betöltő tudat a végső, gyökeres Valóságot tükrözi, tehát a feltétlen igazat, a „valóban valót” tartalmazza.

49. *Ennek a tárgya más, mint a tanuságtételből és következtelésből nyert megismerés tárgya és magasabbrendű.*

Vagyis a helyes tudásra vezető módok legjelesebbike, a „közvetlen meglátás” áll be, s ennek a tárgya nem is hasonlítható ahhoz, amelyet csak tanuságtétel (hallomás) vagy következtetés útján vehettünk tudomásul. Az így elért tudat tartalma, láttuk, a valóság, a feltétlenül Igaz; s a kételynek leghalványabb árnyéka sem férhet hozzá, hiszen szemtől-szembe megláttuk; mint ahogy önmagunkban sem kételkedhetünk, amidőn tiszta tükörben látjuk magunkat.

50. *Az eme állapotból eredő benyomás-csira minden más benyomás-csirát elnyom.*

Amikor a tudatos egyesítettség világossá válik, vagyis az elmét eltölti az Önvaló valóságfénye, akkor az ebből az utolsó tudatból keletkező szanszkára olyan hatalmas, hogy a régebbi, meglévő csirákat elnyomja, létesítő erejüket megsemmisíti. Most már csupán ez az egy benyomáscsira marad a szellemben.

51. *Amikor (még) ez a benyomás-csira is elnyomatik, akkor beáll a csírátlan tudatfölötti állapot.*

Az utolsó szanszkára-mag az előbbi fokon még jelen volt az elmében és végtelenül finom szállal bár, de belekapcsolódott az anyagvilágba és a karma-kötélék utolsó kis csomóját jelentette. Amidőn az egyesítettség tudattalanná válik (*aszampradnyáta számádhi*), vagyis már arra sincs szükség, hogy az elme az Önvaló fényét tükrözze, mert éppen ezzel betöltötte legmagasabb feladatát, akkor az elme s vele együtt a szellem, amelynek tulajdonképpen fenntartója az elmében gyökerező Én volt, eljátszotta szerepét: az Önvaló, a Látó önmagában honol, a kör befejeztetett, a leplező burok szétfoslott, a nagy felszabadulás bekövetkezett. A jögi, az egyetemes törvény tökéletes ismeretében, megmaradhat finom- és sűrűtestében, hogy rajtuk keresztül jótékony hatást fejtsen ki a világban, de karma-csira nincsen többé, amely újabb testetöltésre kényszeríthetné. Testben élve is a felszabadultság állapotában honol, s bármikor kikapcsolódhat az anyagvilágból, hogy Önvalója önmagában lakozzék. Ezt nevezik *dzsivanmuktá-nak*, élve-felszabadultnak, testben megváltottnak.

II. A CÉLHOZJUTÁS ESZKÖZEI.

1. *Önfegyelmzés, tanulmány és Isten iránti odaadás: (ezekben áll) a tevékenység Jógája.*

Krijajóga, a tevékenység Jógája, rokonértelmű a *karmajógá-val*, amelyről már beszéltünk. Itt arról a tevékeny igyekezetről van szó, amelyet a Jóga követőjének a Jóga gyakorlatában kell kifejtene.

2. *Ez (a tevékenység Jógája) az egyesítettség előidézésére és a (zavaró) akadályok kiküszöbölésére szolgál.*

3. *A (zavaró) akadályok: a tudatlanság, az önösség, a vonzódás, az ellenszenv és az élethez való ragaszkodás.*

A tudatlanság alatt itt nem a bizonyos ismeretekben való tájékozatlanságot értjük, amit köznap értelemben tudatlanságnak tartunk, hanem az *avidját*, a gyökeres valóság *nemismerését*, amelynek ellentéte a *vidjá*, az „igaztudás”. Valaki lehet nagyon éleseszű ember, akár tudós is, s ugyanakkor mégis teljesen tudatlan az *avidjá* értelmében, ha nem dereng föl benne az Önvaló egyetemes ténye, az egyetlen gyökeres valóság tudata. Ez minden zavaró akadálynak, s az ezek folytán előálló szenvedésnek igazi oka, hiszen aki egyszer tudatára ébredt Önvalójának, az nem azonosíthatja magát Énjének alacsonyabbrendű mivoltával, amelyből a zavaró akadályok erednek.

4. *A tudatlanság (az egyedüli) termelőtalaja a többinek (a többi zavaró akadálynak), akár lappangó, derengő, háttérbeszorított vagy kiterjedt (fokon vannak ezek jelen).*

Az akadálytokozó elemek sora mind az elsőből, az *avidjá-ból* a helyes, gyökeres tudás hiányából ered. Különbőféle állapotban lehetnek jelen bennünk: esetleg csak lappanganak, a tudat alatt rejtkeznek, az ott elraktározott szanszkárákban, de a kellő hatásokra kihajtanak a benyomás-csirákból és nyilvánvalókká válhatnak. Derengő állapotban akkor vannak, ha már félig-meddig tudatosakká válva igyekeznek érvényesülni; háttérbe akkor szorul egyikük-másikuk, amikor közülük valamelyik olyan erőre kap, hogy a többit egyelőre elnyomja; kiterjedt fokra pedig akkor jutnak, amikor

ellenőrzés híján teljesen eluralkodnak az emberen. Leghelyesebb még a lappangó állapotukban, gyökerükben alávetni valamennyit az ellenőrzésnek.

5. *Tudatlanság az, ami a nem-örökkévalót, a tisztátalant, a szenvedéssel járó, az Önvalótól különbözőt: örökkévalónak, tisztának, gyönyörrel teljesnek és Önvalónak tartja.*

Ebben áll a nagy tévedés, a nagy vakság. Az ember a végesben, a tisztátalanban, mindabban, ami előbb-utóbb szenvedésre vezet, s ami csak járulékos, feltételes, tehát nem magábanvett, gyökeres valóság, mindezeknek az ellenkezőjét látja és az egész életét belekapcsolja, abban a hitben, hogy valósággal áll szemben: „fővényre építi házát”.

6. *Az önösség (Én-tudat, személyiség): a Látó azonosítása a látás eszközével.*

Az igazi, egyedüli Látó az Önvaló, mert az értelem fénye belőle ered. De a látás eszközében, az elmében az a benyomás ébred, mintha ő maga volna a látó: ebben a tévedésben gyökerezik az Én-tudat, az önösség, amely valóságos létet tulajdonít magának s azt hiszi, hogy az önvalóból reá-sugárzó fény belőle, az Énből ered s az ő külön, személyes értelmét jelenti. Látjuk, hogy mint a többi akadálnak, ennek is eredendő oka az *avidjá*.

7. *A vonzódás az, ami (az elmében) a gyönyörrel kapcsolódik.*

Az Én, minthogy maga is az anyagvilágba tartozik, az anyagvilághoz kapcsolódik. Miután mindent önösségén keresztül lát, ennek szempontjából is ítél. Ami az elmében a gyönyör, öröm benyomását kelti, ahhoz vonzódik, azt keresi, kívánja. Így áll elő a vonzódás.

8. *Ellenszenv az, ami (az elmében) a szenvedéssel kapcsolódik.*

Amikor az Én azt tapasztalja, hogy az anyagvilággal való kapcsolódásában valami nem szolgálja vonzódásának célját, a gyönyört, hanem ellenkezőleg, megghiúsítja ezt, akkor szenvedést érez; önösségéből folyik, hogy az olyan dolgokkal szemben, amelyek hasonló tapasztalást váltanak ki belőle, ellenszenvvel viseltetik, igyekeznek azokat távoltartani magától.

9. *Az élethez való ragaszkodás a maga természetében gyökerezik és még a tanult emberben is megvan.*

Az élet, az egyénnek anyagi formában való létezése, az anyagvilág természetében gyökerezik, ez az ő sajátos természete is. Minthogy ennek oka az *avidjá*, az igaztudás hiánya, s az önösség is elkerülhetetlenül velejár, végleges és pótolhatatlan valóságot lát a maga anyagi létformájában. Ezért ragaszkodik hozzá, hiszen az anyagi formán kívül nem ismer mást. Fél ennek az egyéni és anyagi formának felbomlásától, mert öntudata benne van lehorgonyozva. Az előző életekből hozott, tudat alatt rejlő emlékcsírák sejtelmesen felidéznek az elmében a már ismételt tapasztalt halállal járó gyötrelmeket és jöllehet az újraszületés emlékei is derengenek benne, a helyes tudás hiányában ezek is csak fokozzák az anyagi léthez való ragaszkodást. Olyan erős ez, hogy még az eszes és tanult emberben is elszakíthatatlanul jelen van, hiszen korlátozott tudása óhatatlanul az anyagvilág határain belül marad. Mi több, még a köznapi értelemben vett vallásos emberben is erősen megvan az élethez való ragaszkodás, mert hisz ugyan abban, hogy a test halála nem jelent végleges elmúlást, de hite homályos, a halált követő állapotról nincs bizonyos ismerete, s ezért testi létét, vallásosságának ellenére is, kézzelfogható bizonyosságnak tartja, amelytől nem szívesen válik meg és legfőképpen az elkerülhetetlen muszájba törődik bele úgy-ahogy. Az élethez való ragaszkodást is egyedül az igaztudás, a *vidjá* szüntetheti meg, mert felismeri a lét igazi, elpusztíthatatlan tartalmát, gyökerét.

10. Ezeket (a zavaró akadályokat) finom (lappangó) állapotukban kell elnyomni, ellentétes elme-változásokkal.

Az elmeműködés változásai, a vrittik hozzák felszínre bennünk a gondolatokat; amikor tehát a felsorolt zavaró akadályok bármelyike felmerül, legjobban úgy nyomhatjuk el őket, hogy ellentétes tartalmú elmeváltozásokat, gondolatokat szegezünk velük szembe. Amikor például a vonzódás erős vágyhullámzást ébreszt, leküzdésére legalkalmasabb az a meggondolás, hogy a vágy kielégítése csak múló elcsendesülésre vezet, mert a kielégítést nyomon követi az újabb vágy, s előbb-utóbb bekövetkezik az, hogy a vágyat nem elégíthetjük ki, ami aztán szenvedést okoz. Ha például ellenszenv ébred bennünk, ennek ellentétes gondolatairánya a jóindulatú belátás, a szeretet. Mindig ellentétes gondolatmenetek fognak segíteni. És természetes, hogy ezek akkor lehetnek a legeredményesebbek, ha a zavaró akadályokat felidéző gondolat még csirájában lappang, mert ha megengedjük, hogy erőre kapjon, akkor már sokkal nehezebb szembeszállni vele. A Jóga tanulója tehát olyan gondolatmeneteket ébreszt elméjében, amelyek már eleve útját állják a zavaró gondolatok felébredésének vagy kibontakozásának.

11. *Erőrekapott megjelenésükben az (elmélyedő) szemlélettel (kell elnyomni őket).*

Ha a zavaró gondolatok és indulatok már kibontakoztak, akkor a velük szembeszögezt ellentétes elmeváltozásnak is erősebbnek kell lennie. Ilyenkor az elmélyedő szemlélet, a meditáció segít. Az elmét összpontosítva egyedül az ellenható gondolatra irányítjuk, így ez minden mást kiszorít az elméből és a zavaró indítékok maguktól megszűnnek, vagy visszahúzódnak lappangó állapotukba.

12. *A tett-következmények összessége a (zavaró) akadályokban gyökerezik és (hatása) a látható (jelen) vagy nem látható (múlt vagy jövő) életben tapasztalható.*

A tett-következmények összessége (*karmasajd.*) az elmében elraktározott szanszkáracsírákat jelenti. A szanszkárák, a létesítő benyomás-csírák, természetüknél fogva kihajtanak és következményeket hoznak létre. Szanszkárák azonban csak a zavaró akadályokat jelentő elemekből keletkezhetnek, hiszen azok kapcsolnak bennünket az anyagvilághoz és minden cselekedetünknek rúgói, amíg az igaztudás föl nem dereng elménkben. A tett-következmények összessége a sorsot, a törvényszerű sorsfolyamatot adja, hatása ebben nyilvánul meg, a sors pedig, mint a tettek következménye, az életben válik tapasztalhatóvá. Ez a törvény a múlt életekben éppúgy érvényesült, mint ahogy a jelen, vagy a következő születésben érvényesül. Minden jó vagy rossz, öröm vagy szenvedés, amely tapasztalatként ér bennünket, a tett-következményekből ered.

13. *Amíg a gyökér megvan, abból születés, élet (forma) és tapasztalás (kényszerűsége) hajt ki.*

Amíg a zavaró akadályok, amelyen mind az *avidjá-ban* gyökereznek, megvannak és kifejtik hatásaikat, addig az általuk létrehozott karma-következmények is fennállnak és elkerülhetetlenül újabb születést, az ezzel járó életformát és a tettek következményének tapasztalását, a "gyümölcsök kényszerű megevését" idézik fel. A szútra erőteljesen kihangsúlyozza, hogy mindezen lehetetlen változtatni, amíg "a gyökér megvan", ezért az egyedüli menekvés csak az igaztudás elérése lehet.

14. *(Az előbb említett gyökérből kihajtott fa) gyümölcse a gyönyör és a szenvedés, aszerint, hogy az ok érdem vagy érdemtelenység (bűn).*

A karmával, a tettek következményeivel elválaszthatatlanul együtt jár a gyönyör és a szenvedés. A bölcs azonban a jó tettek gyümölcsét, a gyönyört vagy boldogságot sem tekinti

eredménynek, hiszen olyan boldogság nincs, amelyhez ne csatlakozna szenvedés is, s ha valaki a boldogságban, az örömben célt lát, akkor máris lerontja érdemeit és előkészíti a boldogtalanságot és szenvedést. A vonzódás, amely a gyönyörhöz kapcsolódik, maga is zavaró akadály lévén, előbb-utóbb utat nyit a szenvedésnek, s az ezzel járó ellenszenvnek. Egyensúly, kibontakozás ezen az úton sohasem következhet be. Jó és rossz, öröm és szenvedés egyaránt csak a karma tünetei, örökké hullámznak, fel-felcserélődnek hatásaikban és a végső summa nem merő boldogság, hanem éppen az ellenkezője: kötöttség mindenképen.

15. *A (helyesen) megkülönböztető mindenben szenvedést lát, mert ez (a szenvedés) vagy mint következmény, vagy mint a boldogság elvesztésének (előrelátható) lehetősége, vagy a tudatalatti tett-magok kicsírázása, vagy a minőségek (gunák) ellenhatása révén (előbb-utóbb) beáll.*

Az előző szútrához fűzött megjegyzések ide is vonatkoznak. A helyes tudásra jutott ember, aki meg tudja különböztetni a lényegeset a járulékostól, mindenben szenvedést lát, mert tudja, hogy ez mindenképpen bekövetkezik, akár mint rettegés attól, hogy a meglevő boldogság végetérhet, — ami máris szenvedést kever az örömbé, csökkentve ezt, — akár mert a lappangó szanszkárákban elraktározott indítékok közül is akárhány minden bizonytalanságot fog teremni gyümölcse gyanánt, de meg azért is, mert a mindenben munkáló minőségek, a *gunák*, szintén természetüknél fogva megdöntik a boldogsággal járó egyen súly érzést, a *szattva* ideiglenes kiegyenlítő hatását, hogy a nyugtalanságot hozó *radzsaszt* és a sötét, tehetetlen, nyomasztó érzést szülő *tamaszt* juttassák túlsúlyra. A szútra azt a tényt hangsúlyozza, hogy az anyagvilág természetében gyökerezik az a hatás, amely a véges, anyagi alapokra felépített boldogságot és gyönyört kérelhetetlenül megsemmisíti. Ez a felismerés azonban nem sötéteklátó pesszimizmus, hanem egyszerűen a világban érvényesülő törvény világos meglátása. Következtetése nem elkeserítő, hanem ellenkezőleg: felemelő, mert a valóság felismerését az egyetlen helyes megoldás felismerése követi.

16. *A még be nem következett szenvedésnek kell elejét venni.*

A bölcs a főntebbi megfontolások után megérti, hogy a szenvedés a tett-következményekből ered, s ezért arra törekszik, hogy a még be nem következett szenvedésnek vegye elejét, olyképen, hogy magatartásával nem hoz létre szenvedésre vezető szanszkárákat, s a még ki nem hajtott, meglevő benyomás-csírákat elnyomja, „megpörköli”, megtagadva tőlük a kihajtásukhoz szükséges előfeltételeket.

17. *Ennek (a jövőben bekövetkezendő szenvedésnek) oka a Látó (tapasztaló) azonosítása a látás (tapasztalás) tárgyával.*

A Látó, a tapasztaló az *atman*, az Önvaló, a tapasztalás tárgya pedig az anyagvilág, elsősorban az anyagnak magunkhoz legközelebb álló, velünk legközvetlenebbül kapcsolódó megjelenése, az elme, a *csitta*, amelyen keresztül az anyag tapasztalása végbemegy. Főntebb már szó volt a Látónak a látottal, vagy a látás tárgyával való összetévesztéséről. Itt is ugyanarról van szó, de abban az értelemben, hogy ez a téves azonosítás az oka a jövőben bekövetkező szenvedésnek is. Az előbbiekből ez világosan következik.

18. *A látás (tapasztalás) tárgya az alkotóelemekből és a (fínomtesti vagy durvatesti) érzékszervekből áll, a világosság, tevékenység és tehetetlenség természetében részesül; feladata pedig a tapasztalás és felszabadulás.*

Ahogy fentebb mondtuk: a tapasztalás tárgya a *csitta*, mely bennünk mindazt az elemet tartalmazza, amely a kívülünk lévő anyagvilágot is jellemzi. Az „alkotóelemeket” és az „érzékszerveket” a Szánkhja-bölcselet értelmezésében kell venni, ahogy az I. rész megfelelő helyén kifejtettük. A világosság, tevékenység és tehetetlenség csupán más kifejezés a három minőségre, a *szattvára*, *radzsaszra*, és *tamaszra*, amelyek természetében minden anyagi alkat, tehát az elme is részesül. A szútra kimondja a nagy tételt: az anyagvilág, részünkre pedig közvetlenül a *csitta*, a szellem, egyedül arra van rendeltetve, hogy általa az Önvaló tárgyat találjon a tapasztalásának, a tapasztaláson keresztül meglássa benne önnön tükörképét, így az elmét eljuttassa a valóság felismeréséhez, amikor aztán az elme, s vele az egész anyagvilág betöltötte a szerepét, lefoszlik az Önvalóról és bekövetkezik a felszabadulás.

19. *A minőségek (gunák) fokozatai az összetett és az egyszerű (jellegű alkotóelemek) s a jelzett és a jeltelen (fínomanyagok).*

Ennek s a következő, sűrített tartalmú szútráknak megértése nem könnyű, szükséges, hogy alaposan tisztábjöttünk legyen a Szánkhja-bölcseletben kifejtett felfogással az anyagvilág alkotóelemeire vonatkozóan. „Összetett” alkotóelemek a sűrűanyag elemei, pl. föld, víz, tűz és levegő, amelyek az érzékelés durva tárgyait adják; „egyszerűek” a finomanyag alkotóelemei, amelyeket testi érzéklésünk nem foghat fel, pl. a szellemi előkép-érzékszervek, stb. ; a „jelzett”, vagyis megnyilatkozó finomanyagi megjelenés az értelem (buddhi), mint az anyag legmagasabbrendű (mahátattva) eleme; „jeltelen” a Prakriti módosulatlan, ősállapotban nyugvó, elsősleges anyaga, mely még nem nyilatkozik meg. A gunák — az egyetemes anyag minőségi fokozatai — aszerint hozzák létre a felsorolt alkotóelemeket, hogy milyen arányban keverednek bennük.

20. *A Látó: (merő) tudás és jóllehet (lényegileg) tiszta, a látás közegén (az elmén) keresztül lát.*

Az Önvaló tiszta, feltétlen értelem, de mert a tapasztalás tárgyával, az anyagvilággal lép kapcsolatba, az elme anyagi közegén keresztül lát, s ez átszínezi, mint ahogy a tiszta, színtelen napfény is színessé válik, ha színes üvegen át süt. Ez megtörténik az anyagvilágba sugárzó Önvaló fényével is: másnak tetszik, mint ami valójában.

21. *A látás (tapasztalás) tárgyának lényegi mivolta egyedül a Látóért van.*

A látás tárgya az anyagvilág, s ennek igazi mivolta, lényege nem szolgál más célt, csupán azt, hogy a Látónak, az Önvalónak, a léleknek tükröt tartson; ez az egyedüli rendeltetése.

22. *Ez (a tapasztalás tárgya), noha a célhozért számára megszűnik, (általánosságban) mégsem szűnik meg, mert másokéval közös.*

Az anyagvilág, miután betöltötte feladatát, mert tükrében az Önvaló meglátta önmagát, megszűnik a „célhozért” — felszabadult — számára; a tükör feleslegessé vált, összetörhet. De az egyetemes Önvaló ugyanakkor még számtalan más egyéni alkat közegén keresztül tapasztalja az anyagvilágot, s ezért az anyagvilág általánosságban mégsem szűnik meg, hanem továbbra is tükröként szolgál a még célhoz nem értek elméjén át az Önvalónak, ez lévén egyedüli feladata. Igen súlyos gondolat fejeződik itt ki, *e* csak akkor érthetjük meg, ha tudjuk, hogy az anyagvilág *feltételes*, míg az Önvaló *feltétlen*; az anyagvilág előfeltétele az, hogy az Önvaló beléeradjon, s ahol ez már nem megy végbe, ott az anyagvilág nem csak képletesen, hanem *tényleg* megszűnik, míg egyidejűleg *feltételesen* továbbra is megmarad azok számára, akik még nem értek célhoz.

23. (A Látónak és a látottnak) összekapcsolódása az ok, amely a birtokló és a birtoklót erőinek természetét megismerhetővé teszi.

„Birtokló” a lélek, az önvaló, „birtoklott” pedig az anyagvilág, amely egyedül Őerte van; azonban arra, hogy úgy az Önvaló, mint az anyagvilág erői megismerhetővé, nyilvánvalóvá váljanak, nincsen más lehetőség, csupán a Látónak a látottal, az Önvalónak az anyagvilággal való kapcsolódása. Ebben rejlik a kapcsolódás értelme és célja. Anyagvilág nélkül az Önvaló sohasem vehetne magáról tudomást, mint ahogy sohasem szerezhetnénk benyomást önmagunkról, ha nem volna tükör, amelyben visszaverődő képmásunkat megláthatjuk.

24. Ennek (az összekapcsolódásnak) oka a tudatlanság.

Az avidjája, mely elválaszthatatlanul hozzátapad az anyagvilághoz, válik kényszerű okává a kapcsolódásnak: miatta kell az Önvalónak az anyagba áradnia, ezzel kapcsolódnia.

25. Ennek (a tudatlanságnak) megszüntéből következik az összekapcsolódás megszünte. Ez a Látó szabaddáválása, vagy egyedülvalósága.

A szabaddáválás, egyedülvalóság: a kaivalja. Erre törekszik a jógi, amikor az egyesítettség állapotában eléri a tudattalan számádhit.

26. A szabadulás eszköze a megszakítatlan megkülönböztetés.

A jóginak előbb el kell jutnia odáig, hogy a Valót, a lelket világosan megkülönböztesse attól, ami nem AZ, ami magában nem valóság; vagyis az Önvalót az anyagvilágtól. Amikor ez a megkülönböztetés megszakítatlanná, állandó, soha meg nem ingatható ténnyé válik benne, akkor eléri a szabadulást.

27. Ő (a célhozért jógi) a kétrétű megismerésen át fokozatosan jut el a legmagasabbhoz.

Hét lépcsőfok vezet a végső, betetőző megismeréshez, a felszabaduláshoz: 1. A jógi ráeszmél, hogy a megismerhetőt már megismerte és nincs több megismernivaló. Ebből ered az elme elnyugvása, mert nem marad benne semmi, amit még ki kellene elégíteni. 2. Ráeszmél, hogy megszabadult minden szenvedéstől; nincs már semmi a világban, ami szenvedést okozhatna neki, mert megszabadult minden vágytól. 3. Arra a meggyőződésre jut, hogy elérte a legmagasabbat, amit egyáltalán el lehet érni ezen a világon. 4. Határozottá válik benne a tudat, hogy elvégezte feladatát, nincsen több tennivaló számára a világban. 5. Tapasztalja, hogy elméje megszabadult minden zavaró változástól, minden nyugtalanító működéstől és ilyesmi nem is támadhat fel benne többé. 6. Tudja, hogy tökéletessé fejlesztett megkülönböztető képessége révén elméjét, amikor akarja, visszafordíthatja, beleolvashatja az elmét létesítő okba, vagyis teljesen kikapcsolhatja, mert az Önvaló már az elme tükre nélkül is önnön tudatára jutott. 7. Átéli a közvetlen megismerésben, hogy igaz valója mindenkor egyedül az Önvalóban, a lélekben honolt, ebben a lényegi mivoltában öröktől fogva egy volt azzal, s egyedül állt a mindenségben, a test pedig — úgy a sűrűtest, mint a szellemtest — a valóságban sohasem volt azonos igazi lényegével, ez mindenkor független maradt amattól. — Ezen a legfelső fokon a jógiban az Önvaló korlátozatlanul, őseredeti tisztaságában és egyedülvalóságában ragyog fel, s ha a jógi tovább él is testében, ettől már teljesen független és lelke bármely pillanatban visszahúzódhat igazi, lényegi mivoltába, amelyben valóság szerint megszakítatlanul honol.

Olyasmi ez, amit mi, akik még „az innenső oldalon” állunk, valós tartalma szerint fel sem foghatunk, el sem tudunk képzelni.

28. *A Jóga részeinek gyakorlati alkalmazása folytán, amikor a tisztatlanság kiküszöböltetett, a megismerés (fokról fokra) a teljes megkülönböztetésig emelkedik.*

A szútra, miután rámutatott az elérhető végcélra, visszatér az elérés eszközeihez és felsorolja a Jóga gyakorlati részeit, amelyek kellő alkalmazása a megkülönböztető képességhez vezet.

29. *A Jóga nyolc része: a kerülendő dolgok szabályai, a követendő dolgok szabályai, az ülés mód, az életáram ellenőrzése, a befelé tekintés, az összpontosítás, az (elmélyedő) szemlélet és az egyesítettség.*

Vagyis a 13. fejezetben felsorolt és magyarázott Jama, Nijama, Ászana, Pránájama, Pratyáhára, Dháraná, Dhjána és Szamádhí.

30. *A kerülendő dolgok szabályai: nem-ártás, tartózkodás a valótlanágtól, mások javainak el-nem tulajdonítása, tartózkodás az érzékiségtől, (felesleges dolgok) elfogadásától való tartózkodás.*

Ezeket a Jama-szabályokat is kifejtettük az előbb említett fejezetben.

31. *Ezek együttvéve jelentik a „nagy fogadalmat”, ha sem idő, sem hely, sem körülmények, sem kényszerű szükség nem befolyásolják.*

Vagyis, ha nem csak ideig-óráig, adott körülmények közt szerepelnek, hanem állandóan. A legmagasabb célra törekvők mindig ezeket az elveket ismerték fel, mint nélkülözhetetlen előfeltételeit a lelki felszabadulásnak, az Istenhez találásnak; az eszményi szerzetesség fogadalmi keretében éppúgy magukba foglalják a Jama-elveket, mint például a buddhizmusban. A Jóga-tan világosan, szabatosan kifejti az okokat, miért van szükség ezeknek az elveknek a megvalósítására.

32. *A követendő dolgok szabályai: tisztaság, elégedettség, önfegyelmelés, tanulmány és hódoló odaadás Isten iránt.*

A 13. fejezetben kifejtett Nijama-szabályok.

33. *Ha ártalmas (félretérítő) ösztönzések lépnek fel, ellenható gondolatokat kell szembe szögezni velük.*

Hogy ez miképp történjék, láttuk fentebb, a 10. szútra kapcsán. Itt azonban magasabbrendű elgondolás szerepel.

34. *Az ellenható gondolatok (abban a felismerésben állnak, hogy) az ártalmas ösztönzések, aminők (például) az ölés, a hamisság stb., akár elkövetjük, akár jóváhagyjuk, akár másokat az elkövetésükre bírunk, kislefokú, közepes, vagy nagyfokú vágy, harag vagy elvakultság folytán, végnélküli szenvedést és tudatlanságot (szellemi sötétséget) eredményeznek.*

A negatív irányú cselekvés, a bűn, visszahat a tévőre. A következmény elkerülhetetlen és a karma tehertereleit növeli: szenvedés, végnélküli vezeklés ered ebből a születések során át és még sűrűbbé teszi a homályt, amely a megváltó igaztudást takarja. A bűnnek ilyen egyetemes szempontból való mérlegelése, mely nem ismer kivételt, s a legmagasabb törvény megértésére vezet, kellő ellenhatás az ártalmas ösztönzésekkel szemben. A vágy, harag és elvakultság (*lóbha, kródha* és *moha*) az emberi elme három legveszedelmesebb kórsága, mert minden eltévelyedés, minden vétek és bűn belőlük kap tápot.

35. *Amikor (a jógiban) a nem-ártás megvalósul, jelenlétében minden ellenséges indulat megszűnik.*

A Jama és Nijama szabályai, ha valósággá, határozott tényé válnak valakiben, hatást sugároznak ki, amely átalakítja a környezetet. Nemcsak emberek, hanem még oktan állatok is megérik az *ahimszát* megvalósító emberből áradó ártalmatlan jóindulatot. Brunton leírja, hogy amikor szobájában kobrakígyót látott és nem mert belépni, ismerőse, egy jógi, nyugodtan belépett és közeledett a felegyenesedő, sziszegő kígyóhoz, félelem nélkül feléje nyújtotta kezét és megsimogatta a halálos marású, veszedelmes hullót, mire az megnyugodott és kisiklott a házból. Magam is ismertem egy *szádhu-t*, aki az őserdőben élt és barlangja előtt egy sziklamélyedésben vizet gyűjtött össze, hogy a száraz és forró évszakban az erdő vadjai szomjukat olthassák: tigrisek, párducok jártak oda, mialatt a bölcs békésen ült közvetlen közelükben; a vadállatok nem bántották soha és félelmet sem mutattak. Mindenütt vannak emberek, akik szinte vonzzák magukhoz a máskülönben félénk állatokat; a nem-ártás jóindulata él bennük kisebb-nagyobb mértékben. Jézus is azt mondta, hogy „a rossznak ne állj ellen rosszal”. Az ártó indulattal szembeszögezett ártó indulat még csak fokozza azt, egyedül az ártó szándékot kizáró szeretet győzheti le.

36. *Ha az igazsághoz való ragaszkodás (a valótlanságtól való tartózkodás) megvalósul, (a jógi) hatalmat nyer a tettek és a tettek következményei fölött.*

Az igazság az egyetemes törvényben gyökerezik. Akiben pozitív valósággá erősödik, annak szelleme a törvénybe kapcsolódik, mintegy eggyéválik azzal. Így nyer hatalmat a *karma* törvénye fölött is, olyan értelemben, hogy gondolata és szava, mely tökéletesen az igazban gyökerezik, az igaz valóság erejében részesül. Ha az ilyen ember azt mondja valakinek: „Áldás reád”, az illető valóban áldást, áldott hatást nyer. Ha azt mondja a betegnek: „Gyógyulj meg”, igazságereje valóra váltja szavát. A Jóga-tannak ez a része megmagyarázza a tisztult, emelkedett szellemekben élő, úgynevezett emberfölötti erőket. A Szentírás csodái is ilyen törvényszerű módon alapulnak a csodatévő tisztult, tökéletesedett szellemiségén. A csodák tehát alapjában véve természetesek, mert a természet erőiből erednek, de annyiban emberfölöttiek, hogy a szellemnek magasan az átlagos emberi színvonal fölé kell fejlődnie, hogy a természet erőit közvetlenül irányítani tudja.

37. *Ha a mások javainak eltulajdonításától való tartózkodás megvalósul, minden kincs felkínálkozik (a jóginak).*

Ez az erény, ha több a köznapi becsületességnél, mert az egyetemes törvény tökéletes megértésén alapszik, minden hiányérzést megszüntet. A világ javai maguktól áradnak az ilyen fokra fejlődött ember elé, csak a kezét kellene kinyújtania értük. Ez egyben próbaköve is a fejlettségének, hiszen ha a felkínálkozó javakat elfogadná, azon nyomban elvesztené a tisztultságában rejlő erőt. Amikor a pusztában töltött magányos negyven nap után Jézust megkísértette a Gonosz, a világ minden kincsét ajánlotta fel neki, ha hódol előtte. Buddháról ugyanezt mondja a legenda. Itt is valóságos természeti törvény érvényesül, de a szellemnek messze az átlagember fölé kell emelkednie tisztaságában és igaztudásában.

38. *Ha az érzékiségtől való tartózkodás megvalósul, (mérhetetlen) erő ébred benne.*

Ezt még a természettudományos tapasztalat is igazolja. Az emberben lakozó életerő, az *ódzsasz*, egy és oszthatatlan, hiszen lényegileg az egy és oszthatatlan egyetemes erőhöz tartozik. Az erő csak átalakul, kifejezési formáit változtatja, de összegében ugyanaz marad. Ha az életerő az érzékiség tevékenységeibe ömlik, legnagyobb része ezen a területen marad lekötve. A sexuális erő

például óriási feszültségű, s ha az ember ezt fel tudja szabadítani, másfelé irányítja, akkor valóban mérhetetlen szellemi erővel rendelkezik. A szellem óriásai, a lélek elhívatott hirdetői mind így tettek. Még köznapibb, anyagiasabb értelemben is igaz a tétel, például a versenyzők, hogy testi kondíciójukat biztosítsák, legalább az edzés idejében önmegtartóztató életet élnek.

39. *Ha az elfogadástól való tartózkodás megvalósul, (a jógi) a születések ismeretére tesz szert.*

Ez az eredmény nem olyan nyilvánvaló, mint az előzőek. A Jóga azonban ismeri a szellemi élet törvényeit. Az elme, ha az Önvaló fényétől megvilágított értelemnek tiszta tükrévé válik, mindent felfog, mindent megért. A hiányérzés és a javak vágya elhomályosítja az elmét. Akiben végleg megszűnt minden hiányérzés és való tényé válik a felismerés, hogy semmire sincs szüksége, s hogy az elfogadás kötöttséget eredményez, annak az elméje megszabadul az ilyen anyagias lekötöttségek korlátozása alól. Szabaddá válik és függetlenségében megismeri önmaga létezésének értelmét. Tudja, miért született, felismeri a karma létesítő törvényét, s amikor önmagával tisztában van, a karma törvényének hatásait mások életében is meglátja. Így tesz szert a születések ismeretére, a jelenben, múltban és jövőben egyaránt. A függőség a karmakötelékek egyike, ragaszkodásból, tehát hiányérzésből keletkezik, s ennek megszűnte vezet a kötelék fellazítására is.

40. *Ha a tisztaság megvalósul, (a jógi) nem talál többé örömet a testben és (ezért) nem érintkezik más testekkel.*

A 13. fejezetben kifejtettük, hogy a Jóga értelmében vett tisztaság úgy a szellemi, mint a testi tisztaságra vonatkozik, de a hangsúly a Nijama-szabályok közt a testi tisztaságon van. Ez sokkal nagyobb fokú, mint a mi nyugati tisztálkodásunk; említettük, hogy a jógi szinte állandóan minden szennytől és salaktól tisztán tartja egész szervezetét, nemcsak a felszíni tisztálkodást tartja fontosnak. A teljesen egészséges test minden működése egyensúlyba jut, az egyes szervek nem bontják meg az összhangot túlzott és kivételes követelésekkel. A test működéseinek ismerete a jógiban megszünteti a testiség vágyait, nem rabja többé ezeknek, s vágya nem hajtja más testek felé, amelyeknek eredendő, természetükhöz tapadó tisztatlanságát jól látja.

41. *A tisztaságból még a tisztaság minőségével (a szattvával) való áthatottság, derűs elmeállapot, összpontosítás, az érzékszerveken való uralom s az Önvaló megismerésének képessége ered.*

A kívül-belül tisztán tartott test, az egyidejűleg tisztántartott szellemmel együtt, tökéletesen egészséges lesz, minden működése hibátlanná válik, a *szattva* tiszta eleme túlsúlyra jut benne, az így előállt egyensúlyérzés zavartalan derűt eredményez az elmében, ez megkönnyíti az összpontosítást, amely viszont az érzékeken való uralomra s ezen át az önvaló megismerésére vezet. Látjuk, hogy a Jama és Nijama minden szabálya, ha való tényé lesz, a kibontakozás felé vezet.

42. *Az elégedettségből a legmagasabbrendű boldogság (üdvösségérzet) származik.*

Mi a véges, köznapis értelemben vett boldogság? Valamely vágy kielégítését követő ideiglenes elnyugvás, tehát korlátozott elégedettség. De ezt mihamar újabb vágy ébredése követi és a boldogság csak akkor biztosítható, ha a vágyat ismét a kielégítés, ezt pedig az ideiglenes elégedettség követi. A boldogság tehát egyedül a vágytalanságban, a megelégedettségben rejlik. Ahol a vágytalanság teljes mértékben beáll, s minden hiányérzés végleg megszűnik, ott a megelégedettségben gyökerező boldogság érzése is állandósul, s mert tökéletesen zavartalan,

magasrendű üdvösségérvé fokozódik. Ez a szentek üdvösségérzése, amelyet semmiféle külső behatás nem ingathat meg.

43. *Az önfegyelmzés eredménye a test és a testi szervek erőinek teljes kibontakozása, miután a (bennük lévő) tisztátlanságot kiküszöböli.*

Erre nézve a 40. és 41. szútrához fűzött megjegyzések is érvényesek. Az igazi önfegyelmzés (tapasz), a helyesen értelmezett aszkézis valóban felszabadítja és a legmagasabb fokra fejleszti a test és a szervek erőit, amelyek a szellemtestben gyökereznek. Az ilyen önfegyelmzés, ha mégoly szigorú is, nem azonos a flagelláns önkínzással, azzal a barbár és vak aszkézissel, amely vad gyűlölettel fordul a test ellen és erőszakosan akarja ezt alávetni a szellemnek. Ebben a beteges aszkézisben a tamasz sötét hatásai jelennek meg, amelyekkel szemben a radzsasz erőszakos hatása szerepel, ahelyett, hogy a nyugalmas és kiegyenlítő szattva kerülne előtérbe.

44. *A tanulmány eredménye a választott felsőbbrendű lényel való kapcsolat.*

A „választott felsőbbrendű lény”: az *isthadévatá*, a természet erőit irányító „istenségek”, helyesebben felsőbbrendű lények valamelyike lehet. A jógik ugyanúgy választ ki közülük egyet, mint ahogy a katolikus hívő az egyik vagy másik szentet a maga védszentjének, különös pártfogójának tekinti, aki aztán támogatja és segíti igyekezetében. A tanulmány, láttuk fentebb, a szellemi erők ismeretében áll, s ezek közt legnagyobb erejű a *mantrák* ismerete és alkalmazása. A mantrák rejlő erőtartalma, ha tisztult elmével és a rejtelmes törvények ismeretével alkalmazzák, kapcsolatot hoz létre az *emberfölötti* világgal, amely azonban a hindu felfogás szerint nem *természetfölötti*. Világos azonban, hogy a jógik ezzel nem él vissza és nem űzi öncélú módon a szellemvilággal való kapcsolatbalépést, mint ahogy a többi megszerzett erőt és képességet sem használhatja fel soha önös célra.

45. *Az Isten iránti odaadás eredménye az egyesítettség.*

A *szamádhi*-t, a nagy eggyéválást, az Istennel való egyesülést semmi sem idézi elő olyan biztosan és gyorsan, mint az Isten iránti odaadás. Az elszigeteltségnek, az Istentől való elszakadásnak igazi oka az *avidjá*, amely az egyéni létformában, az Énben külön valóságot lát. Az Isten iránti odaadás tüzeiben elhamvad az önös Én, az igazi akadály megszűnik és nem áll már a lélek és Isten közé; az eredendő egység helyreáll köztük, hiszen lényegében egyek. Az így felszabadult embert *bhakti-jóginak* nevezik, s a kereszténységet ismerő hinduk például *bhakti-jóginak* tekintik Assisi Szt. Ferencet is. A Jógának a szellemi erőkre vonatkozó tanai valóban általánosan alkalmazhatók és nem szorítkoznak egyetlen vallás területére: a szellemiség törvényeit tárják fel, mint a szó magas értelmében vett *természeti* törvényeket.

46. *A (helyes) ülés mód az, amely szilárd és könnyű (kényelmes, zavartalan).*

Akkor helyes az *ászana*, ha az ember nem találja már megerőltetőnek és teste szilárd, nyugalmassá válik benne, teljes egyensúlyra jutva. Ezt gyakorolni kell, s amíg valaki nem tett szert az ülés módnak ilyen kiegyensúlyozott szilárdságára és könnyűségére, a további gyakorlatok sem járhatnak különösebb eredményekkel.

47. *(Az ülés mód szilárd és könnyűvé lesz) az erőfeszítés csökkenése, az egyensúly-állapot és a korlátozásoktól mentes (tényekre való gondolás) folytán.*

Az erőfeszítés csökkentése a tudatos elernyesztésben, az izmok fellazításában áll; az egyensúly-állapot nemcsak testi, hanem szellemi szempontból is fontos, s az elme tudatos

elnyugtatását jelenti; ezt elősegíti, ha az ember olyan dolgokra gondol, amelyek — aránylag — mentesek a korlátozástól, pl. a tenger határtalanságára, az égbolt végtelenségére, vagy a feltétlenül korlátozatlanra, a lélek egyetemességére. Az ilyen gondolatok a korlátozatlanság érzetét keltik a szellemben és elősegítik az egyensúly nyugalmát; az ülés mód így szilárd és könnyűvé lesz.

48. *Amikor a (helyes) ülés mód eléretett, a kettősségek (ellentét-párok) nem zavarják (többé a jógit).*

A teljes kiegyensúlyozottság állapotában a test érzéketlenné válik a külső behatásokkal szemben, amelyeket legnyilvánvalóbban az ún. „ellentét-párok” jellemeznek: pl. hideg és meleg, éhség és jóllakottság, öröm és szomorúság, egészség és betegség, sötétség és világosság stb., végső fokon élet és halál.

49. *Amikor a (helyes) ülés mód eléretett, bekövetkezik az életáramon való uralom, a be- és kilélekzés ellenőrzésével (elnyomásával).*

A *pránájáma* előfeltétele a helyes ülés mód, s a *pránájáma* akkor lesz teljessé, amikor a jógia lélekzést huzamosan szüneteltetheti, mert a *pránát* rögzíteni tudja belsejében, úgyhogy hosszabb ideig nincs szüksége levegő-, illetve *prána*-pótlásra.

50. (Az életáramon való uralom) *hosszantartó és finom lesz, aszerint, hogy külső, belső vagy elnyomott, (s ezenkívül) hely, idő és szám szerint (is).*

Mindez persze a már elért *pránájámára* vonatkozik, amikor a jógia hosszas és megfelelő gyakorlás útján uralomra jutott az életáram fölött. „Külső, belső vagy elnyomott” — ez a lélekzés három fázisa: a kilélekzés, a belélgzés és a lélekzés szüneteltetése a két előbbi közt. „Hely” alatt a *finomtest* valamelyik szervét vagy erőközpontját kell érteni, amelybe a jógia *pránát* irányítja: „idő” a lélekzetvételek és a lélekzés szüneteltetésének időtartamára, „szám” a gyakorlat közben alkalmazott lélekzési fázisok számára, vagy az ellenőrzésül használt időegység — másodperc, érverés stb. — számára vonatkozik. A Jóga tanulója csak avatott vezető (*guru*) ellenőrzése és irányítása mellett juthat idáig.

51. *A negyedik (módja az életáramon való uralomnak) áthatja a külső és belső tárgyat (objektumot).*

Abban áll, hogy az uralomnak teljesen alávetett *pránaerőt* a jógia tetszése szerint irányíthatja, belső vagy külső objektumra, például bármelyik erőközpontra (*csakrára*.) vagy mások elméjére, sőt tárgyra is. Ez csak a lélekzés szüneteltetésekor következhet be, vagyis amikor a *pránaerőt* a jógia egybegyűjtötte magában és uralkodik rajta.

52. *Ennek következtében a fényt elhomályosító lepel szétfoszlik.*

A *pránájáma* sem öncél, hanem egyedül arra szolgál, hogy amikor a *prána* fölötti uralom eléretett, a *pránaerő* eltölti az elmét és szétoszlatja benne a homályt, amely az Önvalóból sugárzó fényt takarja.

53. (Ezáltal) *az elme alkalmassá válik az összpontosításra.*

Így szolgálja a *pránájáma* is az egyesítettség létrejöttét, azzal, hogy az elmét az összpontosításhoz szükséges erővel tölti el.

54: *Befelé fordulás (elmélyedés) az, amikor a (finom) érzékszervek nem kapcsolódnak a tárgyakhoz, (hanem mintegy) az elmeközeghez hasonulnak.*

Az érzékelés előkép-szervei, amelyek a szellemtestben vannak, amikor az elme kifelé, a tárgyak felé fordul, rajta keresztül a tárgyakhoz kapcsolódnak, s így áll elő az érzéklés. Az elmélyedés (*pratjáhára*, befelé fordulás) ennek az ellenkezője: a finom, belső érzékszervek nem kapcsolódnak külső tárgyakkal, hanem mintegy *magát az elmét* teszik érzéklésük tárgyává. Az elmeműködés változásai tehát az érzékszervek s az érzéklés alakját veszi fel, ilyen módon hasonulnak ezek az elmével.

55. *Ebből az érzékszerveken való legmagasabb fokú uralom következik.*

Amikor az érzékelést sikerült elvonni a külső objektumoktól és a fínomtesti érzékszerveket az elméhez hasonítani, a jógik az elmén keresztül tudatosan uralma alá vetheti azokat. Ami máskülönben önműködő és a tudatossággal ellenőrizhetetlen folyamat a testben, ekkor már a jógik akarátának van alávetve, minden testi szervének is parancsolni tud, hiszen ezek csupán másodlagos megjelenései a fínomtest belső érzékszerveinek. A tudatalatti tudatossá vált, az önuralom a szó legteljesebb értelmében bekövetkezett.

III. A NAGY ERŐK.

1. *Az összpontosítás az elmeanyagnak egyetlen helyhez (tárgyhoz) való kapcsolása.*

A *dháraná-ról* van szó, amely akkor áll elő, amikor az irányított elme fínomanyaga a vritti-működés változásaiban is folyamatosan ugyanabba az egy objektumba árad, vagyis ugyanazt a formát veszi fel. Az elme-közeg ugyan folyton változásokon megy át, de ez a hullámzás mégis egyenletes, mert minden újabb változás ugyanazt az alakot ölti, mint a megelőző. Az egyhegyűség (*ékágra*) huzamosabb, állandósultabb elmeállapota ez, amelyben a tárgy (az objektum) lényegében megismerszik.

2. *A tárgyiról nyert)-tudat folyamatos tudomásulvétele: az (elmélyedő) szemlélet.*

Vagyis a *dhjána*, a meditáció. Az összpontosítás felső foka, vagy ennek eredménye; az elme már nem magát a tárgyat, hanem ennek tudatát szemléli.

3. *Ez (a szemlélet), amikor egyedül a szemlélt tárgynak a maga (járulékos elemeitől) elvonatkoztatott lényegét veszi tudomásul és semmi mást, egyesítettség(nek neveztetik).*

Az egyesítettség (*szamádhi*) már nem a tárgy tudatát szemléli, hanem ennek leggyökeresebb tartalmát, lényegét teszi az elmeműködés egyedüli objektumává. A három felsorolt fokozat egymásután következnek.

4. *Ez a három együtt: az egybefogottság.*

Amikor a három fokozat együttesen szerepel, vagyis a jógik egyidejűleg összpontosítja elméjét egy tárgyra, ugyanakkor elmélyedve szemléli ennek tudatát elméjében, s egyúttal a tudat lényegi, elvonatkoztatott tartalmát is világosan látja, akkor az elme az „egybefogottság” — *szamjama* — magasfeszültségű erejére tesz szert. Ez a *szamjama* a jógik titokzatos erőinek, képességeinek forrása, s megmagyarázza a csodákat, amelyek a lélek nagy hirdetőinek, a szellem páratlan hőseinek életében mindenütt és mindenkor előfordultak.

5. *Ennek (az egybefogottságnak) eléréséből ered a (közvetlen) megismerés világossága.*

A közvetlen meglátást, a lényegét látó, valós tudást nevezzük „megismerésnek”, *pradnyának*. Ez a *szamjama* következtében áll elő, amikor az elme a fenntemlített hármastevékenységet egyidejűleg fejti ki és az objektumra irányítja.

6. *Ezt (a szamjamát) a (fokozatosan egymásután következő) magasabb síkokra kell irányítani.*

A létezés síkjai, rétegei egymásután következve emelkednek mind magasabbra; a jóginak is ezt a sorrendet kell követnie, a magasabb létsíkra csak akkor irányíthatja az egybefogott elme-erőt, amikor a megelőzőt már közvetlen látással megismerte.

7. *(Az egybefogottságnak) ez a három (eleme) közvetlenebb segítőeszköz, mint az előzőek.*

Láttuk, hogy az előző fokozatok, a *Jama, Nijama, Ásza-na, Pránájáma és Pradžáhára*, melyekből a 13. fejezetben bővebben szóltunk, szintén a végső cél, a teljes megismerés, az igaztudás felé vezetik a jógit; de a főntebb említett három utolsó fokozat, a *Dháráná, a Dhjána* és a *Szamádhi*, különösen „egybefogott” formájukban, a *Szamjamában*, már sokkal közvetlenebbül mélyreható módon, határozott lépéssel jutnak el a célhoz. A megelőzőek mind megannyi lépcsőfokok ehhez az „egybefogottság”-hoz.

8. *(De)még ez (ahárom) is közvetett eszköz a csirátlan (szamádhi) eléréséhez.*

Mert a tudatos egyesítettségben csúcsosodnak ki. De tudjuk, hogy csak a „tudattalan egyesítettség”, az *aszam-pradnyáta szamádhi* jelenti a végső cél elérését, amikor a szanszkára-csirák mind megsemmisülnek. Ez a „csirátlan” állapot a valóban közvetlen eszköz a beteljesüléshez, amelyhez képest az „egybefogottság” s a velejáró tudatos szamádhi még közvetettnek tekinthető.

9. *Amikor a (tárgyra irányuló) elmeműködés megszűnik és az elmeműködés elnyomása beáll, az elnyomással járó elmeváltozás elválaszthatatlanul egybekapcsolódik az elnyomás folyamatával.*

Az elmeműködés elnyomása folytán az elme ugyan befelé fordul és nem kapcsolódik objektumokkal, de maga az elmeműködés elnyomása is elmeműködés útján történik: az elmeváltozások (vrittik) tárgya ekkor magának az elmeműködésnek az elnyomása, ez a tárgy tehát együttjár az elnyomás folyamatával és ezért a szamádhi ezen a fokon még tudatos kell, hogy legyen.

10. *Az elme(anyag) kiegyenlített (elnyugtatott) folyását a benyomás-csirák teszik állandóvá.*

Az elmeműködés elnyugtatása is tevékenység, tehát szanszkárákat, benyomás-csirákat hoz létre; amint ezek a gyakorlás folytán sokasodnak az elme tudatalatti rétegében, egyre több hatást gyakorolnak az igyekezetre, amely mintegy a maga előző erőfeszítéseinek „gyümölcsét” élvezzi, a szanszkárák hatásai az elme kiegyenlítését elősegítik, majd állandóvá teszik, mert a belőlük fakadó emlékezés a jógiban tapasztalattá teszi az elme elnyugtatásának élményét. Minden gyakorlásnak ez a magasabb értelemben vett "természetrája".

11. *Az elmeműködés szétforgácsolódásának megszűnésével és az egyhegyűség beálltával az elmeanyag változása az egyesítettség állapotát veszi fel.*

Az elme-anyag formaváltozásai, amikor már nem irányulnak tárgyakra, vagyis nem forgácsolódnak szét, az egyhegyűségben már ismételten ugyanabba az alakba ömlenek, a belső szemlélet tárgyába, s fokozatosan annyira állandósulnak egyöntetű működésükben, hogy teljesen egyenletessé, sima folyásúvá válnak, ezzel a szamádhi állapotát eredményezve. Figyeljük meg, hogy mindegyik szútra az előzőekben elmondottakon épül fel és egy-egy fontos lépéssel halad előre.

12. *Az elmeműködés akkor egyhegyű, ha az előző és a rákövetkező elmeműködési változás egyforma.*

Erre nagyjából ráillik a III. 1. szútrához fűzött magyarázat, de itt még nem az összpontosításról, hanem az ezt megelőző állapotról van szó. Az egyhegyűség is összpontosítás, de csak első foka ennek, mert még nem állandósult huzamosabban. Ismertető jele az, hogy amint az elmeműködés újabb és újabb változásokon megy át, ezek a vritti-k egyenlők: az utóbbi változás pontosan ugyanolyan, mint az előző. A jógi erről tudhatja, hogy sikerült elérnie az egyhegyűséget. Pl. az elmeműködés tárgya egy virág, sikerül is ezt a tárgyat huzamosan a figyelem gyújtópontjába állítani, minden más tárgy kizárásával, de az elmeműködés változásai még nem öltik mindig ugyanazt a formát: az egyik vritti-hullámszerűség például a virág külső megjelenését másolja, a következő átsuhan a virág színére, a rákövetkező esetleg már a virág miféleségének formájába ömlik, stb. Ez még nem egyhegyűség, csak fokozott *viksipta*, a hánytvetettség ideiglenes megszűntetése. Amikor az elmeváltozások egymásután és folyamatosan a virágnak ugyanazt a lényegi vonását, vagy a virág egészét formálják meg a tudat részére, vagyis tényleg csak egyetlenegy objektumot, akkor áll be az egyhegyűség.

13. *Ezzel a háromszoros változás, az anyag alkotóelemeiben és a szervekben, a formára, időre és állapotokra vonatkoztatva, felsoroltatott.*

Az elme főntebb kifejtett három működési változása ugyanúgy megy végbe az anyagvilág alkotóelemeiben, a tattváknak, mint a szellemtest belső szerveiben, hiszen lényegileg egyeznek: az ember belső világának elemi összetétele azonos az egész anyagvilág elemi összetételével. Ezt az I. rész megfelelő helyein már ismételtén fejtegettük. Az anyag alkotóelemei forma (alakzat), idő és állapot szempontjából vizsgálhatók megnyilvánulásukban, elménkben éppúgy, mint az anyagvilágban. Az eddigiekben a szútrák végigmentek mindezekben az osztályozásokon.

14. *Állag(nak, substancianak, azt nevezzük), amire a már végbement, a jelenleg kibontakozó és a jövőben fellépő formáló elemek hatnak.*

Az elsőleges anyag az állag, a substantia, mely benső mivoltában nem változik, bár alakváltozásokon megy keresztül. A múlt formából a jelenbe, ebből az eljövendőbe alakul át, s bár mindig az éppen jelenlévő forma látszik egyedül valóságosnak, mindenben benne van a múlt forma, mint alakító eleme a jelennek, ez utóbbiban pedig potenciálisan bennerejlik már a jövő formát létesítő elem. Ez az egész anyagvilágra vonatkozik és a szanszkárák törvényében gyökerezik, amely részünkre legnyilvánvalóbb módon az emberben mutatkozik. A bölcs azonban a folytonos alakváltozások mögött sohasem veszi szem elől az alapjában változatlan állagot, az elsőleges substantiát, s így fölébe kerekedhet a változásoknak.

15. *Az átalakulások egymásrakövetkezése okozza a sokrétű kibontakozást.*

Az egész anyagvilágnak az ősz anyagi állagból való ki-fejlését (evolúcióját) az előbbi szútrában említett törvényszerűség hozza létre, mert a formákat létesítő hatóelemek vagy szanszkárák mindegyike kihat a belőle származott következőkre, ezek ismét okozókká válnak és az anyagvilágban úgy terjed szét az evolúció, mint a vízben a bedobott kővel megindított hullámszerűség körei, de minden irányban. A hatások egymásrakövetkezésében s egymásból való eredésében tehát mély értelem rejlik és törvényük felismerése nélkül az egész világfolyamat véletlen vakesetek összefüggéstelen sorozatának tűnne fel.

16. *Az egybefogott elme-erőt (a számjaraát) az átalakulások három féleségére (t.i. a formára, az időre és a helyzeti állapokra) rögzítve, a múlt és jelen ismerete (következik be).*

A rendkívüli, mondhatni emberfölötti — az átlagos ember fölötti — erők és képességek felsorolása és megmagyarázása kezdődik itt. Mind kivétel nélkül a *szamjamá*-ból ered; ezt az összesített, egybefogott elme-erőt, mint a közvetlen megismerés eszközét, az anyagvilág alkotóelemeire irányozva, helyesebben rájuk rögzítve, ezek maradéktalan lényegtartalma feltárul, mi több, a jógai uralma alá jut. Láttuk, milyen törvényszerű folyamat megy végbe a múltból a jelenen át a jövő felé haladó változások egymásra következésében. Ha a jógai erre a háromféle változásra rögzíti a *szamjamát*, feltárul előtte a múlt és a jövő ismerete.

Az itt következőkben csupa „csoda”-szerű erőről, képességről lesz szó. Tisztult, magasrendű, közvetlen tudásra jutott szellemek világos tudatában vannak az így elért erőknek, s tudják azt is, hogyan kell, vagy hogyan szabad bánni velük. Vannak azonban közepes fejlettségű, vagy múlt karmájuk folytán csak bizonyos irányban fejlett, de máskülönben tehertételek alatt görnyedő szellemek, akik az átlagemberi fokon felülemelkedő képességek egyikébenmásikában részesülnek, ha mérsékelten is. Ezekben nem él a világos megismerés, erőikkel tehát tudatlanul, vagy jelentőségüket csak homályosan sejdítve élnek, amiből rájuk és másokra nézve veszélyek származhatnak. Mert ezek az erők a *mágiának*, — a normális érzéklés és megértés részére hozzáférhetetlen természeti erők ismeretének — területére tartoznak. Csak a magasra fejlődött, világos látású bölcs tudja megítélni, mit jelentenek és mennyiben alkalmazhatók vagy mellőzendők. *Ezért ajánlatos tartózkodni minden olyan kísérlettől, amelynek kapcsán hasonló „felsőbbrendű erők” nyilatkoznak meg.* Az ilyen jelenségek kellő ellenőrzéséhez a Jóga-tanban kifejtett világos tudásra és vágytalan szellemi szabadságra van szükség. Alább majd látni fogjuk, hogy az igazi jógai a valóban magas fejlettség fokán teljességgel háttal fordít az ilyen erőknek. Csak bizonyos esetekben használhatná fel, például, amikor egyetemesen jó célt szolgálnak, de ennek megítélése is tökéletes felszabadultságot követel: Jézus vagy egy-egy végleg Istenhez talált, önösség nélküli szent élhetett és élhet alkalomadtán a „nagy erőekkel”, a cél határozott ismeretében; innen erednek a „csodák”, amelyek azonban nyomban veszedelmes fekete mágiává válnak, ha nem kristálytisztá, tökéletes értelem uralkodik fölöttük.

17. Szó, tárgy és tudat összekeverednek, mert (az emberek) tévesen azonosítják őket egymással. Az egybefogott elme-erőt a (köztük lévő) különbségre rögzítve, minden élőlény szavának ismerete (következik be).

Az úgynevezett normális elmeműködésben valamely dolog neve (a reávonatkozó szó), maga a dolog mint objektum, s ennek az elmében keletkezett tudata szétválaszthatatlan egységbe olvad. Így áll elő az a téves következtetés, hogy mind a három ugyanazt jelenti, ugyanazt a tartalmat hordozza, pedig ez csak az elmeműködés egyik korlátozottsága. Csak a teljes összpontosításig, sőt az egyesítettségig jutott elme tudja különválasztani a három elemet egymástól, s ha „egybefogott” erejét — a *szamjamát* — a köztük lévő különbségre rögzíti, feltárul előtte a három elem kapcsolata, s ezáltal minden élőlény hangját, szavát megértheti. Az állatok szavának is van jelentése, s az ő esetükben is fennáll a hang, a hangot kiváltó indulat tárgya, s az ebből keletkezett benyomás-tudat kapcsolata; a jógai azonban, a *szamjama* fenti alkalmazása folytán, minden esetben külön tudja választani ezeket, s így bármely hang vagy szó érthetővé válik számára, akár idegen emberi nyelv, akár állati hangkifejezés szava az.

18. A benyomás-csirák (közvetlen meglátásának) eredményeképpen az előző születések ismerete (áll elő).

A „közvetlen meglátás” a *szamjama* eredménye, tehát itt is az "egybefogottság"-nak bizonyos objektumra való rögzítéséről van szó. A szanszkárák (benyomás-csirák) okozták és okozzák az újraszületések sorozatát, a *szanszkárát*, s bennük rejlik a karma (sors) törvényszerűsége is. Ha tehát a jógi a *szamjamát* a szanszkárákra rögzíti, az ezekben, mint emlék-magokban elraktározott múlt, feltárul előtte, visszaemlékezik előző születéseire. Az is a nagy rend értelmes törvénye, hogy az átlagos ember nem emlékezik vissza a múlt életeire: még nincs meg benne a felülemelkedésnek, a helyes felismerésnek képessége, s így a múlt ismerete nem segítené előre, hanem ellenkezőleg, vagy rossz-szul használná fel ismeretét, például számításból cselekedne így vagy úgy, a következmény biztos tudatában, ami lehetetlenné tenné az erkölcsi törvény érvényesülését, vagy megriadna a múlt tapasztalataitól és elvesztené az életre való képességét, például megörlüne, de legalább is olyan gátlások nehezednének rá, hogy nem merne többé tevékenykedni, cselekedni. Ebből kitetszik, hogy az észelvű embereknek az az ellenvetése az újraszületések tanával szemben, hogy „akkor miért nem emlékezünk az előző életekre?” tökéletes tájékozatlanságot árul el. Viszont, bár a jógi megismerése a racionális gondolkozás szempontjából nem bizonyító érv, éppen a Jóga-tannak az újraszületésekre vonatkozó határozott utalása igazolja, hogy való tényről van szó, hiszen láttuk, hogy a Jóga nem elégszik meg a helyes tudás másod- és harmadrendű forrásaival, hanem a feltétlenül bizonyos tudásszerzési módra, a közvetlen meglátásra, a valós megismerésre, az igaztudásra alapítja ítéletét. A Jóga útján járó bölcs már nem *hisz*, hanem *tud*. Részére a hit előzetes, hatalmas erejű segítő eszköz, de az eredményt csak a tökéletes megismerésben látja.

19. *A tudat (közvetlen meglátásának eredménye) a mások elméjének ismerete.*

Amikor a *szamjama* az elmében jelenlévő tudatra irányul, ennek következtében maga az elme válik ismertté. A Jógi azonban ilyképpen csak a mások elméjében éppen jelenlévő tudatot ismerheti meg:

20. *De (a mások elméjének ismerete) nem terjed ki annak tárgyára, mert (a *szamjamának*) nem ez volt a tárgya.*

Az éppen jelenlévő tudatot felismeri, de azt már nem, hogy ez a tudat milyen objektum kapcsán keletkezett. Ha ezt is meg akarja ismerni, újabb *szamjamára* van szüksége, melyet ezúttal az illető elmében jelenlévő tudat okára, tárgyára kell rögzítenie.

21. *Az egybefogott elme-erőt a (saját) test (külső) megjelenésére rögzítve, megakadályozza ennek képességét, hogy az érzéklés tárgyául szolgáljon, ezáltal a szem és a látás különválasztatik és (a jógi) teste láthatatlanná válik.*

Mi okozza, hogy másokat látunk és mások minket láthatnak? Az Önvalóból sugárzó fény, amely úgy a felfogót, mint a felfogottat egyaránt megvilágítja. Enélkül a szem sem láthatna semmit, éppoly kevésbé, mint például sötét szobában. Amikor tehát a jógi a *szamjamát* a test külső megjelenésére rögzíti, teljes és valós megkülönböztetést tesz közte és a láthatóság között, mert ezt a kettőt csak egy harmadik, lényegesebb tény kapcsolja össze. Ugyanekkor megkülönbözteti a szemet, mint látót, a látás jelenségétől, mert ez a kettő sem a maga lényegi természetéből, hanem egy harmadik feltételből következik. Ilyképpen gyökerében ragadva meg a valós tény, az okot az okozattól elválasztja és teste elveszti a láthatóság képességét, mindaddig, ameddig a *szamjama* tart. Indiában ezt olykor még fejlettebb fakírok is bemutatják — magam is tanúja voltam egy hasonló mutatványnak, — amit persze a kételkedő nyugati ember „tömegszuggeszciónak” könyvel el.

22. *A tett-következmény (karma) kibontakozó és várakozó; a szamjamát erre rögzítve, az átmeneti vég és a baljóslatú előjelek ismerete (áll elő).*

A múltból eredő szanszkárák kétfélék: egy részük a jelen élet legközelebbi vagy távolabbi szakaszában hajt ki és válik sorsszerű történéssé, más részük a jövő életben. A jógí a szamjamát ezekre a szanszkárákra rögzítve, megismeri a belőlük törvényszerűen bekövetkezendő dolgokat, ezúttal az „átmeneti” véget, vagyis jelen életének végét, halálát, ennek pontos idejét, s általában a jövőre utaló értelmes előjeleket, amelyek szintén a csírázni kezdő szanszkárákból erednek.

23. *(A szamjamát) a barátságos érzésre (szeretetre), és más érzésekre (rögzítve), azok (vagyis a szeretet és más érzések) erői (ébrednek fel benne).*

A szeretetre (*maitrí*), a kegyelemre, részvételre, segítő jószándékra és más tiszta érzésekre irányítva a szamjamát, az ezekben rejlő erők árasztják el a jógít.

24. *(A szamjamának) erőkre (való rögzítése folytán) elefánt-(éhoz fogható) erő vagy más (erő keletkezik a jógiban).*

Ha a jógí a szamjamát például az elefánt erejére, mint kizárólagos objektumra rögzíti, teste az elefánt erejével telik el; ugyanígy bárminő más, a természetben gyökerező erőt is magáévá tehet.

25. *A rögzített (elme) világosságának irányítása a finom, a rejlő és a távoli dolgok ismeretét (eredményezi).*

Az I. 35. és 36. szútrákban mondottak ide is vonatkoznak. Az elme egybefogott erejét a „világosságra”, a szívájai erőközpontokra rögzítve, melynek természete a ragyogás, a fény áthatol a homályba burkolt dolgokat takaró fátylon, s finom, végtelenül apró dolgok (pl. atomok, baktériumok stb.), elrejtett (pl. elásott, eldugott), vagy nagyon távoli dolgok válnak ismertté. Az úgynevezett clairvoyance-és a telepátia jelenségei, melyek elég gyakoriak, némely embernek ilyen irányú veleszületett, (szanszkárákból, múltból eredő) tudatalatti képességén alapulnak, de többnyire közepesen vannak kifejlődve és nem hasonlíthatók a szútrában leírt világos, hibátlan tisztánlátás és távolbalátás fokához.

26. *Az egybefogott (elme-erőnek) a Napra (való) rögzítéséből a világegyetem birodalmainak (az élők világának) ismerete (áll elő).*

Földi világunk csak egyike a világegyetem birodalmainak, amelyekben az élőlények honolnak. A hindu felfogás az univerzumot világokkal és világrendszerekkel népesíti be, s a lények karmájuknak megfelelően emelkednek magasabb, vagy süllyednek alantasabb létsíkokra. Az élet alapvető törvénye azonban mindezekre a világokra érvényes, s mindenütt ugyanaz, noha a létformák különbözők. Vannak magas, fejlett, átszellemült világok és vannak mély, sötét, alacsonyfokú világok is. A hindu nézet szerint az, amit mi mennyei vagy pokolbeli létnek nevezünk, szintén a végtelen nagy természetben belül van, minthogy ezen kívül nem is képzelhető semmi. Így a mennyei létforma is ép-úgy alá van vetve az egyetemes törvénynek, mint az alvilági: egyiksem örökkétartó, mert örök csupán Isten és a vele lényegben egy Lélek, de igazi mivoltában ez sohasem lehet a létformához kötve. A *szellem* élvezi a mennyei lét jutalmát, vagy szenved a pokol bűnhődését, karmájának megfelelően hosszabb-rövidebb ideig, hogy aztán ismét vizsgát tegyen az emberi létformában. A Nap egyike a világegyetem létközpontjainak, s a világok egyikét élteni, mint

az egyetemes létáram elosztó központja. A jógi, amikor a szamjama rögzítésével megismeri a Nap igazi, valós mivoltát, egyúttal a világok ismeretére is szert tesz, hiszen azok mind egy s ugyanannak a törvénynek a megnyilvánulásai.

27. *A Holdra (való rögzítésből) a csillagok rendjének ismerete (következik).*

A kozmosz tagjainak, a csillagoknak rendje, egymáshoz való viszonya szintén egyazon törvénynek van* alávetve, s a hozzánk legközelebb lévő égitestnek, a Holdnak közvetlen, lényegbeható megismerése a szamjama révén, az összes égitestek rendjének megismerését eredményezi.

28. *A Sarkcsillagra (való rögzítésből) a csillagok mozgásának ismerete (következik).*

Földünkről nézve a Sarkcsillag jelzi az égbolt mozdulatlan, változatlan pontját, amely körül az egész égbolt megfordulni látszik. Ez a nyugalmas pont, amelyhez a csillagok mozgása viszonylik, szolgál arra a jóginak, hogy a szamját reá rögzítve, tiszta ismeretére jusson a csillagok szabály- és törvényszerű mozgásainak.

29. *A köldök(táji)-erőközpontra (való rögzítésből) a szervezet (felépítésének) ismerete (következik).*

Ez a csakra a sűrűtestben a soláris piexusszal kapcsolódik legközvetlenebbül, amelyet C. L. Schleich, az idegélet nagy kutatója, „a világmindenség Marconi-állomásának” nevezett. A köldöktáji erőközpontban az egész szervezet fővezetékei kapcsolódnak. A jóginak tehát elég a szamját ide rögzíteni, hogy az egész szervezet fölépítése és részeinek összefüggése, működéseikkel együtt, ismertté váljék részére.

30. *A nyak tövére (az ott lévő mélyedésre rögzítve a szamját), az éhség és szomjúság megszűnte (áll be).*

A jógi a huzamos elmélyedésben, amikor rövid időre visszatér a normális tudatállapotba, esetleg éhséget és szomjúságot érez, ami igyekezetében akadályozza. Mint Madách mondja: „Az éhség kényszerít visszatérnem a tiprott anyaghoz...” A fent leírt rögzítéssel a jógi nyomban megszüntetheti az éhséget és szomjúságot.

31. *A teknősbéka-vezetékre (rögzítve), szilárdság (áll be).*

A hindu felfogás szerint a szívtáji erőközpont fölött van egy, nagyjából teknősbéka (*kurma*) alakjára emlékeztető vezeték; az erre irányított szamjama a testnek szilárdságot ad, a huzamos ászana nem fárasztja el a tagokat és semminő külső behatás nem zökkentheti ki az elért szilárdság állapotából.

32. *A fejben lévő fényre (rögzítve, a jógi meglátja a jó szellemeket).*

A fejtető táján lévő csakrára, az ebből sugárzó finom fényre irányítva a szamját, a jógi megláthatja az úgynevezett *sziddhákat*, a jó szellemeknek egyik csoportját. A sziddhák magasabbrendű szellemek, részben a jó, tisztuló karmájú elhaltak szellemei; a szabadultságnak meglehetősen fokán s az ennek megfelelő létsíkon élnek.

33. *Vagy a felébredt (eleven) elme-erő (révén) minden (tudás bekövetkezik).*

Itt is a szamjáról, az "egybefogottság"-ról van szó, ezt nevezik „felébredt”, „eleven” elme-erőnek (*pratibha*); a szútra azt fejezi ki, hogy mindent meg lehet ismerni, ha a szamjama az illető objektum lényegére rögzítetik.

34. *A szívre (rögzítve), az elme ismerete (áll be).* A jögi így ismerheti meg mások elméjét. Szív alatt természetesen a szív táji eröközponot kell érteni.

35. *A szattva és a Purusa megkülönböztetésének hiányából, (holott) azok végkép különböznek, (áll elő) a tárgyi tapasztalás. A szamjamát a tárgytól függetlenre (rögzítve) a Purusa megismerése (következik be).*

A szattva az elme-anyagnak is legtisztább minőségi eleme, s a szellemi kibontakozás folyamán túlsúlyra jut benne. Amikor a szattva kiszorította az elméből a radzsaszt és a tamaszt, a Purusa (Önvaló, lélek) fényét töretlenül tükrözi. Ezt a fényben úszó szattvát még a fejlett bölc is összetéveszti a Purusával, s azt hiszi, hogy a szattva fényességében magát az Önvalót szemléli, holott ez sohasem lehet objektum, míg a szattva mindig objektum marad, nem lehet szubjektum, alany. Ez a tévedés, a megkülönböztetésnek ez a hiánya, alapul szolgál a tárgyi tapasztalásnak, mert amíg az elme a tárgyakra, az objektumokra irányul, nem derenghet fel a Purusának és a szattvának lényegi különbözösége. Csak amikor a jögi a szamjamát a szatt-vában tükrözödő fényre magára rögzíti, függetlenítve ezt a tükrözötől, a szattvától, akkor áll be a megkülönböztetés, a Purusa megismerése.

36. *Ennek eredményeképpen megvilágosodás, ebből tiszta (a testi érzéklés fölötti) hallás, érzés, látás, ízlés és szaglás (következik be).*

A Purusának, vagyis a léleknek az elmében lévő szatt-vától való megkülönböztetése a szattvával telített elmét a tárgyi tapasztalástól függetlenné teszi; nincs szüksége többé a szervi érzéklés közvetítésére, hanem közvetlenül veszi tudomásul a legfinomabb rezgéseket. Így áll elő a tisztánhallás, tisztánlátás, stb. képessége, amely nem ismer sűrű anyagi korlátozásokat. A jögi emberinél magasabb létsíkok lakóit láthatja, a „szférák zenéjét" hallhatja, távoli, finomanyagú világok dolgait tapinthatja (tisztánérzés), „mennyei" illatokat érezhet, a legcsodálatosabb ízeket ízlelheti, stb. A szó szoros értelmében áttört a sűrűanyag korlátjain és a finomanyag minden rezgését fel tudja fogni.

37. *Ezek akadályai az egyesítettségnek, de a (kifelé irányuló) tudatos állapotban erök(nek tekintetnek).*

A föntemlített érzék fölötti képességek azonban a Jöga legmagasabb céljának szempontjából csak akadályok, mert ha mégoly finom rezgésekre irányulnak is, azért még mindig objektumok felé fordulnak, tehát az anyagvilághoz kapcsolódnak. Eszerint megakadályozzák a teljes, végső egyesítettség, a tudattalan szamádhí beálltát. De a kifelé, vagyis az objektumok anyagvilága felé forduló állapotban mégis kivételes eröket jelentenek, s a jögi, aki a szamjama segítségével akár mikor felidézheti bármelyiküket, élhet is velük, ha akar. A legmagasabb cél felé törekvő jögi azonban csak szellemi igyekezetének természetes velejáróit látja bennük, tüneteket, amelyek a kifejlödést bizonyítják; célnak nem tekinti, fel sem használja ezeket az eröket, hanem bizonyosságot mérítve a tapasztalatból, tovább folytatja erőfeszítését a végső cél elérésére.

38. *A kötöttség okainak lazítása és az elme (kiáradó) működésének ismerete (folytán) az elme más testébe száll(hat).*

A jögi az előző megismerések tevén tisztában van a kötöttség okaival, tudja, hogy elsősorban az elmének, illetve az elmében visszaverődő fénynek az Önvalóval való téves azonosítása okozza a

kötöttséget, azt, hogy elméjét a maga egyéni alkatához kötöttnek tartja. Ha a valóságot megismerte és ismeri az elmeműködés természetét is, — amely kifelé irányul, hiszen az elme kiárad az egyéni alkatból és az ezen kívül lévő dolgokra áradhat, — akkor azt is tudja, hogy az elme csak látszólag van az egyéni alkathoz bilincselve. Ebben a világos, valós tudatban, a számjamat az elmeműködés igazi természetére rögzítve, elérheti, hogy elméje más testbe merüljön és ahhoz ugyanúgy kapcsolódjék, mint előzőleg a saját testéhez. Ez a „megszállottság” jelenségének magyarázata. Minthogy a testet egyidejűleg két elme (szellem) nem foglalhatja el, az elmének más testbe való helyezése csak akkor történhetik, ha az illető testben nincsen szellem; pl. a jógi holttestet szállhat meg és azt így megelevenítheti, vagy olyan állapotba kell hoznia egy másik egyént, hogy ennek elméjét ideiglenesen elválasztja testétől, ami a hipnózisban ismert hatások fokozott, teljes ténytudással járó alkalmazásával keresztülvihető. Mindez a fekete mágia területére tartozik, ha valaki öncélú módon használja fel. De láttuk, hogy az igazi jógi az erőiben csak kísérő tüneteket lát és jól tudja, hogy felhasználásuk akadályt jelent a végcél felé vezető úton. A jelenségek okainak tökéletes ismerete és a korlátozatlan tisztánlátás tette pl. lehetővé Jézusnak, hogy az „ördögtől megszállott” ifjúból kiparancsolja a megszálló szellemet.

39. A felfelé irányuló életáram fölött való uralom eredményeképpen (a jógi) nem süllyed vízbe, iszapba, vagy tövisbe és halálakor a magasság felé emelkedik.

A 10. fejezetben szó volt arról, hogy a testben lévő pránát, működése szerint, más- és másféleképpen nevezik. Itt az *udána-ról*, a testben fölfelé ható pránáról van szó. Az erre rögzített számjama az udána magasbaemelő hatását a sűrűtestre is kiterjeszti. Ez megmagyarázza a vízenjárás jelenségét, amely persze a normális emberi képességek szempontjából csoda. Jézus, az Istenember, élhetett ezzel az erővel, mert önösség nem volt benne és világosan tudott céllal alkalmazta. Az Evangéliumból tudjuk, hogy Jézus kiáradó szellemi erejének segítségével még Péter is járhatott a vízen, amíg normális emberi tudata, „kishitúsége” meg nem zavarta elméjét, úgyhogy süllyedni kezdett. A szútra szerint a jógi ilyképpen nemcsak vízbe, hanem iszapba, vagy más csekély ellenállású anyagba — pl. tövisbe közé — sem süllyed, mert az udána ereje fönntartja testét. Ugyancsak ez a képessége irányítja szellemének útját a halál után, t. i. ha karmája folytán, amelyet még nem sikerült megsemmisítenie, a végső cél elérése előtt halna meg: ekkor magasba emelkedő szellemét oda irányíthatja, ahová akarja, s olyan létsíkot keres fel, ahol további kibontakozását előkészítheti.

40. Az átható életáram fölött való uralom eredményeképpen (a jógit) ragyogó fény veszi körül.

Itt a számáná-ról, az összefogó, az életerőt egyesítő pránáról van szó. A jógi ezt a számjama révén teste köré áraszthatja és a közönséges érzékelésnek is felfoghatóvá sűrítetheti. Ezt a csodát is ismerjük az Evangéliumból, a lebegéssel együtt: Urunk színeváltozása, amikor Jézus a hegyen Mózes és Illés közt lebegett és vakító fényben tündöklött. Itt ismét olyan jelenségekkel állunk szemben, amelyek természetes okát a Jóga-tan felismerte és megmagyarázza, de amelyeket csak olyan valaki alkalmazhatott, mint Jézus, akinek tisztasága és tökéletes tudása eleve kizárta a fekete mágia lehetőségét.

41. Az egybefogott elme-erőt a hallószerv és a (mindent betöltő finom) őanyag kapcsolatára rögzítve, emberfölötti hallás (képessége áll elő).

Ez a tisztánhallásnak főntebb már említett jelenségére vonatkozik, mint külön képességre, amelyet a jógí úgý ér el, hogy a szamjamát a hallószerv és az *ákása* kapcsolatára rögzíti. Az *ákása* a hang elsőleges, finom hordozója, s a levegőrezgés már csak sűrűanyagi, másodlagos megjelenése a hangnak. A szamjama révén tehát a jógí az elsőleges közegen, az *ákásán* keresztül foghatja fel a hang legfinomabb formáját, amely független a sűrűtesti szerv korlátozásaitól.

42. *A szamjamának a test és az ákása kapcsolatára s a könnyűség tényére, (például) a gyapotszálakéra való rögzítéséből a levegőbe emelkedés (képessége áll elő).*

A test atomja is, elsőleges mivoltukban, az *ákása* finomanyag parányaiból, az atommagokból állnak; ha a jógí erre a finomanyagi azonosságra rögzíti egybefogott elmeműködését, s egyúttal a könnyűség lényegét kapcsolja amahhoz, mint a szamjama objektumához, teste olyan könnyűvé lesz, hogy akaratától irányítva lebegni, szállani tud a levegőben.

43. *Az elmeműködésnek testenkívüliségére (rögzítve), (amit) a „nagy testetlenség”(nek neveznek), a fényt eltakaró lepel szétfoszlik.*

A III. 38. szútrával kapcsolatban szóltunk az elmeműködésről, amely a testtől elválasztható. A szellemnek ez a tudatos kívülhelyezése a testen: a „nagy testetlenség” (*ma-há-vidéhá*), s a jógí ebben az állapotban a testétől függetlenül hathat, mozoghat. Az erre rögzített szamjama hatására a valóság fényét leplező érzékcsalódás szétfoszlik és a jógí mindenben a valós tényt, a lényegét látja.

44. *Az egybefogottságot az anyag alkotóelemeinek sűrű, tartalmi, finom, minőségi és célrarendelt mivoltára rögzítve, az (anyagi) elemek fölötti uralom (áll be).*

Az anyag minden megjelenésében az egyetemes anyag alkotóelemei szerepelnek, a sűrűanyagban éppúgý, mint a finomanyagban, s az alakváltásokban ezek tartalmi jellege, különleges mivolta, valamint a három *guna* minőségi elemei érvényesülnek. Minden, ami az anyagvilágban létezhetik, részes ezekben az alkotóelemekben, valamint a tartalmi jellegekben és a különféleképpen keveredett *gunák*-ban. Amikor tehát a jógí az anyagnak eme lényegi megnyilvánulására rögzíti a szamjamát, uralomra jut az anyag minden megjelenése fölött. Így parancsolhat a tökéletes, tiszta, igaztudó lény például a háborgó tengernek, mint Jézus, vagy így rendezheti át pillanatok alatt bármely test anyagi összetételét és felépítését, mint az a csodálatos gyógyítások és gyógyulások esetében történik. Ez a magyarázata az ilyen jelenségeknek, s ebben több igaz természettudomány van, mint abban a nagyképű, de lényegileg semmitmondó észelvű megokolásban, hogy „autoszuggeszció” idézi elő a némely esetben tagadhatatlanul beállt csodaszerű gyógyulást. A hívő, amikor hitének erejével alkalmassá válik a segítségül hívott szent — tehát tisztult, magasabbrendű szellem — behatására (amiben persze karmájának is szerepe van), csakugyan felsőbbrendű szellemi hatás révén gyógyul meg. A Jóga mindezt érthetővé teszi, ha ezzel az átlagembernek nem válik is könnyebbé a magukbanvéve természetesnek nevezhető folyamatok felidézése. De az átlagember- — s ilyen az észelvű gondolkozásban megmerevedett tudós is — legalább annyit megtanulhatna, hogy ellenható, akadályozó gondolatokkal ne állja tudatosan útját a hasonló „csodás” erők érvényesülésének.

45. *Ebből az atomnyivá válás és más (erők, valamint) a test kiválósága és a testi képességek korlátozatlansága (következik be).*

Az előbbi szútrában ismertetett lépés folytán a jógí uralomra tesz szert az anyagvilág alkotóelemei fölött, s ezt a maga testére is alkalmazhatja. Parányivá zsugoríthatja testét, vagy

bármilyen más módon átalakíthatja; ezenfelül teste hibátlanná tisztul, sűrűtesti szempontból is tökéletessé válik és testi képességeit korlátozások nélkül fejtheti ki. A *tántrikus* hinduizmus, amely veszedelmesen közel jár a fekete mágiához, a test képességeinek ilyen felfokozását jól ismeri, pl. a „sexuális Jógát” is alkalmazza, mely a nemi erőknek szinte korlátlanul való felfokozásában és a tudatos iránjátásnak alávetett alkalmazásában áll. A hinduk ezt az irányzatot *Vámmarg-nak*, „baloldali ösvény”-nek nevezik, hogy a „jobbaldalítól”, a tiszta szellemiség közvetlen útjától megkülönböztessék, de a „baloldali ösvény” követői is azt vallják, hogy módszereiket nem szabad önösen felhasználni, mert a cél az, hogy a test erőit megismerve, fölénk kerekedjenek. Természetes, hogy az igazi jógi távol áll ettől az irányzattól és a Jóga útján megszerzett erőkben csupán bizonyító tüneteket lát, amelyek önös felhasználása súlyos akadályt jelentene a legmagasabb cél felé való törekvésben.

46. *A test kiválósága: szépség, kecsesség, erő és villám-(szerű) sűrítettség.*

A fenti szamjama révén kiválónak tökéletesedett test jellemzővonásai közt a „villámszerű sűrítettség”-hez szükséges magyarázatot fűzni. Ez a test sérthetlenségére vonatkozik, mint ahogy a villám is olyan anyagi erő kifejeződés, amely más anyagi behatásokkal szemben sérthetetlen. A csúfolódók, akik Jézust gúnyosan felszólították, hogy „szálljon le a keresztről”, nem tudták mit beszélnek, de sejtették, hogy az Istenember valóban megtehetné. Jézus azonban nem tette, mert önként, tudatosan, legfelsőbbrendű igaztudásában szánta magát a nagy áldozatra, ugyancsak szándékosan vállalva a testiség minden kínját, amelytől pedig, ha erőit önösen akarja felhasználni, védve lehetett volna. Teste sérthetetlen volt — a poroszlók is visszahököltek érintése előtt — de Ő magasabb célért lemondott sérthetlenségének felhasználásáról.

47. *A szamját a tudásszerzés folyamatára, a tudásszerzés megvilágító lényegére, a személyesség érzetére, a minőségekre és a célrarendeltségre rögzítve, a szervek fölötti uralom (következik be).*

A tudásszerzés az érzékek segítségével megy végbe, az elme az illető szerv közegén át kiárad és a tárgyhoz hasonul, majd a tárgyról nyert benyomást az értelem fényébe állítva, tudatot szerez róla: ez a tudásszerzés folyamata. Ennek megvilágító lényege az Önvalónak az elmére sugárzó fényében áll, s az elmében gyökerező Én, ugyanebben a létfényben öntudatra ébredve, a személyesség érzetét adja. Mindezekhez az elmében a gunák változó minőségi hatásai járulnak s a tudásszerzés folyamatában a résztvevő szervek célrarendelt volta is megnyilvánul. Az itt szereplő tények egymásutánjára rögzített szamjama révén feltárul a szervek lényegi mivolta és a jógi korlátlan hatalmat nyer fölöttük. Ez teszi lehetővé a már említett és tudományosan is nem egyszer ellenőrzött jelenségeket, pl. amikor a jógi lassítja, gyorsítja, vagy elállítja szív működését és érverését, igen nagy időközökben vesz lélekzetet, vagy huzamos időre megszünteti a tüdő működését. Röviden: a normális állapotban tudattalanul végbemenő szervi működéseket bármikor tudatosakká teheti és uralmat gyakorolhat fölöttük.

48. *Ebből az elméhez fogható gyorsaság, a megismerés szerveinek (a testtől való) függetlenítése és az elsősleges anyag (természet) legyőzése (meghódítása) következik.*

Az előbbi eredményből következik, hogy a jógis az elmeműködés változásainak gyorsaságával mozoghat, a szó szoros értelmében „a gondolat szárnyán” repülhet bárhová; megismerő szerveit, az elmét, s az ebben gyökerező értelmet és Ént, függetlenné teheti a testtől, vagyis szelleme bármikor kiléphet testéből és ettől távol is hathat, működhet; mindezzel együtt pedig teljes uralomra jut az egész anyagvilág fölött, hiszen a természet egészének lényegi alapja és gyökere az elsődleges anyag, az *ákása*. A régi indiai mithoszok tele vannak olyan részletekkel, amelyek nagy jógikról szólnak: ezek a megszerzett erők révén rendkívüli hatalomra tesznek szert, amely kihat a természet, vagyis az anyagvilág egészére. A dévák — „istenek”, helyesebben a természet erőinek irányító, uralkodó szellemei — félnek az ilyen bölcsőtől, mert tudják, hogy ha erőit önösen akarná felhasználni, fölébük kerekedhetne és ledönthetné őket magas méltóságukról. Ezért mindent elkövetnek, hogy a jógit visszaláncolják testiségének börtönébe, s így megfosszák erőitől. A testiség legerősebb kifejeződése az érzékiség, ebben is a nemiség; a mithoszokban tehát a dévák csodaszép égi tündérlányokat küldenek le, hogy a jógit eltántorítsák — s meg kell adni a kítűnő *apszaraszok*-nak, ez többnyire sikerül is... A mithosz egyben rávilágít, hogy a jógis csak addig maradhat erőinek birtokában, amíg a testiség fölé emelkedik.

49. *A szattva és a Purusa (tökéletes) megkülönböztetéséből minden létállapot fölött való hatalom és mindent (átfogó) tudás (áll elő).*

Tudjuk, mit jelent a szattvának a Purusától való teljes megkülönböztetése, a III. 35. szútra kapcsán már szó volt róla. Itt azonban ez a megkülönböztetés közvetlenül szerepel, minden mástól elvonatkoztatva, mint a *szamjama* tárgya. Az anyagvilágon belül nincsen ennél magasabb megismerési fokozat, általa tehát a jógis az anyagvilág egésze fölött uralmat nyer és tudása határtalanná tágul, de még mindenesetre csak az anyagvilág egészére terjed ki. Ilyen értelemben azonban mindenhatóság és mindenttudás.

50. *Még ezeknek a (felsorolt) erőknek is a vágymentes feladása a fogyatékoság csiráinak megsemmisülésére és (anagy) egyedülvalóságra vezet.*

Az előző szútrában leírt legmagasabb fokozat a tudatos egyesítettség (*szamprandnyáta szamádhí*) csúcseredménye. Ha a jógis az így megszerzett határtalan erőket, az egész anyagvilágra kiterjedő hatalmat és mindenttudást is feladja abban a felismerésben, hogy ez még mindig objektum, tehát tudat az elme számára, akkor eléri a Jóga legmagasabb, legtisztább, tökéletes fokát, a tudattalan egyesítettséget, az *aszamprandnyáta szamádhít*. Ehhez tehát tökéletes vágytalanság, feltétlen *vairágja* kell, amelyben a különálló Én végleg szertefoszlik. A „fogyatékoság”, az anyagi korlátozások csirái (a *szanszkárák*) ebben gyökereztek és vele együtt megsemmisülnek. Bekövetkezik a „nagy egyedülvalóság”, a *kaivalja* beteljesülése: az Önvaló immár önnön lényegében honol, semmisem tapad hozzá többé. „Egyedülvalóság” ez, mert az Önvaló csak egyetlenegy, s azonos a Brahmannal, a „kettőség nélküli” Létvalóval.

De a jógis, bár eggyévált a Legmagasabbal, még feltételesen a testében lakozik, s esetleg visszaeshet a kivívott eredmény fokozatáról:

51. *Felsőbbrendű lények ösztönzésére ezek (az erők) ne okozzanak ragaszkodást és önteltséget, meri (ez) nemkívánt (káros, súlyos) következményekkel jár.*

A III. 48. szútra kapcsán szóltunk a felsőbbrendű lények igyekezetéről, hogy a célhozért jógit visszarántásuk testiségének korlátai közé. Ez nem csak mithosz, hanem érthető valóság, s

megmagyarázza, miért kellett a Gonosznak még Jézust is megkísértenie. Az anyagvilág gyökere az *avidjá*, az igaztudás hiánya, s az anyagvilágnak akár legmagasabb szellemei is bizonyos mértékig részesek benne. Tehát ragaszkodnak létformájukhoz, amely az anyagvilágban van lehorgonyozva. Ezért rettegnek az anyagvilág legyőzőitől, a Lélek tökéletes függetlenségének megvalósítóitól. Minél magasabb a fejlettség eredménye, annál erősebb a csábítás, a hatalom ösztönzése is. Ez szintén természeti törvény, s a „felsőbbrendű lények” említett törekvésében is megnyilvánul. A jógit tehát éppen az eredmény tetőfokán fokozott erővel rohanja meg a kísértés, az egész anyagi mindenség összegezett ereje fog egybe, hogy megingassa. Ha felébred benne az anyagisághoz való legcsekélyebb ragaszkodás, ebből azon nyomban vágy születik, hogy elért hatalmát kipróbálja, felhasználja, a vágyból pedig legott ismét életrekel az Én, s eltelik az elért eredmény önhitt, büszke tudatával. És akkor beáll a bukás, amely „nemkívánt következményekkel jár”, hiszen minél magasabbra jutott valaki, annál mélyebbre zuhanhat. A kísértéssel szemben még a tudattalan egyesítettség legmagasabb fokára jutott jóginak is még egy utolsó erőfeszítést kell tennie, ebben pedig a következő szamjamák szerepelnek:

52. *A szamjamát a pillanatokra (az idő legparányibb részecskéire) és ezek egymásután következésének folyamatára rögzítve, a megkülönböztetés (teljes) ismerete áll elő.*

A pillanat az időnek olyan legkisebb, oszthatatlan része, mint az atom az anyagnak; itt tehát nem a szokványos időegységről, a másodpercről, hanem az idő legkisebb részecseről van szó, a Jóga klasszikus kommentátorának szavaival: arról a parányi időről, amennyi alatt az anyag legapróbb részecskéje egyik helyről a másikra, az előbbihez legközelebb eső pontra jut mozgásközben. Mérhetetlenül kicsiny időegységnek tekinthetjük ezt: az elme normális körülmények közt semmiképpen sem észlelheti, de mégis tudomásul veszi az idő folyamatosságában, amely az időrészecskék egymásra következésében áll. Két időrészecske csak egymásután következhet, nem lehet egyidőben együtt, tehát van megelőző és rákövetkező fázis. Egyedül a legfinomabb tények felfogására képes egyesítettség, s ennek egybefogott alkalmazása, a szamjama, ha az idő folyamatosságára, s ennek egység-parányaira, a föntebbi értelemben vett pillanatokra van rögzítve, tud megkülönböztetést tenni az időrészecskék közt. Ezzel a szamjamával a jógi közvetlen, intuitív megismerésére jut magának a megkülönböztetés tényének.

53. *Ennek eredményeképpen (közvetlen) ismerete áll elő (a megkülönböztetésnek) még olyan egyforma dolgok közt is, amelyeket (a tárgyi szemléletben) nem lehet miféleség, jellemzővonások vagy helyzet szerint elválasztani egymástól.*

Például gabonaszemek, vagy még ezeknél is egyöntetűbb dolgok közt, hogy durva hasonlattal éljünk. Ám nemcsak két kézzelfogható, de érzékléssel egymástól megkülönböztethetetlen tárgy éles különválasztásáról van itt szó, hanem például az egymásra következés megkülönböztetéséről is. Pl. valamely anyagban változás megy végbe s ennek következtében atomjainak rendje, egymásmelletti elhelyezkedése, vagy egymásután következése is megváltozik. A fenti szamjama a jógi megkülönböztető képességét olyan tökéletessé és közvetlenné (intuitívvá, érzékelő tapasztalástól függetlenné) teszi, hogy az ilyen elválaszthatatlannak látszó egymásmellé- vagy egymásután-rendelésekben is különbséget tud tenni, ha egybefogott elme-erejét reá rögzíti. Az ilyen megkülönböztetés alapja az, hogy az anyag elsősleges mivolta egy és ugyanaz, s az anyagi megjelenések különbözősége csak az anyagparányok csoportosulásának, s e csoportosulás változásainak révén áll elő. A jógi tehát egyidejűleg az anyag elsősleges állapotát is közvetlen

megismeréssel látja, s ezért a belőle előállt változások legfinomabb árnyalatai közt is különbséget tud tenni. Az 53. szútrában leírt samjama mintegy ellenőrző próbája az előzőben ismertetett eredménynek, hogy a jógia magát a megkülönböztetés lényegi tényét ismerte meg közvetlenül.

54. *A megkülönböztetésből eredő (közvetlen) megismerés: a megváltó (felszabadító tény), amelynek minden dolgok és minden idők csak tárgyul szolgálnak s (ez a felszabadító tény) mindent magábafooglaló egész, folyamatosság nélkül (való állandósággal).*

A legtökéletesebb, legfinomabb megkülönböztetés közvetlen, intuitív megismerése a jógit annak a felszabadító, megváltó ténynek közvetlen felismerésére vezeti, hogy minden anyagi jelenségnek, akár a legfinomabbnak is, velejárója a tér- és időbeli egymásrakövetkezés, s csupán egyetlen tény van, amelyre nézve ez nem áll, mert önmagában teljes, mindent magábafooglaló egész, s állandó, anélkül, hogy a tér vagy idő folytonosságában részesülne: az ÖNVALÓ. Az abszolút, feltétlen Önvalónak a legfinomabb, legdifferenciáltabb anyagtól való tökéletes, feltétlen megkülönböztetése a jógiban olyan szilárdá teszi a végső megismerést, hogy az anyagvilág összegezett ereje sem ingathatja meg benne többé. Ezért nevezi a Jóga a fenti megismerést „megváltónak”, „felszabadítónak”: táaraká-nak. Ebben a Purusa, az Önvaló ellenállhatatlan fénnel ragyog fel, mint egyetlen szubjektum, mint a mindenség egyetlen alanya, melynek minden dolgok és minden idők csupán tárgyul, objektumul szolgálnak, amennyiben egyedül a Belőle, a Létből sugárzó fényben jelennek meg, általa válnak egyáltalán létessé.

55. *Amidőn a szattva tisztasága egyenlővé vált az Önvaló tisztaságával, az egyedülvalóság bekövetkezett.*

Amikor az elme szattvája tökéletesen tisztává vált, mert a végső megismerés folytán a radzsasznak és tamasznak legcsekélyebb nyoma is eloszlott, akkor a szattva makulátlanul és maradéktalanul tükrözi az Önvaló létfényét, tisztasága tehát egyenlővé vált az Önvaló, a Purusa tisztaságával. Ezzel az anyag is megváltatott a jógiban, mert anyagi voltának legtisztultabb, végső maradványa, a szattva, elérte az egyetemes anyag legvégső lehetőségét: egyedül a Lélek hibátlan tükrévé vált. Végleg betöltötte rendeltetését, az Önvaló a látszatok hálóján keresztül visszajutott önmagának lényegileg sohasem módosult, örökön változatlan tényéhez; már az anyag legtisztultabb közegére, a hozzáhasonult szattvára sincsen többé szüksége. A Jóga célja eléretett: az Önvaló, a Látó önmagában honol, s a jógit a Lélek egységéből, az isteni „egyedülvalóság”-ból semmisen zökkenheti ki többé. Véges lénye nem szolgál már tárgyul a Látónak, a kezdettől fogva mögötte rejlő Valóság ragyog egyedül, kettősség nélkül, a maga Önnön Valójában.

IV. AZ EGYEDÜLVALÓSÁG.

1. *Az erők születés, szerek, igék, önlegyőzés vagy összpontosítás folytán állnak be.*

Az előző részben ismertetett rendkívüli erőkre, vagy azok egyikére-másikára, többféleképpen lehet szert tenni. Van, aki születése révén, mintegy magával hozott, kész adottságként rendelkezik hasonló erőkkel; az ilyen ember esetében a képességek az előző életek eredményét jelentik és az elraktározott szanszkára-magokból hajtanak ki. Mások nagyhatású szerek révén tesznek szert bizonyos erőkre. Tudjuk, hogy vannak olyan növényi, vegyi stb. eredetű szerek, amelyek egészen kivételes állapotokat idéznek elő, s az ember ilyen állapotban rendkívüli dolgokat tud véghezvinni. Az indiai gyógytudomány valóban csodálatos szereket ismer, olyanokat is,

amelyek az életerőt hihetetlenül felfokozzák, megőrzik és nem okoznak ártalmas visszahatást. A keresztes hadjáratok idejében keletkezett muzulmán szektának, a „hasisevők”-nek tagjai nemcsak halálfélelmet nem ismerő harcosok voltak, hanem rendkívüli szellemi erőkkel rendelkező emberek is akadtak köztük, akik a hasis hatására a jövőbe láttak, távoli dolgokról tudtak számotadni. Az észak-amerikai indiánok a peyotl nevű kaktuszgyümölcs levétől misztikus révületbe estek és magasztos élményekben részesültek. A kábítószernek nagyrésze ilyen titokzatos hatásai vannak.

A szigorú önsanyargatás szintén rendkívüli erőket fejleszthet ki az emberből; itt persze nem a Jóga önfegyelmzéséről van szó, hanem valóságos önkínzásról, amelynek segítségével az ember legyőzi önmagát és fantasztikus erőfeszítéssel olyan képességekre tehet szert, aminők a normális állapotban elképzelhetetlenek. Minden kor és minden vallás ismert ilyeneket. Az úgynevezett fakírok is szörnyű önsanyargatások árán érnek el bizonyos fokú, tagadhatatlan szellemi erőket; már t. i. a fakírok egy része, mert a többség nem egyéb ügyes szemfényvesztőknél. A Jóga útját követő ember azonban elfordul ezektől a módszerektől és jól tudja, hogy az „erők” mindenkor valóban az elme összpontosításának eredményei. A többi esetben is, de azokban az összpontosítás öntudatlan, ösztönös, vagy csak alkalmi, és bizonyos célt szolgál. A tudatos, irányított összpontosítás egészen más, mert itt az „erők” keletkezésének oka és természete is feltárul a tisztult elme előtt, s a jógi megéri, hogy a nyert képességek csupán kísérő jelenségei a szellemi kibontakozásnak. Ezért egyedül az ilyen összpontosításból eredő erők nem fenyegetnek azzal, hogy a fekete mágia veszedelmes területére csapnak át, bár ez is lehetséges, ha a jógi nem tud a szellemi tisztulás kellő fokára emelkedni. Itt azonban a Jóga-tan értelmében vett helyes összpontosításról van szó, hiszen a szútráknak ez a negyedik része az elmeműködésnek azt az egyenes útját magyarázza, mely a nagy „egyedülvalóságra” vezet.

2. Az új születésbe való átalakulás a kibontakozó ok betöltéséből (beteljesedéséből) ered.

A „kibontakozó ok” a Prakriti, az őanyag összessége. Ez a létesülés első indítékára bontakozni, burjánzani kezd és egyre szélesebb körben terjed ki, folyton újabb és újabb változó formákat, alakzatokat hozva létre. Az ember új születésében is tehát az anyag eredendő természete teljeseedik be, mert a változó, egymásra következő alakzatok létrehozása benne gyökerezik.

3. A ható ok nem ad indítékot a kibontakozó oknak, hanem (az átalakulás, új születés) akkor következik be, amikor a kibontakozó ok (beteljesülése) elől elhárul az akadály, mint ahogy a földműves esetében (történik).

Tudjuk, mit kell „kibontakozó ok” alatt érteni; „ható ok” viszont a szanszkára, a tettkövetkezmény-csira, mely közvetlenül látszik okozni az újabb születést. De valójában nem a karma-következmények hozzák létre az újabb létformát, hiszen a szanszkárák csak látszólag okok, de valójában maguk is okozatok, a Prakritiből, a „kibontakozó okból”, az anyagból származnak. Okozat nem hathat vissza az őt létrehozó okra, így a szanszkárák sem készíthetik az őanyagot arra, hogy új létformába ömöljék. Szerepük az új születés előidézésében csupán annyi, mint a földművesé, amikor földjét vízzel akarja elárasztani. Nem ő maga viszi a vizet oda, hanem csak annyit tehet, hogy elhárítja az akadályokat a víz útjából, hogy ez a földjére áradhasson: csatornát vág a földben, hogy a magasabban lévő víz a maga természetének megfelelően, saját erejéből odafolyhasson. A karma-következmények is csak ilyen közvetítői, lehetőségessé tévői a létformáknak; elhárítják az akadályokat a Prakriti egyetemes anyagtengere elől, hogy ez, a

természetét követve, a megnyitott csatornán át egy-egy adott létformába, átalakulásba, születésbe ömölhessen.

Ennek a folyamatnak az ismertetése arra szolgál, hogy megértsük a létformák, egyéni születések keletkezésében végbemenő történést, mert a következőkben a szútrák erre utalnak.

4. *A (mesterségesen) alkotott elmék az Én-tudatból keletkeznek és csakis egyedül ebből.*

Ne feledjük el, hogy „elme” alatt mindig az elmeanyagot, az elme-közeget (csittát) értjük, s hogy ennek kristályosodó magja, középpontja az Én, az *ahamkára*, vagy az ennek tartalmát jelentő én-tudat, az *aszmitá*. A teremtett elmék, vagyis létrehozott szellemtestek is mind az Énből keletkeznek, mert ez az elme létesítő magva, mely köré az elme (szellem) fölépül. Ebben s a következő szútrákban nagyon különös dolgokról van szó: arról, hogy a jógi, az életformák keletkezésének folyamatát ismerve, új elméket s ezeknek testeket tud létrehozni. A gondolat megdöbbentő és az észelvű embernek bizonyára nevetséges is. De ha az anyagvilág természete és szerkezete olyan, ahogyan a Jóga tudja, akkor ez a feltevés logikusan következik belőle. A Jóga-tan ezt a logikusan következő lehetőséget nem hagyhatja figyelmen kívül, felveti tehát a vele kapcsolatban felmerülő további kérdéseket is, szabatos feleletet adva rájuk. Tekintsük hát mi is olyan lehetőségnek, amely lényegében feltehető. A jógi, ha fejlettsége folytán szert tesz a „nagy erőkre” és megismeri a létformák keletkezésének törvényszerű folyamatát, maga is létrehozhat élőlényeket, de ezek mesterségesen alkotott elmék és testek lesznek. Célja ezzel csak egy lehet: az a meggondolás, hogy törekvésének útján, múlt karmája miatt, teste hamarább felhasználódhat, mielőtt elérte volna célját; ha azonban testének halála előtt újabb testet, vagy testeket hozhat létre, akkor ezekben folytathatja törekvését, s nem kell időt vesztenie azzal, hogy a következő születéseit a normális karma-folyamatban kivárja. Miután a sűrűtestet a szellem — az elme — építi fel, a jógi a maga elméjének segítségével ezt a műveletet még életében végrehajtja és az újonnan felépített testeket mesterségesen alkotott elmékkel tölti meg. Esetleg egyidejűleg több testet és elmét is létrehoz, hogy azokon keresztül gyorsabban felhasználhassa a még meglévő, múltakban felgyűlt karma-következmények szanszkárait és így elejét vegye az eljövendő újabb születéseknek. Az így alkotott elméket a tulajdon elméjének magvából, Én-jéből vetíti ki. De vajon most több Én áll elő? És ha igen, melyik lesz a jógi igazi Énje és igazi elméje?

5. *Míg a tevékenységek sokfélék, (addig) a sokfélélt irányító elme (csak) egy.*

Ez a szútra feleletet ad az előző folytán előállt kérdésre. A jógi első, természetes, vagyis az ős Prakritiből közvetlenül létrejött elméje és Énje marad az igazi, s a többi, alkotott elmét ez irányítja. A többi csak megannyi csónak, amelyeket a jógi felhasznál arra, hogy a létezés óceánján mihamarább átkeljen. De mindegyiknek megvan a maga elméje és Énje, ezek azonban alá vannak rendelve az eredeti elmének, azért, mert:

6. *Ezek közt (az elme-erők közt) az elmélyedő szemléletre jutott elmében nincs lappangó indíték.*

A jógi eredeti, igazi elméjében a szanszkárák, a vágyakból, tettekből eredő benyomás-csírák már nem hatnak, nincsen lappangó, rejlő indíték, amely majd a jövőben megéri, s újabb karma-következményt és létformát okoz. Ebben különbözik elméje az alkotott elméktől, amelyekben a szanszkárák tovább hatnak. Az egész gondolat nagyon különös, de a Jógában már sok szokatlan és megdöbbentően új gondolattal találkoztunk. Itt arra szolgál, hogy rámutasson: a jóginak határtalan

lehetőségek állnak rendelkezésére; tőle függ, hogyan él velük. Az előző részben már megérthettük, s a következőkben megint látni fogjuk, hogy az erőit felhasználó jögi kerülő útra tér, nem halad nyílegyenesen a végcél felé. A szútráknak ez a része felsorolja az összes lehetőségeket, amelyek a nagy erők megszerzésére és felhasználására vonatkoznak, éppen azért, hogy annál nyomatékosabban hangsúlyozhassa utóbb a felséges „egyedülvalóság” (*kaivalja*) elérésének közvetlen útját.

7- A szanszkárák a jögi esetében sem nem fehérek, sem nem feketék; (de) mások esetében háromfélék.

A jögi, miután a Karma-Jöga értelmében tevékenykedett és az elmélyedés útján odáig jutott, hogy az Önvalót már meg tudja különböztetni az elmétől és az Éntől, a karma, vagyis a tettkövetkezmények hatásai alól is felszabadul. Ő már tudja, hogy a Purusa, az Önvaló, a lélek, fölötte áll minden anyagi behatásnak, s így a tettek s a tettkövetkezmények sem érinthetik. A lélek tökéletesen makulátlan marad, akkor is, ha a szellemben lakozó Én a legsötétebb gonoszságokat követi el, viszont a legerényesebb tettek sem fokozhatják hibátlan fényét. A tettek a szellemre, s ezen át a testre hatnak vissza; az Én élvez a jó karma következményeit, vagy szenved el a rossz karmáét. A jögi szemében tehát a cselekvés már nem jelent sem jót, sem rosszat, mert tudja, hogy a Látó, a Tapasztaló, vagyis a lélek, nem részesül ebben, csupán tanúja a karma hatásainak. Ezért nem is vár jutalmat a jóért, amikor jó, pozitív értelemben tevékenykedik, rosszat pedig már nem tehet, hiszen a megismerésnek magas fokát nem érhetne volna el, ha rossz tettek elkerülhetetlen szanszkárait hozta volna létre elméjében. A jögi valóban „jenseits von Gut und Böse” áll, de mások, vagyis olyanok esetében, akik a lelket az Énjükkel tévesztik össze s a szellemükkel azonosítják, a karma is kifejti minden hatását; fehér (jó), fekete (sötét, rossz) és keveredett (féljó, félrossz) tettek szanszkárait hozza létre, s az ember a karma kötelékébe van zárva, mert még a jó tettek is következménnyel járnak és kényszerű erővel okozzák az újabb létformákat, születéseket, ha ezek jók is.

8. Eme háromféle (karma) következtében csak azok a rejlő indítékok (szanszkárák) nyilvánulnak meg, amelyek a karmának (az adott esetben meg érett) gyümölcseivel kapcsolatosak.

A szellemben elraktározott indíték- vagy létesítőmagok (szanszkárák) nem találomra érnek meg és válnak nyilvánvalókká, hanem a karma törvényének vannak alávetve. Például lehetnek valakiben rossz szanszkárák, s ezek is meg fognak érni annakidején, de meglehet, hogy más régebbi eredetű, s közben beérett jó szanszkárák gyümölcseképpen az illető szellem megfelelően jó életformában születik újra. Akkor a bennerejlő szanszkárák közül csak azok fognak megnyilvánulni, kihajtani, amelyek természete megfelel az adott születés létformájának. Így állnak elő a fajták és csoportok az élők világában. S ugyanez az elv magyarázza meg, miért lehetséges, hogy például egy rossz, bűnös ember jó körülmények közt él, minden sikerülni látszik életében, olyan javakhoz jut, aminőket életmódja folytán nem érdemelne meg. stb. Vagy megfordítva, jó, tisztuló szellemű ember él keserű nyomorban, üldöztetéseket szenvedve. A sors-variációk határtalan sora állhat így elő, de mindegyikben érvényesül a szútrában kifejezett elv, az, hogy az adott születés életformájában csak azok a szanszkárák érhetnek meg, amelyek belső ok-okozat kapcsolatban állnak vele, míg a többi elraktározott indíték-mag, — amelyekhez a legutóbbi létformában az újabb

tettekből keletkezett szanszkárák járulnak — majd a karma törvényének megfelelően egy újabb életben fognak megnyilvánulni, megérni és gyümölcsöt hozni, az akkor törvényszerűen kialakuló életformának megfelelően.

9. *A benyomás-magok közt megszakítás nélküli (folyamatos) kapcsolat van, noha a születés és mifélesége, a hely és idő szerint (látszólag) elválasztatnak egymástól, mert az emlékezés azonos a benyomás-maggal.*

(Szándékosan használunk eltérő kifejezéseket, mint pl. benyomás-mag, létesítő-csira, indíték-mag, stb., hogy az olvasót állandóan emlékeztessük arra, hogy ezek a szavak mind a szanszkárára vonatkoznak). Az előző szútrából valaki arra következtethetne, hogy akkor a szanszkárák közt nincs folyamatosság; egy részük egy időre megszűnhet hatni, s csak hosszas megszakítás után válik ismét hatékonnyá. Ez tévedés. A benyomás-magok, az elmében tudat alatt elraktározva, megszakítás nélkül működnek, hatnak, de a tudat fölé csak akkor emelkednek, akkor válnak nyilvánvalókká, amikor a tudatalattiság talajából mintegy kihajtanak és a megnyilvánuló, tudatos rétegbe emelkednek, hogy ott megteremjék gyümölcsüket, a hatékony karmakövetkezményt. Amíg azonban a tudat alatt maradnak, hatásuk sem válik közvetlenül tapasztalhatóvá, hanem homályos indítékokat eredményeznek. A szútra félreérthetetlenül kimondja, hogy az *emlékezés azonos a szanszkárákkal* vagyis minden emlékezésünk egy-egy benyomás-magból ered. A jelen életünkben keletkezett szanszkárákból eredő emlékezéseket kapcsolni tudjuk az illető benyomás-magot létesítő okkal, tettel, magatartással, gondolattal, s az emlékezés világos tartalmat kap. De számtalan emlékezés dereng bennünk, amelyek eredete ismeretlen marad előttünk: ezek a múlt életek szanszkáráiból erednek. Éppen ezek a leghatásosabbak: bennük gyökereznek a velünk hozott hajlamok és képességek, mert amikor jelen életünk tevékenységeiben az ilyen hajlamok fokozottan, mintegy erőfeszítés nélkül érvényesülnek, tulajdonképpen a tudat alatt bennünk lévő, megfelelő szanszkárák tartalmára, múlt tapasztalatokra emlékezünk. A szanszkárák folyamatos hatásában tehát nincs megszakadás, bár az egymást követő születések — az életforma mifélesége, helye és ideje szerint — látszólag megszakítást idéznek elő abban.

10. *Minthogy a (lét)-vágy állandó, azok (a tudatalatti benyomás-csírák) is kezdetnélküliek.*

Olyan értelemben persze, hogy véges határok közé szorított eszünkkel nem nyomozhatjuk ki kezdetüket. A lét vágya, az anyagi életforma szomjazása okozta az időtlen idők elképzelhetetlen kezdetén az egyéni létesülést, az Én kijegecesedését, az elsöleges anyagnak, mint szellemtestnek és elmének az Én köré való felépülését, majd ebből a sűrűanyagú testek — születések — sorozatát. A vágy elválaszthatatlan természete, hogy létrehozza a karma-magokat, a szanszkárák indíték- vagy benyomás-csíráit, amelyek újabb és újabb ösztönzéseket adnak, folytonos tevékenységre készítetnek, s így határtalanul sokasodnak, mert míg a szanszkárák egy része felhasználódik a születésekben való kiélésük folytán, mindig újabb benyomás-magok járulnak a még meglévőkhöz. így tart ez addig, amíg a tett-következmények törvénye érvényesül, vagyis amíg a vágy jelen van.

11. *Mivel a benyomás-magok okkal, okozattal, indítékkal és tárgyakkal kapcsolatosak, ezek megszüntével azok is megszűnnek.*

A szanszkárák az anyagvilág járulécai, tehát objektumokkal, okkal, okozattal, indítékokkal kapcsolódnak, az anyagvilágnak ezekből az örökösen ismétlődő elemeiből keletkeznek. Ha az

objektumvilág tárgyai s velük együtt a hozzájuk tartozó okok, okozatok és indítékok megszűnnek az elme részére létezni, kikapcsolatnak belőle, akkor a szanszkárák sem létesülhetnek többé, elvesztik táptalajukat és megszűnnek. De csak feltételesen mert:

12. A múlt és a jövő, mint olyan, létezik (fennmarad), mivel az idő különböző megjelenései (formái) az anyag módosulásaiból erednek.

Ha a tett-következmények viszonylagosan meg is szűnnek az objektumvilágnak az elméből való kikapcsolása folytán, azért a valóságban fennmaradnak, mert a múlt és a jövő továbbra is objektuma marad az elme szemléletének. A múltban és a jövőben pedig a benyomás-magok rejlenek, a múlt és a jövő tulajdonképpen nem is egyéb, mint a szanszkárák különböző állapotai, aszerint, hogy már kihajtottak vagy még csak ki fognak hajtani. A kettő közt pedig ott van az állandó, folyamatosan felmerülő jelen, amely összekapcsolja azokat, amint az imént még jövőt jelentő szanszkárák kihajtanak és jelenlevővé válnak, majd nyomban rá a múlt emlék-csirái közé süllyednek. Az időnek ezek a formái, a múlt, a jelen és a jövő, eszerint csupán az anyag változásaiban, módosulásaiban állnak; az egyetemes anyag hullámozása, mozgása nélkül idő sem létezhetné. A karma-magok tehát az időben gyökerezve továbbra is léteznek, ha a jögi elméjére nézve megszűnnek is hatni, amikor ez a megismerés révén elkapcsolódik az objektumtól. A jögi azonban megfosztotta a szanszkáráit attól a képességüktől, hogy következményeket idézzenek elő: olyan ez, mint amikor megpörköljük a gabonaszemeket; magukban-véve megmaradnak, de mint létesítő csirák megszűnnek.

13. Ezek (a módosulások) megnyilvánulnak vagy rejlő állapotban vannak, s lényegük a három minőségi változat.

A múlt jelen és jövő, láttuk, az anyag módosulásai. A jelenben ezek a módosulások megnyilvánulnak, a múltban és a jövőben rejlő állapotban vannak, de megvannak, mert különben az emlékezés nem idézhetné fel a múlt szanszkárák tartalmát és a megvilágosult elme nem pattanthatná fel a jövő szanszkáráinak csiráit. Pedig a Jóga határozottan rámutatott, hogy a jögi előtt feltárulhat a múlt és a jövő. Az anyagnak ezek a módosulásai, melyek az idő három formáját adják, lényegükben nem egyebek, mint a három gunának — a szattvának, radzsasznak és tamasznak — folyton kavargó, változó keveredése, amely minden anyagi jelenség elválaszthatatlan kísérője, mi több, kialakítója.

14. A dolgoknak (magukban való) egységes jellege a változatok (keveredésének) egységes voltából ered.

Az anyag szüntelen hullámozásából és módosulásaiból előálló dolgok azáltal válnak felismerhetőkké, azáltal lesznek önmagukkal azonosíthatókká, vagyis azáltal nyernek olyan egységes jelleget, mintha valami állandóság volna bennük, mert a három guna minden dologban bizonyos határozott arányban keveredik, s éppen ez a keveredési arány adja meg a dolgok jellegét. A három guna keveredési aránya tehát minden dologban egységes jelleget mutat, s ez okozza, hogy a dolgokban jellemző azonosság van, pl. hogy a fa mindig felismerhetően a fa jellegével bír, a tehén mindig a tehén jellemzővonásait mutatja stb. Ugyanez persze nemcsak a sűrűanyag durva objektumaira vonatkozik, hanem az anyag legfinomabb jelenségeire is.

15. *A tárgy (mindig) ugyanaz, de az elmék különbözők, ezért a tárgy-(okozta)tudat (is) különböző.*

A tárgy, az objektum, mindig változatlanul ugyanaz. Egyetemes értelemben például az objektum mindig csak maga az anyag. Viszonylagos értelemben is egy-egy tárgy minden elme részére ugyanaz marad, pl. egy bizonyos kutya ugyanaz a kutya marad, akárhány elmének szolgál objektumul. De mert a felfogó elme sokféle, ezért a tudat, amely nem egyedül a tárgytól függ, hanem ennek az elmével való kapcsolódásából áll elő, szintén sokféle, s egymástól különböző lehet. Más- és másféle elme ugyanarról a tárgyról nem ugyanazt a tudatot nyeri, mert ha ez egy pontban — pl. itt a tárgy kutya-voltában — egyezik is, tartalma minden esetben más, aszerint, hogy az elme hogyan közvetíti a benyomást az értelemnek és az Énnek, s ezek miképp reagálnak rá. A szútra azt a fontos tényt hangsúlyozza, hogy a tárgyi, tapasztalati ismeretszerzés minősége mindig a felfogó elmétől függ, s éppen ezért több-kevesebb tévedés tapad hozzá. Csupán az elme felfogóképességének felfokozása, s a nyert tudat megismerésének tiszta, közvetlen módja eredményezhet helyes tudást, amint az a Jógában szerepel.

16. *A tárgy nem függ egyetlen elmétől (mert akkor) nem válhatna nyilvánvalóvá és (ebben az esetben) mi lenne belőle?*

Ez annyira világos, hogy a Jóga-szútrák némely eredeti verziójából hiányzik is a szútra, s helyette mindjárt a következő jön, mint 16. aforizma. Mi azonban közöljük, mert jellemző a Jógatan következetes gondolkozására, amint az elkerülhetetlenül felmerülő kérdést is vizsgálat alá veszi. A 15. szútrából esetleg azt a benyomást nyerhetné valaki, hogy a tárgy az elmétől függ. Csakhogy nem a tárgyról, hanem a tárgy tudatáról volt szó, s ez csakugyan az elmétől függ. Azonban semmi esetre sem kizárólag az elmétől, mert ebben az esetben az olyan tárgy, amelyről csupán egyetlenegy elme szerezhetne tudomást, egyszerűen nem léteznék a maga tárgyi mivoltában sem: mi lenne hát belőle? A tárgyak tehát a maguk objektív mivoltában függetlenek az elméktől, csak az elmében keletkező tudatuk függ össze velük. A tárgy csupán egyetlenegy valamitől függ: az Önvalótól, mert e nélkül csakugyan nem létezhetne, hiszen mint az objektumvilág része, egyedül azáltal válik létéssé, mert az atman, a Purusa, a lélek fénye reásugárzik. Látjuk, minden helyes végkövetkeztetés az Önvalóba torkol!

17. *A tárgy tudott vagy nem tudott, aszerint, hogy benyomást tesz-e (vagy sem) az elmére.*

Az elmére nézve természetesen csak akkor létezik a tárgy, ha benyomást tesz reá, vagyis ha az elme-közeg kapcsolatba lép vele. Ez a kapcsolatbalépés azonban sohasem indulhat ki a tárgyból, amely magábanvéve nem valós, mert csak az Önvaló egyetemes létfénye teszi azzá. A kapcsolatot egyedül az elme hozhatja létre, éppen mert rajta keresztül az Önvaló a megvilágított értelmet vetíti ki.

18. *Az (elme) Ura mindig (megszakítatlanul) ismeri az elme (változó) állapotait, mert a Purusa nem változik.*

Az elme Ura: a Purusa, az Önvaló, s az elme nem egyéb, mint a szolgálatára rendelt eszköz. Az Önvaló egyedül ismerheti az elme változó állapotait, éppen azért, mert ő maga változatlan. Az elme, mely maga is változásoknak van alávetve, sohasem ismerheti meg egy másik elme állapotait,

éppen úgy, mint ahogy — durva hasonlattal — két ember, akik két találkozó járműről pillantják meg egymást, nem nyerhet világos fogalmat egymás pontos térbeli helyzetéről, hiszen mindegyik a maga mozgása folytán csak viszonylagosan, magához vonatkoztatva, relatív módon látja a másikat. Ha azonban az egyik mozdulatlanul, szilárd helyen áll, akkor a másik mozgását már megítélheti, mert ennek saját előbbi helyzetéhez viszonyíthatja. Itt persze két korlátozott elem viszonyáról volt szó, de a hasonlat egy pontban mégis találó a mozdulatlan, állandó Önvaló és a változó, hullámzó elme viszonyára. Ebből következik, hogy az elme csak akkor foghat fel valóságot, vagy valóságot tükröző jelenséget, ha mozgása egyenletessé válik, hogy úgy mondjuk: helyben járóvá alakul, vagyis elnyugszik, mint a csendes víz, s ilyképpen az Önvalónak reásugárzó fénye a maga mivoltához hasonló töretlenséggel jelenhet meg tükreben. A folytonosan, szakadatlanul hullámzó, mozgó anyagvilág tárgyairól tehát egyedül a Purusa hozhat létre igaz tudatot az elmében, ha ez a tiszta és nyugalmas szattva révén hasonlatossá válik hozzá.

19. *Az elme magábanvéve nem világos, mert (maga is csupán) tárgya a látásnak.*

A látás, tudomásulvétel a Purusának, az Önvalónak a műve, hiszen egyedül Ő maga a Látó. Az elme magábanvéve éppoly sötét, mint az anyag egésze, hiszen szintén anyag, nincs saját fénye, világító ereje, ezt csak a Purusától nyeri. Ha az elmének saját világossága volna, akkor egyszerre két objektumot is élesen, határozottan felfoghatna. De erre képtelen: ha egy objektumra irányul, a többi szétfolyik, elhomályosul, bizonytalanná válik. A Purusa azonban mindent egyidejűleg lát és tud, ha eszköze, az elme nem is részesül ennek tudatában, éppen sötét volta miatt.

20. *És (ezért) nem ismerhető meg mind a kettő (az elme és a tárgy) egyidejűleg.*

Ez megint éles logikával következik az előbbiből. Az elme, mint a Látó eszköze, minthogy maga nem világos, csupán az Önvaló fényében szerezhet tudatot bármiről. Ha tárgyra irányul, csak erről szerezhet tudatot, önmagáról nem. Önmagát csak akkor ismerheti meg, ha elfordul minden rajta kívül lévő tárgytól és mintegy önmagát teszi a felfogás tárgyává. Hogy ez lehetséges, azt már többször láttuk a fentebbiekben. S éppen az, hogy lehetséges, azt bizonyítja, hogy a tulajdonképpeni Látó nem maga az elme, hiszen máskülönben nem láthatná meg önmagát. Amikor az elme önmaga tudomásszerzésének tárgyává válik, akkor egyúttal annak a tudatnak is fel kell merülnie, hogy az elme alapjában véve szintén csak tárgy, objektum az önvaló részére, s ez az elmében, mint sötét tükörben a tulajdon fényét látja. S mindez ismét kihangsúlyozza, hogy valós tudás csak akkor derenghet fel az elmében, ha elszakad az objektumoktól és befelé, önmaga felé fordul (*pratjáhára*).

21. *Ha az elme egy másik elme tárgya lehetne, akkor az egyik gondolkozószervnek végnélküli sorban egy másikat kellene feltételeznie és az emlékezés (is) összezavarodna.*

Az elme egyedül a Látónak, a léleknek szolgálhat tárggyul. Ha az elme magának az elmének tárgya lehetne, akkor voltaképpen két elmét kellene feltételezni, amelyek egyike a másikat mint tárgyat látja. Viszont akkor már egy harmadikat is fel kellene tételezni, amelyik a másodikat látja, mint tárgyát. Tényleg az elmék végnélküli sora következne így, ami elképzelhetetlen; de a feltevés képtelen voltát bizonyítja az is, hogy az így előállt elmék sorozatában keletkező szanszkára-csirák is egyidejűleg mindig más és más tárgy (más és más elme) benyomásait rögzítenék meg, s akkor a benyomás-csirákból előálló emlékezés is reménytelen zűrzavarba fulladna. Ismét durva hasonlattal

érzékeltejtük ezt a feltevést: szemünk sohasem láthatja meg önmagát, a szem nem lehet a szem látásának tárgya, hiszen ha tükörbe nézünk, nem a szemünket látjuk, hanem csak ennek visszaverődő hasonmását. Ahhoz, hogy a szemem megláthassa a szememet, másik, szememen kívül lévő szemre lenne szükségem, viszont ezt megint csak egy harmadik szem tehetné tárgyává, s a szemek végtelen sorát kellene feltételezni. Mindegyiknek más lenne a tárgya, nem egy és ugyanaz a szem, s az így nyert benyomások a tudatban kétségbeejtő zűrzavart eredményeznének, ahelyett, hogy valós képet adnának az eredeti tárgyról, az igazi szememről. A feltevés képtelen azért is, mert mindegyik elmének Önvalóra lenne szüksége, hogy ennek fényében a másik elmét, mint tárgyat láthassa, vagyis számtalan különálló Önvalót kellene feltételezni, ami tökéletes abszurdum. Ezzel végleg bebizonyítottá válik az, hogy az elme magában nem a felfogó, nem a Látó, hanem ennek csupán eszköze; tárgy a Látó részére.

22. *A Gondolkozó, amely nem kapcsolódik (tárggyal), tudatában van a maga gondolkozószervének, amikor az (elme-anyag) annak (a Gondolkozónak) hasonmását veszi fel.*

A Gondolkozó: a Purusa, a lélek. Amikor az elme közegén át nem kapcsolódik semminő tárggyal, akkor tudatában van gondolkozószervének, elméjének, mert fénye csupán erre hull, mint látásának tárgyára. Az elme ekkor a Purusa hasonmását veszi fel, ezt tükrözi.

23. *Az elme, melyre a Látó és a tárgy hat, fo g fel mindent.*

Az elme akkor válik felfogóvá, ha a Látónak, az önvalónak fénye megvilágítja, vagyis hat reá, s egyidejűleg a tárgy is hat reá, mely szintén a Purusa fényétől kapja ható, benyomást keltő képességét. Ebből a kettős hatásból áll elő a felfogás, az elme így vehet tudomást mindenről. Akiben ez intuitív, átélt, valós megismeréssé tisztul, az mindent helyesen foghat fel elméjének segítségével.

24. *Ez (az elme), noha számtalan benyomás-mag teszi sokszerűvé (mindent felfogóvá), más valamiért van, mert természete, hogy változások menjenek végbe benne.*

Az elmében számtalan szanszkára-mag van felraktározva s ezek a legkülönbözőbb hatásokat keltik benne, egészen ellentéteseket is, pl. szenvedést vagy gyönyört. Ez azt a benyomást kelthetné bennünk, hogy az elme, amely ezt a sokféle elemet tartalmazza és a belőlük eredő tudatokat létrehozza, önmagáért van. Ez azonban tévedés, mert az elme, láttuk, csak az Önvaló révén tud felfogni, s így a szanszkárák keltette tudatok sem őt szolgálják, hanem az Önvalót, mint Látót. Az elme tehát „más valamiért” van, még pedig a Purusáért, az Önvalóért. Ez már a természetéből következik, hiszen változik, módosulások, fluktuációk mennek végbe anyagában, nincsen benne állandóság, amely saját valós létet adhatna neki, hogy önmagáért legyen. Az Önvaló van egyedül önmagáért, az elme s a vele állagilag azonos anyagvilág csupán az Önvalóért van.

25. *Annak számára, aki meglátja (ezt) a különbséget, megszűnnek a maga létezésére vonatkozó (kínzó)kérdések.*

Ismét a nagy megkülönböztetésről van szó, amelyből az igaz megismerés születik! Amíg ez a tökéletes megkülönböztetés Önvaló és elme, vagy ami ugyanaz: Önvaló és Én közt, nem áll be, a gondolkozó, eszmélő embert is folyton gyötrik a következő kérdések: „Ki vagyok? Mi vagyok? Miért vagyok? Mi voltam születésem előtt és mi leszek a halálom után? Egyáltalában voltam-e azelőtt és leszek-e azután? Stb.” A nagy, gyökeres megkülönböztetés (*visésa*) egyszer s mindenkorra végetvet a hasonló gyötrelmes tépelődésnek és bizonytalanságnak, mert az emberben felragyog a való tény tudata, ráeszmél önnön igaz létgyökerére, s felismeri magában a kezdet és vég nélküli Valót, s azt is, ami járulékos, változó, mulandó, tehát tartalmatlan a lényében.

26. *Akkor az elme a megkülönböztetés útján az egyedülvalóság felé halad.*

A jármű, a csónak, amelynek át kell vinnie bennünket az anyagvilág tengerén: az elme vagyis a szellem, amikor a nagy megkülönböztetés tudattá vált benne, már feltartóztatlanul halad a túlsó part, a felszabadító „egyedülvalóság” (*kaivalja*) felé. Ebben a felséges egyedülvalóságban már csak az önvaló fénye világít; a lélek a maga egyedülvalóságában honol bennünk, de ez nem magányosság, nem kietlen hiány, hanem teljesség, amely a feltétlen Mindent zárja magába.

27. *Az elmében (a megkülönböztető működései közé eső) időközökben az elraktározott benyomás-csirákból eredő tárgyak merülnek fel.*

De az ember igaz valója, a Purusa, még az elmén keresztül ragyog fel, s jóllehet a megkülönböztetés összpontosított, befelé forduló elmeállapotában beállt már a felszabadulás és egyedülvalóság, a jógi elméjében mégis szünetek állnak be, amikor az elme-anyag nem a megkülönböztetés formáját veszi fel. Ezekben az időközökben a szanszkárákból merülnek fel objektumok az elme tudatszerző rétegébe. Ezek a benyomás-csirákból kihajtó tárgyak, gondolatok, akadályául szolgálnak a megkülönböztetésnek s az egyedülvalóságnak, mert tárgyi képzeteket keltenek, például boldogság, gyönyör és hatalom érzetével töltik el a jógit, s ha megengedné, hogy elmeműködése ezek formájába ömöljék, akkor felébredhetne benne a vágy, hogy elért eredményének „gyümölcsseit” élvezze és az anyagvilág kötelékei ismét befonnák. Ügy kell hát tennie, ahogyan a következő szútra mondja:

28. *Ezektől (a benyomás-csiráktól) ugyanúgy lehet megszabadulni, mint az akadályoktól.*

Az akadályoktól való megszabadulásra a II. 10.—12. szútrák vonatkoznak: a felmerülő gondolatokat ellentétes gondolatokkal kell elnyomni, leghelyesebben még lappangó állapotukban.

29. *Aki a megkülönböztetésből nyert igaztudásnak is minden gyümölcséről lemond, az eléri az egyesítettséget, az Igazság Felhőjét.*

Ha a jógi a végső megkülönböztetés magas fokán a felragyogó igaztudásba olvadva felülemelkedik minden vágyösztönzésen és lemond az elért eredmény minden gyümölcséről, jóllehet ezek már a világ legnagyobb hatalmát jelenthetnék számára, akkor eléri a teljes egyesítettséget, a nagy Jógát, az egyévalást a Lényegben, amelyet képletesen az Igazság Felhőjének neveznek, mert mint az eső zuhataga az esős évszak felhőjéből, úgy árad a tiszta, ragyogó, módosulatlan igazság és valóság ebből a megismerésből.

30. *Ebből az akadályok és tett-következmények megszűnte következik be.*

Minden kötöttség, minden akadály megsemmisül, s véget ér a karma köteléke is; a jógi felszabadult az anyagvilág minden hatása alól, ezek leperregnek róla, mint a víz a hattyúról, amikor kiszáll a tóból.

31. *Ekkor a minden szennytől megtisztult Megismerés (tudás) végtelen(né terjed) és a megismerhető parányi(vá zsugorodik).*

Amíg az igaztudás fel nem ragyogott, amíg az ember a kötöttségbe volt zárva, értelmének legszélesebb körű tudása is parányi volt a megismerhetőséghez, a világ határtalan, kifürkészhetetlen sokrétűségéhez képest; most azonban a viszony felcserélődik, s a mindent átfogó, egyetemes Megismerésben a tudás válik határtalanul nagygyá, s ez előtt a megismerhetőség, az anyagi világmindenség zsugorodik elenyészően kicsiny ponttá. Ami a megismerhetőnek minden jelenségben azonos magva, az most, amikor már nem tárgyhoz, részlethez, viszonylatokhoz kötött tudásról van szó, valóban apró parány s az Önvaló mindent betöltő tökéletes fényében úgy csillan fel, mint a porszem a napsugárban.

32. *Ekkor az anyag minőségi változatai betöltötték feladatukat és változásaik véget érnek.*

A *gunák*, amelyek minden anyagi létesülésben vagy megjelenésben a határtalanszámú lehetséges változatot létrehozták, s ezzel az anyagvilág, valamint a szellem kibontakozását véghezvitték, betöltötték feladatukat és a jógi számára végleg megszűnnek hatni. A Jóga-tan még rámutat, hogyan győződik meg a jógi arról, hogy a *gunák* változásai tényleg véget értek:

33. *A változások, amelyek az időrészecskék egymásra következésében állnak és csak a (változások sorának) végén vehetők tudomásul, folyamatot adnak.*

Láttuk föntebb, hogy az idő legkisebb részecskéje az a tartam, amely alatt az anyag legkisebb paránya a legcsekélyebb változáson megy át. Az idő tehát az anyag változásainak járuléka, kísérő tünete. A változások szünetlen egymásrakövetkezését folyamatnak nevezzük, s ezt megszakítatlannak tartjuk, mert az időrészecskék finom egymásrakövetkezését semmiképpen sem érzékelhetjük s elménkkel nem vehetjük tudomásul. De ha a változásoknak egy sorozata véget ér, akkor már tudomást vehetünk róla, mint lezárult, befejezett tényről. Ugyanígy a *gunák* szünetlen módosulása és változása is megszakítatlan folyamat, s ameddig tart, nem vehető tudomásul az időrészecskék egymásrakövetkezésében. Ha azonban a folyamat megszakad s a változások sorozata véget ér, akkor mint befejezettséget tudomásul is lehet venni. A jógi tehát éppen ezért tudatában van a *guna*-változások megszűntének; számára teljes bizonyosság, hogy az anyag határtalanul kavargó forgataga, a "nagy színjáték" véget ért.

34. *A minőségeknek (az eredetbe) való visszaolvadása, amikor már betöltötték feladatukat: ez az egyedülvalóság, vagy a maga (eredeti) lényegében kiteljesült tudás-erő.*

A feladatukat betöltött *gunák*, vagyis az anyag változásait irányító minőségek visszaolvadnak eredetükbe, az első indítékba, melyből a létesülés kiáradt. A kör bezárult, az okozat visszatért az okba, az anyag elsőleges tartalma visszahúzódott a létesítő akarat forrásába; megnyilvánuló, létben részesülő voltában megszűnt. S ezzel megszűnt a kettőség, amely amúgy is látszólagos és megtévesztő volt; már csak a nagy egyedülvalóság van, a lényegében kiteljesült, vagy lényegébe visszateljesült egyetemes tudás-erő, az Önvaló, az Atman, a Purusa, a Lélek, a kettőség nélkül való

Brahman, hiszen ezek a szavak mind egy és ugyanazt jelentik: a határok közé szorított értelemnek felfoghatatlan, szóval és gondolattal el nem érhető Létvalót.

A természet elvégezte egyedüli feladatát: hajó volt a Purusa részére, hogy átkeljen vele a kibontakozó anyag óceánján, s elérve a túlsó partot, a hajóra nincsen többé szükség. Vagy tükörként szolgált az egyetlen Valónak, az egyedüli Látónak, hogy önnön lényegét megláthassa benne, s amikor ez a cél beteljesült, a tükör összetörhet, feltételes létezésének nincs értelme többé. A jógi véghezvitte a nagy felszabadulást, teste, szelleme, Énje lefoszlott róla, mert kezdettől fogva csak az volt a hivatásuk, hogy eszközei legyenek az Önvaló magára ismerésének az egyéni alkaton keresztül. A jógi nincs többé, de ami benne lényeg és tartalom volt, az most *van* igazán, mert ez: az Önvaló immár önmagában honol.

S a Jóga azt tanítja, hogy az egész anyagvilágban, az egyéni létformák miriádjain keresztül végbe kell mennie ennek a nagy felszabadulásnak, mert ez az egyedüli feladatuk. Mit tesz a végtelenséghez képest, ha a folyamat elképzelhetetlen időig tart? Maga az anyag törvénye emlékeztet arra mindenkoron, hogy más cél nem lehet, mert mindaddig elkerülhetetlenül csak kötöttség, szenvedés, gyötrelme az osztályrészünk, amíg az anyag börtönfalát át nem törhetjük. A börtönből csak egy út vezet ki, s ha rálépünk erre az útra, minden lépéssel közelebb jutunk a világossághoz, mert

„ezen az úton egyetlen lépés sem megy veszendőbe...”