



PATANDZSÁLI

JÓGA – AFORIZMÁI



Szanszkritből angolra fordította és kommentárokkal ellátta:

Swami Prabhavananda

és

Christopher Isherwood

L o n d o n

George Allen and Unwin Ltd.

Második kiadás 1960.

A mű eredeti címe:

How To Know God The Yoga Aphorism of
Patanjali

Magyarra fordította:

Vadnai Emmy

A fordítók előszava

Patandzsáli Jóga Szútrái (aforizmái) nem valamely bölceleti rendszer eredeti kifejtése, hanem különböző forrásokból vannak összeállítva és újra megfogalmazva. Már sokkal korábban, sok évszázaddal előbből is találunk a Ketha, Szwetaszvatara, Taitiria és Maitrajani Upanisádokban utalásokat a jóga gyakorlására, azokra a spirituális diszciplinákra és meditációs technikákra, amelyek képessé teszik az embert arra, hogy az Istennel egyesítő megismerésre tegyen szert. Nyugodtan mondhatjuk, hogy a jóga tana a történelem előtti időkből maradt ránk.

Patandzsáli újra megfogalmazta a jóga bölceletét és gyakorlatát a saját kora számára. De melyik volt ez a kor? És ki volt Patandzsáli? Alig tudunk valamit róla. Némely szaktekintély úgy véli, hogy voltaképpen két Patandzsáli volt, az egyik nyelvtanító, a másik a Szútrák szerzője. Mások tagadják ezt. A Szútrák keletkezésének időpontja tekintetében is eltérnek egymástól a tudósok nézetei: vannak, akik a Kr.e 4. Századra teszik, mások a Kr. u. 4-ik századra. A „szútra” szó legközkeletűbb jelentése: „Fonál”. A szútra, hogy úgy mondjuk, valamely dolog kifejezésének a pusztá fonala, az az abszolút minimum, ami szükséges, hogy összetartsa, a kidolgozás egyetlen „gyöngyszeme” nélkül. Csak a legfontosabb szavakat használja. Gyakran a mondat szerkezete sem teljes. Ennek a módszernek igen jó oka van. Amikor a szútrákat összeállították, még nem voltak könyvek. Az egész művet az emlékezetbe kellett vésni, tehát a legtömörebben kellett kifejezni a mondanivalót. Patandzsáli Szútrái éppúgy, mint a többi is, arra voltak szánva, hogy megmagyarázzák és kifejtsék őket. A régi tanítók fejből elmondtak egy aforizmat és aztán saját kommentárjaikkal egészítették ki őket tanítványaik számára. Némely esetben ezeket a kommentárokat is betanulták, majd később leírták és így maradtak ránk.

Ebben a fordításban nemcsak kommentárokat készítettünk, hanem kibővítettük és magyaráztuk az aforizmákat is, úgy, hogy mindegyik angol nyelven is érthető kijelentést nyert.

Néhány más fordító nem engedte ezt meg magának, hanem csaknem szó szerinti fordításban adta a szöveget, ez azonban olyan érthetetlen, mint egy professzor előadásai számára készített jegyzetei. Egyáltalán nem lehetett megérteni, amíg gondosan nem tanulmányoztuk a kommentárokat is. Mi úgy véljük, hogy az efféle fordítás rossz lélektani hatással van az olvasóra. Minthogy első pillanatra úgy érzi, hogy nem tud mit kezdeni magukkal az aforizmákkal, hajlamos az egész tárgyat elvetni, mint ami túl magas számára. Eppen elég nehézséggel találkozunk lépten-nyomon, ha a jóga bölceletét tanulmányozzuk. A mi célunk az volt, hogy ne szaporítsuk ezeket fölöslegesen.

Kommentárunk nagyrészt a saját munkánk eredménye. Követtük azonban két régi kommentátornak, Bhödzsának és Vjászának magyarázatait. Gyakran idézünk Svjámi Vivekanandának ragyogó és mélyélesen intuitív megjegyzéseiből is. Ezeket akkor rögtönözte, amikor több mint 50 évvel az Egyesült Államokban Patandzsákiról tartott előadássorozatot. Tanítványai írták le őket és belefoglalták a „Rádzsa jóga” című könyvébe is.

Minthogy a jóga, Patandzsáli előtt, eredetileg a Védanta bölceleten alapult, az aforizmákat mindenkor a Védanta szemzőgéből értelmeztük. Ebben magától Patandzsálitól is különbözünk, mert ő a Szánkhja bölcelet követője volt. Ezek azonban pusztán technikai különbségek és legjobb, ha nem hangsúlyozzuk őket túlságosan, hogy ne zavarjuk össze az olvasót. Kommentárjaink megfelelő helyén röviden megmagyarázzuk őket.

Ezt a könyvet voltaképpen gyakorlati útmutatásnak szántuk a spirituális élethez: olyan útmutatásnak, amelyet bármelyik vallás követője használhat, akár hindu, akár keresztény vagy egyéb. Ez okból nem sokat foglalkoztunk metafizikai és okkult aspektusaival. Ezeknek tanulmányozása igen érdekes lehet bizonyos típusú olvasók számára, de végső fokon terméketlenek, sőt ha túlságba viszik, veszélyesek is lehetnek.

Amikor ezen a könyvön dolgoztunk, azt javasolták nekünk, hogy vegyük bele a jóga és a nyugati modern lélektan összehasonlítását is. Ezt az összehasonlítást már többen megkísérelték és kimutattak sok hasonlóságot és eltérést az elméletekben és a technikában. Azonban, legalábbis a mi szempontunkból, ez az összehasonlítás sem nem méltányos, sem nem érvényes. A jóga lélektana befejezett termék. A nyugati lélektan még mindig fejlődik, mégpedig többféle vonalon, még mindig új elméleteket hoz a világra és szüntelenül elveti a régieket. Ha az ember kategórikusan kijelenti, hogy a „nyugati lélektannak ez vagy az a nézete” mindig abban a veszélyben forog, hogy megróják pontatlanságáért.

Egyet azonban biztonsággal kijelenthetünk. A nyugati lélekgyógyászok zöme még nem ismeri föl Átmannak, az istenségnek létezését az emberben, s ezért nem is kísérli meg, hogy betegeinek a jóga teljes egyesülésében segítsen. Azok a lélekgyógyászok pedig, akik ma már növekvő számban érdeklődnek komolyan a jóga iránt, kétségtelenül ilyenformán fogalmazzák meg álláspontjukat:

„A pácienseinknek mi egy bizonyos pontig segíthetünk: a pszicho-fizikai síkon kellően helyrebillenthetjük őket. Ezen túl azonban még nem tudunk menni. Elismerjük, hogy lehetséges valami magasabb rendű, spirituális egységbe rendeződés, de mi inkább nem foglaljuk bele gyógmódunkba, mert azt hisszük, hogy a kettőt külön kell tartani egymástól. Ha a betegünk spirituális gyógyulást akar, legfőljebb elküldjük valakihez, aki jógát tanít, vagy vallásának papjához. Ahol mi abbahagyjuk, ott kezdődik a jóga.”

És a dolognak ez a része itt egyelőre abbamarad.



I. rész

A jóga és céljai

1. ITT KEZDŐDIK A JÓGÁRA VALÓ OKTATÁS

A „jóga” szó eredetileg „egyesülés”-t jelent. A jóga szó az angol „Yoke” /és a magyar „iga”(járom)/ szónak a szanszkrit őse. Ezért kapta azt a jelentését, hogy a spirituális egyesülés egyik módszere. A jóga olyan módszer – bármelyik a sok közül – amelynek segítségével az ember egyesülhet az istenséggel, a valósággal, amely a látszólagos, mulandó világegyetemnek az alapja. Aki véghezviszi ezt az egyesülést, eléri a tökéletes jóga állapotát. A kereszténységben is megvan a megfelelő kifejezés, a „misztikus egység” és hasonló gondolatot fejez ki Bhódzs, ezeknek az aforizmáknak egyik klasszikus kommentátora, a jógát Patandzsáli szóhasználatában ekként határozza meg: kísérlet arra, hogy elválasszuk Atmant (a valóságot) a nem-Atmantól (a látszólagostól).

Azt, aki a jógát gyakorolja, jóginak nevezik.

2. A JÓGA AZ ELME GONDOLATHULLÁMAIN VALÓ URALKODÁS

Patandzsáli szerint az elme (csitta) három összetevőből áll: Manaszból, Buddhiból és Ahamkárából. Manasz a regisztráló képesség, amely az érzékszervek által a külvilágból összegyűjtött benyomásokat fölveszi, Buddhi a megkülönböztető képesség, amely ezeket a benyomásokat osztályozza és visszahat rájuk. Ahamkára az én-érzés, amely ezeket a benyomásokat magának követeli, és egyéni tudásként fölhalmozza magában. Például: a Manasz hírül adja „nagy eleven tárgy közeleg nagy gyorsasággal”. Buddhi eldönti „Egy bika. Igen vad. Meg akar támadni valakit.” Ahamkára felsikolt: „Engem Patandzsálit akar megtámadni. Én látom ezt a bikát. Én vagyok megijedve. Én fogok tüstént elszaladni.” Később, egy közeli fa ágai között, Ahamkár még talán hozzáteszi: „Most már tudom, hogy ez a bika (ami nem én vagyok), veszélyes. Vannak, akik nem tudják ezt: ez az én saját tudásom, és én fogom ezután ennek birtokában elkerülni a bikát.”

Isten, a mindennek alapjául szolgáló valóság, e minőségénél fogva mindenütt jelenvaló. Ha ez a valóság van egyáltalán, mindenütt ott kell lennie: benne kell lennie minden érző lényben, minden élettelen tárgyban. A teremtményében benne lévő Istent szanszkrit nyelven Atmannak, vagy Purusának, az igazi Én-nek nevezik. Patandzsáli ugyan mindig Purusát említi (ami szó szerint azt jelenti, hogy „az istenség, amely a testben lakozik”), de mi ebben a fordításban mindenütt Atmant használunk, mert Atmanról beszélnek az Upanisádok, és a Bhagavad Gítá és így a tanulmányozók jobban hozzá vannak szokva. Az Upanisádok és a Gítá szerint az egyetlen Atman jelen van minden teremtményben. Patandzsáli a Szánkha bölcséletet követve úgy tudta, hogy minden egyedi teremtménynek és tárgynak megvan a maga külön és mégis azonos Purusája. Ennek a bölcséleti felfogásbeli különbségnek nincs semmi gyakorlati jelentősége a spiritualitásra törekvő számára.

Az elme látszatra intelligens és tudatos. A jóga-bölcsélet úgy tanítja, hogy nem az. Csak kölcsönzött intelligenciája van. Atman maga az intelligencia, ő a tiszta tudat. Az elme pusztán csak tükrözi ezt a tudatot, és ezért tűnik tudatosnak. A tudás egy észlelés gondolathullám (vritti) az elmében. Ezért minden tudás objektív. Még az is, amit a nyugati pszichológusok introspekciónak (befelé fordulásnak) vagy önismeretnek neveznek. Patandzsáli szerint objektív tudás, minthogy az elme nem a szemlélő, hanem csak a megismerés eszköze, az észlelésnek tárgya, akárcsak a külső világ. Atman, az igazi szemlélő, ismeretlen marad.

Minden észlelés (percepció) fölkelte az én-érzést, amely így szól: „Én tudom ezt.” Így azonban az egó, az én beszél és nem Atman, az igazi én. Az én-érzést az okozza, hogy Atman az elmével, az érzékeivel azonosul. Olyan ez, mintha egy kis villanykörte kijelentené, hogy ő az elektromos áram és aztán úgy határozza meg a villamosságot, hogy az körte alakú tárgy, amelyben vékony drótok vannak. Az efféle azonosítás abszurdum – éppoly abszurdum, mint az egónak az az igénye, hogy az igazi énnel tartassék. De azért az elektromos áram benne van a villanykörteben és Atman benne van mindenben, mindenfelé.

Amikor az érzékek valamely külső világi eseményt vagy tárgyat regisztrálnak, az elmében gondolathullám keletkezik. Az én érzés, egó-érzés azonosítja magát ezzel a hullámmal. Ha a gondolathullám kellemes, az egó-érzés úgy érzi, hogy ő boldog: ha a hullám kellemetlen, akkor úgy érzi, hogy boldogtalan. Minden bajunknak ez a hamis azonosítás a forrása; mert még az én ideiglenes boldogságérzete is sóvárgást okoz, a gyönyör tárgyához való ragaszkodás vágyát, ez pedig előkészíti az utat a jövő boldogtalansághoz. Az igazi Én, Atman, mindig kívül marad a gondolathullámok hatósugarán, mindörökké tiszta megvilágosodott és szabad – egyetlen igazi állandó boldogság. Ebből következik, hogy az ember sohasem ismerheti meg igazi

Énjét, amíg azonosítja egymással a gondolathullámokat és az én-érzetet. Ha meg akarunk világosodni, uralmunk alá kell hajtánunk a gondolathullámokat, hogy ez a hamis azonosítás megszűnhessen. A Gitá azt tanítja, hogy „jóga az, amikor megszakad a kapcsolat a fájdalommal”. A gondolathullámok működésének leírására a kommentárok egyszerű képet használnak: egy tónak a képét. Ha a tó felszínét valami hullámvá korbácsolja, a víz iszapos lesz és nem látni a tó fenekét. A tó az elmét képviseli itt, a tó fenéke pedig az Atman.

Amikor Patandzsáli a „gondalathullámokon való uralkodásról” beszél, nem csupán pillanatnyi, vagy felületes uralkodást ért rajta. Sokan azt hiszik, hogy a jóga gyakorlásának célja, hogy „elménket üressé tegyük” – ezt az állapotot azonban, ha egyáltalán kívánatos volna, sokkal könnyebben elérhetnénk, ha megkérnénk egyik ismerősünket, hogy üssön a fejünkre egy kalapáccsal. Soha semmiféle spirituális előny nem származott abból, ha erőszakot tettünk magunkon.

Ne azzal próbáljuk meggátolni a gondolathullámokat, hogy szétzúzzuk a szerveket, melyek följegyzik őket. Sokkal nehezebb az, amit tennünk kell: le kell szoknunk arról, hogy a gondolathullámokat tévesen az egó-érzettel azonosítsuk. Közben pedig, amíg leszokunk erről, teljesen át kell alakítanunk jellemünket, „meg kell újítanunk lelkünket”, amint Szent Pál apostol mondja.

Mit értenek jellem a jógabölcseletben? Hogy ezt megmagyarázzuk: folytassuk a tó hasonlatot. A hullámok nem csupán a víz színét zavarják fel: szüntelen működésük folytán homokból meg kavicsból zátonyokat építenek a tó fenekén. Az ilyen homokzátonyok természetesen sokkal szilárdabbak és tartósabbak, mint maguk a hullámok. Azokhoz a hajlamokhoz, lehetőségekhez és látens állapotokhoz hasonlíthatjuk őket, amelyek a lélek tudatalatti és tudatlan régióiban vannak. Ezeket szamszkritül szamszkárának nevezik. A szamszkárakat a gondolathullámok szüntelen tevékenysége építi és ők aztán szintén új gondolathullámokat teremtenek; kétirányú ez a folyamat. Tegyük csak ki elménket folytonosan haragvó és neheztelő gondolatoknak, és azt fogjuk tapasztalni, hogy ezek a haraghullámok harag-szamszkárakat hoznak létre, azok pedig arra hajlamosítanak, hogy mindennapi életünkben folyton keressük az alkalmat arra, hogy haragudjunk. Ha valakinek jól fejlett harag-szamszkárái vannak, azt mondjuk róla, hogy „rossz természetű”. Szamszkáráink összessége pedig a mi jellemünk – bármely adott állapotban. De ne feledjük el, hogy amint a homokzátonyok is változtatják helyüket és alakjukat, ha megváltozik a víz áramlása a szamszkárakat is lehet módosítani, ha másféle gondolathullámokat hozunk elménkbe.

Ha már ennél a témánál vagyunk, érdemes megemlíteni a különbséget, amely a jóga és a nyugati tudomány között fennáll. Nem minden szamszkárát szerzünk egy és ugyanazon életben. Mikor a gyermek megszületik, már vannak természetének bizonyos hajlamai. A nyugati tudomány ezeket a hajlamokat leginkább átöröklésnek tulajdonítja. A jógabölcselet megmagyarázza, hogy előző testetöltésekben szerezte őket a gyermek, régen elfeledett gondolat és tettek hagyományai. Gyakorlati szempontból nem sokat számít, melyik elméletet fogadjuk el. A jóga szempontjából az „átöröklés” csak másik kifejezés arra, hogy az egyéni lelket már meglévő szamszkárái olyan család keresésére készítik, olyan szülőkhöz, akiknek szamszkárái olyanok, mint az övéi, és ennél fogva „öröklheti” azokat a hajlamokat, amelyekkel már bír. A jógára törekvő nem tékozolja arra az idejét, hogy azon törje a fejét, honnan vannak szamszkárái vagy mióta vannak meg; teljes felelősséget vállal velük és nekiáll, hogy megpróbálja megváltoztatni őket.

Persze sok olyan lélektípus van, amely még nem alkalmas magasabb fokú jógagyakorlatra. Ha az embernek teste petyhüdt, elhanyagolt és hirtelen balettet akar tanulni, lehet, hogy nagy kárt okoz magának vele; jobb, ha néhány egyszerűbb gyakorlattal kezd. Vannak elmék, amelyeket „szétszört”-nak mondhatnánk; nyughatatlanok, szenvedélyesek és képtelenek koncentrálni. Vannak lusta, lomha elmék, amelyek képtelenek egy konstruktív gondolatra. Vannak aztán olyanok, amelyekben van ugyan bizonyos energia, de csak a kellemes dolgokkal tudnak foglalkozni, az élet kellemetlen oldalaitól visszariadnak. De bármilyen is most bármelyik elme, mindegyik megszabályozható és alakítható - mindegyik azzá lehet, amit Patandzsáli „egy-hegyű”-nek nevez, és alkalmas lehet arra, hogy elérje a tökéletes jóga állapotát.

3. *AKKOR AZ EMBER IGAZI MIVOLTÁBAN LAKOZIK*

Amikor az elme tava tiszta és csendes, az ember megismeri igazi mivoltát, amilyen most, amilyen volt és amilyen mindig marad. Megtudja, hogy ő az Atman. Eltűnik „személyisége”, az a téves hiedelme, hogy külön páratlan egyéniség. „Patandzsáli” csak külső burok, kabát vagy álarc, amelyet tetszése szerint vehet föl, vagy tehet le. Az ilyen embert mondják szabad, megvilágosodott léleknek.

4. *AMIKOR AZ EMBER NINCS A JÓGA ÁLLAPOTÁBAN, TOVÁBBRA IS AZONOSUL AZ ELMÉJÉBEN LÉVŐ GONDOLATHULLÁMOKKAL.*

5. *ÖTFÉLE GONDOLATHULLÁM VAN, NÉMELYIK FÁJDALMAS, A MÁSIK NEM.*

A „fájdalmas” gondolathullám – ahogy Patandzsáli használja ezt a kifejezést – nem okvetlenül olyan hullám, amely már fölmerülésekor az elmében fájdalmasnak látszik; olyan hullám az, amelyik fokozza a tudatlanságot, a ragaszkodást és a rabszolgaságot. Ugyanígy tartozhat a „nem fájdalmas” hullámok kategóriájába az olyan hullám, amelyik első pillanatra fájdalmasnak tűnik, mert az elmét nagyobb szabadságra és tudásra ösztökéli. Patandzsáli pl. „fájdalmasnak” minősítené a kéjsóvár gondolathullámot, mert még kellemesen ki is elégül, ragaszkodást, féltékenységet okoz és a kívánt személy rabságába dönt. A részvét hulláma viszont nem minősülne fájdalmasnak, mert a részvét önzetlen érzelm és lazítja saját önzésünk béklyóit. Talán mélyen szenvedünk ugyan, amikor másokat szenvedni látunk, de részvétünk megértésre tanít, és ezáltal felszabadít.

Amikor a jóga-diszciplína tényleges gyakorlásáig elérkezünk, igen fontos, hogy megkülönböztessük egymástól a kétféle gondolathullámot. A gondolathullámokat ugyanis nem lehet rögtön megszabályozni. Először a „fájdalmas” gondolathullámokat kell legyőznünk, mégpedig úgy, hogy „nem fájdalmasakat” keltünk magunkban. A harag, a vágy és a tévedés gondolatainak a szeretet, a nagylelkűség és az igazság gondolatait kell szembeszegeznünk. Csak sokkal később, amikor már egészen elcsitítottuk a „fájdalmas” gondolathullámokat, térhetünk át a diszciplína második fokozatára és csitíthatjuk le immár a „nem-fájdalmas” hullámokat is, amelyeket szándékosan keltettünk fel.

Azt, aki a nyugati erkölcsi légkörben nőtt fel, eleinte talán megijeszti az a gondolat, hogy végső fokon azokon a gondolathullámokon is felük kell emelkednünk, amelyek „jók”, „tiszták” és „igazak”. Ha azonban kissé utánagondol, belátja, hogy ennek így kell lennie. A külvilágnak még legszebb jelenségei és legnemesebb megnyilvánulásai is csak felületesek és mulandók. A külvilág nem az alapvető valóság. Nem a külvilágot kell néznünk, hanem át kell néznünk rajta, hogy Atmant megpillanthassuk. Bizonyos, hogy jobb szeretni, mint gyűlölni, jobb megosztani, mint felhalmozni, jobb igazat beszélni, mint hazudni. De a gondolathullámok, amelyek ezeknek az erényeknek gyakorlását motiválják, mégiscsak zavarok az elmében. Mindnyájan ismerünk komoly, csodálatraméltó embereket, akik annyira mélyen belemerülnek egy-egy reform mozgalom vagy társadalmi segítőakció gondjaiba, hogy semmi egyébbe nem tudnak gondolni sem, csak mindennapi munkájuk gyakorlati problémáira. Elméjük nem nyugodt. Tele vannak aggodalommal és nyugtalansággal. Az igazán megvilágosodott ember elméje nyugodt, - nem azért, mert önzően érzéketlen mások szükségletei iránt, hanem mert ismeri Atman békéjét minden dologban, még abban is, ami nyomorúságnak, betegségnek viszálynak és szükségésnek látszik.

6. *EZ AZ ÖTFÉLE GONDOLATHULLÁM A KÖVETKEZŐ:
HELYES TUDÁS; HELYTELEN TUDÁS;
A SZÓBELI CSALÓDÁS (verbal delusion) AZ ALVÁS ÉS AZ EMLÉKEZET.*

7. *A MEGISMERÉS HELYES FAJTÁI A KÖVETKEZŐK:
A KÖZVETLEN ÉSZLELÉS; A KÖVETKEZTETÉS ÉS AZ ÍRÁSOK BIZONYÍTÉKA*

Minden, amit érzékszerveinkkel észlelünk, helyes tudás, hacsak nincs benne valamely eleme a csalódásnak. Amire közvetlen észlelésünkől következtetünk, az is helyes tudás, feltéve, ha érvelésünk helyes. Az írások azon a tudatfölötti tudáson alapulnak, amelyeket nagy tanítók a tökéletes jóga állapotában szereztek. Ezért az írások is helyes tudást adnak. A közvetlen észlelés olyan fajtája ez, amely még közvetlenebb, mint az érzéki észlelés és az igazságról, amelyeket tanítanak, bárki maga is meggyőződhet, ha a tudatfölötti látás képességét megszerzi magának.

8. *A HELYTELEN TUDÁS OLYAN TUDÁS, AMELYIK HAMIS
ÉS NEM TÁRGYÁNAK IGAZI MIBENLÉTÉN ALAPUL.*

A jóga irodalmában ennek klasszikus példája a kötél darab, amelyet tévedésből kígyónak tekintünk. Ebben az esetben a helytelen tudás arra készletet, hogy féljünk a kötélről és kerüljük el, vagy próbáljuk megölni.

9. *A SZÓBELI CSALÓDÁS AKKOR ÁLL ELŐ, AMIKOR A SZAVAK
NEM FELELNEK MEG A VALÓSÁGNAK.*

A szóbeli csalódás gyakori formája az, amikor elhamarkodottan következtetünk. Hallgatjuk valakinek a beszédét és elsi-etett, pontatlan képet alkotunk arról, amit mondani akart. Politikai beszédekben gyakran kettős szóbeli csalódás is található: a szónok azt hiszi, hogy szavai megfelelnek egy bizonyos valóságnak, hallgatósága azonban valamely más valóságra vonatkoztatja őket és egyiküknek sincs igaza. Az efféle frázisok, mint például a „demokrácia szelleme”, „amerikai életforma” stb. évről-évre meghozzák a maguk bőséges aratását a szóbeli csalódásból az újságokon és rádiókon keresztül.

10. *AZ ALVÁS A SEMMIRŐL (a Nemlétezésről, Nothingness)
SZÓLÓ GONDOLATHULLÁM.*

Vagyis az álmatlan alvás nem azt jelenti, hogy az elmében nem voltak gondolathullámok, hanem az álmatlan alvás a semminek határozott átélése. Ezért nem kell összetéveszteni a jóga hullámtalan állapotával. Ha nem volnának az elmében alvás közben gondolathullámok, nem arra emlékeznénk fölébredéskor, hogy nem ismertünk meg semmit. S Radhakrisnan „Indian Philosophy” című könyvében megjegyzi, hogy X. úr, miután jól kialudta magát, továbbra is X. úr maradt, mert élményei egyesülnek azzal a rendszerrel, amely elalváskor megvolt. Csatlakoznak az ő gondolataihoz, és nem repülnek el másvalakihez. Az élményeknek ez a folyamatossága arra kényszerít, hogy elismerjük: van egy állandó Én, ami a tudat mindennemű tartalmának alapjául szolgál.

11. *AZ EMLÉKEZET AZ, AMIKOR AZ ÉSZLELT TÁRGYAK
NEM MENNEK FELEDÉSBE, HANEM VISSZAJÖNNEK A TUDATBA.*

Az emlékezet afféle másodlagos gondolathullám. A közvetlen észlelés hulláma kisebb gyűrűket okoz, vagy a gyűrűk sorozatát. Az alvás gondolathulláma is kisebb gyűrűket okoz és ezeket nevezzük álomnak. Az álmodás alvás közbeni emlékezés.

12. *GYAKORLATTAL ÉS NEM-RAGASZKODÁSSAL LEHET ŐKET ELLENŐRIZNI.*

13. *A GYAKORLAT ISMÉTELT ERŐFESZÍTÉS ARRÁ, HOGY KÖVESSÜK
A DISZCIPLÍNÁKAT, AMELYEK ÁLLANDÓ URALMAT ADNAK
AZ ELME GONDOLATHULLÁMAI FÖLÖTT.*

14. *A GYAKORLAT AKKOR LESZ JÓL MEGALAPOZOTT, HA SOKÁIG TARTOTT,
MEGSZAKÍTÁS NÉLKÜL, KOMOLY ODAADÁSSAL.*

15. *A NEM-RAGASZKODÁS ÖNURALOM,
MENTESSÉG A LÁTOTT VAGY HALLOTT DOLGOK UTÁNI VÁGYTÓL.*

Az elme hullámain két ellentétes irányba áramolthatjuk; vagy az objektív világ felé (a vágyakozás akarása) vagy pedig az igazi önismeret felé (felszabadulás akarása). Ezért mind a gyakorlat, mind a nem-ragaszkodás egyaránt szükséges. Sőt haszontalan, és még veszélyes is, ha az egyiket a másik nélkül kíséreljük meg.

Ha megpróbáljuk, hogy spirituális diszciplínákat gyakoroljunk anélkül, hogy a vágy gondolathullámain ne iparkodnánk uralkodni, elménk heves izgalomba jön, és talán végleg elveszti egyensúlyát. Ha viszont semmi egyebet nem próbálunk meg, mint a vágyhullámok merev, negatív sakkban tartását anélkül, hogy a szeretet, részvét és odaadás hullámain kelténék föl velük szemben, az eredmény még tragikusabb lehet. Ezért van az, hogy sok szigorú puritán hirtelen, és titokzatos okból öngyilkos lesz. Hideg, szigorú erőfeszítéssel próbálnak „jók lenni” – vagyis nem gondolni „rossz” gondolatokat – és amikor kudarcot valának, mint ahogyan minden embernek időnként kudarcot kell vallania, képtelenek szembenézni ezzel a megaláztatással – ami pedig voltaképpen nem egyéb, mint sértett hiúság – sem pedig a belsejükben lévő ürességgel. A Taoisták írásaiban ezt olvassuk: „Az ég részvétellel fegyverzi fel azokat, akiknek nem akarja pusztulását.”

A kellő helyen le fogjuk írni a spirituális diszciplínákat, amelyeket gyakorolnunk kell. Úgy nevezik őket, hogy a jóga nyolc „tagja”. Ebben a vonatkozásban igen fontos a kitartás. Semmiféle ideiglenes kudarc, akármennyire szégyenletes és megalázó legyen is, nem szolgálhat mentségül arra, hogy feladjuk a harcot. Ha sízni tanulunk, nem szégyellünk elesni, akkor sem, ha valamilyen nevetséges, összekuszált pozitívumában heverünk a havon. Felállunk és kezdjük előlről. Úgyet sem vetünk arra, hogy kinevetnek vagy csúfolódnak velünk. Hacsak nem vagyunk álszentek, nem törődünk azzal, hogy milyen benyomást teszünk a nézőkre. Mindenféle kudarc csak akkor válik kudarcá, ha nem próbálkozunk többé – egyébként még álcázott áldássá is lehet, nagyon is szükséges leckévé.

A nem-ragaszkodás az ítélőképesség gyakorlása. Lassanként uralmat szerzünk a „fájdalmas” vagy tisztátalan gondolathullámok fölött, mert ilyeneket kérdezzük magunktól: „Miért kívánom én ezt a tárgyat voltaképpen? Miféle tartós előnyöm származik belőle, ha megkapom? És ha megkapom, miképpen lesz segítségemre abban, hogy több tudatra és szabadságra tegyek szert?” A válaszok ezekre a kérdésekre mindig meghökkentenek. Kiderül, hogy a kívánt tárgyat nemcsak hogy nem használhatjuk a felszabadulás eszközeként, hanem még káros is lehet, mert inkább tudatlanságot és kötöttséget hoz; továbbá, hogy voltaképpen nem is magára a tárgyra vágyunk, hanem arra, hogy vágyjunk valamire – vágyunk elménknél pusztán nyughatatlanosára. Mindezt nyugodt pillanatainkban elég könnyű átgondolni. Nem-ragaszkodásunkat azonban az teszi próbára, amikor elménket a harag, a kéjvágy vagy a kapzsiság egy-egy óriási hulláma hirtelen magával sodorja. Akkor már csak elszánt akarati erőfeszítéssel emlékeztethetjük magunkat arra, amit értelmünk már tud, hogy t.i. ez a hullám és az érzéki tárgy, amely kiváltotta, valamint az egó-érzet, ami ezt az élményt önmagával azonosítja, mind egyformán mulékony és felületi: egyikük sem az alapvető Valóság.

A nem-ragaszkodás lehet, hogy csak igen lassan érik be. De már korai fokozatain meghozza a maga gyümölcsseit: a szabadság és a béke újszerű érzéseit. Sohasem szabad azt képzelni róla, hogy valami aszkétaság, önkínzásféle, valami zordon és fájdalmas dolog. Ha a nem-ragaszkodást gyakoroljuk, a legunalmasabb nap legközönségesebb eseményeinek is értéket és jelentőséget kölcsönöz. Az unalmat teljesen kiküszöböli életünkből. És amint haladunk és mindjobban megtanulunk uralkodni magunkon, meglátjuk, hogy semmi olyasmiről le nem mondunk, amit igazán kívánunk, vagy amire igazán szükségünk van, hanem csupán képzelt szükségletekről és kívánságokról. Ebben a szellemben növekszik a lélek nagysága, amíg csak nyugalommal és rendíthetetlenül el nem tudja fogadni az élet legsúlyosabb katasztrófáit is. A Krisztus így szólt: „Mert az én igám könnyű és az én terhem gyönyörűsége” – és azt értette ezen, hogy sokkal fájdalmasabb, ha úgy élünk, mint mindenki más, és nem gyakoroljuk ítélőképességünket az érzékek tárgya iránti ragaszkodás tekintetében, és hogy az ilyen életet sokkal nehezebb elviselni, mint a diszciplínákat, amelyek felszabadítanak. Ezt a mondást azért nehéz megértenünk, mert arra tanítottak, hogy Krisztus életét tragikusnak lássuk – kétségtelenül dicső és inspiráló erejű tragédiának ugyan, ami azonban mégiscsak a keresztfán végződött. De tegyük csak föl magunknak a kérdést: „Mi volt könnyebb: ott függeni a kereszten mindazzal a megvilágosodottsággal és nem-ragaszkodással, amivel Krisztus bír, vagy pedig a szegény tolvaj tulajdonságával, kétségbeesésével és megkötöttségével szenvedni rajta? Mert a kereszten mindenképpen utolérhet, akár hajlandók vagyunk elfogadni, akár nem.

16. *AMIKOR AZ EMBER ATMAN MEGISMERÉSE FOLYTÁN NEM KÍVÁNJA TÖBBÉ
A TERMÉSZETNEK SEMMIFÉLE MEGNYILVÁNULÁSÁT,
AKKOR EZ A NEM-RAGASZKODÁS LEGMAGASABB FORMÁJA.*

A nem-ragaszkodás nem azonos a közönnyel. Ezt nem lehet elégszer hangsúlyozni. Sokan azért vetik el a jóga bölceletét, mert „embertelen”-nek és „önző”-nek vélik, mivel a jógáról azt képzelik, hogy aki gyakorolja, hidegen és elszántan elkerül mindent és mindenkit, csak hogy a saját üdvözülését kimunkálhassa. Pedig ennek éppen az ellenkezője igaz. Az emberi szeretet a legmagasabb rendű érzélem, amelyet a legtöbbször ismer. Egy, vagy több emberhez fűződő viszonyunkban bizonyos mértékben megszabadít önösségünktől. De az emberi szeretetben mégis van kizárólagosság és a birtoklás vágya. Az Atman iránti szeretetben egyik sincs. Készségesen elismerjük, hogy jobb, ha az embereket „azért szeretjük amilyenek valójában”, mint csupán szépségükért, okosságukért, erejükért, humorérzékükért, vagy egyéb tulajdonságukért; de ez csak bizonytalan és viszonylagos kifejezés. Az emberek „valójuk”-ban nem kevesebbek, mint maga Atman. Ha Atmant önmagunkban szeretjük, akkor ez azt jelenti, hogy mindenütt szeretjük. Ha pedig Atmant mindenütt szeretjük, akkor túlmegyünk a természet minden megnyilvánulásán egészen a természetben lévő valóságig. Az ilyen szeretet túl nagy ahhoz, hogy közönséges elme felfoghassa és mégis egyszerűen csak végtelen elmélyülése és kiterjedése a mindnyájunk által ismert kisebb, korlátozott szeretetnek. Szeretni valakit, még a szokott emberi módon is annyit jelent, hogy az illetőben hirtelen és homályosan megpillantunk valamit, ami óriási, megindítóan fenséges és örök. Tudatlanságunkban azt képzeljük, hogy ez a „valami” egyedülálló. A szeretett személy, szoktuk mondani, senkihez sem hasonlít. Ez azért van, mert a Valóságot csak a külső megnyilvánulások – szeretett személy jelleme és egyéni tulajdonságai – által elhomályosítva pillantjuk meg, valamint azon keresztül, ahogyan saját énkünk reagál ezekre. Ez a hirtelen felvillanó és gyöngye meglátás azonban mégis érvényes spirituális élmény és arra kellene bátorítania bennünket, hogy megtisztítsuk elménket, és alkalmassá tegyük ama határtalanul nagyobb szeretetre, amely reánk vár. Ez a szeretet nem nyugtalan és mulékony, mint emberi szeretetünk. Biztos, örök és nyugodt. Egészen mentes a vágytól, mert a szerető és szeretett lény eggyé vált. Figyeljük csak hogyan ír a Bhagavad Gítá:

*„A víz szüntelenül folyik az óceánba,
de az óceánt soha meg nem zavarja.
A vágy beáramlik a látnok elméjébe,
de őt soha meg nem zavarja.
A látnok ismeri a békét...
A békét az ismeri, aki elfeledte a vágyat,
Sóvárgás nélkül él, énség nélkül él, góg nélkül.”*

17. *AZ EGYETLEN TÁRGYRA VALÓ ÖSSZPONTOSULÁS NÉGY FOKOZATOT ÉRNET
EL. EZEK: A MEGVIZSGÁLÁS, A DISZKRIMINÁCIÓ, AZ ÖRVENDEZŐ BÉKE,
ÉS AZ EGYÉNISÉG EGYSZERŰ TUDOMÁSULVÉTELE [awareness].*

Hogy a következő aforizmákat megérthessük, tanulmányozzuk most a világegyetem szerkezetét a Védá Bölcelet, a Védánta szerint. / A Védánta a Védák – a legkorábbi hindu szentírások – tanításain alapuló bölcelet. / Nézzük először az alapvető Valóságot. Ezt a Valóságot, mint minden teremtmény vagy tárgy legbensőbb Énjét, amint láttuk, Atmannak nevezik. Amikor a Valóságnak egyetemes aspektusa van előtérbe, Brahmannak nevezik. Ez a nyugati embernek első hallásra zavarosnak hangzik, pedig az elgondolás nem kellene, hogy idegen legyen számára. A kereszténység két kifejezést használ, amely hasonló megkülönböztetést fejez ki; immanens Isten és transcendens Isten. Mind a hindu, mind a keresztény vallásos irodalomban újra meg újra előkerül ez a nagy paradoxon: hogy Isten bennünk is van, rajtunk kívül is, közvetlenül jelenlévő és végtelenül másutt lévő, az atomban ott lakozik és közben minden dolog lakóhelye. Ez azonban ugyanaz a Valóság, ugyanaz az Istenség, csak a kozmoszban két viszonylatból szemlélve. Ezeket a viszonylatokat csak azért fejezzük ki két különböző szóval, hogy könnyebb legyen gondolni rájuk. Nem jelentenek azonban kettősséget. Atman és Brahman egy. Mi ez a Kozmosz? Miből van? A Védánta azt tanítja, hogy a kozmosz prakritiből, a lélek és az anyag legelemibb, differenciálatlan anyagából áll. Prakriti meghatározása az, hogy Brahman ereje vagy hatása – abban az értelemben, ahogy a hó is a tűznek ereje, vagy hatása – mint ahogy a hó sem létezhet külön a tűztől amely okozza, úgy a prakriti sem létezhet külön Brahman nélkül. A kettő mindörökké elválaszthatatlan egymástól. Az utóbbi keletkezeti és okozza az előbit.

E pontban Patandzsáli különbözik a Védántától, amennyiben azt hiszi, hogy a purusa /Atman/ és prakriti két elválaszthatatlan lény, mindkettő egyformán valóságos és örök. Mivel azonban Patandzsáli azt is vallja, hogy az egyéni purusa teljesen megszabadulhat és elszigetelődhet prakrititől, voltaképpen tökéletesen egyezik a Védántával a spirituális élet célja és vége tekintetében.

Miért okozza Brahman prakritit? Erre a kérdésre képtelenség bármelyik ember csinálta bölcelet nyelvén válaszolni. Hisz az emberi értelem maga is benne van a prakritiben és ennél fogva nem ismerheti meg annak mibenlétét. A nagy látnok, a tökéletes jóga állapotában átélheti a Brahman-Prakriti viszony mibenlétét, de megismerését nem közölheti velünk a logika és a nyelv eszközeivel, mert abszolút szempontból prakriti nem létezik. Prakriti nem a Valóság – és mégsem más, mint a Valóság. Prakriti a Valóság úgy, ahogy emberi érzékszerveinknek tűnik; - eltorzult, korlátozott, rosszul értelmezett Valóság. Munkahipotézisként elfogadhatjuk, ha a látnok arról biztosít, hogy ez így van, értelmünk azonban megzavartan tántorodik vissza az óriási misztériumtól. Nem lévén tudatfölötti élményünk, be kell érünk a képletes beszéddel. Hálásan térünk vissza Shelley hírsoraihoz:

*„Az élet, mint sokszínű üvegkupola,
Folt az örökkévalóság fehér ragyogásán.”*

Ezek a sorok filozófiailag talán kissé homályosak – nem világos, hogy mit ért Shelley az „életen” – de hasznos és szép képpel segítenek ki bennünket: ha Brahmant a „Fehér Ragyogás”-nak képzeljük, akkor a prakritit a színek képviselik, amelyek elrejtik sugarainak valódi természetét.

Prakritiról azt mondják, hogy ő az elemi, differenciálatlan nyersanyaga mind az elmének, mind az anyagnak. Milyen viszonyban van a megnyilvánult világegyetem erősen differenciált jelenségeivel? Hogy erre a kérdésre felelhessünk, végig kell kísérnünk kezdettől fogva a teremtés egész menetét. Szándékosan mondunk „teremtést”, mert a hindu bölcsélet végtelenül ismétlődő folyamatnak látja a teremtést és a felbomlást. Amikor a világ időnkint felbomlik – vagy úgy látszik, mintha felbomlanék – úgy mondják, hogy visszatér a differenciálatlan prakritiba és bizonyos ideig potenciális, „Mag-szerű” állapotban marad benne. Mi hát akkor újratereztetésének mechanizmusa? Prakritiról azt mondják, hogy három erőből van összetéve: szattvából, radzsaszából és tamaszból, amelyeket együtt a három gúnának neveznek. Ezek a gúnák, amelyeknek egyéni jellegzetességeit rögtön leírjuk, váltakozva vannak az egyensúly és az egyensúlytalanság állapotában; egymáshoz való viszonyuk olyan, hogy állandó változásnak van alávetve. Amíg a gúnák egyensúlyban vannak, prakriti differenciálatlan marad és a világ csak potenciális, lappangó állapotban van. Mihelyt az egyensúly felbillen, kezdődik a világ újratereztése. A gúnák roppant sokféle kombinációba kerülnek egymással és ezek mindig szabálytalanok, hol az egyik gúna van túlsúlyban, hol a másik. Innen van a sokféle fizikai és lelki jelenség, amely együtt kiteszi látható világunkat. Ez a világ aztán tovább sokasítja és variálja a formákat, amíg csak a gúnák ismét ideiglenesen egyensúlyba nem jutnak, és el nem kezdődik ismét a differenciálatlan potencialitás /a lappangó lehetőség/ állapota. A tudományos hajlamú olvasó hasonlítsa össze a Védanta kozmológiáját a legújabb atomfizikai elméletekkel. Sok egyező pontot fog találni a két rendszer között.

A gúnákat néha „energiák”-nak, néha „tulajdonságok”-nak nevezik, de egyetlen angol szó sem tudja teljesen kifejezni mibenlétüket, sem funkciójukat. A hármat együtt erők háromszögének képzelhetjük el, amelyek ellentétesek és mégis kiegészítik egymást. A fejlődési folyamatban szattva a megvalósítandó forma eszenciája, tamasz a megvalósítást gátló, radzsasz pedig az az erő, amely elhárítja az akadályt, úgyhogy előtűnhet a lényeges forma.

Ennek megvilágítására éljünk most inkább emberi, mint kozmikus példával. A szobrász elhatározza, hogy egy ló formáját formázza meg. A ló eszméjét – a ló formáját, amelyet képzeletben lát – a szattva inspirálja. Most elővesz egy darab anyagot. Ez az anyag tamasz erejét jelképezi, alaktalansága az akadály, amelyet le kell győznie. Lehet, hogy a szobrász elméjében is van valami tamasz tényező. Talán ilyesmire gondol éppen: „Ezzel sokat fogok veszíteni. Túl nehéz ez nekem. Fáradt vagyok. Minek törjem-zúzzam magam?” De itt segítségére jön a radzsasz ereje. Radzsasz ebben az esetben a szobrász akaratát képviseli, aki le akarja győzni csüggedését és az anyag nehézségeit; jelenti az izomerő kifejtését is, amivel befejezi művét. Ha kellő mennyiségű radzsasz gerjesztődik, a tamasz akadályt le lehet győzni és az eszményi szattva forma megfogható anyag-tárgyban ölt testet. Ebből a példából kiviláglik, hogy bármely teremtő aktushoz mindhárom gúna szükséges. Szattva önmagában csupán megvalósítatlan eszme volna, radzsasz szattva nélkül pusztá iránytalan energia, radzsasz tamasz nélkül emelő, amelynek nincs támaszpontja.

Ha a gúnákat külön-külön akarjuk elemezni, azt mondhatjuk, hogy a szattva képviseli mindazt, ami tiszta, ideális és nyugodt, radzsasz jut kifejezésre a tevékenységben, mozgásban és erőszakban; Tamasz pedig a szilárd principiuma, a mozdulatlan ellenállás és a tehetetlenség. Amint már mondtuk, mindenben jelen van mindhárom gúna, de az egyik közülük mindig az uralkodó. A napfényben pl. szattva van túlsúlyban, a vulkán kitörésében radzsasz, tamasz pedig a gránittömbben. Az emberi lélekben a gúnákat rendszerint a legnagyobb változékonyság állapotában találjuk; innen van a sokféle hangulat, amelyen egyetlen napon átme gyünk. Szattva okozza ihletett pillanatainkat, érdeknélküli szeretetünket, csöndes örömeinket és elmélyedő nyugalmainkat. Radzsaszból erednek dühünk kitörései és vad vágyaink. Nyugtalan és elégedetlenné tesz, de belőle származnak az építőtevékenység, energia, lelkesedés és fizikai bátorság szebb időszakai is. Tamasz a lelki mocsár, amelybe mindjárt belesüllyedünk, mihelyt szattva és radzsasz nem uralkodik többé. A tamasz állapotában kerülnek felszínre legrosszabb tulajdonságaink: lustaság, ostobaság, makacsság és tehetetlen kétségbeesés. A Bhagavad Gítá több fejezetet szentel a gúnáknak és megnyilvánulásaiknak. A spirituális aspiránsnak pedig azt a tanácsot adja, hogy a diszkrimináció gyakorlásával kerekedjék felül rajtuk. Ezt már leírtuk, amikor Patandzsálinak a gondolathullámokról szóló aforizmáját taglaltuk, mert a gondolathullámok természetesen a gúna-erők kivetítődései. Amint a Gítá mondja: „Az ember akkor kerekedett felül a gúnákon, ha már nem gyűlöli a szattva fényét, sem a radzsasz aktivitását, sem pedig a tamasz káprázatát, amíg megvannak; és mégsem vágyik rájuk, amikor megszűntek. Olyan ő, mint aki semmivel sem törődik többé, és nem zavarják a gúnák. Tudja, hogy a gúnák minden cselekvés elkövetői és soha nem veszti el ítélőképességét. Atman belső nyugalomában pihen, és ugyanazon dolognak tekinti a boldogságot és a szenvedést.”

Láttuk, hogy a gúnák kölcsönhatása szolgáltatja a hajtóerőt a teremtési folyamathoz. Most vegyük szemügyre ennek szakaszait. A hindu rendszerben „Mahat”-nak, a „Nagy Ok”-nak nevezik a differenciálatlan prakritiból való kibontakozás szakaszát. Mahat a kozmikus egóérzet, a differenciált tudat első ébredése. Talán a vizek fölött lebegő szelemmel hasonlíthatjuk össze, amelyet Mózes első könyve említ. Mahatból fejlődik ki a Buddhi, diszkrimináló /ítélő-/ képesség, amelyet már leírtunk. Buddhiból fejlődik ki az Ahamkár, az egyéni egó-érzet. Ahamkárból három különböző irányba ágaznak el a fejlődés vonalai, és létrehozzák a Manaszt, a regisztrálóképességet; az észlelés öt képességét /a látást, szaglás, hallást, ízlelést és tapintást/; a tevékenység öt szervét /a nyelvet, a lábat, kezét, az ürítés-és a nemzés szerveit/; és az öt tanmátrát: amelyek a hang, a látás, az érzés, az íz és a szag rejtett belső lényege. Ezek a rejtett tanmátrák mindig újra kombinálódnak és így hozzák létre az öt durva elemet: a földet, a vizet, tüzet, levegőt, és étert, amelyből a külső világ összetevődik.

Röviden összefoglalva: a teremtés itt kifelé irányuló fejlődésnek van ábrázolva, amely a differenciálatlanból a differenciált tudat felé, a szellemből az anyag felé halad. A tiszta tudatot fokozatosan mintegy betakarják a tudatlanság és a differenciálódás egymás utáni burkai, és mindegyik burok durvább és vastagabb az alatta lévőnél, míg aztán a folyamat a látható és megfogható világ külső fizikai felületén ér véget.

Ha meg akarjuk érteni Patandzsáli meditációs technikáját, okvetlen szemünk előtt kell tartanunk a fejlődés e képét. A meditáció ugyanis visszafelé fordított fejlődés. A meditáció a devolúció folyamata. A meditáló elme az élet felületével kezd, és onnan halad befelé, mindig az okot keresvén a külső megjelenési formák /appearance/ mögött, aztán az oknak az okát, amíg el nem éri a legbenső Valóságot. Nézzük csak mit ért Patandzsáli „Az egyetlen tárgyra való összpontosulás négy fokozatán”. Ezt a fajta koncentrációt szembeállítja a másik, magasabb rendű koncentrációval, amelyet a következő aforizmában ír le: azzal a koncentrációval, amely mélyebbre megy minden tárgynál és a tiszta, differenciálatlan tudattal egyesül. Az egyetlen tárgyra való összpontosulás azonban szükséges bevezető fokozat. Ha igen intenzíven gyakoroljuk, elménket nagyon messzire viheti, egészen a differenciálatlan anyag legkülső határáig.

A szavakat, amelyek a koncentráció négy fokozatát leírják nem könnyű lefordítani és angol megfelelőik igen kevésbé kielégítőek. A „megvizsgálás” /examination/ fokozatát akkor érzük el, amikor elménk tökéletesen összpontosul a durva elemek egyikére. Ezt követi a „diszkrimináció” foka, amikor az elme áthatol a külső anyagi rétegen és a belső finom lényegbe, a tanmátrába kapaszkodik. Aztán következik az „örvendező béke” /joyful peace/ fokozata, amikor az észlelés belső képességeire, vagy magára az elmére koncentrálnak. Végül eljön „az egyéniség egyszerű tudomásul vétele”, amikor az egó-érzetre összpontosítunk /összpontosulunk/ legegyszerűbb, legegyszerűbb formájában, minden félelem és vágy nélkül, csak azt tudván, hogy „én” más vagyok, mint „ez” vagy „amaz”.

Az ilyen koncentráció, bizony elég nehéz – talán egy egész élet kell hozzá, amíg megvalósítjuk – de még mindig praktitin belül marad. Ezért aztán megvannak a maga kísértései és veszélyei. Ha egy tárgy belső mibenlétét megismerjük, ezzel hatalmat kapunk a tárgy fölött. Amint növekszik az aspiráns koncentrációs képessége, hirtelen ráébredhet, hogy pszichikus képességei vannak: meg tudja gyógyítani a betegeket, el tudja olvasni mások gondolatait, előre látja a jövőt, vagy irányítani tud bizonyos természeti erőket. Ezekben a képességekben azonban az a nagy kísértés rejlik, hogy személyes becsvágyunk és kapzsiságunk érdekében visszaéljünk használatukkal. És sajnos igen sokan, akik csak felületesen úzik az „okkultizmust” csak ezekkel törődnek és semmi mással. Az ilyen felelőtlen kísérletezőknek azonban, az emberiség szerencséjére, rendszerint nincs meg a kellő kitartásuk, és így nem viszik sokra. Az a fontos, hogy az indíték tiszta legyen. A kokain a szakavatott orvos kezében jótékony fájdalomcsillapító; a kokainista kezében halálos veszedelem, és elpusztítja szellemi és testi egészségét. A szent az okkult erőket józan belátással és ragaszkodásmentesen használja; sohasem tekinti őket öncélúnak, sem pedig személyes vágyai érdekében nem él velük. Krisztus a Gecsemáné kertben meggyógyította egyik ellenségét, de arra nem volt hajlandó, hogy saját élete védelmében Istenhez fohászkodjék, hogy „több mint 12 légió angyalt” küldjön. A tisztátalan és még meg nem javult ember azonban, ha megszerzi ezeket a képességeket, nem tudja helyesen használni őket, és így előbb-utóbb vesztét okozzák. Az összes népek tündérmeséiben minduntalan találkozunk jelképes óvásokkal, hogy ne játszunk a természetfölötti dolgokkal. Néhány kívánság beteljesül, de aztán a démon, szellem vagy varázsló ura ellen fordul, és hatalmába ejti testét-lelkét. Az igazi spirituális aspiránsnak azonban ugyanez okból semmiféle okkult erő nem árthat, amelyet megszerez magának, mert mindössze olybá veszi őket, hogy melléktermékei a megvilágosodásnak, amelyre törekszik.

Ami Patandzsáli illeti, az ő álláspontja szigorúan tudományos. Leír bizonyos meditációs technikát és várható hatásait. Ezért aztán a kellő helyen szólnia kell az okkult képességekről is, mint ahogy az orvosi szakírónak is felvilágosítást kell adnia mindenféle szerről, még a veszélyesekről is. Egyben azonban arra is figyelmeztet, hogy ha ezek az okkult képességek vonzanak bennünket, szem elől tévesztjük a végső célt. Ha tehát nem ügyelünk intő szavára, csak magunkra vethetünk.

18. A MÁSIK FAJTA KONCENTRÁCIÓ AZ, AMIKOR A TUDATBAN NINCS TÁRGY CSAK TUDATALATTI BENYOMÁSOK, AMELYEK OLYANOK, MINT A MEGPÖRKÖLT MAGVAK. AZÁLTAL ÉRHEŐ EL, HA A GONDOLATHULLÁMOKAT NEM-RAGASZKODÁS GYAKORLÁSÁVAL ÁLLANDÓAN MEGGÁTOLJUK.

Ha a spirituális aspiráns elérte az egyetlen tárgyra való összpontosulás legmagasabb fokát, felkészült a legnagyobb teljesítményre: arra, hogy magára a tudatra koncentrálódjék. Ez a tökéletes jóga állapota, amikor is az ember túljut pakritin, túl minden objektív tudáson, s egyesül Atmannel, a differenciálatlan, egyetemes tudattal. A tökéletes jóga állapota csak akkor érhető el, ha a gondolathullámokat lecsöndesítettük, és elménkből kisöpörtünk minden szamszkárát – a jókat, s rosszakat egyaránt – vagyis amikor Patandzsáli már nem képzei, hogy Patandzsáli, hanem tudja, hogy ő senki más, mint maga Atman.

A jógabölcsélet azt tanítja, hogy a szamszkárák hajtanak minket születésből-születésbe, mint ahogy a nagyon mélyen gyökerező szenvedély is behajtja az embert abba, hogy újra és újra a kábítószertől folyamodjék, még ha tudatosan nem is akarja és erkölcsi akarata ellene is szegül. Néha azt mondjuk és szinte hisszük is, hogy már belefáradtunk a világba, elégünk van a gyönyör és a fájdalom kombinációjából – „a fa édes és keserű gyümölcseiből” – valójában azonban nem fáradunk bele mindaddig, amíg ezek a tudatalatti tendenciák megvannak. A vágy, hogy visszatérjünk, és ismét belemerüljünk az érzéki tapasztalásba, sokkal mélyebb bennünk, mint gondolnánk. Annyira mély, hogy eltörpülnek mellette testi és lelki depresszióink, az undor és a megbánás időnkénti rohamai. Shakespeare egyik legnagyobb hatású szonettjében így írja le a vonzásnak és taszításnak ezt a minduntalan visszatérő folyamatát:

*„Enjoy'd no sooner, but despised straight;
Past reason hunted; and no sooner had,
Past reason hated, as a swallow' d bait
On Purpose laid to make the taker mad...”*

*„Mihelyt élvezni kezdjük, máris megvetjük;
Keressük az okot, de mihelyt megleljük, máris gyűlöljük.
Mint a csalétket, amelyet azért tettek ki,
Hogy megőrjütsék azt, aki elfogyasztja...”*

Ebből következik, hogy ha a szamszkárákat gyökerestől kiirtottuk és megsemmisítettük – mert e nélkül nem érhető el a tökéletes jóga állapota – nem lesz már semmi, ami újraszületésre késztesen. Arról, aki elérte a jógát, azt mondják, hogy „felszabadult”. Ha mostani élete véget ér, mindörökre egyesül Atmannel. A tökéletes jóga elérése azonban nem jelenti okvetlenül a halandó élet végét is. A szentek is sok évig éltek még, miután eljutottak a legmagasabb spirituális élményig. Tovább gondolkodtak, beszéltek és cselekedtek a külső jelenségek síkján – de egy nagy különbséggel. A felszabadult ember gondolatait, szavait, tetteit a „megpörkölt mag”-hoz hasonlítják, vagyis nem termékenyek többé: nem hoznak létre többé új szamszkárákat, s nem teremtenek újabb szenvedélyes ragaszkodást, vagy köteléket.

Shankara azt mondja, amikor a felszabadult ember tetteiről beszél: „Ezeket a tetteket mintegy emlékezetből hajtja végre. Olyanok, mint amikor álombéli cselekedetekre emlékezünk vissza”.

19. HA AZ ILYEN KONCENTRÁCIÓT NEM KÍSÉRI A NEM-RAGASZKODÁS ÉS ÍGY MEGMARAD A TUDATLANSÁG, AZ ASPIRÁNS A TESTETLEN ISTENEK ÁLLAPOTÁT ÉRI EL, VAGY PEDIG A TERMÉSZET ERŐIBE OLVAD.

A koncentráció, ha nem kíséri nem-ragaszkodás, nem hozhat felszabadulást. Akármilyen keményen küzdünk is, jutalmunkat csak vágyaink szerint kaphatjuk. Ha valóban kívánjuk a felszabadulást, és elég keményen dolgozunk érte, elnyerjük. Ha azonban valójában csupán hatalomra és gyönyörré vágyunk, ezt kapjuk helyette, nemcsak ebben a világban és ebben az emberi testben, hanem más világokban és más, következő formákban is. Ha bármelyik durva elemre, vagy érzékszerveinkre koncentrálnunk, akkor úgy mondják, a testetlen istenek állapotába kerülünk; ha elménkre, vagy egónkra /énünkre/ koncentrálnunk, ez a természet erőivel és a világ különböző részeinek uralkodóival egyesít bennünket.

Ha a hindu „menny”-ről és „pokol”-ról beszél, nem ugyanazt érti rajta, amit a keresztények. A hinduk számára a menny is, a pokol is prakritiben van. A földi világon kívül a létezésnek még sok más síkjában hisz és ezek némelyike pokolian kínos, másika mennyei gyönyörűség. Halálunk után a karma, amelyet a földön felhalmoztunk, egy időre ezekre a síkokra kényszeríthet. Örökre azonban egyiket sem maradunk. Ha kimerül a jó vagy a rossz karma, amellyel megérdemeltük őket, visszazünetünk a halandó életbe: a hinduk hite szerint az egyetlen olyan állapotba, ahol szabadságunkban áll véghezvinni a jóga aktusát, egyesülni Atmannel. Ennélfogva, végtelen sokkal alacsonyabb rendű ambíció, ha a mennyre vágyunk, mintha a felszabadulásra vágyunk. A kettőt az egész hindu vallási irodalom élesen megkülönbözteti egymástól. Amikor Sri Krisna megrója Ardzsunát amiatt, hogy a jelenségek világának problémáival van elfoglalva, említi azt „aki csupán a mennyben reménykedik”. Idézzük „Brahma” című verséből:

*„The strong gods pine for my abode,
And pine in vain, the sacred Seven,
But thou, meek lover of the godd!
Find me, and turn thy back on heaven!”*

*!„Az erős istenek sóvárognak lakhelyem után
És hiába sóvárog a hét szent is.
Te azonban, aki szelíd vagy és a jót szereted,
Találj reám és fordíts hátat a mennynek!”*

Az „erős istenek” voltaképpen nem is erősek. Prakriti rabságában vannak, a hatalom vágya ehhez a kozmoszhoz láncolja őket. Ők is ott vannak azok között, akik nem koncentráltak ragaszkodásmentesen. A Katha Upanisádban Jáma, a halál istene, szintén elismeri ezt Nácsikétának: „Jól tudom én, hogy a földi kincsek csak egy napig tartanak, hiszen én is bemutatam a tűz áldozatát, mert a halál királya akartam lenni. De az áldozat tűnő dolog volt, tünékeny tárgyakkal vittem véghez és csekély érte a jutalom is, hiszen csak egy pillanatig tart az én uralmam.”

Jáma tudja, hogy egy napon el kell hagynia birodalmát, és emberként kell ismét megszületnie. Akkor és csakis akkor lesz meg az alkalma, hogy hátat fordítson a mennynek és az egyetlen igazi halhatatlanságot keresse: az Atmannel való egyesülést.

20. AZ IGAZI SPIRITUÁLIS ASPIRÁNS HITTEL, ENERGIÁVAL, ÖSSZESZEDETTSÉGGEL, ELMÉLYEDÉSSEL ÉS MEGVILÁGOSODÁSSAL ÉRI EL A KONCENTRÁCIÓT.

A „hit” kifejezést az gnosztikusok gyakran becsmérő értelemmel használják, azt a vak hiszékenységet értik rajta, amely gondolkodás nélkül elfogad és papagájként ismét minden dogmát és hitvallást, amire tanítják, és elzárkózik a kételkedés és az értelem elől. Az efféle „hit” valóban megérdemli, hogy támadják, mert nem áll egyébből, mint lustaságból, makacsságból, tudatlanságból és félelemből. Éppen, mert merev és rugalmatlan, könnyű megrendíteni és egészen elpusztítani. Ez azonban nem igazi hit, nem az a hit, amelyet Patandzsáli ajánl. Az igazi hit átmeneti, hajlékony, nem dogmatikus, nyitva áll a kételkedés és az értelem szava előtt. Az igazi hit nem olyan, mint a képkeret, nem az elfogadás végérvényesen körülhatárolt területe. Olyan inkább, mint a növény, amely mindig új hajtásokat hoz és növekedik. Kezdetben nincs egyéb szükségünk, mint egy magra. Ez a mag legyen csupán annyi, hogy érdeklődünk a spirituális lét lehetőségei iránt. Talán egy könyvben olvasunk egy részletet, ami megragad. Talán összekeverülünk valakivel, aki a meditáció és a spirituális diszciplína gyakorlása által már elérte a bölcsességnek és nyugalomnak bizonyos fokát. Ekkor fölbred bennünk az érdeklődés és a kíváncsiság. Talán éppen itt találjuk meg a megoldást saját problémáinkra, talán nem. Nem lehetünk ebben biztosak – nem is kell még ezen a fokon lennünk – de elhatározzuk, hogy kipróbáljuk.

Mondjuk, hogy rossz az emésztésünk. Egy napon kezünkbe kerül egy könyv bizonyos étrendről, vagy találkozunk egy orvossal, aki azt mondja, meggyógyíthat, ha követjük utasításait. Nem kell sem a könyvet, sem az orvost vak hittel elfogadjunk, de kell bizonyos ideiglenes, feltételes hit. Föl kell tételeznünk, hogy az étrend segíteni fog rajtunk. Meg kell próbálnunk, mielőtt határozottan állíthatnánk, hogy segített-e, vagy hasztalan volt. Így van ez a spirituális étrenddel is, amelyet a nagy tanítók ajánlanak. Kell, hogy legyen bizonyos ideiglenes hitünk az írások igazságában és a tanítók szavaiban.

Ezenkívül még szükségünk van energiára is. Energia nélkül semmiféle utasítást nem tudunk követni nap-nap után, és nem tudjuk igazán kipróbálni értékét. Buddha mutatott rá arra, hogy ha van egyáltalán bűn, akkor az a renyhesség. Amint a gúnáknál láttuk, a tamasz a természet és az emberi elme legalacsonyabb rendű állapota.

Szerencsénkre azonban az energia olyan, mint az izom: használatlaltal erősödik. Ez igen egyszerű és nyilvánvaló, és mégis meglepő igazság. Minden művész ismeri azokat a napokat, amikor látszólag üres tompaság és az ihlet hiánya mellett kell magát munkára kényszerítenie. És akkor, órákig tartó kínlódás után, hirtelen jutalmat nyer erőfeszítése: eszmék és lelkesedés kezd áramlani belé. Mindenben, amihez hozzáfogunk, a kitartó mindennapi erőfeszítés a döntő. Energiánk izmait szüntelenül gyakoroltatnunk kell. Így nyerünk lassanként lendítőerőt és tudatosságot. Amint hitünket növeli a személyes tapasztalás, energiánkat pedig a gyakorlat, elménknek lassanként iránya lesz. Összeszedetté lesz, a szó eredeti értelmében. Eddig gondolataink mintegy az egész mentális területen szét voltak szóródva. Most kezdjük őket összegyűjteni és egyetlen cél felé irányítani: Atman megismerése felé. Közben tapasztaljuk, hogy gondolatban mindinkább belemélyedünk abba, amit keresünk. És így az elmélyedés végül megvilágosodássá lesz, és miénk a megismerés.

21. A JÓGÁBAN GYORSAN SIKERT ÉR EL AZ, AKI IGEN ENERGIKUS.

22. A SIKER AZ ELÉRÉSÉRE ALKALMAZOTT – ENYHE, KÖZEPES VAGY ERŐS – ESZKÖZÖK SZERINT VÁLTOZIK

Elméletileg nincs semmi akadályja annak, hogy a jógát egyetlen pillanat alatt elérjük, minthogy Atman örökösben bennünk van, és tudatlanságunk e tényt illetően azonnali hatállyal elosztható. Haladásunkat azonban a gyakorlatban a régi karmák, mostani félelmeink és vágyaink, valamint energiánk viszonylagos ereje késlelteti. Senki sem mondhatja meg, mennyi idő kell hozzá; az egyéni esettől függően eltarthat hónapokig, évekig, életekig. Annyit azonban elmondhatunk, hogy még a legkisebb erőfeszítés sem megy kárba, és minél jobban igyekszünk, annál hamarabb érjük el célunkat.

23. A KONCENTRÁCIÓT AZ ISVARA IRÁNTI ODAADÁSSAL IS EL LEHET ÉRNI.

24. ISVARA SPECIÁLIS FAJTÁJÚ LÉNY, NEM ÉRINTI SEM A TUDATLANSÁG, SEM A TUDATLANSÁG TERMÉKEI, NINCS ALÁVETVE A KARMÁNAK, SEM A SZAMSZKÁRÁKNAK, SEM A TETTEK KÖVETKEZMÉNYEINEK.

Patandzsáli itt említi először az Isten fogalmát. A Védánta a bölcsélet szerint Isvara a világ legfőbb uralkodója, teremtője, fenntartója és felbontója. Brahmanról, a végső Valóságról nem lehet voltaképpen azt mondani, hogy ő teremt, ő tart fenn és ő bont fel, mert Brahman lényege az /is by definition/, hogy nincsenek tulajdonságai. Isvara a prakritiben meglátott Brahmann. Többé-kevésbé megfelel az Atyaistennek a keresztény hagyományban. Itt a legfontosabb az odaadás fogalma. Amint láttuk, a felszabadulást el lehet érni az Isten iránti odaadás nélkül is.

Ez azonban titokzatos és veszélyes ösvény, a becsvágy és a gőg kelepcéi közt kanyarog. Ha áhítatos tisztelettel viseltetünk egy személyes Isten-eszmény iránt, kifejlődik bennünk a természetes hajlam az aláazatra és a szolgálatra, megélesíti az ítélőképességet és a legmagasabb fokú szeretet kelti bennünk, amire az ember képes. Brahmant felszabadulásunk pillanatáig még el sem tudjuk képzelni, de Isvarát mindenki el tudja képzelni, mindenki a maga természete szerint, mert Isvarának vannak olyan tulajdonságai, amelyeket elménk fölismerhet. Amíg a prakritin túl nem jutunk, Isvara a legtöbb, amit a Valóságból megismerhetünk.

Ha elhatározzuk, hogy Isvarának szolgálunk, ha cselekedeteinket neki ajánljuk és akaratunkat az övének rendeljük alá, azt tapasztaljuk, hogy Isvara közelebb von magához. Ez az Isten gyegyelme, amelyet Sri Ramakrishna folyton fúvó szellőhöz hasonlított: csak ki kell feszítenünk vitorláinkat és befogjuk a szelet.

A Gitában pedig ezt olvassuk:

*„Bármilyen is a tetteid, élelmed vagy hódolatod; bármilyen az ajándék
Ami másnak adsz; bármilyen fogadsz is a szellem munkájában...
Helyezd ezeket is áldozatként elémed.”*

Lehet, hogy az odaadásnak e fajtájához különleges vérmérséklet szükséges. Nem mindenki számára való. De igen nagy áldás, ha érezni tudjuk, mert ez a legbiztosabb és legboldogabb út a felszabaduláshoz.

Isvara, amint mondtuk, Isten abban a formában, ahogyan praktiben megjelenik. De ne feledjük, hogy Isvara prakti és nem szolgálja. Ezért mondja róla Patandzsáli, hogy „speciális fajtájú lény”. Az ember prakti szolgálja. Meghatározza az, hogy nem tud igazi Énjéről /Atmanról/, valamint meghatározzák e tulajdonság termékei: az önzés, az érzéki tárgyakhoz való ragaszkodás, vagy ennek fordítottja, az iszonyodás tőlük, valamint a vak csüngés jelenlegi életén: a szolgaság különféle fajtái, melyekből minden baja áll és amelyeket Patandzsáli aforizmái második fejezetében tárgyal részletesen. Isvara nem osztja ezt a tudatlanságot, sem termékeit.

Az ember alá van vetve a születés, a halál és a karma törvényeinek. Isvara nem született és nem hal meg. Az ember alá van vetve szamszkárainak: a mélyen gyökerező hajlamoknak, tendenciáknak, amelyek további cselekvésre és vágyakra sarkallják. Isvara mentes a szamszkáráktól és a vágyaktól. Nem bonyolódik bele a tettek következményeibe.

Igaz, hogy az ember felszabadulhat. De még ebben is különbözik Isvarától, mert Isvara sohasem volt szolgaságban. A felszabadulás után az ember egy Brahmannal. De sohasem lehet egy Isvarával. /Sőt, az összes önös vágyak között a legörültebb az volna, ha Isvarává kívánna lenni, a világ uralkodójává; a keresztény vallásban Lucifer ennek a törekvésnek a megtestesítője./ A Brahmannal való egyesülés állapotában az ember felülemelkedik Isvarán és világegyetemén, hiszen mindkettő csupán Brahmannak kivetítődése.

25. *ÓBENNE VÉGTELEN A TUDÁS, MÁSOKBAN CSUPÁN CSÍRA.*

26. *Ő VOLT A TANÍTÓJA MÉG A LEGKORÁBBI TANÍTÓKNAK IS,
MERT ŐT NEM KORLÁTOZZA AZ IDŐ.*

Ez a két aforizma Isvara tulajdonságaival; a mindentudással foglalkozik. Ha elismerjük, hogy az emberben van tudás – még ha korlátolt is – az Istenben lévő végtelen tudást kell belőle kikövetkeztetnünk. Továbbá, minthogy mindenkinek van tanítója, Patandzsáli úgy okoskodik, hogy az első tanító tanítója csak maga Isten lehetett, mert egyedül ő, az időtlen volt még mielőtt tanítók lettek volna.

27. *A SZÓ, AMI ŐT KIFEJEZI, AZ OM.*

28. *EZT A SZÓT AZ ÉRTELMÉN VALÓ MEDITÁLÁSSAL KELL ISMÉTELGETNI.*

29. *INNEN JÖN AZ ATMAN MEGISMERÉSE,
ÉS E MEGISMERÉS AKADÁLYAINAK ELPUSZTULÁSA.*

„Kezdetben vala az IGE” – mondja János evangéliuma – „és az IGE Istennél vala és Isten vala az IGE”. Ez csaknem pontos visszhangja a Rig Veda egyik versének: „Kezdetben vala Brahman és óvele vala az IGE; és az IGE volt valóban a legfelsőbb Brahman”. /A fordító megjegyzése: a magyar Biblia az „ige” kifejezést használja, az angol szövegben a „Word” szó szerepel./ Az Ige filozófiáját, különféle formáiban és változataival együtt, jól nyomon lehet követni az ősi hindu szentírástól Platón, és a sztoikusok tanításain keresztül alexandriai Philo-ig és a negyedik evangélium szerzőjéig. Lehet, hogy tényleges történeti kapcsolat volna bizonyítható ezek között az iskolák között; lehet, hogy nem. A kérdés nem is igen fontos. Az igazságot egymástól függetlenül újra meg újra föl lehet fedezni különféle korokban és helyeken. Az „Ige”-nek az erejét – jó vagy rossz hatását – az emberiség már a történelem hajnalán fölismerte. A primitív törzsek belefoglalták tabuikba és titkos rítusaikba. A huszadik századi kultúrák a politika és a kereskedelmi hirdetések használatára alacsonyították le. A szavak és az eszmék elválaszthatatlanok egymástól. Az Istenezme nem lehet meg olyan szó nélkül, amelyik az Istent jelenti. De miért éppen az OM szót használjuk? A hinduk erre azt felelik, hogy mivel Isten alapvető tény a világban, a legalapvetőbb, a legtermészetesebb és legtöbbször magába foglaló hang kell, hogy képviselje. És szerintük ez a szó az OM /vagy ahogyan helyesen ki kellene ejteni, AUM/. Szvámi Vivekanandát idézzük: „Az első betűje, az A, a hangok gyökere, a kulcsa, anélkül ejtjük ki, hogy nyelvünk vagy gégenk bármelyik részét érintenénk; M az utolsó hang a sorozatban, mert zárt ajakkal ejtjük ki, az U pedig végiggörög a gyöker-hangtól a száj rezonáló lapjának végéig. Így az OM a hangképzés egész jelenségét képviseli. „Ha valaki úgy vélné, hogy a pusztán fonetikai érvelés nem tudja elegendően alátámasztani az OM szó igényét, ne feledje, hogy az OM csaknem bizonyosan az Isten: legrégebbi neve, ami hosszú korszakokon át ránk maradt. A hívők számtalan milliói használták, és mindig a legegységesebb értelemben; nem jelent semmiféle tulajdonságot, nem vonatkozik egy bizonyos istenségre. Ha az efféle használatról valami szent lehet, akkor az OM szó a legszentebb a szavak között.

A legfontosabb azonban az, hogy értékeljük az OM erejét spirituális életünkben; ez az értékelés pedig csak gyakorlati tapasztalatból származhat. Akik sohasem próbálták ki azt, hogy Isten nevét ismételték, hajlandók kigúnyolni ezt a gyakorlatot: számukra oly üres, oly gépies. „Csak folytonosan ugyanezt az egy szót ismételné?” – mondják megvetően – „Ugyan, mi

jó származhat ebből?” Az igazság az, hogy mi mindnyájan igen szívesen hízelgünk magunknak azzal, hogy – bár nap-nap után tapasztaljuk az ellenkezőjét – időnként logikus, folyamatos gondolkodással töltjük. Legtöbbünkönél azonban bizonyos ilyesmiről. Ébren töltött óráinknak csak igen kis részét foglalja el a folyamatos gondolkodás. Sokkal többet vagyunk bizonyos álmodozó állapotban: mentális ködben, ami összefüggéstelen érzéki benyomások, értelmetlen emlékképek, könyvekből és újságokból oktalanul összekapart mondatok, hirtelen félelmek és haragok, a testi kényelmetlenség, izgalom vagy nyugalom halmaza. Ha bármelyik adott pillanatban meg tudnánk vizsgálni hús ember elme működését, alighanem azt látnánk, hogy legfeljebb egy vagy kettő működik ésszerűen, racionálisan. A többi 18 vagy 19 körülbelül ilyenképpen festene: „Tintásüveg. Akkor láttam Rooseveltet. Szerelmet a titokzatos éjszakába. A vörösök megvétőzták az egyezményt. Jimmy el akarja kaparintani az állásomat. Mary azt mondja, kövér vagyok. Fáj a nagylábujjam. Jó ez a leves, stb. stb.” Mivel semmit sem teszünk, amivel ezt az álmodozást irányítanánk, külső körülmények határozzák meg. Felhős az ég, tehát szomorúak vagyunk. Kisüt a nap: hangulatunk megjavul. Rovarok zümmögnek körülöttünk és mi ingerlékenyvé, és idegesekké leszünk. Sokszor ilyen egyszerű az egész.

Ha azonban ebbe az álmodozásba belevisszük az Isten nevét, azt tapasztaljuk, hogy uralkodni tudunk hangulatainkon, bármennyire beleszól is a külső világ. Hiszen amúgy is folyton szavakat ismételtünk elménkben: egy barát vagy ellenség nevét, egy tárgy nevét, amelyet megkívántunk; és mindegyik ilyen szót körülveszi a maga sajátos mentális atmoszférája. Próbáld csak meg, hogy a „háború”, a „rák” vagy a „pénz” szót mondd ki tízezerszer egymásután, és meg fogod látni, hogy hangulatod az illető szóval kapcsolatos asszociációk szerint változik és színeződik. Ugyanígy megváltoztatja Isten neve is elménk atmoszféráját. Ez nem is lehet másképpen.

A hindu írásokban sokszor olvashatjuk, hogy „Az Ó nevében találok menedéket.” Lásd még a Példabeszédek könyvét is; XVIII. 10 vers: „Az Úr neve erős torony, az igazak hozzá szaladnak, és biztonságban vannak.” Ez a mondat, - amely első hallásra túlságosan költőinek tetszik – nagyon is valóságos és szőszerű értelmet kap spirituális életünkben. Amikor elménket oly erősen megzavarja a fájdalom, a félelem, vagy valamilyen testi kényserhelyzet, hogy végképp nem lehet meditációra, vagy akár csak értelmes gondolkodásra is használni, egy dolgot még mindig megtehetünk: az ő nevét ismételtük százszor is egymásután. Abba kapaszkodhatunk végig az egész hangzavarban. Ha pedig egyszer igazán kipróbáltuk és megbizonyosodtunk a szent szó erejéről, mind többet folyamodunk hozzá. Az ismétlés az állandó gyakorlattal automatikussá válik. Nem kell többé tudatosan akarnunk. Olyan, mint a hőfokszabályzó a villanybojleren, vagy a hűtőszekrényen. Mihelyt elménk eléri a nemkívánatos „hőmérsékletet”, azt tapasztaljuk, hogy az ismétlés magától megindul és addig tart, amíg csak szükséges.

Amint Patandzsáli is rámutat, Isten nevének pusztán ismétlése nem elegendő. Meditálnunk is kell jelentőségén. Az egyik folyamat azonban természetesen követi a másikat. Ha kitartóan ismételtük, ez okvetlenül a meditáláshoz vezet. Zavaros álmodozásunk lassankint átadja helyét a koncentrált gondolkodásnak. Nem lehet sokáig ismételni egy szót anélkül, hogy el ne kezdjünk gondolkodni a valóságról, amit képvisel. Hacsak nem vagyunk már igen gyakorlottak a spirituális dolgokban, ezt a koncentrációt nem tudjuk tovább fenntartani, mint egy-két percig; aztán elménk visszaesik az álmodozásba. De ez már magasabb fokú álmodozás lesz: inkább szattva lesz benne az uralkodó elem, mint radzsasz, vagy tamasz. A név pedig, amelyet benne szüntelenül kiejtünk, mintha gyöngéden ráncigálná a kabátunk ujját, hogy magára vonja és végül el is nyerve figyelmünket.

Indiában, amikor a tanítvány eljön tanítójához, hogy beavassák, úgynevezett mantrát adnak neki. Ez a mantra, egy vagy több szent névből áll és a tanítványnak ezeket kell ismételtetnie, és ezeken kell meditálnia egész hátralévő életében.

Az ilyen mantrát igen titkosnak és igen szentnek tartják; mintegy a lényege, esszenciája az utasításoknak, amelyeket a tanító egy-egy bizonyos tanítványnak ad, a mag, amelyben az egyik nemzedék átadja a másiknak a spirituális bölcsességet. Az ember a maga mantráját soha senki másnak meg nem mondhatja. A mantra ismételtetését „dzsapa”-nak hívják. Ha az ember egyedül van, hangosan végzi a dzsapát, ha mások is vannak körülötte, némán. Célszerű rózsafűzert használni hozzá, ez összekapcsolja a gondolatot bizonyos fizikai cselekedetekkel /ez egyik nagy előnye minden szertartásnak/ és kicsiny, de elégséges levezetési lehetőséget nyújt a test ideg-energiája számára, amely egyébként felhalmozódna és zavarhatná az elmét. A legtöbb spirituális aspiráns megfogadja, hogy minden nap bizonyos mennyiségű dzsapát végez. A rózsafűzérnek az a feladata, hogy ezt mérje: mindegyik gyöngyszeme a mantra egy-egy megismétlését jelenti, és így számontartásuk nem vonja el az aspiráns figyelmét.

Szükségtelen hozzátennünk, hogy a dzsapa nem csupán a hindu vallásban fordul elő. A katolikusok is tanítják. Az „Üdvözlégy Mária” is mantra. A görögkeleti egyház is ismeri a mantra bizonyos formáját. Hadd idézzünk két igen figyelemreméltó könyvből; az egyik „A zarándok útja”, a másik „A zarándok folytatja útját”. Mindkettő egy orosz szerzetes spirituális zarándoklását írja le a múlt század közepéről.

„Jézus imája”, szüntelenül és bensőleg elmondva; állandó szakadatlan mondása Jézus isteni nevének az ajkakkal, a szellemben, a szívünkben; közben pedig elménkben képet alkotunk állandó jelenlétéről és kegyelméért könyörgünk, mindig, mindenütt, még álmunkban is. A könyörgés e szavakba van öltöztetve: „Jézus Krisztus Urunk, könyörülj meg rajtam.” Aki megszokja ezt a könyörgést, annak eredményeképpen olyan mélységes vigasztalást tapasztal és oly nagy szükségét annak, hogy mindig imádkozza, hogy már nem tud élni nélküle, és hogy már magától is hangzik benne.”

„Sok, úgynevezett felvilágosult ember haszontalannak, sőt léhaságnak tartja, hogy ily gyakorta imádkozunk és mindig ugyanazt az imádságot; gépiesnek mondja és egyszerű emberek figyelmetlenül foglalkozásának. Sajnos azonban, nem ismerik a titkot, amely ennek a gépies gyakorlatnak eredményeképpen feltárul, nem tudják, hogy az ajkunknak ez az istentisztelete észrevétlenül a szív őszinte könyörgésévé válik, lerakódik a benső életben, gyönyörű lesz, szinte a lélek természetes működésévé lesz, világosságot és táplálékot visz neki, és az Istennel való egyesüléshez vezet.

„Krizosztomosz Szent János, amikor az imáról beszél, a következőket mondja: „Senki se felelje azt, hogy annak az embernek, aki világi gondokkal van elfoglalva, és aki nem tud templomba járni, lehetetlen szüntelenül imádkoznia. Bárhol

legyünk is, az ima segítségével mindenütt fel tudunk állítani Istennek oltárt a saját lelkünkben. Így tehát helyes, ha imádkozunk, amikor kereskedünk, vagy úton vagyunk, a pult mellett állunk, vagy mesterségünket űzzük... Az ilyen életben Isten nevének invokálása erejével az ember minden tettét siker koronázza, amíg végül rászoktatja magát arra, hogy szüntelenül és imádságos erővel mondja Jézus Krisztus nevét. Akkor saját tapasztalásából tudja, hogy az emberi akarat számára lehetséges a gyakori ima, az üdvözülés ezen egyetlen eszköze, hogy lehet szüntelenül imádkozni, minden körülményben és bármely helyen és hogy könnyű e gyakori kimondott imától a lélek imájához emelkedni és ezen imától a szív imájához, ami feltárja bennünk Isten országát.”

30. *A BETEGSÉG, AZ ELME RENYHESÉGE, A KÉTELKEDÉS,
A LELKESEDÉS HIÁNYA, A LUSTASÁG, AZ ÉRZÉKI GYÖNYÖRÖK VÁGYA,
A HAMIS ÉSZLELÉS, A KONCENTRÁCIÓ KUDARCA OKOZTA KÉTSÉGBEESÉS
ÉS AZ ÁLHATATLANSÁG A KONCENTRÁCIÓBAN:
EZEK A HÁBORGATÁSOK A MEGISMERÉS AKADÁLYAI.*

31. *EZEKET A HÁBORGATÁSOKAT BÁNAT, LEVERTSÉG, A TEST RESZKETÉSE
ÉS SZABÁLYTALAN LÉLEGZÉS KÍSÉRI.*

Megfigyelhetjük, hogy a Patandzsáli által felsorolt összes háborgatás a tamasz alá foglalható össze. A lustaság a nagy ellenségünk: ez ösztönöz gyávaságra, határozatlanságra, önsajnáló bánatra és triviális, szórszálhasogató kételyekre. Nagy kísértés, hogy lazábban kezeljük kötelességeinket, betegségbe meneküljünk és kellemes meleg takaró alá rejtőzködjünk. Testünk minden szokatlan diszciplínának ellenáll és talán megkísérli azt is, hogy szabotálja őket azzal, hogy hisztérikus, ijesztő gyengeségi állapotokat, ájulást, heves főfájást, remegést és egyéb efféléket produkál. Ez az ellenállás a tudat alatt megy végbe. A produkált szimptomák eléggé eredetiek. Nem jó, ha pusztá erőszakkal próbálunk ellenük harcolni – pl. kirángatni magunkat az ágyból és lázas állapotban támolyogni ide-oda. Lustaságunkat azonban éppen a tudat alatti szinten igen jól támadhatjuk azzal a nyugodt szívóssággal, amit a dzsapa gyakorlása jelent. Sohasem vagyunk annyira gyöngék, vagy annyira betegek, hogy a dzsapát ne csinálhatnánk. És aztán, amint lustaságunk megérti, hogy komolyan vesszük a dolgot, lassanként kiereszt markából.

Az aspiráns a spirituális életet, igen természetesen, nagy lelkesedéssel kezdi. Első lépéseit csaknem mindig a béke és a boldogság érzése kíséri. Minden olyan könnyűnek, olyan inspirálónak látszik. Nem árt tehát, ha már kezdetben tudomást szerez róla, hogy ez a hangulat nem kíséri végig töretlenül egész útján. A vallás nem pusztán az eufória állapota. Jönnek a visszaesések, a küzdelem időszakai: a „szárazság” és a kétség időszakai. A tudatos érzések, bármennyire magasztosak is, nem egyedüli mutatói a spirituális haladásnak. Lehet, hogy leginkább akkor növekszünk, amikor lelkünk sötétségben és tompaságban van. Sohasem hallgassunk tehát a restség szavára, amikor azt akarja elhítenni velünk, hogy ez a tompaság a kudarc jele. Mindaddig, amíg továbbfolytatjuk erőfeszítéseinket, nincs kudarc.

32. *EZEKTŐL AZ EGYETLEN IGAZSÁGRA VALÓ KONCENTRÁLÁSSAL
LEHET MEGSZABADULNI.*

Vagyis, az Isten létének igazságára való koncentrációval. Istennek sok aspektusa van, tehát számtalan módon lehet megközelíteni. Patandzsáli később részletesen foglalkozik néhányával. Ez az aforizma egyszerűen csak azt hangsúlyozza, mennyire fontos, hogy egyetlen célt tartsunk szem előtt. Ha az spiráns kiválasztotta magának az istenség számára eszményi formáját, ki kell tartania mellette.

Vannak emberek, akik kissé túlságosan is egyetemesek vallási tekintetben. Megpróbálnak egy kicsit ebből a vallásból is, meg amabból is, de nem tudnak egyetlen utat sem végigjárni a célig, ahol mindegyik találkozik. Sri Ramakrishna az olyan emberhez hasonlította őket, aki ás egy csomó gödröt, de sehol sem ás le mélyre, hogy vizet is találjon. Ha ezt a koncentrált-ságot el akarjuk érni, le kell csillapítanunk és meg kell tisztítanunk elménket. Patandzsáli most elmondja, hogy ezt hogyan csináljuk. Előírja számunkra a lelki magatartást, amelyet világi felebarátaink iránt föl kell vennünk.

33. *A LÉLEK ZAVARTALAN NYUGALMÁT AZZAL LEHET ELÉRNI,
HA BARÁTSÁGOSAK VAGYUNK A BOLDOGOKHOZ,
RÉSZVÉTTTELJESEK A BOLDOGTALANOKHOZ,
HA ÖRÖMÜNKET LELJÜK AZ ERÉNYESEKBEN
ÉS HA KÖZÖMBÖSEK VAGYUNK A GONOSZOK IRÁNT.*

Amikor olyan emberrel találkozunk, aki boldogan éli a maga életét, leginkább irigyelni szoktuk, és sanda szemmel nézzük sikerét. Meg kell tanulnunk, hogy inkább örvendezzünk rajta, mint ahogy örülünk a barátunk boldogságának. Ha valaki boldogtalan, sajnálnunk kellene, ahelyett, hogy megvetjük, vagy kritizáljuk, mert szerencsétlenséget hozott magára. Mások erényei rendszerint bosszantanak, mert rávilágítanak saját gyarlóságunkra. Ezért aztán engedünk a kísértésnek, hogy kigúnyoljuk, és azt terjesszük róluk, hogy csupán álszentek. Pedig éppen ellenkezőleg, örömmüket kellene bennük lelnünk és arra kellene, hogy ösztökéljenek, hogy mi is különbek legyünk. Ami a gonoszokat illeti, emlékezzünk Krisztus szavaira: „Ne állja-

tok ellen a gonoszok.” Ha valaki árt nekünk, vagy gyűlöl, első ösztönös visszahatásunk az, hogy mi is gyűlöljük és bántuk. Talán sikerül is ártanunk neki, de közben sokkal többet ártunk saját magunknak, gyűlöletünk pedig zavart kelt saját lelkünkben. Ezért kell tehát közömbösen viselkednünk, ha bántanak. Be kell hatolnunk a gonoszok gonoszsága mögé és meg kell próbálnunk megérteni, hogy miért bánnak így velünk. Sokszor arra a fölfedezésre jutunk, hogy részben magunkat okolhatjuk a bánásmódjuk miatt.

A támadó és áldozata, a gyilkos és a meggyilkolt közötti viszony nem mindig egyszerűen csak a bűn és az ártatlanság viszonya: néha sokkal bonyolultabb ennél. Mindkét oldalról jöhet a provokáció.

Az embertársaink iránti helyes magatartást jól foglalja össze a hindu szerzetesek első fogadalma: „A légy a piszkot keresi, a méh a mézet. Kerülni fogom a légy szokását, és a méheket fogom követni. Nem keresem másokban a hibát, csak a bennük lévő jót kutatom.” Ezt a fogadalmat kellene mindnyájunknak letennünk és megtartanunk.

34. *AZ ELMÉT A LÉLEGZET KIBOCSÁJTÁSÁVAL ÉS VISSZATARTÁSÁVAL IS LEHET CSÖNDESÍTENI.*

Patandzsáli itt a „prána” szót használja. A prána voltaképpen energiát jelent: az élet-energiát, amelyet a körülöttünk lévő világból vonunk magunkba. Mivel ezt az energiát elsősorban a lélegzéssel kapjuk, a prána szót ebben az összefüggésben lélegzetnek fordíthatjuk. Később majd többet tudunk meg arról a légzési rendszerről, amelyre Patandzsáli itt utal. „Pránájama” néven ismeretes. Anélkül azonban, hogy a részletekbe mennénk, két általános megjegyzést kell tennünk. Először is Patandzsáli az elmén való uralmat pszichofizikai / testi-lelki / problémának tekinti. Ebben megegyezik a modern tudományos felfogással...

A légzés tanulmányozása megmutatja, hogy a lélegzés módja az egész szervezetre hatással van. Valóban lehet a mély, egyenletes beléggzéssel és kiléggzéssel nyugalmat előidézni. A lelki zavarokat és a levertséget – amint Patandzsáli meg is jegyzi a 31. aforizmában: a rendetlen lélegzés kíséri: gyors, felületes és fegyelmezetlen légzés.

Másodszor: nem szabad elfelejtenünk, hogy a pránájama csupán egy spirituális célnak fizikai eszköze. Sok tévesen informált ember azt képzei, hogy a jóga nem más, mint a légzési gyakorlatok és a bonyolult ülésmódok rendszere: „Visszatartod a lélegzeted és fejedet állsz.” Amikor az ilyenek a jógáról beszélnek, voltaképpen csak a „hatha jóga”-ra gondolnak, ami az ilyen gyakorlatok rendszerének a neve, a régi Indiában szokásos formájukban. A hatha jóga úgy volt megalakítva, hogy az aspiránst a teste tökéletesítésével előkészítse a spirituális élményekre; a spirituális tanítók azonban elvetik, mert a gyakorlatban arra vezet, hogy a figyelem magára a testre irányul. Nyugaton egészen elfajult formában található, nem több mint a testi szépség és az ifjúság meghosszabbításának kultusza. Erre a célra kétségtelenül megfelelhet, de veszedelmes is. A túlzásba vitt légzési gyakorlatok, amelyeket éppen a kellemes „oxigénmámor” kedvéért végeznek, hallucinációkat, sőt esetleg elmezavart is okozhatnak. De még jobb esetben is nyilvánvaló, hogy zavar, elvonja figyelmünket, ostoba hiúságunkban elfeledtetni velünk igazi célunkat, ha túlságosan sokat foglalkozunk külső megjelenésünkkel és testünk jólétével.

35. *A KONCENTRÁCIÓNAK AZOK A FORMÁI, AMELYEK RENDKÍVÜLI ÉSZLELÉSEKET EREDMÉNYEZNEK, KITARTÁSRA BIZTATJÁK AZ ELMÉT.*

Minthogy a legtöbben -sokat hangoztatott „hitünk” ellenére- szkeptikusok, kétkedők vagyunk, szükségünk van arra a bizonyosságra, hogy az elmének valóban hatalma van az anyag fölött. Annak ellenére, hogy számtalan, okmányokkal igazolt kísérlet van, amelyet a legszigorúbb laboratóriumi feltételek között hajtottak végre, még mindig bocsánatkérően mosolygunk, ha a telepátiról, előretudásról és a médiumi jelenségekről beszélünk. Ha egyáltalán tanulmányoztuk már e tárgyat, nem mondhatjuk ki kereken, hogy nem hisszük, hogy ilyesmi van, de mégis – nem velünk történtek. Amíg csak velünk meg nem történnek, mindig ott van bennünk a kételynek egy kis csírája.

Patandzsáli ezért azt javasolja, hogy próbáljunk meg kifejleszteni magunkban némi „rendkívüli észleléseket”. Azt mondják, hogy ha az ember az orra hegyére összpontosítja a figyelmét, csodálatos illatokat érez. Ha a nyelv hegyére irányul a koncentráció, a normálisnál nagyobb ízlelés-érzék fejlődik; ha a szápadlásra, a normálisnál nagyobb színérzék; ha a nyelv tövére, a normálisnál nagyobb hallóérzék. Ezeknek a képességeknek önmagukban semmi értékük nincs, de annyit legalább bizonyíthatnak, hogy mi mindent lehet az elme segítségével csinálni, mint ahogy az akrobatamutatók a tornateremben azt bizonyítják, mennyire erős és hajlékony tud lenni a begyakorlott emberi test. Így aztán kezdjük megérteni, hogy minden lehetséges annak számára, aki koncentrálni tud, és ez kitartásra buzdít, arra, hogy áttörjük a közönséges érzéki észlelések korlátait, és bátran nyomuljunk előre a belső tudás keresésében. A tornateremben szerzett testi ügyességet később gyakorlati célokra használjuk, ill. használhatjuk. A mentális-lelki erő, amelyet ezekkel a koncentrációs gyakorlatokkal szerzünk, a leggyakorlatibb célra használható: arra, hogy egyesítsen Atmannel.

36. *A KONCENTRÁCIÓT ÚGY IS EL LEHET ÉRNI, HOGY ELMÉNKET A BENSŐ FÉNYRE RÖGZÍTJÜK, AMELY TÚL VAN A BÁNATON.*

A régi Jógik úgy tudták, hogy a spirituális tudatnak tényleges központja van, a „szív lótuszá”-nak nevezik, a has és a mellkas között fekszik, és mély meditációban feltárulhat az ember előtt. Azt állították, hogy lótusz formája van, és valami benső

fénnyel világít. Azt is mondták róla, hogy „túl van a bánaton”, mivel azok, akik látták, elteltek valami igen nagy békeséggel és örömmel. A jóga mesterei a legkorábbi idők óta kezdve hangsúlyozták, mennyire fontos, hogy a jógára törekvők ezen a lótuszon meditáljanak. „A szív lótuszában ott ragyog a legmagasabb mennyország.” – mondja a Kaivalya Upanisád. „Akik küzdenek és törekcszenek, beléphetnek oda. Vonulj vissza magányba. Ül le tiszta helyen, egyenes testtartással, fejed és nyakad egyenes vonalat képezzen. Uralkodjál összes érzékszerveiden. Hajoljál meg odaadó áhítattal tanítód előtt. Aztán lépj be a szív lótuszába és meditálj ott Brahmának -a tisztának, a végtelennek, az üdvösségesnek- jelenlétén.”

A Csandogya Upanisádban pedig ezt olvashatjuk:

„Brahman városában, ami a test, ott van a szív, és a szívben van egy kis ház. Ennek a háznak lótusz formája van, és benne lakik az, amit keresni kell, ami után érdeklődni kell, és amit meg kell ismerni (realized). Mi hát az, ami abban a házikóban lakozik, a szív lótuszában? Mi az, mit keresni kell, mi az, amit meg kell ismerni? Akár a külső világ, éppen olyan nagy a belső világ is a szív lótuszában. Benne van a menny és a föld, a nap, a hold, a villám és az összes csillagok. Ami csak van a makrokozmoszban, az megvan a mikrokozmoszban is. Minden, ami létezik, minden lény és minden vágy, benne van Brahman városában; mi lesz tehát velük, amikor közeledik az öregség, és a testet felosztja a halál? – Bárha a testet utol is éri az öregség, a szív lótusza nem öregszik meg, sem pedig meg nem hal a test halálával. A szív lótusza, amelyben Brahman lakik egész dicsőségében: a Brahman igazi városa, nem pedig a test. A benne lakozó Brahmant nem érinti semmiféle tett; ő időtlen, haláltalan, mentes a bánattól, mentes az éhségtől és a szomjúságtól. Vágyai a helyes vágyak és vágyai teljesülnek.”

A Mundaka Upanisádban pedig az áll:

„Ott lakozik Ő a szív lótuszában, ahol az idegek úgy találkoznak, mint a kerék küllői. Meditálj rajta, mint OM-on és könnyen áthaladsz a sötétség óceánján. A szív tündöklő lótuszában lakik Brahman, a szenvedélytelen és oszthatatlan. Tiszta Ő. Az összes fények fénye Ő. Brahman megismerői elérik Őt.”

A meditációnak ez a módja nagy segítség, mert helyhez köti, lokalizálja képünket a spirituális tudatról, amelyre törekszünk. Ha testünket zajos és mozgalmas városnak képzeljük, elképzelhetjük azt is, hogy a város közepében kis szentély áll és hogy ebben a szentélyben van Atman, a mi igazi lényünk. Akármilyen történik is kint az utcákon, ebbe a szentélybe mindig beléphetünk és imádkozhatunk. Ez a szentély mindig nyitva van.

37. VAGY HA MEGVILÁGOSODOTT LÉLEK SZÍVÉN MEDITÁLUNK, OLYANÉN, AKI MENTES A SZENVEDÉLYTŐL.

Foglalkozzék elménk valamilyen szenttel: Buddhával, Krisztussal, Ramakrishnával. Aztán koncentráljunk a szívére. Próbáljuk elképzelni, hogy milyen érzés is lehet, ha az ember nagy szent; ha tiszta, és az érzékek tárgyai már nem zavarják, ha Brahman ismerője. Próbáljuk meg úgy érezni, hogy a szent szíve a szívünkbe lett, saját testünkbe költözött. Itt is segítségünkre lehet, ha a képet lokalizáljuk. A meditációnak ezt a formáját a hinduk és keresztények egyaránt alkalmazzák: Nemcsak a szent szívére koncentrálnak, hanem néha a kezére, lábára és egész testére.

38. VAGY HA ÁLOMBELI ÉLMÉNYRE RÖGZÍTJÜK ELMÉNKET, VAGY A MÉLY ÁLOM ÉLMÉNYÉRE.

„Álombeli élményen” Patandzsáli valamely szentről, isteni szimbólumról való álmodást ért. Az ilyen álmodást helyesen nevezhetjük élménynek, mert az öröm és a kinyilatkoztatás érzését kelti, és ez megmarad akkor is, ha fölébredünk. Az indiai spirituális irodalomban sokszor szerepel a hívő, aki azt álmodja, hogy valamely nagy tanítótól mantrát kap. Az ilyen mantrát éppen olyan szentnek tekintik, mint azt, amelyiket éber állapotban kapják, és aki kapja, használja is, és egész hátralévő életében azon meditál.

Az elme lecsöndesítésének másik módja, ha a békés boldogságnak arra az érzésére koncentrálnak, amellyel a mély álomból ébred az ember. A Védanta bölcsesége szerint az Atmant az emberben három réteg, vagy „burok” borítja. Legkülső a fizikai burok, a durva anyagból való réteg. Ezen belül van a finom burok, amelyet a dolgok belső lényege alkot és az a szellemvilág anyaga. Alatta van a kauzális burok, amelyet azért neveznek így, mert a karma szövődése, az okok és okozatok komplexusáé, amely személyiségünket és életünket bármely adott pillanatban azzá teszi, ami. A kauzális burok az egó-érzet, ez látatja velünk azt, hogy magunk és a világ jelenségei különálló lények. A Védanta arra tanít, hogy éber állapotban ez a három burok van köztünk és Atman között. Az álomtalan alvásban azonban a két külső buroktól megszabadulunk, csak a kauzális burok, az egó-érzet marad. Ebből tehát az következik, hogy Atmanhoz közelebb vagyunk az álomtalan alvásban, mint a többnyire egyáltalán nem spirituális életünknek bármelyik egyéb fázisában; közelebb, de mégis oly távol, mert a három közül a legkeményebb választ el tőle, az alapvető tudatlanság rétege, a másféle hazugsága. Ezt a réteget pedig pusztán alvással sohasem fogjuk áttörni. Ne reméljük, hogy egy napon fölébredünk, és azt látjuk, hogy eggyé váltunk a Valósággal. De valami kevés, Atman békéjének egy kis sugara mégis elérkezhet hozzánk ebben az állapotban, és velünk maradhat akkor is, amikor visszatérünk éber tudatunkba. Próbáljuk megtartani és megmaradni benne. Ízelítő ez a tökéletes megismerés boldogságához és boldogságából.

39. VAGY HA AZ ELMÉT BÁRMELYIK ISTENI FORMÁRA VAGY JELKÉPRE RÖGZÍTJÜK, AMELY JÓNAK LÁTSZIK.

Patandzsáli bölcsesetének egyik legvonzóbb vonása széles látóköre és egyetemessége. Nem kísérel meg, hogy egy bizonyos kultuszt kényszerítsen rá a spirituális aspiránsra. Isten bennünk van, és bármily homályosan világít is át jelenléte

tudatlanságunk rétegein, e jelenlét fényénél alkotjuk meg a magunk képeit és jelképeit a jóságról, és aztán kivetítjük őket a külvilágra. Minden ilyen kép vagy jelkép, vagy eszme szent, ha őszinte hitben fogamzott. Talán kezdetleges, talán gyerekes, talán másokhoz nem tud szólni – ez mind mellékes. A fontos az iránta tanúsított érzületünk. Minden, amit híven és tisztán imádunk, szent dologgá lesz.

Ezért kell tehát mindig tisztelttel viseltetnünk mások vallása iránt és ezért kell óvakodnunk a bigottságtól. Ugyanakkor azonban –amint már a 32. aforizmánál is említettük- be kell érünk a keresésnek egyetlen módjával és meg kell maradnunk mellette; különben pusztá spirituális „kirakat nézegetésre” fecsérelnék el energiánkat.

Egy-egy szentély, vagy búcsújáráhely semmit sem jelent nekünk, ha semmit sem viszünk magunkkal oda, és sohase feledjük, amikor egy kultusz külsőségeiben részt veszünk, hogy bár a Valóság mindenütt ott van, csakis a saját szívünkben tudunk velük kapcsolatot teremteni. *Így mondja Kabir is, a nagy hindu szent, egyik leghíresebb versében:*

*„Nevetnem kell, amikor hallom, hogy a hal szomjas a folyóban.
Nyughatatlanul vándoroltok erdőről-erdőre,
Pedig a Valóság a saját hajlékokban van.*

*Ott van az igazság: akármerre mentek-
Benaresbe, vagy Mathurába;
Amíg Istent a saját szívetekben meg nem találjátok,
Értelmetlennek tűnik számotokra az egész világ.”*

40 A JÓGI ELMÉJE BÁRMELY ÉS BÁRMILYEN NAGYSÁGÚ TÁRGYRA TUD KONCENTRÁLNI, AZ ATOMTÓL A VÉGTELEN NAGYIG.

A „jógi” itt nemcsak azt jelenti, aki „jógát gyakorol”, hanem azt, aki már kifejlesztette az osztatlan (egyhegyű) koncentráció képességét. Ezt a képességet persze csak tökéletes önuralom által lehet elsajátítani. Amikor a spirituális aspiráns kezdi gyakorolni a koncentrációt, mindenféle háborgatásba, a figyelem elvonásába ütközik. Amíg neki nem állunk, hogy kitakarítsuk a padlást és a pincét, fogalmunk sincs róla, mennyi minden lim-lom van a házban. Amíg meg nem próbálkozunk a koncentrációval, fogalmunk sincs róla, mennyi szemét halmozódott fel lelkünk tudatalatti régióiban. Sok kezdő ettől veszti el bátorságát. „Mielőtt elkezdtem volna gyakorolni a koncentrációt -mondják- elmém túrhetően tisztának és nyugodtnak tűnt. Most zavaros és tele van szennyes gondolatokkal. Valósággal utálok. Nem is álmodtam volna, hogy ilyen rossz vagyok! És ahelyett hogy javulnék, még rosszabb leszek!” Természetesen nincs igazuk. Maga az a tény, hogy belefogtak ebbe a mentális nagy-takarításba és felkavarták ezt a sok szemetet, azt jelenti, hogy lépést tettek a helyes irányban.

A nyugalom pedig, amit addig tapasztaltunk, nem volt más, mint fásultság; az iszaptól fojtogatott tó mozdulatlansága. A renyheség és derűs béke -tamasz és szattva- felületesen szemlélve, sokszor egyformának látszik. Ha azonban az egyik állapottól a másikba akarunk jutni, át kell esnünk a radzsasz fázisán, ami az aktív erőfeszítés okozta nagy zűrzavar. Küzdelmeink és kínlásunk felületes szemlélője talán így nyilatkozik rólunk: „Ezelőtt sokkal könnyebben ki lehetett jönni velem. Jobban kedveltem az előző állapotában. A vallás, úgy látszik, nem tesz neki jót.” Ezzel ne törődjünk. Folytassuk küzdelmünket, viseljük el az ideiglenes megaláztatásokat, amíg el nem érjük azt az önuralmat, azt az „egyhegyű” koncentrációt, amelyikről Patandzsáli beszél.

41. MINT AHOGY A TISZTA KRISTÁLY IS ATTÓL A TÁRGYTÓL KÖLCSÖNZI SZÍNÉT, AMELYIK LEGKÖZELEBB VAN HOZZÁ, ÚGY AZ ELME IS, HA MEGTISZTÍTOTT A GONDOLAT-HULLÁMOKTÓL, ELÉRI A KONCENTRÁCIÓJA TÁRGYÁVAL VALÓ AZONOSSÁGOT. EZ LEHET DURVA TÁRGY, VAGY AZ ÉSZLELÉS SZERVE VAGY AZ EGÓ-ÉRZET. A KONCENTRÁCIÓ TÁRGYÁVAL VALÓ ILYEN AZONOSULÁST SZAMÁDHI NÉVEN ISMERIK.

A koncentráció itt említett különféle tárgyairól már e fejezet 17. aforizmájánál beszéltünk. A jóga állapotát -amelyet Patandzsáli most nevez először igazi nevével szamadhi-nak- a jelenségek mindegyik szintjén el lehet érni; kezdetjük a dolgok legkülső külsőlegességével és behatolhatunk az egyéniség legbenső bensőségességéhez. Ezért aztán a *szamadhi*nak különféle fajtái vannak, amint rögtön meg fogjuk látni. Semmilyen fajta szamadhi nem lehetséges azonban, mielőtt az elme meg nem szerezte volna a koncentrációnak ezt a hatalmas erejét, amely képes arra, hogy megvalósítsa „az azonosságot” a tárgyával. Amint az 5. aforizma vizsgálatánál láttuk, az elme gondolat-hullámainak csak akkor lehet elcsöndesíteni, ha előbb a sok kis hullámot egyetlen nagy hullámban egyesítettük, a koncentráció egyetlen tárgyában.

Az Upanisádok ezt a folyamatot kissé másképpen, talán egyszerűbben írják le. Azt mondják, hogy összpontosuljunk egy tárgyra, bármilyen tárgyra, és tekintsük a benne lakozó Valóságot, Atman szimbólumának. Ha erősen kitarunk e mellett az elgondolás mellett, és egy pillanatra sem ejtjük el, behatolunk a tárgy külső burkolatai, külső megjelenési formája mögé, igazi, benső mibenlétéig.

42. *AMIKOR AZ ELME AZONOSSÁGOT ÉR EL A KONCENTRÁCIÓNAK VALAMELY DURVA TÁRGYÁVAL, ÉS EBBE A TÁRGY NEVE, MINŐSÉGE ÉS ISMERETE IS BELEJÁTSZIK, AKKOR EZT SZÁVITARKA SZAMÁDHIK NEVEZIK.*

43. *AMIKOR AZ ELME AZONOSSÁGOT ÉR EL A KONCENTRÁCIÓNAK VALAMELY DURVA TÁRGYÁVAL, ÉS EBBE NEM JÁTSZIK BELE A TÁRGY NEVE, MINŐSÉGE ÉS ISMERETE, AKKOR EZT NIRVITARKA SZAMÁDHIK NEVEZIK.*

A közönséges észlelés -mondja Patandzsáli- mindig egy „név”-ből, egy „minőség”-ből és egy „megismerés”-ből áll. Ha pl. egy asztalt veszünk szemügyre, tudatában vagyunk 1./ nevének, 2./ minőségének, formájának, nagyságának, színének, anyagának, stb. és 3./ annak, hogy ismerjük a szóban forgó tárgyat (a ténynek, hogy mi magunk ismerjük és észleljük). Ha igen erősen rákoncentrálunk, azonosulhatunk az asztallal, de mégis megtarthatjuk elménkben a „név”, a „minőség” és az „ismeret” vegyülékét. Ez a szamadhi legalacsonyabb rendű fajtája; neve a „Szávitarka”, annyit jelent, hogy „megfontolással” (with deliberation). A Szávitarka kifejezést csak akkor alkalmazzák, ha a koncentráció tárgya a durva elemek rendjébe tartozik, a jelenségek legkülső rendjébe.

A „Nirvitarka”-nak (megfontolás nélkülinek) nevezett szamadhiban magasabb fokra jutunk. Úgy érzük el az azonosságot koncentrációnk tárgyával, hogy abba nem vegyül a név, minőség és ismeret tudata. Vagy más szóval, végre le tudjuk csön-desíteni a gondolat-hullámokat, amelyek a tárgyra való visszahatásaink és nem ismerünk semmi mást, mint magát a tárgyat, amilyen az a valóságban. „A Magánvaló dolgot”, hogy Kant híres kifejezésével éljünk: „Ding an sich. Kant igen helyesen azt állította, hogy a „magánvaló dolgot” sem az érzékekkel, sem az okoskodó értelemmel semmiképpen sem lehet megismerni, mert mind az érzékek, mind az elme csupán a maga saját szubjektív visszahatásaival ajándékozhat meg. „Számunkra tökéletesen ismeretlen marad, –írta Kant- hogy milyenek a tárgyak önmagukban és a mi érzékeink fogékonysága nélkül. Semmit sem ismerünk, csak a módot, ahogyan észleljük őket, ez a mód pedig egyéni mindnyájunknál és nem osztozik benne okvetlenül minden lény...” Kant, mivel nem ismerte el, hogy van más érvényes tapasztalás, mint az érzékeké és az értelemé, kénytelen volt azt a következtetést levonni, hogy a „magánvaló dolgot” megismerhetetlen. Patandzsáli ebben nem ért vele egyet. Patandzsáli azt mondja, hogy az érzéki észlelésen túl van egy magasabb rendű megismerés, amely által megismerhetők a „magánvaló dolgok” és ugyanezt állítja minden vallás minden gyakorló misztikusa is.

44. *HA A KONCENTRÁCIÓ TÁRGYA FINOM TÁRGY, HASONLÓKÉPPEN MEGKÜLÖNBÖZTETHETŐ A SZAMÁDHI KÉT FAJA, AMELYET SZÁVICCSÁRÁNAK ÉS NIRVICCSÁRÁNAK NEVEZNEK.*

Vagyis, ha a koncentrációnak olyan tárgya van, amelyik a finom, vagy lényeges jelenségek rendjébe tartozik (lásd a fejezet 17. aforizmáját), akkor is meg kell különböztetnünk egymástól a magasabb és az alacsonyabb rendű szamadhit. A „Száviccsára” (gondolkodó, reflektív) szamadhinak olyan finom (subtle) tárgya van, amelybe belejátszik a név, a minőség és az ismeret tudata. A Nirviccsára szamadhi finom tárgyánál nincs meg mindennek a tudata.

45. *AZ ÖSSZES FINOM TÁRGY MÖGÖTT OTT VAN A PRAKRITI, AZ ÓSOK.*

Amint már láttuk, amikor Patandzsálinak a világegyetemről festett képét tanulmányoztuk: Prakriti az elemi, differenciálatlan „anyaga” az anyagnak, az energia, amely a világ összes jelenségét kivetíti. A meditáló elme befelé fordulva áthatol a dolgok durva, külső burkolatán, egészen finom és rejtett lényegükig, és ezen a rejtett lényegen túl magához a Prakritihoz érkezik. Prakriti azonban nem a legvégső Valóság. Prakriti mögött Brahman van. A Szamadhinak már leírt négy fajtája mind a jelenségek világába tartoznak, mind csupán előkészület a Brahmannel való közvetlen egyesülésre, a legmagasabb fokú Szamadhi állapotára. Erről Sri Ramakrishna a következő példázatot mondotta: „Egyszer egy tanítvány fölkeresett egy tanítót, hogy megtanuljon Istenről meditálni. A tanító bizonyos utasításokat adott neki, de tanítvány hamarosan visszatért és azt mondotta, hogy nem tudja azokat végrehajtani, mert valahányszor meditálni próbál, azon kapja rajta magát, hogy kedvenc bivalyára gondol. „Hát akkor meditálj azon a bivalyon, amit úgy szeretsz.” A tanítvány bezárkózott szobájába és kezdett a bivalyra koncentrálni. Pár nap múlva a tanító bekopogott hozzá és a tanítvány ezt válaszolta: „Uram, ne haragudjon, nem tudok kimeni Ön elé, Túl kicsi nekem ez az ajtó, a szarvaim útban lennének.” Mire a tanító mosolygott és így felelt: „Remek! Azonosultál a koncentráció tárgyával. Most rögzítsd elmédet Istenre és könnyű lesz a siker!”

46. *A SZAMÁDHIK E FAJTÁIT „MAGGAL VALÓ”-NAK NEVEZIK.*

Vagyis a vágy és a ragaszkodás magjai még mindig ott vannak az elménkben, még ha el is értük a tökéletes koncentráció állapotát. Ezek a vágy-magvak pedig veszedelmesek, láttuk ezt, amikor azoknak a sorsát vizsgáltuk, akik nem-ragaszkodás nélkül koncentrálnak.

(19. aforizma). A felszabadulás azonban mégis közel van már. Az aspiráns már olyan magasra emelkedett, hogy visszahúzása a szolgátságba nem valószínű többé.

47. *A NIRVACSÁRÁ SZAMÁDHI ELÉRÉSÉVEL AZ ELME MEGTISZTUL.*

48. *E SZAMADHIBAN A MEGISMERÉSRŐL AZT MONDJÁK, HOGY „MEGTELIK IGAZSÁGGAL”.*
49. *AZ ISMERET. AMIT KÖVETKZETETÉSSSEL ÉS AZ ÍRÁSOK TANULMÁNYOZÁSÁVAL NYERÜNK, AZ ISMERETEK EGYIK FAJTÁJA, DE SOKKAL MAGASABBRENDŰ AZ A TUDÁS, AMELYET A SZAMÁDHI BAN NYERÜNK. TÚLMEGY AZ A KÖVETKEZTETÉSEKEN ÉS AZ ÍRÁSOKON.*

Itt Patandzsáli a tudás két fajtáját írja le. Azt, amelyiket az érzékek és az értelem közvetítésével nyerünk, és azt, amelyikhez közvetlen, tudatfölötti élmény révén jutunk.

A közönséges tudás az érzéki észlelések útján érkezik hozzánk és úgy, hogy eszünk értelmezi ezeket az észleléseket. A közönséges tudás ennél fogva szükségképpen a „közönséges tárgyra” korlátozódik, vagyis azokra a jelenségekre, amelyek érzéki észlelésünk számára hozzáférhetők. Ha a közönséges tudás valami olyasmivel próbálkozik, ami „rendkívüli”, rögtön kiderül, hogy tehetetlen. Itt vannak pl., a különböző szent könyvek és iratok, amelyek Isten létezéséről beszélnek nekünk. Ezeket elolvassuk és talán bizonyos pontig el is fogadjuk tanításukat. De azt nem állíthatjuk, hogy mert elolvastuk őket, ismerjük Istent. Mindössze annyit mondhatunk, hogy tudjuk, hogy ezeket a szent könyveket olyanok írták, akik állították, hogy ismerik Istent. Miért hinnénk nekik? Igaz, hogy értelmünk azt súgja, hogy a szentírások írói alighanem becsületesek és megbízhatóak voltak, nem önámítók, vagy eszelősek, és így hajlamosak vagyunk elhinni, amit mondanak. Az efféle hit azonban csak részleges és ideiglenes, nagyon kevésbé kielégítő és semmiképpen sem tudás.

Marad tehát két másik lehetőség. Vagy úgy döntünk, hogy csak egyféle megismerés van, az, amelyik az érzéki tapasztalás tárgyaira korlátozódik, és akkor beletörődünk a tartós agnoszticizmus állapotába az írások tanításait illetően. Vagy pedig el kell ismernünk, hogy lehet másik, magasabb rendű megismerés, amelyik érzék fölötti és ezért ezeknek a tanításoknak igazságát a közvetlen élmény segítségével megerősítheti. Ez a fajta az, amelyhez a Szamádhi révén jutunk. És mindegyikünknek magának kell megtalálnia a maga számára.

„Az átélés (realisation) -mondja Swami Vivekananda- az igazi vallás, minden egyéb csak előkészítése: ha előadásokat hallgatunk, ha könyveket olvasunk, ha érvelünk, csupán e talajt készítjük elő; az még nem a vallás! Az intellektuális igenlés és az intellektuális tagadás nem a vallás. Sőt, a vallás szigorúan gyakorlati és tapasztalati kutatás. Semmit sem fogadunk el bizalmi alapon. Semmit sem fogadunk el, csak a saját tapasztaltunkat. Egyedül haladunk előre, lépésről-lépésre, mint a fölfedező az ősvadonban, hogy lássuk, mit találunk. Patandzsáli, vagy bárki más csak annyit tehet értünk, hogy ösztökél: induljunk neki a fölfedező útnak és ad némi általános jellegű fölvilágosítást és figyelmeztetést, ami utunkon segítségünkre lehet.

Patandzsáli azt mondja, hogy a Nirvicsára számádhi állapotában elménk „tisztá” lesz és „megtelik az Igazsággal”. Az elmét ezért mondják tisztának, mert ebben az állapotban az összes kisebb gondolathullámot elnyeli az egyetlen tárgyra koncentrálódás egyetlen nagy hulláma. Igaz, hogy a ragaszkodás „magjai” még mindig megvannak ebben a hullámban, de csak a tetszhalál állapotában. Pillanatnyilag legalábbis nem árthatnak és igen kétséges, vajon termékkennyé tudnak-e még valaha lenni, mert amikor az ember már idáig elért, elég könnyű megtenni az utolsó lépést, ami aztán teljesen megsemmisíti őket.

A Nirvicsára számádhiban az elméről azért mondják, hogy megtelik igazsággal, mert közvetlen, érzékfölötti megismerésre tesz szert. Azok, akik valamilyen kiválasztott eszményen, vagy spirituális személyiségen meditálnak, közvetlen kapcsolatot éreznek azzal a személyiséggel, nem érzik pusztán képzeletbelinek, hanem objektíven megismert valóságnak. Ha az ember eddig Krishnán, Krisztuson vagy Ramakrishnán meditált és megpróbálta elképzelni őket, most azt fogja látni, hogy a róluk alkotott kép eleven jelenléttük valóságává foszlik szét. És megismerve ezt a jelenléteket, látja, mennyire tökéletesen volt a kép, és mennyire nem hasonlított élő eredetijére. Azok, akik már átélték ezt, a mágnes működéséhez hasonlítják. A meditáció előzetes fokozatain olyan, mintha az erőfeszítés egyedül csak tőlünk eredne; kitartóan erőszakoljuk elménket, hogy maradjon tárgyra irányítva. Most azonban valamilyen külső erőt érzünk, mágneses vonzóerőt, amely elménket a kívánt irányba vonja úgy, hogy már nem is mi tesszük az erőfeszítést. Ezt szokták kegyelemnek nevezni.

Honnan tudhatjuk biztosan, hogy a számádhi állapotában kapott kinyilatkoztatások valódi kinyilatkoztatások-e, nem pedig az öncsalás vagy önszuggeszció valamilyen formája? A józan ész javasol itt bizonyos próbákat. Nyilvánvaló például, hogy az innen nyert tudásnak nem szabad ellenkeznie a mások által nyert tudással; sok a megismerő, de az igazság egy. Ennek a tudásnak továbbá valami olyasmire kell vonatkoznia, ami egyéb eszközökkel megismerhetetlen – vagyis a közönséges érzéki tapasztalással nem ismerhető meg. Végül pedig, ennek a kinyilatkoztatásnak a lélek teljes megújódását és a jellem megváltoztatását kell maga után vonnia. „Az ima és a magatartás között – írja Temple érsek – nem az a helyes viszony, hogy a magatartás mindennél fontosabb és az ima segítheti, hanem hogy az ima mindennél fontosabb és a magatartás próbaköve.” És ha ez érvényes a spirituális élet kezdeti fokozatain, mennyire feltűnően bebizonyosulhat a számádhi utolsó, egyesítő állapotában. Aki ezt eléri, szentté válik. Mert, amint Patandzsáli mondja:

50. *A BENYOMÁS, AMELYET EZ A SZAMÁDHI TESZ AZ ELMÉRE, ELTÖRÖL MINDEN EGYÉB RÉGEBBI BENYOMÁST.*

És aztán azzal folytatja, hogy megmondja, miképp tegyük meg a végső lépést a Brahmannal való tökéletes egység felé:

51. *AMIKOR KITÖRLŐDIK AZ E SZAMÁDHI ÁLTAL TETT BENYOMÁS IS, ÚGY HOGY MÁR EGYÁLTALÁN NINCSENEK GONDOLATHULLÁMOK AZ ELMÉBEN, AZ EMBER BELÉP ABBA A SZAMÁDHIBA, AMELYET „MAG NÉLKÜL VALÓNAK” NEVEZNEK.*

Amint már elmagyaráztuk, a szamádhit úgy lehet elérni, hogy fölkelünk elménkben egyetlen tárgyat, egyetlen nagy koncentrált gondolathullámot, és az elnyeli az összes többi gondolathullámot, az összes szamszkárát, vagyis a múlt benyomásait. De most még ezt az egyetlen hullámot is le kell csitítani. Amikor elült, eljutunk abba a legmagasabb rendű szamádhiba, amelyet a Védanta bölcséleti rendszer „Nirvikalpá”-nak nevez. A Nirvikalpá szamádhit azért mag nélkül való, mert semmi egyéb, mint tiszta, differenciálatlan tudat; a jelenségvilágról már nincs benne semmiféle benyomás, a vágynak, vagy a ragaszkodásnak semmiféle magja. Brahman nem a „koncentráció egyik tárgya”, Brahmanban nincs sem megismerő, sem megismert. Brahman, amint láttuk, tiszta, differenciálatlan tudat; és így a nirvikalpa szamádhiban az ember már nem saját maga, hanem a szó szoros értelmében egy Brahmannal, belép a szemmel látható világnak, minden formájának a teremtményének igazi természetébe.

Nem könnyű ily nagy magasságokba követni Patandzsálit, még ha csak elméletben is; így talán jobb lesz, ha mielőtt ezt a fejezetet lezárnánk, visszamegyünk a kezdetéhez és megpróbáljuk kissé egyszerűbben és kevésbé szakszerűen összefoglalni, mit is tanított nekünk.

Azzal kell kezdenünk, hogy megtanítsuk elménket koncentrálni, de Patandzsáli figyelmeztet, hogy a koncentráció gyakorlását a nem-ragaszkodásnak kell kísérnie, különben bajba jutunk. Ha úgy próbálunk meg koncentrálni, hogy közben tovább ragaszkodunk a világ dolgaihoz, vagy kudarcot vallunk, vagy pedig nagy veszélybe sodor újonnan szerzett koncentrációs képességünk, mert okvetlenül önző, nem-spirituális célokra fogjuk felhasználni. Éppen saját korunk a tanúja, milyen szörnyű formát ölthetnek ennek a második lehetőségnek a következményei. A huszadik századbéli ember a tudományra, és a technikára összpontosítja figyelmét, de anélkül, hogy elfeledkezett volna nacionalista hatalmi vágyairól, így most a kezében van az atomenergia titka, amely a megfelelő kezekben ártalmatlan és mindenki számára áldásos lehetne, de amely a mai embert mostani, megigazulatlan /unregenerate/ állapotában elpusztíthatja. Amint sok komoly gondolkodónk is rámutatott, a veszély nem az atomhasadásban rejlik, hanem az emberi lélekbe.

Mi a legegyszerűbb módja annak, hogy ne ragaszkodjunk többé a világi vágyakhoz, tárgyakhoz és ambíciókhoz? Azzal kell kezdenünk, hogy ápoljuk magunkban a ragaszkodást a legmagasabb rendű tárgyakhoz, amit csak el tudunk képzelni: magához Istenhez.

Ezt már a legalacsonyabb színvonalon elkezdhetjük, a durva anyagi jelenségek szintjén. Válasszuk ki valamelyik nagy spirituális tanítót, Krisztust, Ramakrishnát, vagy bármelyik országot, vagy vallást bármelyik nagy szentjét. Ezek az emberek ténylegesen itt éltek a földön emberi testben. Olvashatunk az életükről. Emberi mivoltukban közeledhetünk hozzájuk. Könnyű megszeretnünk őket, azt kívánjuk, hogy hozzájuk hasonlóak legyünk, hogy megpróbáljunk nekik szolgálni és életünket az övék mintájára alakítani, terjeszteni üzenetüket a világban. Ez a szolgálat és ez a szeretet maga elvégzi már bennünk azt, hogy ne ragaszkodjunk a kisebbfajta szeretetekhez és célokhoz. Nem mintha közömbösekké válnánk mások iránt, vagy munkánk és kötelességeink iránt. De mások iránti szeretetünket magába olvasztja az eszményünk iránti szeretetünk; már nem kizárólagos többé és nem akar birtokolni. Munkánk pedig, mivel most már amaz eszménykép szolgálataképpen tesszük, új lehetőséget nyer, még lelkesebben végezzük, mint ennek előtte.

Eszményi tanítónk iránti odaadásunk és az életén való meditáció lassanként elvezet az emberben lévő szellem megértéséhez, és így jutunk át a durva anyagi jelenségek szintjéről a finom, vagy spirituális szintre. Krisztust vagy Ramakrishnát immár nem mint az időben megjelent emberi lényeket csodáljuk, hanem mint örök, spirituális, szellemi lényeket tiszteljük. Isteni aspektusokban ismerjük meg őket. Ez a második fokozat.

Van azonban harmadik fokozat is, a tudatnak egy harmadik szintje. Mert Krisztus mögött, Ramakrishna mögött, bármelyik személyesnek elképzelt istenség mögött ott van Brahman, az Alap, a központi Valóság, és ezek a személyiségek csupán az ő részleges, egyéni vetületei. Amikor Brahmannal egyesülünk, azzal a Valóssággal egyesülünk, ami a Krisztusban megnyilvánult és ott van elrejtve saját, még meg nem újhódott /unregenerate/ énünkben, mindörökké jelen van mindnyájunkban. Ez az egyesülés pedig a nirvikalpa szamádhit.

A szamádhit alsóbb fokozatain még mindig megvan a nyoma a kettősség érzetének; még mindig van „én”, aki meditál az „én” eszményképem, válaszfal van közöttünk. És egész természetes, hogy még a legnagyobb szent számára is nehéz, hogy a végső személytelen egyesülés érdekében feladja ezt az erős, személyes szeretetét eszményképe iránt. Sri Ramakrishna, amikor leírja, hogyan érte el első ízben a nirvikalpa szamádhit, ezt mondja: „Valahányszor csak összeszedtem elmémet, mindig szembetaláltam magam az Isteni Anya áldott alakjával. Bármennyire próbáltam kiküszöbölni elméből az Anya gondolatát, nem volt elég akaraterőm ahhoz, hogy túljussak rajta. De végül, összeszedtem minden akaraterőmet, ítélőképességem kardjával darabokra vágtam az Anya alakját és akkor elmém egyszerre „magnélkülívé” lett, elértem a nirvikalpát. Leírhatatlan élmény volt.”

Shankara pedig így írja le a nirvikalpa szamádhit:

„Az ember folyamatosan tudatában van Atman és Brahman egységének. Nem azonosítja többé Atmant burkaival. El van törölve a kettősség minden érzése, csak tiszta, egyesített tudat van. Arról, aki már biztosan áll ebben a tudatban, azt mondják, hogy megvilágosodott.”

„Az ember már ebben az életben is szabad lehet, ha biztos alapokon áll megvilágosodása. Boldogsága végtelen. Csaknem megfelelnek erről a látszatvilágról.”

„Ámbár elméje feloldott Brahmanban, és teljesen éber állapotban van, mentes az éber állapot tudatlanságától. Teljesen tudatos, de mentes minden sóvárgástól. Az ilyen ember még ebben az életben szabadnak mondatik.”

„Számára véget értek e világ bajai. Noha véges testtel bír, a végtelennel egyesülésben marad. Szíve nem ismeri az aggodalmat. Az ilyen ember még ebben az életben szabadnak mondatik.”

Ha egyszer a szent elérte a nirvikalpa számádhit, módjában áll, hogy ismételtelen eljusson ebbe az állapotba és kijusson belőle. Így tett Sri Ramakrishna is. A nirvikalpában átélte az egységet a személytelen Brahmannel. Mikor azonban visszatért normális tudatába, Istent az ő választott eszményképe, az Isteni Anya aspektusában emlegette. Attól, hogy megismerte Brahmant, az Anya nem lett számára kevésbé valóságos. Fontos, hogy ezt ne feledjük el, mert a mi nyelvünkben a „valóság” szó értelme laza és bizonytalan, s könnyen okoz zavart. Ha azt mondjuk, hogy csak Brahman egyedül valóságos, ezzel nem azt akarjuk mondani, hogy minden más csak illúzió, hanem azt, hogy egyedül csak Brahman alapvető, mindenütt jelenvaló. Isten aspektusainak, az isten testet öltéseinek megvan a maguk viszonylagos valóságrendje; ugyanígy megvan a finom és durva tárgyaknak is. Éppen a materialisták, azok, akik azt mondják magukról, hogy „lent vannak a földön” - élnek irreális, nem valóságos világban, mert ők a durva érzéki észlelések színvonalára korlátozták és korlátozzák világukat. A megvilágosodott szent észlelése azonban az egész skálát átfogja a durvától a finomig és finomtól az abszolútig, és csak ő tudja egyedül, hogy a valóságban milyen is ez az egész világ.





II. rész

A jóga és gyakorlása

1. AZ ÖNMEGTARTÓZTATÁS, A TANULMÁNY, ÉS A TETTEK GYÜMÖLCSÉNEK FELAJÁNLÁSA ISTENNEK. EZEK AZ ELSŐ LÉPÉSEK A JÓGA FELÉ.

Miután Patandzsáli aforizmáinak első fejezetét a jóga céljainak szentelte, belekezd a gyakorlásról szóló fejezetbe. Ezeket az első lépéseket összességükben „krija jóga”-nak szokták nevezni, szó szerint „munkálkodás a jóga felé.” A három szó, amelyet ebben a fordításban használunk – önmegtartóztatás /austerity/, tanulmány /study/ és felajánlás / dedication/ egyik sem elegendő magyarázat nélkül: szanszkrit megfelelőjüknek kissé más az értelmük. Ezért aztán mindegyikre kissé bővebben ki kell térnünk.

Az „önmegtartóztatás” szónak elriasztó melléközöngéje van. De elriasztó volna a két másik lehetőség is: az „önsanyargatás” /mortification/ és a „fegyvelmezés” /disciplina/. Az utóbbi a legtöbbünk elé egy őrmester képét idézné, az előbbi valami szörnyű fekélyt, az önmegtartóztatás pedig egy minisztert, amint arra biztatja a közönséget, hogy egyék kevesebb vajjat. A puritán szellem, amely oly nagymértékben színezi nyelvünket, itt is mint oly gyakran máskor is, gátolja, hogy megértsük a hindu gondolkodást.

Patandzsáli ebben az aforizmában szanszkritul a „tapasz” szót használja, ennek első értelme pedig az, ami hőt vagy energiát gerjeszt. A tapasz az energia megtartásának és a jóga célja, az Atmannel való egyesülés felé irányításának gyakorlását jelenti. Nyilvánvaló, hogy ha ezt akarjuk, önfegyelmet kell gyakorolnunk, uralkodnunk kell testi vágyainkon és szenvedélyeinken. A fenti három kifejezés lélektanilag azért félrevezető, mert mindegyik ennek az önfegyvelmezésnek a zordon és negatív oldalát hangsúlyozza, az örömteli, pozitív oldalai helyett, a nagyszerű élmény helyett, amelyet ez az önfegyvelmezés tesz lehetővé.

Ha pedig valaki az önfegyvelmezés negatív oldalait hangsúlyozza, az csak erősíti azt a nagyfokú indirekt propaganda tevékenységet, amely társadalmunkban a spirituális élet ellen irányul. Csaknem mindenki, aki a szerzetesek diszciplínájáról, és önfegyvelmezéséről beszél, félelemmel és bizonyos viszolygással teszi, s az ilyen életmódot természetellenesnek tartja. De ugyanezek az emberek semmi természetelleneset, vagy félelmeteset nem látnak abban, amikor egy fiatal ember éppen ilyen drasztikus önfegyvelmezésnek veti alá magát, hogy kellően felkészüljön egy bokszmeccsre, vagy egy futóversenyre. Ez azért van, mert azt mindenki meg tudja érteni, hogy miért akar valaki egy bokszmeccset megnyerni. Hogy miért akarná valaki Istent megtalálni, ez sokkal kevésbé nyilvánvaló.

Ha az önfegyvelmezést az önfegyvelmezés kedvéért őrizzük, könnyen az önkínzás perverz szokásává fajulhat; és ez újabb veszedelem: az eszközök túlzott előtérbe helyezése közben, szem elől tévesztjük magát a célt. Keleten és Nyugaton egyaránt megtalálható ez a gyakorlat: a szőrcsuha, a csomós ostor, a szögekkel kirakott ágy. Sri Krishna a Bhagavad Gitában határozottan elítéli őket: „Tudhatod, hogy azok démoni természetűek, akik túlságosan kínozzák a testüket az írások által elő nem írt módon. Azért teszik ezt, mert kéjvágyuk és az érzéki tárgyakhoz való ragaszkodásuk önzéssel és hiúsággal töltötte el őket. Oktalanságukban meggyöngítik minden érzékszervüket és bántalmaznak engem, a testnek lakóját.”

Sri Krishna is, akárcsak Buddha, mérsékletet javasol: „A jóga nem annak való aki túl sokat eszik, sem annak, aki túlságosan böjtöl. Nem való annak, aki túl sokat alszik és nem a túlságosan sokat virrasztónak sem. Legyen az ember mértékletes evésben, és pihenésben, mérsékelt tevékeny, mérsékelt az alvásban és az ébrenlétben.”

A Gitá egy másik helyén pedig meghatározza az igazi önfegyvelmezés három fajtáját: „Tisztelet a szent szellemek, a látók, a tanítók és a bölcsék iránt, igazmondás, ártalmatlanság és szexuális tisztaság – ezek azok az erények, amelyek gyakorlását a test fegyvelmezésének hívják. Úgy beszélni, hogy sohase okozunk fájdalmat senki másnak, az igazat mondani, mindig azt mondani, ami jó és hasznos, és rendszeresen tanulmányozni az írásokat: ezt nevezik a beszéd fegyvelmezésének. A derűs békesség, az együttérzés gyakorlását, az Atmanon való meditációt, az elme visszavonását az érzékek tárgyaitól, és az indítékok tisztességét nevezik az elme fegyvelmezésének.”

Az igazi önfegyvelmezés – a hinduk értelmezése szerint- nem fanatikus büntetése önmagunknak, hanem a nyugodt és józan önuralom. A testet nem kell durván verni és megtörni. Erős kézzel, de méltányosan kell kezelni, ahogy a lovakkal bánunk. A Katha Upanisád szerzője is ezt a képet használja: „Az érzékek, mondja a bölcs, a lovaink, az utak, amelyeken járunk, a vágy útvesztői.....Ha valakinek nincs ítélőképessége és elméje fegyvelmezettlen, érzékei nem irányíthatók, akárcsak a kocsihajtó nyugtalan lovai. De ha valakinek van ítélőképessége és elméje fegyvelmezett, érzékei, mint a kocsihajtó jól idomított lovai, könnyen engedelmessé válnak a gyeplőnek....Az út végére az érkezik el, akinek kocsiját a józan értelem hajtja és gyeplője a fegyvelmezett elme.”

Az önfegyelmzés gyakorlásába- a szanszkrit „tapasz” szó értelmében – beletartozhat a rendszeres szertartásos istentisztelet is. Ebben a vonatkozásban azonban különbséget kell tennünk a szertartás keresztény és hindu fogalma között. Ha nem vesszük tekintetbe a keverékeket, akiknél egyáltalán nincs semmiféle szertartás és néhány protestáns szektát, amelyeknél minimális a jelentősége, a keresztények általában szentségeknek tekintik szertartásaikat, vagyis önmaguktól fogva jótékony és elengedhetetlenül szükséges aktusoknak. Mivel szentségek, csak kellően felszentelt papok végezhetik. A bennük való részvétellel – legalábbis a katolikusok szerint- életbevágóan fontos az ember spirituális egészsége és üdvözlése számára.

A hinduknál azonban a rituális cselekedetek egyszerűen csak az áhítatos odaadás jelei, és segítenek a meditációban; ha szükséges, bármelyik családapa elvégezheti őket saját otthonában, ha szükséges bármelyik helyen. Nem vitás, hogy igen értékes segítőeszközök – kivált a kezdők számára – de egyáltalán nem nélkülözhetetlenek. Ha az ember úgy kívánja, más ösvényeken is megközelítheti Istent. Igen sok függ a hívők vérmérsékletétől. Egyetlen hindu tanító sem várná el összes tanítványától, hogy ezen az úton haladjon.

Az a hindu szertartás, amely legjobban megfelel a misének, vagy az úrvacsorának, igen bonyolult, és csaknem szüntelen figyelmet kíván. Így lesz belőle kitűnő gyakorlat a kezdő el-elvándorló elméje számára. Mindegyik tennivaló a mögötte lévő gondolatra emlékeztet. Az ember túlságosan el van velük foglalva ahhoz, hogy bárki másra gondoljon. Gondolat és cselekvés, cselekvés és gondolat folyamatos láncot alkot, és meglepetéssel látjuk, hogy a koncentrációnak milyen magas fokát tudjuk elérni már kezdettől fogva. Emellett a szertartás közben az az ember érzése, hogy szerény, de közvetlen és bensőséges módon Istennek szolgál.

„Igen fontos” – mondja Swami Brahmananda – „hogy az ember onnan kezdje meg spirituális útját, ahol éppen van. Ha az átlagembernek azt az utasítást adjuk, hogy meditáljon az abszolút Brahmannal való egyesülésén, nem fogja megérteni. Sem a benne lévő igazságot nem fogja föl, sem pedig az útmutatásokat nem tudja követni. Ha azonban ugyanennek az embernek azt javasoljuk, hogy Istent virággal, tömjénnel, a szertartásos istentisztelet egyéb kelékei segítségével imádjja, elméje lassanként Istenre szegeződik, és örömet talál saját hódolatában.”

A „tanulmány” ennek az aforizmának összefüggésében a szentírásoknak és más, a spirituális étellel foglalkozó könyveknek a tanulmányozását jelenti. Beletartozik a dzsapa gyakorlása is. Isten nevének ismételtetése /lásd. Az 1. részben a 28. aforizmat/.

Igen fontos spirituális gyakorlat az, hogy munkánk gyümölcseit Istennek ajánljuk fel, főleg azok számára, akiket kötelességek arra kényszerítenek, hogy igen tevékeny életet éljenek. „Karma jóga” néven ismerik az istennel való egyesülésnek azt az útját, amely az Istennek felajánlott cselekedeteken át vezet. A karma jóga követőjének egész élete egyetlen végtelen szertartássá válik; mert minden tettét Istennek felajánlva, odaadásból viszi végbe, nem pedig azért, mert személyes előnyt, vagy nyereséget vár tőle. Mondanunk sem kell, hogy az ilyen szellemben végzett cselekedeteknek „helyes” cselekedeteknek kell lenniük: sohasem szabad felajánlanunk Istennek egy olyan cselekedetünket sem, amelyről abban a pillanatban és fejlődésünknek azon a fokán úgy érezzük, hogy helytelen. És mindig a tőlünk telhető legjobban kell munkálkodnunk; másodosztályú teljesítményeket ne merjünk felajánlani. Ha munkáink gyümölcseit felajánljuk Istennek, ez azt jelenti, hogy ragaszkodásmentesen dolgozunk. Minthogy megtettük a tőlünk telhető legjobbat, nem szabad kétségbeesnünk, ha munkánk eredménye csalódást okoz, vagy ha keményen megbírálják, vagy egyáltalán figyelembe sem veszik. Ugyanígy nem szabad átadnunk magunkat a gógnak, vagy a hiúságnak sem, ha munkánk sikeres és általános dicsőretet arat. Csak mi magunk tudjuk, hogy megtettük-e a tőlünk telhető legjobbat és ez az egyetlen jutalom, ami jogosan megillet.

Minden igazán nagy és személyében becsületes ember ebben a szellemben teszi kötelességét – még ha ateistának vallja is magát – csupán azért, mert kötelessége. De ha hiányzik belőlük az Isten iránti odaadás - ha eszményi céljuk időbeli és az anyagi világból való – csaknem lehetetlen. hogy kétségbe ne essenek, ha ügyük úgy látszik, mintha elbuknák és életük munkájá semmivé válnék. Csak a karma jóga buzgó követőjének nem szükséges sohasem kétségbeesnie, mert csak ő képes arra, hogy egy jöttányit se ragaszkodjék a tettek gyümölcseihez. Már mondtuk, de szüntelenül ismételnünk kell: a nem-ragaszkodás nem azonos a közönnel és a fatalizmushoz sincs semmi köze. A fatalista szükségképpen renyhe a munkájában. Mit számít, hogy nagyon igyekszik-e vagy nem: aminek jönnie kell, mindenképpen el fog jönni. Az olyan kritikusok – és igen sokan vannak – akik azzal a közönytelenséggel intézik el a hindu bölcseséget, hogy „fatalista”, ezzel azt bizonyítják mennyire képtelenek megérteni a karma jóga szellemét. A fatalista viszonyát a maga munkája eredményéhez nem a ragaszkodásmentesség jellemzi, nem más az, mint gyöngeségből, lustaságból és gyávaságból született közömbösség. Ha a jó szerencse egy kis meg nem érdemelt sikerben részesíti, egy csapásra eltűnik fatalizmusa. Nem a „sors”-nak mond köszönetet a szerencséért. Ellenkezőleg, az egész világnak azt hirdeti, milyen jól megdolgozott céljáért és mennyire megérdemelte, hogy elérje.

2. *ÍGY ÁPOLHATJUK A KONCENTRÁCIÓ KÉPESSÉGÉT,
ÉS ELHÁRÍTHATJUK A MEGVILÁGOSODÁS AKADÁLYAIT,
AMELYEK MINDEN SZENVEDÉSÜNKET OKOZZÁK.*

3. *EZEK AZ AKADÁLYOK – AZ EMBER SZENVEDÉSEINEK OKAI – A TUDATLANSÁG,
AZ ÖNZÉS, A RAGASZKODÁS, AZ ELLENSZENV
ÉS AZ ÉLETEN VALÓ CSÜNGÉS VÁGYA.*

4. TUDATLANSÁG TEREMTI AZ ÖSSZES TÖBBI AKADÁLYT. EZEK VAGY POTENCIÁLIS VAGY CSÖKEVÉNYES FORMÁBAN VANNAK JELEN, VAGY IDEIGLENESEN FELÜLKEREKEDTÜNK RAJTUK, VAGY TELJESEN KIFEJLŐDTEK.

Amint az előző aforizmában láttuk, az önfegyelmzés, a tanulmány és tetteink gyümölcseinek felajánlása Istennek: ez a három a bevezető lépés ama koncentrációs képesség felé, amely a teljes jóga állapotát lehetővé teszi. Ez a pozitív értékük. Van azonban negatív értékük is, amely éppen ennyire fontos. Egyúttal olyan eszközök is, amelyek segítségével megszüntethetjük a koncentráció és a megvilágosodás elménkben lévő akadályait.

Érdekes itt szemügyre vennünk az „akadály” szót, mert rávilágít a különbségre, amely e tárgyban a hindu és a keresztény gondolkodás közt van. A keresztény ember „bűn”-ön általában az Isten iránti engedetlenség és hálátlanság pozitív aktusát érti, és itt Isten az Atyaistent jelenti számára, a Valóságot, amint megjelenik térben és időben a világegyetem szülője és teremtőjeként – mint Isvara, ahogyan a hinduk nevezik / lásd az 1. rész 23. aforizmáját/. Patandzsálinál az „akadály” inkább azt a negatív hatást jelenti, amely egy ilyen aktust követni szokott: a tudatlanság porfelhőjét, amelyet fölkavar, és amely elhomályosítja a bennünk lévő Atman fényét. Vagyis: a keresztény felfogásban az Isvara elleni véték kap hangsúlyt, aki más, mint mi; a hindu felfogásban a saját igazi természetünk, az Atman elleni véték kap hangsúlyt. Ez a különbség, ha nem is alapvető, de fontos. A keresztény nézetnek az az értéke, hogy amikor a bűnt egy olyan lényel hozza kapcsolatba, akit minden okunk megvan szeretni és engedelmeskedni neki, aki teremtőnk és atyánk, fokozza bennünk a bűn jelentőségének és nagyságának érzetét. A hindu nézetnek az az értéke, hogy a bűn következményeinek legvégső aspektusát állítja elénk, ami nem más, mint eltávolodás a bennünk lévő valóságtól.

Mindkét felfogásnak megvannak a maga jellegzetes veszélyei, ha nem értjük meg őket helyesen. A hindu felfogás veszélye abban rejlik, hogy lélektanilag képtelenek vagyunk úgy elképzelni Atmant, mint ahogy többé-kevésbé el tudjuk képzelni Isvarát. Könnyű bűnbánatot érezni egy Isvara ellen elkövetett vétékért, és könnyű elhatározni legalábbis egyelőre – hogy az soha többé nem ismétlődik meg. Nem ennyire közvetlenül nyilvánvaló azonban az a véték, hogy akadályokat állítunk a megvilágosító Atman elébe, mert minduntalan visszacsúszunk abba a tévedésbe, hogy Atmant saját énünkkel azonosítjuk. Kijelentjük, pl. jóindulattal és csaknem helybenhagyólag az iszákosról, vagy morfinistáról, hogy „senkinek sem volt ellensége, csak saját magának” és nem látjuk, milyen tragikusan értelmetlen ez a megállapításunk. Ritkán történik meg, hogy a boldogtalanság egy hatalmas hulláma képeben végigsöpör rajtuk az érzés, hogy eltávolodtunk létünk alapjától és menedékétől /”Mily messze vagy Te tőlem” – kiáltott föl egy nagy szent – „Tőlem, aki oly közel vagyok hozzád!“. A hindunak tehát vigyázni kell, hogy túl könnyen ne fogja föl bűneit, vagy vissza ne essék valami könnyelmű optimizmusba, ami az újrászületés tanán alapul. Nem szabad így gondolkodnia: „Elvégre is én vagyok Atman és millió élet áll még előttem: annyi, amennyire csak szükségem van. Előbb-utóbb úgyis megismerem igazi természetemet. Ugyan miért sietnék?”

Ez az a magatartás, amelyet Ágoston annyira elítélt „Vallomásaiban”: „E nyomorult ifjú ember szüzességéért könyörögtem hozzád, mondván: Adj nekem szüzességet és önmegtartóztatást, de ne azonnal!”

Ennek szöges ellentéte a keresztény felfogásban rejlő veszély. Mivel a keresztény túlnyomórészt dualisztikus, Isvara fontosságát hangsúlyozza, és erősen összehusogítja az alapvető, bennünk rejlő Atman fontosságát, aminek pedig Isvara a kivetődése. Ennek a dualisztikus gondolkodásmódnak az az értéke, hogy megtanít az Isten iránti odaadásra; veszélye pedig az, hogy hajlamosíthat a túlságba vitt önátalatra és a tehetetlen kétségbeesésre. Az Atyaisten oly félelmetes és igazságos, Krisztus oly tiszta és jóságos – mi pedig alávaló és reménytelen bűnösök vagyunk. Így aztán visszaesünk az én-kultusz legmélyebb állapotába, azonosítjuk magunkat gyöngeségeinkkel, és úgy érezzük, nem tudunk tőlük megszabadulni. A bűntudat passzív iszapfürdőjében fetrengünk, elfelejtjük isteni lényegünket és a velejáró kötelezettséget, hogy iparkodjunk megismerni önmagunkat. Itt segíthet Patandzsáli a bűntudattól zaklatott keresztényeknek, mert az ő kifejezése: „akadály”, jó, pontos, csöppet sem szentimentális és rögtön valami pozitív tevékenységre ösztönöz. Az ember nem heveredik le az akadály tövébe, hogy sajnálja magát, hanem tüstént nekiáll, hogy eltávolítsa.

A „bűn” szó használata még más okból is félrevezethet. A bűn egy fogalomnak csak az egyik oldala, kiegészítője a büntetés. Ez azért kényelmetlen, mert a viszonylagos világban sok bűn mintha sosem nyerné el a büntetését. Innen származik aztán az a végzetes tévedés, hogy Istent talán be lehet csapni, hogy az ember olykor-olykor “megúszhatja a dolgot”. A keresztény irodalom visszhangzik a panaszoktól, hogy a gonoszok virágnak, mint a babérfa és senki sem tesz ez ellen. Így aztán az ember olyan babonás hiedelmekhez folyamodik, hogy a földrengés, az árvíz és az éhínség Isten büntetése kollektív büntettekért. Az isteni igazságszolgáltatás itt kiszámíthatatlan, ötletszerű, vaktában történő cselekvésnek van feltüntetve – ami pedig a legnagobb mértékben hamis.

Az “akadály” szó használatával egy pillanat alatt elintéztük az efféle ferde felfogást. Tökéletesen megátolja, hogy összehusvarjuk a spirituális büntetést a természet, vagy az emberek által reánk rótt büntetéssel. Ha földrengés-fészekre építjük városunkat, vagy elhanyagoljuk védőgátjainkat, vagy mezőgazdaságunkat, talán, de nem bizonyosan, meglátogat a földrengés, az árvíz, vagy az éhínség. Mindennek semmi köze nincs a bűn spirituális következményeihez. A bűnnek csupán egyetlen spirituális következménye van, de az meg nem változtatható, és el nem kerülhető. A bűn akadályt épít a megvilágosodás elé – és az akadály a bűn automatikus, már eleve benne rejlő büntetése: eltávolodás Atmantól, azonosulás az /alsóbb/ énnel és az ezzel járó szenvedés. Ez a büntetés talán nem látható világosan abban a pillanatban, amikor megérdemeljük, de semmiképpen sem szökhethünk el hatásai elől.

Ha gondolatainkat és cselekedeteinket Patandzsáli szempontjai szerint vizsgáljuk – ti. megkérdezzük magunktól, hogy fokozzák-e, vagy csökkentik a megvilágosodás előtt álló akadályokat – nem esünk többet abba a tévedésbe, hogy a bűnök

határozott és pontosan meghatározott értékű tettek, amelyeket osztályozni, rangsorolni és lajstromozni lehet. Mert nem ilyenek. Ami az egyik ember számára helytelen, helyes lehet a másik ember számára – így tanítja a Gítá. Mindnyájunknak megvannak a magunk bűnei, amelyek kötelességeinkhez, felelősségeinkhez és jelenlegi spirituális állapotunkhoz vannak viszonyítva. Csak annyit tehetünk, hogy megvizsgáljuk a lelkiismeretünket és minden adott esetben életünk nagy, központi indítékán mérjük le indítékainkat. Bizonyosak lehetünk abban, hogy magatartásunkban roppant nehéz problémák állnak majd elő. Igen sok hibát fogunk elkövetni és a legtöbb, amit remélhetünk, hogy átfogó, össz-szándékunk a helyes irányba mutat.

Patandzsáli arra tanít, hogy tekintsük bűneinket bizonyos tudományos elfogulatlansággal és így kerüljük el a két szélsőséges magatartást: se lusta elnézést ne tanúsítsunk irántuk, se hiábavaló utálatot. A sebész nem tűri el a rákot, hanem kivágja. De nem riad vissza tőle undorodva sem. Tanulmányozza, próbálja megérteni, hogy miként keletkezett és hogyan lehetne megakadályozni az újabb rákosodást.

Bűnözni nemigen szoktunk merő gonosziságból, vagy pusztán erkölcsi bárgyúságból. Bűneinknek jelentőségük és céljuk van, és ezt kell kikutatnunk, mielőtt meg tudnánk akadályozni, hogy újra elkövessük őket. Valójában annak a fájdalomnak a szimptomái, amelyet a valódi természetunktől, Atmantól való elidegenedés okoz. Kísérletek arra, hogy ismét egyesüljünk vele. Az ilyen kísérletek reménytelenül rossz irányúak, mert kiindulópontjuk az alsóbb én tudatlansága; ezért szükségképpen mindjobban el kell távolítaniuk bennünket a Valóságtól. Mindnyájan homályosan érezzük, hogy Atman bennünk van. Mindnyájan az Atmannel való tökéletes egyesülés békességét, szabadságát és biztonságát keressük. Mindnyájan vágyva-vágyunk arra, hogy boldogok legyünk. A tudatlanság azonban félrevezet. Azt bizonygatja, hogy Atman nem lehet igazán bennünk, hogy nem vagyunk semmi más, mint egyedi, különálló énségek. És így aztán nekiállunk, hogy a külső világ véges és múló jelenségei között keressük ezt a homályosan megsejtett, örökös boldogságot. Mint a mesebeli pézsmaszarvas, az egész világon keressük azt a vissza-visszatérő illatot, amelyet pedig a valóságban magunk választunk ki magunkból. Botladozunk, sebeket kapunk, végtelen sok nehézséget állunk ki – de sohasem keressük ott, ahol van.

A zsarnok, aki az emberek millióit hajtja rabszolgaságba, a fősvény, aki ezerszer több pénzt halmoz föl, mint amennyire valaha is szüksége lehet, az áruló, aki eladja legjobb barátját, a gyilkos, a hazug, és a szenvedélyek rabja, végső fokon mind csupán biztonságban és békességben akar élni és boldog akar lenni. A biztonságot keressük, amikor erőszakkal vagy csellel, vagy képzelte ellenségek pusztításával vagyont próbálunk fölhalmozni. A boldogságot keressük érzékeink kielégítésekor, vagy a hiúság és öncsalás különféle formáiban. A békét keressük, amikor kábítószerekkel elbódítjuk magunkat. És mindezekben valósággal hősies arányú energiákat használunk fel. Ez a bűn tragédiája.

A bűn tragikusan rossz irányba terelt energia. Kevesebb erőfeszítéssel könnyen elérhetjük volna az egyesülést Atmannel, ha tudatlanságunk félre nem vezet.

Patandzsáli azt mondja, hogy a tudatlanság teremti a megvilágosodás összes többi akadályát. /A következő aforizmánál még majd többet beszélünk róluk. /Ők a szamszkárák, a hatalmas erejű tendenciák, amelyekre már utaltunk. /1. Rész 2. aforizma/ Ezek kényszerítenek arra, hogy újra meg újra elkövessük a bűnöket, vagyis építsük az akadályokat; és így aztán az akadályok maguktól nőnek; növeli őket a vágy, a gőg, a düh és a félelem ereje. A Gítá így írja le ezt a folyamatot: „Ha az érzékek tárgyaira gondolsz, az érzékek tárgyaihoz kötődsz; ha ragaszkodsz valamihez, rabjává leszel.

Ha akadályozod rabságot, haraggá változik; ha haragszol, elméd összezavarodik; ha elméd összezavarodik, elfelejted tapasztalataid leckéit; ha elfelejted tapasztalataidat, elveszítéd ítélőképességedet; ha elveszítéd ítélőképességedet, eltéveszted az élet egyetlen célját.”

Az akadályok bizonyos fokig ott vannak mindenki elméjében, aki még nem érte el a legmagasabb rendű számádhit, az Atmannel való teljes egyesülést. Patandzsáli a tudatlanság következő három állapotát vagy fokozatát jegyzi föl:

Az akadályok lehetnek potenciálisak, lappangók, mint az igen kis gyermekek esetében, akiknek már meglévő hajlamai csak későbbi életük során fognak megnyilvánulni. Azt mondják, így van ez azoknál a jógiknál is, akik nem ragaszkodásmentesen koncentrálnak és ezért a természet erőibe olvadnak bele /1. rész 19. aforizma/. Amikor azután visszatérnek, mert vissza kell térniük a halandó életbe, ismét szembekerülnek azokkal az akadályokkal, amelyek eredeti kudarcukat okozták.

Azután következnek a spirituális aspiránsok, akiknek elméje ugyan tartalmazza még a megvilágosodás bizonyos akadályait, de már csak elcsökevényesedve. Szamszkáráikat ugyan még növeli a múlt karmák lendítő ereje, de erejük erősen megcsappant, már nem képeznek komoly akadályt, ha az aspiráns résen áll velük szemben.

Az akadályokat – legalábbis egy csoportjukat – ideiglenesen le lehet győzni bizonyos tudatlanság-csökkentő gondolatok és erények ápolásával. Ha kitarunk az ilyen gondolatok és erények ápolásában, fokozatosan a fönt leírt csökevényes fokra zsugoríthatjuk az akadályokat.

Végül teljes fejlettségünkben is jelen lehetnek az akadályok. Ez az összes mindennapi, világi beállítottságú ember tragikus állapota.

5. *A TUDATLANSÁG AZ, AMIKOR ÖRÖKNEK TEKINTJÜK AZT, AMI NEM-ÖRÖK, TISZTÁNAK AZT, AMI NEM TISZTA, KELLEMESNEK A KÍNOSAT ÉS ATMANNAK A NEM-ATMANT.*

6. *AZ ÖNÖSSÉG /egóism/ AZ, AMIKOR A TUDATOT AZZAL AZONOSÍTJUK, AMI CSUPÁN TÜKRÖZI A TUDATOT.*

A tudatlanság Patandzsáli meghatározása szerint, téves azonosítás. Félreértése az ember valódi mibenlétének. Ha azt mondjuk, hogy „Én ez a test vagyok, amelyet Patandzsálinak neveznek, a Nem-Atmant tekintjük Atmannak. A tudatlanságnak ez a kezdeti aktsza pedig önműködően és azonnal elvezet millió más aktushoz. Ha tagadjuk Atman bennünk-létét, tagadjuk mindenütt. Rosszul olvassuk a természet könyvét. A dolgok külsőségeivel foglalkozunk és a világot sokféleségnek látjuk, nem pedig egységnek.

Örök, tiszta örömet és békét csak az Atmannel való egységben lehet találni. Tudatlanságunk kizár bennünket ebből az egységből, de mégis megmarad valami homályos, zavaros vágyakozás a boldogság után. Így aztán kénytelenek vagyunk a külső világban keresni. Kénytelenek vagyunk a silány pótanyagokat elfogadni helyette, és közben rábeszélni magunkat, hogy ezek eredetiek és igazak. Az örökkévalóság helyett, a viszonylag tartósnak látszó dolgokhoz ragaszkodunk. A tisztaság helyett a viszonylag tisztának tűnő dolgokat értékeljük. Az igazi boldogság helyett belekapaszkodunk abba, ami ideiglenesen kellemesnek látszik.

Azonban sajnos igen rövid életű a kielégülés, amit adnak. A legerősebb torony is leomlik, a legszebb virág is elhervad kezünkben, a legtisztább víz is beszennyeződik és megposhad.

Becsap a tudatlanság most és mindenkor. Amint azonban szomorúan félrefordulunk, tekintetünk ismét ráesik az érzéki ragaszkodás és vágy valamilyen új tárgyára. És így tovább folytatódik a reménytelen keresés.

A tudatlanság központi magja tehát az, amikor Atmant, ami maga a tudat, az elme-tesztel azonosítjuk, ami pedig „az, ami csupán tükrözi a tudatot.” Ezt nevezi Patandzsáli önösségnek.

„Kinek a parancsára gondolkodik az elme – kérdi a Kena Upanisád – Ki parancsolja a testnek, hogy éljen? Ki beszélteti a nyelvet? Az a tündöklő lény, aki a szemet a formákra és a színekre irányítja és a fület a hangokra? Atman a fül füle, az elme elméje, a beszéd beszéde. Ő a lélegzet lélegzete és a szem szeme. Ha a bölcs már nem azonosítja Atmant tévesen az érzékekkel és az elmével, és ha már tudja, hogy Atman egy Brahmannal, halhatatlanná lesz.”

A nyugati bölcslethez két iskola született, amely különbözőképpen fogja föl a tudat problémáját: a materialista és az idealista. A materialisták úgy vélik: hogy egy folyamat egyik terméke, akkor keletkezik, amikor bizonyos feltételek adva vannak és elvész, ha ezek a feltételek megszűnnek. A materialista bölcselők szerint a tudat ennek folytán nem sajátos önmagában egyetlen anyagnak sem. Az idealisták ezzel szemben azt tartják, hogy a tudat az elme sajátossága és így szembe kellett nézniük azzal a következménnyel, hogy a tudatnak meg kell szűnnie, amikor az elme öntudatlanná válik.

A modern tudósok leginkább arra hajlanak, hogy elvessék mindkét fölvetést, és azt tartják, hogy a tudat mindenütt jelen van a világegyetemben, még ha jelenlétét nem is lehet mindig tudományos eszközökkel kimutatni. Ezzel a Védanta szemzőgéhez közelítenek. És valóban vannak olyan kiváló tudósok és tudományos írók, akiket gondolataik a hindu filozófia tanulmányozásához irányítottak.

Erwin Schrödinger például a következőket írja „Mi az élet?” című könyvében:

“A tudatot sohasem éljük át többes számban, hanem mindig egyes számban. Hogyan keletkezhetett egyáltalán a többszörösség /plurality/ fogalma, /amit az Upanisádok írói oly nyomatékosan elleneznek/? A tudat igen bensőséges kapcsolatban van az anyagnak egy elhatárolt régiójával, a testtel, és függ annak fizikai állapotától... Mármost a hasonló testek sokszorosos megvannak. Így igen sokatmondó föltevésnek látszik, hogy sokszorosítsuk a tudatot vagy az elmét. Ezt alighanem elfogadja minden egyszerű, gondolkodó ember; valamint a nyugati filozófusok egy része is... Az egyetlen lehetséges alternatíva az, hogy egyszerűen a közvetlen, eredeti élményhez tartjuk magunkat, amely szerint a tudat csak egyes számban létező dolog és a többes szám ismeretlen, hogy csak egy dolog van és ami többszörösségnek látszik, csupán aspektusa, amelyet a csalóka látszat /az indiai “MÁJA”/ hoz létre. Ugyanezt a látszatot okozza egy tükör-galéria és ugyanez miatt derült ki, hogy a Gaurizankár és a Mount Everest ugyanaz a csúcs, csak két különböző völgyből nézve. „Mégis mindnyájunknak megvan az az elvitathatatlan benyomása, hogy tapasztalatainak és emlékeinek összessége egységet képez, és merőben különbözik mindenki másétól. Ezt nevezzük „én”-nek. Mi hát ez az én? Ha alapos elemzésnek vetjük alá, úgy hiszem mindenki látni fogja, hogy valamivel több, mint egyedi adatok /tapasztalatok és emlékképek/ gyűjteménye, ti. inkább az anyag, amelyen a gyűjtemény létrejött. Ha pedig alaposan befelé tekintünk, azt látjuk, hogy az, amit voltaképpen „én”-en értünk, éppen az az alap-anyag, amelyben a gyűjtemény keletkezett. Az ember elkerülhet idegen országba, szem elől tévesztheti összes barátait, talán el is felejtí őket, új barátokat szerez, és éppoly intenzíven megosztja életüket, mint annakidején a régi barátokkal. Mindjobban vesztí fontosságából az a tény, hogy amíg új életünket éljük, közben még emlékezünk a régre.

Sőt talán még harmadik személyben is beszélhetünk róla:

„Az ifjú, aki voltam” és talán még az éppen olvasott regény főhőse is közelebb áll a szívünkhöz, sokkal elevenebbnek érezzük és jobban ismerjük. Pedig közben nem volt törés, nem haltunk meg. És még ha egy ügyes hipnotizőrnek sikerülne is kioltania minden korábbi emlékiünket, nem volna az az érzésünk, hogy megölt minket. Személyes létünk elvesztésén soha nincs okunk sajnálkozni... És nem is lesz soha...”

7. *A RAGASZKODÁS [Attachment] AZ, AMIKOR AZ EMBER A GYÖNYÖRRE GONDOL.*

8. *AZ IDEGENKEDÉS [Aversion] AZ, AMIKOR AZ EMBER A FÁJDALOMRA GONDOL.*

Mindkettő akadály nemcsak a megvilágosodásnak, hanem még annak is, hogy egy személyt, vagy tárgyat valamennyire is megismerjünk. Nem nyerhetünk tárgyilagos, elfogulatlan betekintést az olyan ember jellemébe, akihez vakon ragaszkodunk, vagy akire undorodó idegenkedéssel tekintünk. A spirituális aspiránsnak nem szabad túlságosan szeretnie a világ dolgait – de

gyűlölnie sem szabad őket. Az idegenkedés is a megkötöttség egyik formája. Hozzá vagyunk láncolva ahhoz is, amit gyűlölünk, vagy amitől félünk. Ezért van aztán, hogy ugyanaz a probléma, ugyanaz a veszély, vagy nehézség különböző formákban újra meg újra felbukkan az életünkben mindaddig, amíg ahelyett, hogy megvizsgálánk és megoldanánk, ellenállunk neki, vagy megpróbálunk elfutni előle.

9. *AZ ÉLETHEZ VALÓ RAGASZKODÁS VÁGYA BENNE VAN MIND A TUDATLAN, MIND A TANULT EMBERBEN. EZ AZÉRT VAN, MERT AZ ELME SZÁMOS ELŐZŐ TESTETÖLTÉSÉBŐL MEGTARTJA A HALÁL-ÉLMÉNY BENYOMÁSAIT.*

Az újraszületés tana természetesen megvan mind a hinduizmusban, mind a buddhizmusban; magáévá tette, bár később elvetette a korai kereszténység is. Kommentárunkban már utaltunk rá /1. rész 2. 18. és 19. aforizma/, de itt most bővebben kell foglalkoznunk vele.

A Prakritit úgy határoztuk meg /1. rész 17. aforizma/, hogy az Brahman, a Valóság ereje, vagy hatása. Más szóval, maga a Valóság vetíti ki magából az objektív, térbeli-időbeli világegyetemnek ezt az illúzióját /szanszkritul: májá-t/. Ebből következik, hogy prakritinak és Brahmannak ko-existensnek, egyidejűleg létezőnek kell lennie és prakritinak, akárcsak Brahmannak, szintén nem volt kezdete és nem lesz vége. Prakriti tovább fogja szóni egy világegyetem szövedékét, hogy aztán visszavonja saját magába, újra megszöjje, újra visszavonja, mindörökké. Közben azonban a világban működik egy másik folyamat is. Mert az egyéni egó-érzetnek az a természete, hogy lassan küzdje magát fölfelé, az ön-megvalósítás /self-realization/ felé, az élettelenből az élőbe, a növényből az állatba, az állatból az emberbe, ezer, sőt millió születés, halál és újraszületés folyamán. Atman benne van a kőben is, csakúgy, mint az emberben. De a kő mindaddig, amíg kő, nem tudja meg magáról, hogy ő Atman. Fejlettebb formákon át kell kibontakoznia, amíg végül el nem éri az emberséget, mert csakis az emberi elmestben ismerheti meg az egyénisége valódi természetét és szabadulhat meg az újraszületések körforgásától.

Ennek a roppant utazásnak elejétől végéig, amelyet a teljes tudatosság felé teszünk, alá vagyunk vetve a karma törvényének. Haladásunk gyorsaságát vágyaink és cselekedeteink szabályozzák. Magunk építjük, és magunk bontjuk le megvilágosodásunk akadályait. Mindenkori állapotunkat szüntelenül meghatározzák múlt karmáink, és mindenkori állapotunk szüntelenül termeli a jövő karmákat. Sem a halál, sem az újraszületés nem szakítja meg ezt a folyamatot. Az ember csupán újraszületik, és teste, elméje, jelleme és szociális körülményei mintegy kifejezésre juttatják karmájának egyenlegét abban a pillanatban.

Az újraszületés tanát igen sokan módfelett kényelmetlennek találják, mert mindenkire magára rója rá a felelősséget jelenlegi állapotáért. Egyikünk sem vállalja szívesen ezt a felelősséget, sokkal jobban szeretjük Istent okolni, vagy szüleinket, vagy a meglévő politikai rendszert, amiért olyanná tett, amilyenek vagyunk.

Ha tagadjuk az újraszületést és azt állítjuk, hogy ez az első születésünk, valójában visszautasítjuk a felelősséget állapotunkért, minthogy így logikusan következik, hogy ezt az állapotot Istennek kellett elrendelnie, vagy az átöröklés és a környezet hatásainak létrehozni. Így aztán – ha testileg vagy gazdaságilag hátrányos helyzetbe születtünk – megvan az állandó sérelem, amely lehetővé teszi, hogy egész életünkben duzzogjunk és átkozzuk sorsunkat, és megvan a mentségünk is összes gyengeségeinkre és hibáinkra.

Pedig az újraszületés tana, amely első pillantásra oly keménynek és szívtelennek látszik, alapjában véve mélységesen optimista hit a világ igazságos rendjében. Ha mi magunk idéztük elő mostani balsorsunkat – tehát nem Isten, nem a szüleink, nem embertársaink – akkor mi magunk meg is tudjuk változtatni. Nincs mentségünk az önsajnálkozásra és nincs okunk a kétségbeesésre. Sorsunk nincs visszavonhatatlanul megpecsételve. Nem állunk valami titokzatos, születésünk előtti átok alatt. „A hiba kedves Brutus, nem csillagainkban van...” Csupán csak bátorságra van szükségünk és elhatározásra, hogy nem adjuk föl a harcot.

A karma törvényének működése néha egészen nyilvánvaló – legalábbis ha visszatekintünk a történetekre. Ha visszapillantunk életünkre, megláthatjuk, hogyan teremtette valamelyik jellemvonásunk különböző körülmények között is mindig ugyanazt a szituációt. Ebből már gyanítanunk kellene, hogy a karma az élmények olyan területein is működik, amelyeket látszólag a véletlen igazgat. És a tudomány az élet látszólagos összevisszaságában valóban mind gyakrabban mutatja ki az okok és okozataik fonálát. A pszichológusok pl. azt mondják, hogy igen sok “baleset” egyáltalán nem “véletlen” baleset, hanem annak a tudatalatti vágnak az érvényesítése, hogy valamilyen kellemetlen problémát még akár kar- vagy lábtörés árán is elkerüljünk. Ugyanígy jelentkezhetnek egy érzelmi feszültség közvetlen hatásiként valamely testi betegség valódi szimptomái, nem pedig attól, hogy pusztán „pechünk van” és lenyeltünk egy bacilust, amint ezelőtt képzeltek.

Patandzsáli a fenti aforizmában nemcsak az újraszületésben való hitét nyilvánítja ki, hanem közvetett formában bizonyítékot is szolgáltat. Hogyan félhetnénk oly nagyon a haláltól, ha még sohasem tapasztaltuk volna meg? Egy kotlós alá a baromfiudvarban, ahol nincsenek kifejtett kacsák, kacsatojásokat tesznek. Mihelyt a kiskacsák a tojásból kikerülnek, irányuk máris a víz és úszni kezdenek. Erre ki tanította őket? Biztos, hogy nem a kotlós, mely vadul kotkodácsol, amikor a vízben látja őket. Azt hiszi, meg fognak fulladni. Azt szoktuk mondani, hogy a kiskacsa „öszönösen” tud úszni. Így félünk mi is „öszönösen” a haláltól. De mi ez az ösztön? Egy új amerikai szótár szerint „a cselekvés és visszahatás olyan veleszületett módja, amely egy adott biológiai törzs közös sajátja.” A jóga-bölcsélok szerint „burkolt értelem” /involved reason/, vagyis tudatalattivá lett tapasztalat. Mindkét meghatározás egyezik abban, hogy egy tapasztalatra való emlékezést tételez föl, olyan emlékezést, amelyet vagy az átöröklés ad tovább egy-egy faj egyedének, vagy pedig maga az egyed viszi tovább magával születések sorozatán át.

Az átöröklés hirdetője persze tagadja az újraszületést. A jóga filozófus viszont egybehangolja az átörökkeléssel mondván, hogy az egyed, mivel karmája arra kényszeríti, hogy kacsba képében öltson újra testet, ezáltal „örökli” a kacsatulajdonságokat, és köztük az úszás tudományát is. Így tehát az „öszön” fogalma semmiképpen sem sokat segít abban, hogy megértsük, miért fél az ember a haláltól. Azt is ellene lehet vetni, hogy az újraszületésnek ez a bizonyítéka /Patandzsáli később majd még más bizonyítékot is hoz fel/ egyéb okból sem kielégítő: miért kellene halálfélelmünknek okvetlenül tapasztalatok emlékéen alapulnia? Ha nem volnának már tapasztalataink a halálról, vajon nem tenné-e az még sokkal borzasztóbbá? Van-e valami, ami félelmetesebb volna a teljesen ismeretlennél? „Igen, meghalni” – kiált fel Shakespeare Caudiója – „s menni, nem tudjuk, merre...”

Ez azonban még mindig nem a teljes válasz. És talán mégis igaza van Patandzsálinak, amikor az újraszületést a halálra való emlékezéssel bizonyítja. Nézzük csak a következő idézetet a Brihadaranyaka Upanisádból:

„Az embernek nem csak két állapota van: az evilági állapot és a másik világi állapot; van egy harmadik állapot is, a közbenső a kettő közt, amelyet az álomhoz lehet hasonlítani. Amikor az ember a közbenső állapotban van, átéli a másik két állapotot is, az evilágit és a másvilágit; ennek módja pedig a következő: Amikor meghal, csak finom testében él tovább, a testén rajta maradtak a múlt tetteinek benyomásai és a benyomásokról tudomása van, mert Atman fénye megvilágítja őket. Atman tiszta fénye világít neki. Így van az, hogy a közbenső állapotban átéli az első állapotot, vagyis a világban való életet. Úgyszintén e közbenső állapotban előre látja mind a bajokat, mind az áldásokat, amelyekben még részesülnie kell, mivel ezeket viselkedése határozta meg, jó vagy rossz viselkedése a földön, valamint jelleme, amely a viselkedés eredménye. Így van az, hogy a közbenső állapotban átéli a második állapotot, vagyis a jövendő világbeli életét.”

A „közbenső” állapot e meghatározás szerint, amolyan halál utáni „világos állapot”, „lucidum intervallum”, amelyben az ember leltárt csinál önmagával és kénytelen szemügyre venni múlt tetteit mindazokkal a következményekkel, amelyeket elkerülhetetlenül létre kell majd hozniuk, ha újra megszületik itt a földön, vagy másutt. Atman könyörtelen, tiszta fényénél – amelytől még mindig idegennek érzi magát – látja, mit csinált magából. Nyilvánvaló, hogy ez az élmény legtöbbször számára, bizony keservesen megalázó és kínos. Egy ilyen pillanatban biztos, hogy a szégyennek, rémületnek és önvádnak olyan fokait éljük át, amelyeket testetöltött életünkben soha el nem tudnánk képzelni.

Ha tehát a „halál-élmény” kifejezésbe belefoglaljuk ezt a közbenső állapotot a halál és az újraszületés között, könnyen megérthetjük, miért tölt el tudatalatti emléke ösztönszerű félelemmel – még az ismeretlennél is nagyobb félelemmel. Csupán a megvilágosodott szentnél hiányzik teljesen a halál félelme, mert őreá nem vár ez a közbenső állapot. Ő már itt a földön „meghalt” az érzéki élet számára. És amint az ember gyarapodik a spiritualításban, úgy csökken lassacskán a félelme is a haláltól. Ez tehát alátámasztaná Patandzsáli bizonyítékát az újraszületés mellett.

De bármi legyen is eredete, a halál elodázásának vágya és az élethez való görcsös ragaszkodás mindenkor egyike a megvilágosodás legnagyobb akadályainak. Az élethez görcsösen ragaszkodni annyit jelent, hogy a normális érzéki tudathoz ragaszkodunk, és ezáltal kitérünk a felsőbb tudat elől, amelyben Atman megismerhető.

10. HA EZEKET AZ AKADÁLYOKAT CSÖKEVÉNYESEKKÉ APASZTOTTUK, EL LEHET PUSZTÍTANI ŐKET ÚGY, HOGY AZ ELMÉT ELSŐ OKÁRA BONTJUK LE.

11. TELJESEN KIFEJLETT FORMÁJUKBAN MEDITÁCIÓ ÁLTAL LEHET ŐKET LEGYŐZNI.

Talán könnyebb, ha ezt a két aforizmát fordított sorrendben vizsgáljuk, mivel a megvilágosodás akadályait előbb teljesen kifejlett, vagy durva formájukban kell legyőznünk (lásd a 2. részben a 4. aforizmát). Ennek módját a szennyes ruha mosásához hasonlítjuk: a szennyest először szappannal fellazítjuk, aztán tiszta vízzel kimossuk a ruhából. A „szappan” itt a jóga kezdeti lépéseit jelenti (az önmegtartóztatást, a tanulmányt és a tettek gyümölcseinek felajánlását Istennek), amelyeket a fejezet első aforizmájának kommentárjaiban tárgyaltunk. A „víz” a meditációt jelenti. A „szappan” és a „víz” egyformán nélkülözhetetlen, ha elménk „ruháját” kellőképpen meg akarjuk tisztítani. Egyiket a másik nélkül nem lehet hatékonyan alkalmazni.

Ha felülkerekedtünk az akadályok teljesen kifejlett formáján, még mindig megmaradnak csökevényesen, hajlamok, szamszkárák képében. Ezeket a hajlamokat csak akkor pusztítjuk el, amikor elménk visszaalakul az okozójává, vagyis praktívá, ahonnan kivetítődött.

Ez természetesen a számadhiba merülés folyamata (lásd az 1. rész 41-51 aforizmáját).

12. AZ EMBER A MÚLT GONDOLATAIVAL ÉS TETTEIVEL TEREMTI LAPPANGÓ HAJLAMAIT. EZEK A HAJLAMOK MEGHOZZÁK GYÜMÖLCSEIKET, MIND A JELEN, MIND A JÖVŐ ÉLETEKBEN.

13. AMÍG AZ OK FENNÁLL, GYÜMÖLCSÖKET HOZ, PL. ÚJRASZÜLETÉST, HOSSZÚ VAGY RÖVID ÉLETET, FÁJDALOM ÉS GYÖNYÖR-ÉLMÉNYEKET.

14. A FÁJDALOM ÉS GYÖNYÖR-ÉLMÉNYEK AZ ÉRDEMNEK, ILLETVE AZ ÉRDEMLENSÉGNEK (merit, demerit) GYÜMÖLCSEI.

15. *DE A SPIRITUÁLIS ITÉLŐKÉPESSÉGGEL BÍRÓ EMBER MINDEZEKET AZ ÉLMÉNYEKET FÁJDALMASNAK TEKINTI. MERT MÉG A GYÖNYÖR ÉLVEZETE IS FÁJDALMAS, HISZEN MÁRIS FÉLÜNK, HOGY VÉGE SZAKAD; AZ ELMÚLT GYÖNYÖR FÁJDALMAS, MERT ÚJ SÓVÁRGÁS KÉL UTÁNA A BENYOMÁSOKBÓL, AMELYEKET AZ ELMÉN HAGYOTT. ÉS MIKÉNT LEHET TARTÓS A BOLDOGSÁG, HA CSUPÁN HANGULATAINKTÓL FÜGG? HISZEN E HANGULATOK SZÜNTELENÜL VÁLTOZNAK, ASZERINT, AHOGY AZ EGYMÁSSAL FOLYTON HARCBA ÁLLÓ GÚNÁK URALMAT SZEREZNEK ELMÉNK FÖLÖTT.*

Már részletesen leírtuk a karma törvényének működését (1. rész 2. és 18-19. aforizma), valamint a gúnák mibenlétét és funkcióját (1. rész 17. aforizma). Patandzsáli itt attól óv bennünket, ne képzeljük, hogy valamely cselekedetünknek nem volt és nem is lesz következménye, pusztán mert a következmények nem nyilvánvalóak. Tetteink lappangó, latens tendenciákat teremtenek és azok a kellő időben meghozzák gyümölcseiket, pl. esetleg meghatározzák jövőendő életek tartalmát és körülményeit. Az érdemdús tettek, igaz, olyan eredményeket hoznak létre, amelyeket „kellemes”-nek mondhatnánk; de a „kellemes” és a „fájdalmas” csupán viszonylagosan az. Akárcsak a „jó” és a „rossz”, a „meleg” és a „hideg”, a „boldog” és a „boldogtalan”; a „kellemes” és a „fájdalmas” is egyike az „ellentétpárok”-nak, amelyek a Gitá kifejezőmódja szerint külső világbeli élményeink látszólagos ellentmondásait képezik. A spirituális ítélőképességű ember szempontjából minden élmény fájdalmas, amennyiben hozzáköt a világhoz, és ismét felébreszti érzéki sóvárgásainkat. Az egyetlen igazi boldogság az Atmannal való egyesülés. Minden egyéb „boldogság” viszonylagos, ideiglenes és ezért hamis.

16. *A FÁJDALMAT, AMI MÉG CSAK KÖVETKEZIK, EL LEHET KERÜLNI.*

A karmának három fajtája van: az olyan karma, amelyet már megteremtettünk és felhalmoztunk, úgy hogy valamely következő életünkben meghozza gyümölcsét; az olyan karma, amelyet ebben, vagy valamelyik múlt életünkben teremtettünk, és amely a jelen pillanatban hozza éppen gyümölcsét; és az olyan karma, amelyet éppen most teremtünk gondolatainkkal és tetteinkkel. Ezek közül a már meglévő karmákra már nem tudunk hatni, csak várhatjuk, amíg ki nem teljesednek és bátran és türelmesen elfogadhatjuk gyümölcseiket. Azt a karmát azonban, amelyiket most teremtjük – „a fájdalmat, ami még csak most következik” – el lehet kerülnünk. Nem úgy, hogy abbahagyunk minden tevékenységet – hiszen ez képtelenség volna, még ha kívánatos lenne is – hanem úgy, hogy nem vágyunk többé arra, hogy cselekedeteink sajátmagunknak gyümölcsöt hozzanak. Ha Istennek ajánljuk föl a tettek gyümölcseit, lassanként elfordítjuk a karma kerekét és így elkerüljük a fájdalmat.

17. *EZT A FÁJDALMAT A TAPASZTALÓNAK A TAPASZTALÁS TÁRGYÁVAL VALÓ TÉVES AZONOSULÁSA OKOZZA. EZ ELKERÜLHETŐ!*

A „tapasztaló” (experier) Atman, igazi természetünk.

A „tapasztalás tárgya” az egész látható világ az elmével és az érzékekkel együtt. A valóságban csak Atman létezik, „az EGY, amelynek nincsen párja”, amely örökké szabad. De azzal, hogy a mája révén tévesen azonosítjuk magunkat – és ez szorult helyzetünk titka – Atmanról azt képzeljük, hogy Ő az egyéni egó és így alá van vetve mindazoknak a gondolathullámoknak, amelyek felmerülnek és megzavarják elménket. Ezért képzeljük, hogy „boldogtalanok” vagy „boldogok” vagyunk, „haragszunk” vagy „elfog a vágy”. A Gitá is arra emlékeztet, hogy nem így áll a dolog:

„A megvilágosult elme ... mindig ezt gondolja: „Én semmit sem teszek.” Akármüt lát, hall, érint, szagol, eszik ... Ő mindig tudja ezt: „Nem én látok, nem én hallok, az érzékek látnak és hallanak, és azok érintik meg az érzékek tárgyait.”

Mindaddig, amíg a tapasztalót tévesen a tapasztalás tárgyával azonosítjuk, nem ismerjük meg Atmant, igazi természetünket. Megkötöttségben maradunk, azt hisszük magunkról, hogy a tapasztalatok rabszolgái vagyunk.

„Van egy történet” – írja Swami Vivekananda – „arról, hogy az istenek királya, Indra egyszer disznóvá változott, és a sárban fetrengett; volt mellette egy emse és volt sok kismalaca és igen boldog volt. Aztán némely istenek látván szomorú állapotát, elmentek hozzá és így szóltak: „Te az istenek királya vagy, parancsolsz az összes isteneknek. Miért vagy Te itt?” De Indra ezt felelte: „Ne törődjetelek velem, jó helyen vagyok én itt, és nem kell nekem a mennyország, amíg itt van nekem ez az emse és ezek a kismalacok.” Szegény istenek nem tudták, mitévők legyenek. Egy idő múlva elhatározták, hogy megölik egymásután az összes disznót. Mikor ez megtörtént, Indra sírt és gyászolta őket. Akkor az istenek fölhasították disznótestét és ő kibújt belőle és kacagott, amikor ráébredt, hogy micsoda utálatos álmodott: ő, az istenek királya, disznóvá lett és azt hitte, hogy a disznó élet az egyedüli élet! Sőt azt akarta, hogy az egész világ disznóéletet éljen! Atman, amikor a természettel azonosítja magát, elfelejti, hogy tiszta és végtelen. Atman nem szeret, ő maga a szeretet. Atman nem létezik, ő maga a létezés. Atman nem ismer meg, ő maga a tudás. Hibásan mondjuk, hogy Atman szeret, létezik, vagy megismer. A szeretet, a létezés és a megismerés Atmannak nem tulajdonsága, hanem lényege. Amikor valamiben tükröződnek, nevezhetjük őket ama valami tulajdonságainak. Nem tulajdonságai, hanem a lényege ők Atmannak, a Végtelen Lényeknek, amely nem ismeri a születést és a halált, amely a saját dicsőségében létezik. Néha olyan elfajzottnak tűnik, hogy amikor közeledünk hozzá és így szólunk hozzá: „Nem vagy te disznó”, visítani és harapni kezd.

A „disznó, ami nem disznó” adott esetben igen veszedelmes állapot lehet. Természetünkben olyan nagy a tamasz ereje, hogy nem szeretjük, ha zavarnak. Utálunk minden új eszmét, kivált, ha az is benne foglaltatik, hogy változtassuk meg az életünket.

És így, amikor a spirituális tanítók azzal közelítenek hozzánk, hogy nem vagyunk disznók, hanem Isten vagyunk, képek vagyunk üldözni és keresztre feszíteni őket.

18. *A TAPASZTALÁS TÁRGYAI A HÁROM GUNÁBÓL TEVŐDNEK ÖSSZE: A MEGVILÁGOSODÁS (szattva), A TEVÉKENYSÉG (radzsasz) ÉS A TEHETETLENSÉG (tamasz), GUNÁBÓL FEJLŐDÖTT KI AZ EGÉSZ VILÁG, A MEGISMERÉS ESZKÖZEIVEL – KÖZTÜK AZ ELMÉVEL, AZ ÉRZÉKEKKEL, stb.-vel - ÉS AZ ÉSZLELT TÁRGYAKKAL - pl. A FIZIKAI ELEMekkel – EGYÜTT. A VILÁG AZÉRT VAN, HOGY A TAPASZTALÓ TAPASZTALJA ÉS FELSZABADULJON.*

Az aforizma utolsó mondata az egész könyv legfontosabb mondata. Ez Patandzsáli válasza a disznó-szerű embereknek, azoknak, akik továbbra is a sárba akarnak fetrengeni. Amikor a disznó-embereknek azt mondjuk, hogy mindenféle érzéki tapasztalás végső fokon fájdalmas, gúnyosak és dühösek lesznek. Gyávának és erőtlennek nevezik az ilyen filozófiát. Az embernek nem szabad félnie a gyönyörtől, meg kell ragadnia az elröppenő pillanatot, és ki kell élvezni, akármilyen is a következménye. Helyesléssel idézgetik költőiket (mert a legjobb költők között sokan disznó költeményeket írnak) és azt mondogatják, hogy a „dicsteljes élet egyetlen sűrített órája felér a névtelenség egész korszakával”, Patandzsáli pedig félénk, ünneprontó öreg nagymama. Erre a vádra Patandzsáli a következőket feleli:

„Ti vagytok voltaképpen megijedve. Ti félték a tapasztalástól. Oly sokat beszéltek a gyönyorről, de semmit sem tudtok a Gyönyorről. Soha sem próbáltatok megérteni, hogy mi az voltaképpen. Az érzéki tapasztalás világa nagy könyv; és aki ítélőképességgel olvassa végig, megtudja belőle, hogy semmi más sincs, csak Atman. Egyetlen élmény sem hiábavaló, egyetlen lapja sem fölösleges annak a könyvnek, ha az olvasó tanul valamit belőle és tovább forgatja a következő lapra. De ti sohasem tanultok. Ti sohasem fordítotok új lapra. Folyton ugyanazt az egy lapot olvassátok, ugyanazt az értelmetlen élményt ismételtetek, mint az, aki már félálomban olvas, és nem emlékezik egyetlen szóra sem.”

Van egy indiai mondás: „A méh eljött a mézre, de lába beleszagadt.” Csak akkor kerülhetjük el a méh sorsát, ha életünk minden mozzanatában szüntelenül az értelmet keressük, és ha ítélőképességünket gyakorolva, megkülönböztetjük egymástól a valót és a nem-valót (unreal). Ha ebben a szellemben élünk, szívesen fogadunk mindenféle tapasztalatot, a kellemeset és a kínosat is, és akkor azok nem árthatnak nekünk. Hiszen az igazság ott rejtőzködik mindenben, minden élményünkben és a világ minden dolgában. Minden, ami nap-mint nap történik velünk, akármilyen jelentéktelennek látszik is, ad valami parányi kis kulcsot és így továbbvezet a nagyobb spirituális tudáshoz, s végül a felszabaduláshoz.

19. *A GÚNÁK NÉGY FOKOZATON MENNEK ÁT, EZEK: A DURVA, A FINOM, AZ ÓSI ÉS A KIBONTAKOZATLAN (gross, subtle, primal and unevolved).*

Patandzsáli itt összefoglalja azt, amit az 1.rész 17.aforizmájának kommentárjaiban elmagyarázott. Amíg a világ csak potenciális formájában létezik, a gúnák tökéletes egyensúlyban vannak és állapotukat kibontakozatlannak, vagy „jeltelessnek” (signless) mondhatjuk. Amint a világ kezd kibontakozni és felbomlik a gúnák egyensúlya, földereng „Mahat”, a kozmikus egő-érzet. Ezt a fokozatot nevezik ősinnek, vagy „jelzett”-nek (indicated). A fejlődés következő fokán, amikor a gúnák már azokba a kombinációkba léptek egymással, amelyek az elmét és a dolgok belső lényegét alkotják, állapotukat a finom vagy „meghatározatlan” (undefined) kifejezésekkel írják le. Végül pedig, amikor a világ eljutott a külső, fizikai megnyilvánulásig, a gúnák a durva vagy „meghatározott” (defined) fokozatukban vannak. (Mivel ezeket a szakkifejezéseket igen nehéz lefordítani, alternatív fordításukat is adjuk.)

20. *AZ ATMAN – A TAPASZTALÓ – TISZTA TUDAT. ÚGY LÁTSZIK, MINT HA AZ ELME VÁLTOZÓ SZÍNEIT ÖLTENÉ MAGÁRA. A VALÓSÁGBAN VÁLTOZATLAN.*
21. *A TAPASZTALÁS TÁRGYA CSAK AZÉRT VAN, HOGY AZ ATMAN CÉLJAIT SZOLGÁLJA.*
22. *NOHA A TAPASZTALÁS TÁRGYA VALÓTLANNÁ (nem-valóvá, unreal) VÁLIK ANNAK SZÁMÁRA, AKI ELÉRTE A MEGVILÁGOSODÁST (annak legmagasabb fokát) VALÓSÁGOS MARAD AZ ÖSSZES TÖBBI LÉNY SZÁMÁRA.*
23. *ATMAN, A TAPASZTALÓ, AZONOSUL PRAKRITIVAL – A TAPASZTALÁS TÁRGYÁVAL – HOGY MEGISMERHETŐ LEGYEN MIND PRAKRITINAK, MIND ATMANNAK IGAZI MIBENLÉTE.*
24. *EZT AZ AZONOSULÁST A TUDATLANSÁG OKOZZA.*

25. *AMIKOR ELOSZLIK A TUDATLANSÁG, MEGSZÚNIK AZ AZONOSULÁS IS.
AKKOR VÉGE A RABSÁGNAK, ÉS A TAPASZTALÓ FÜGGETLEN ÉS SZABAD.*

Ezek az aforizmák az első pillantásra mintha önmagának ellentmondó gondolatot fejeznének ki. Amikor Patandzsáli azt mondja, hogy a tapasztaló azért azonosul a tapasztalás tárgyával, hogy mindkettőnek igazi mibenléte megismerhető legyen, majd hozzát teszi, hogy az azonosulást a tudatlanság okozza, kissé meghökkenünk. Azért hökkenünk meg, mert úgy látszik, mintha Patandzsáli elfogadná, sőt valahogy egyet is értene, helyeselné is ezt a tudatlanságot. Hiszen a tudatlanság nem kívánatos! Hiszen talán sokkal jobb is lett volna, ha soha el nem idegenedtünk volna Atmantól, hanem mindig tudatában lettünk volna igazi természetüknek! Olyasféle ez, mintha a rab önelégülten mondaná: „Ez a börtön csak azért van, hogy végül is ki kerüljek belőle” és egyszerűen mellőzné azt a tényt, hogy ha nem követ el bűnt, nem is került volna soha börtönbe. Meghökkenésünk azonban szintén nem egyéb, mint ugyanannak a tudatlanságnak szülöttje. Mivel mélyen a májában gyökerezünk, semmi reményünk, hogy megérthessük a máját, vagy a magunk kicsiny és viszonylagos etikai mércéivel mérhessük bilincseinek „igazságos” vagy „igazságtalan” voltát. Amit azonban biztosan tudunk, az a következő: a nagy szentek, akik elérték a felszabadulást, nem emlékeztek vissza harcaikra sem keserűséggel, sem megbánással. Még a májára sem tekintettek borzadállyal, inkább lebilincselő és mulatságos játéknak látták. Örvendeztek a szabadságukért vívott hosszú harcuknak. Swami Vivekananda élete vége felé már le tudta írni e sorokat: „Örülök, hogy megszülettem, örülök, hogy szenvedtem, örülök, hogy voltak nagy tévedéseim, örülök, hogy beléptem a békébe.” Amikor szembekerülünk az Atman-Prakriti viszony látszólagos paradoxonával, természetes, ha kétség és zavar gyötör. De jobban tesszük, ha ahelyett, hogy időnket okoskodásra és bölcselkedésre tékoznolnánk, inkább azokra az óriási alakokra szegezzük tekintetünket, akik már elérkeztek az út végéhez és onnan mintha integetnének nekünk, hogy kövessük őket. Az ő győzelmük a mi megnyugtatónk, hogy valamiképpen – valamely számunkra most még felfoghatatlan módon – minden javunkat szolgálja.

26. *A TUDATLANSÁGOT AZ ATMAN ISMERETÉRE VALÓ RÁÉBREDÉS OSZLATJA EL,
MÍG CSAK SEMMI NYOMA NEM MARAD AZ ILLÚZIÓNAK.*

27. *A TAPASZTALÓ EZT AZ ISMERETET HÉT FOKOZATBAN NYERI EL,
A LEGMAGASABB FELÉ HALADVÁN.*

A hét fokozat, amelyben Atman tökéletes ismerete elnyerhető, a következő:

a./ Annak felismerése, hogy minden spirituális bölcsesség forrása saját magunkban van, hogy a mennyeknek országa mibennünk van. Amint Swami Vivekananda mondja: „Miután sokáig kutattál itt és amott, imaházakban és templomokban, egeken és földéken, végül is befejezvé a kört, visszatérsz oda, ahonnan elindultál, saját lelkedhez. És látod, hogy Ő, akit az egész világon kerestél, akiért sírtál és imádkoztál templomokban és imaházakban, akire úgy tekintettél, mint a ködbe burkolt misztériumok misztériumára – a közeliek közt is a legközelebb, a saját Éned, életed, tested és lelked valósága.”

Lelkesítő szavak ezek és szívünkben azonnal visszhangra is találunk; de teljes igazságukat nem olyan könnyű alaposan átérezni. Nem elég, ha csupán értelmi állításként fogadjuk el. Nem elég, ha a vallásos buzgóság, vagy a hirtelen megérezés perceiben megpillantjuk. Mindaddig, amíg szüntelenül tudatában nem vagyunk annak, hogy Atman mibennünk van, nem állíthatjuk, hogy elértük ezt az első fokozatot. Amikor pedig tudatában vagyunk, kétséget kizáróan tudjuk azt is, hogy lehetséges az Atmannel való egyesülés, mert semmiféle kívülről felmerülő akadály meg nem gátolhatja.

b./ A fájdalom megszűnése. A fájdalmat, amint láttuk, a külső világ jelenségei iránt érzett ragaszkodásunk, vagy ellenszenvünk okozza. Ezek a ragaszkodások és ellenszenvök azonban elvesztik erejüket, amikor elménk befelé fordul, az Atman megismerése felé. Már idéztük a Gitából: „A jóga a fájdalommal való kapcsolat megszakadása.”

c./ A számádhí: Az Atman teljes átélése és a vele való egyesülés. Eltűnik az objektív világ. Átéljük Atmant, mint teljes léte, tudatot és örömet. Ebben az élményben elvész az egyéni különállásnak és differenciáltságnak minden érzése. Shankara „Crest-Jewel of Discrimination” című könyvében így kiált fel a tanítvány, aki elérte a számádhit: „Elmém, mint jégeső hullott Brahman óceánjának végtelen tereire. Egyetlen csöppjének érintésére elolvadtam és eggyé váltam Brahmannel. És most, bár visszatérek az emberi tudathoz, megmaradok Atman örömeiben. Hol van ez a világ? Ki vette el? Beleolvadt talán valami másba. Nemrég még láttam és már nincs többé. Ez valóban csodálatos! Itt van Brahman óceánja, telve végtelen örömmel. Hogyan tehetném meg, hogy bármit elfogadjak, vagy elvessek? Van talán valami Brahmanon kívül, vagy tőle elválasztva? Most már végérvényesen és világosan tudom, hogy én vagyok az Atman, akinek természete a végtelen öröm. Nem látok semmit, nem hallok semmit, nem ismerek semmit, amitől el volnék szigetelve.”

d./ Amikor az ember visszatér a számádhiból, ismét tudomásul veszi az objektív világot, de ez a tudomás más lesz, mint amit mindnyájan ismerünk. Aki a számádhit elérte, az tudja, hogy a külvilág az látszat. Shankara kifejezésével élve: „Van is, meg nincs is.” A megvilágosodott ember nem azonosítja többé az Atmannel a külvilágot. Látja, hogy csupán Atmannak tükröződése: nem egészen valótlan, hiszen a Valóság vetíti ki magából, de még sincs anyaga és független léte, mint ahogy nincs a tükörben látható képnek sem. Aki ezen a fokon van, jól tudja, hogy már nincsen semmiféle világi kötelessége, vagy kötelezettsége. Amint a Gitá leírja: „Tettei lehullanak róla.” Ez természetesen nem azt jelenti, hogy aki elérte a számádhit, ezután már egyáltalán semmit sem csinál. Ellenkezőleg, a legtöbb nagy szent igen igen tevékeny, főként a mások tanításában. „Olyanok, mint a nagy gőzhajók” – mondja Sri Ramakrishna – „amelyek nemcsak hogy áthaladnak az óceánon, hanem sok utast is visznek magukkal a túlsó partra! A megvilágosodott szent cselekedetei azonban mások, mint a közönséges emberek

tettei, mert az övéket már nem a ragaszkodás vagy az önző vágy hozza létre. A szó szoros értelmében akarati cselekvések ezek. A cselekvés a legtöbbünk számára csak részben akarati: mindig benne van a kényszer eleme, amelyet múlt karmáink és az érzéki életbe való mostani belegabalyodottságunk okoz.

A szent magatartását ennél fogva gyakran igen nehéz megértenünk: különösnek, önkényesnek, vagy szeszélyesnek tűnik nekünk, éppen, mert nem irányítják a mi jól ismert kényszereink. Egy nagy tanítót egyszer megkértek, magyarázná meg a Bibliában feljegyzett történetek közül az egyik legrejtélyesebbnek látszót, amikor Krisztus megátkozza a meddő fügefát. „Válj Krisztussá – felelte mosolyogva – és akkor megtudod, hogy miért tette.”

e./ Következik aztán annak felismerése, hogy az elme és a tárgyi világ már nem tehet több szolgálatot a tapasztalónak. Az elme volt az eszköz, a világ a tapasztalás tárgya, amely által a tapasztaló megismerte Atmant, igazi természetét. Az elmét arra használtuk, hogy felülemelkedjünk az elmén - mint ahogy a létrát is arra használjuk, hogy „túljussunk” a létrán. Ha egyszer elértük az ablakpárkányt, amelyhez a létrát támasztottuk, elrúghatjuk magunk alól, nincs rá szükségünk többé.

f./ Akkor az elmében fölhalmozott benyomások és maguk a gúnák is, örökre lehullnak rólunk, „mint a sziklák” (hogy egy klasszikus kommentátort idézzünk), „amelyek a hegycsúcsról legurulnak és soha többé nem térnek oda vissza.”

g./ És így érjük el a végső fokot: az öröklétet az Atmannel való egységben. Nincs már többé visszatérés a szamárdhiból a részleges érzéki tudatba, az elmével sem azonosítjuk többé magunkat. Vivekananda szavaival élve: „ráébredünk, hogy egyedül voltunk az egész világon, sem testünk, sem elménk nem volt soha a miénk és még kevésbé a részünk. Ők mentek a maguk útján, mi pedig a tudatlanságunkban csatlakoztunk hozzájuk. De egyedül voltunk, mindenhatók, mindenütt jelenvalók, mindig áldottak: saját Atmanunk annyira tiszta és tökéletes volt, hogy semmi másra nem volt szükségünk: az egész világon nincs semmi, ami meg ne világosodnék tudásunk előtt. Ez lesz az utolsó fokozat és a jógi békességes és nyugodt lesz utána, soha többé nem érez fájdalmat, soha kápráznak nem rabja többé, soha föl nem ér már hozzá a nyomorúság. Tudja, hogy mindörökre az áldás, a tökéletesség, a mindenhatóság állapotában van.”

28. *MIHELYT AZ EMBER A SPIRITUÁLIS DISZCIPLINÁK – A JÓGA (vég) TAGJAI (Limba) – GYAKORLÁSÁVAL ELTÁVOLÍTOTT MINDENNEMŰ TISZTÁTALANSÁGOT, SPIRITUÁLIS LÁTÁSA MEGNYÍLIK ATMAN MEGVILÁGOSÍTÓ MEGISMERÉSE ELŐTT.*

Patandzsáli most részletesen le fogja írni a jóga én „tagjait”, a különféle szabályokat és gyakorlatokat, amelyeket be kell tartanunk, hogy elménkről letakarítsuk tisztátalanságait. A spirituális diszciplínák egyedüli célja az, hogy eltávolítsák a tisztátalanságokat, Atman megismerésének akadályait. Magát a megismerést ugyanis nem kell keresnünk. Már bennünk van – nem úgy, mint a világi tudás, amelyet könyvekből és külvilági tapasztalatokból kell megszereznünk. Ha az akadályokat elhárítottuk, nyomban fölfedi magát a mindig bennünk lévő Atman.

29. *A JÓGA NYOLC TAGJA: A ROSSZ CSELEKEDETEKTŐL VALÓ TARTÓZKODÁS KÜLÖNFÉLE FORMÁI (jama), A KÜLÖNFÉLE ELŐÍRÁSOK (a ninjamák), TESTTARTÁSOK (ászanák), A PRÁNA IRÁNYÍTÁSA (pránájáma), AZ ELME VISSZAVONÁSA AZ ÉRZÉKEK TÁRGYAITÓL (pratjahára), KONCENTRÁCIÓ (dháraná), MEDITÁCIÓ (Djána), ÉS AZ ATMANBA VALÓ ELMERÜLÉS (szamádhi).*

30. *A JÁMA AZ, HOGY TARTÓZKODUNK A MÁSOKNAK VALÓ ÁRTÁSTÓL, A HAMISSÁGTÓL, A LOPÁSTÓL, A MÉRTÉKTELENSÉGTŐL ÉS A KAPZSISÁGTÓL.*

Úgy kell élnünk, hogy semmiféle más lénynek ne ártsunk, se fájdalmat ne okozunk, sem gondolatainkkal, sem szavainkkal, vagy tetteinkkel. Pozitív formában ez azt jelenti, hogy a szeretetet kell ápolnunk magunkban minden iránt, és meg kell próbálnunk, hogy mindenkiben az egyetlen Atmant lássuk. Önmagunkat az emberiség szolgáltójának kell tekintenünk, és mindig készen kell lennünk arra, hogy rendelkezésre álljunk azoknak, akiknek szüksége van ránk. Nem jelenti azonban azt, hogy odaadjuk magunkat a mások gonosz céljaira és segítsük a bűnök elkövetésében, hiszen az efféle célok ellentétben vannak a jáma eszményeivel. Az igazán segítőkész ember olyan, mint a trolibusz, mindenkinek rendelkezésére áll, aki utazni kíván rajta, de mégis a maga megszabott útján halad rendeltetési helye felé.

Szavainknak és gondolatainknak igazaknak kell lenniük, mindig meg kell felelniük a tényeknek. Srí Ramakrishna mondogatta mindig, hogy az igazi spiritualitás abban áll, hogy „az ember szíve és ajkai azonosak”. De vigyáznunk kell, meg ne bántsunk másokat azzal, hogy kimondunk valamit, ami kegyetlen, még ha véletlenül igaz is. Ilyenkor hallgatnunk kell. Nem elég, ha csupán tartózkodunk a lopástól, nem szabad mohón kívánnunk semmit, sem személyeket, sem tárgyakat. Emlékeznünk kell arra, hogy voltaképpen semmi a világon nem a miénk. Legjobb esetben is csak kölcsön vesszük. Kötelességünk tehát, hogy ne vegyünk kölcsön a világtól többet, mint amennyire okvetlenül szükségünk van, és azt teljesen és helyesen használjuk. Ha többet veszünk, mint amennyire szükségünk van, és eltékozoljuk, az emberiség többi részétől lopjuk el.

Az önmegtartóztatás a szóban, gondolatban és tettekben való erkölcsösség. Ha megszabadulunk a nemiség eszméjétől, szívünk megtisztul. A nemiség elválaszthatatlan a ragaszkodástól. A ragaszkodás pedig a spirituális megismerés egyik akadálya.

A kapzsiságtól való tartózkodást úgy is értelmezik, hogy nem szabad ajándékokat elfogadni. Swami Vivekanandát idézzük:

„Az ajándékokat elfogadó elméjére hatással van az ajándékot adó elméje, és így az ajándékot kapó könnyen elfajzik. Az ajándék alkalmas arra, hogy elvegye lelkünk /elménk/ függetlenségét, és fogollyá tegyen.” Ezt talán „kemény mondás”-nak tarjuk, de ne feledjük, hogy Patandzsáli az olyanok diszciplínájáról beszél, akik a jogának szánták magukat. A hétköznapi életben a legtöbb ajándékot aránylag veszélytelennek tekinthetjük, ha igazi szeretet jeleként adják. De van olyan is, ami nem onnan ered – különösen, ha abba a baljóslatú kategóriába tartozik, amelyet a jövedelmi adó specialistái „üzleti ajándék”-nak neveznek – és általában jobb, ha nem fogadjuk el túlságosan könnyen mások nagylelkűségét és vendégszeretét.

31. A TARTÓZKODÁSNAK EZEK A FORMÁI A MAGATARTÁS ALAPVETŐ SZABÁLYAI. AZ IDŐRE, HELYRE, CÉLRA, VAGY KASZT-SZABÁLYOKRA VALÓ TEKINTET NÉLKÜL MINDIG GYAKOROLNI KELL EZEKET.

Patandzsáli nem ad semmiféle fölmentést, vagy kivételt. Ha pl. azt mondja, hogy sohase ártsunk másoknak, pontosan azt gondolja, amit mond. Semmi megértésre nem találna nála az, aki arról biztosítaná, hogy persze, hogy nem fog gyilkolni – kivéve háború idején, a csatatéren, vagy ha valamely igazságos ügyért kell harcolni, és különben is ez a kötelessége, mert katona.

32. A NIMAJÁK /előírások/ A TISZTASÁG, AZ ELÉGEDETTSÉG, AZ ÖNMEGTARTÓZTATÁS, A TANULMÁNY ÉS AZ ISTEN IRÁNTI ODAADÁS.

A tisztaság a test és a lélek tisztasága. Ha az ember Atman lakóhelyének tekinti magát, természetesnek fogja érezni, hogy testét és elméjét-lelkét tisztán kell tartania. A külső tisztaság főként a lélektani hatás miatt igen fontos, amit reánk tesz, már maga a mosdás aktusa is a lelki és fizikai tisztátalanságok eltávolítására emlékeztet.

Egy jó fürdő után akaratlanul is azt állapítjuk meg, hogy mennyire jobban érezzük magunkat. A test belső szerveit megfelelő diétával kell megtisztítani és erősíteni. Hasonlóképpen kell bizonyos mentális diétával élnünk, hogy elménket megtisztítsuk és megerősítsük. Szabályoznunk kell olvasmányainkat, társalgásunkat, sőt az egész mentális „táplálékot”, amit magunkhoz veszünk. Azoknak a társaságát kell keresnünk, akik spirituális hajlandóságúak. Ez persze nem azt jelenti, hogy bizonyos személyeket vagy témákat egészen tabunak kell tekintenünk, mert „világiasak” vagy „bűnösök”. Az efféle negatív puritánság csak önhitt góghöz vezethet, és titkos vágyat keltene a tiltott dolgok után. A legfontosabb, most is, mint mindig, saját magatartásunk. Ha sohasem lankadunk az ítélőképeség gyakorlásában, azt látjuk, hogy bárkivel találkozunk, bármit olvasunk, vagy hallunk, mind szolgálhat valamilyen tanulsággal. Ezt a megfontolt éberséget azonban igen nehéz fenntartani és így a kezdő jó, ha vigyáz. A pletyka, a „könnyű” szórakozás, a tisztavirág-életű „újságok”, a népszerű regények, a rádió-romantika stb. veszélye a következő: ernyedte álmodozásba sodornak, amely eleinte semleges, de hamarosan a félelmek, szenvedélyes ragaszkodások és ellenszenvok színezik, úgy hogy elménk sötét és tisztátalan lesz. Az elme tisztátalanságát csak szüntelen éberséggel lehet megtartani. Amint Szalézi Szent Ferenc mondja: „Ha egyszer szívünk elvesztette egyensúlyát, többé nem ura önmagának.”

Egy hindu tanító szerint „mindig mindenkiel Istenről beszéljetek.” Ez sokatmondó és mély értelmű tanács. Istenről beszélni nemcsak annyit jelent, hogy kimondottan „vallási” témáról cseréljünk eszmét. Csaknem minden témát, akármennyire „világias” is látszólag, meg lehet tárgyalni az alapvető spirituális valósághoz való viszonylatában. Nem is annyira az számít, amiről beszélünk, hanem inkább az, ahogyan beszélünk róla. Nem is kell okvetlenül az Isten, Szellem, Ima és hasonló kifejezéseket használnunk. Ezek a szavak csak arra jók, hogy közönyös hallgatóinkat elidegenítsék tőlünk, és azt éreztessék velünk, hogy mi a szentségnek valamiféle piederstálján állunk és különbek vagyunk náluk. Jobb, ha szem előtt tartjuk, hogy minden ember, még ha maga nincs is tisztába vele, az élet értelmét keresi és örömmel fogad minden erről szóló beszélgetést, ha megtaláljuk hozzá azt a szókinccset, amivel az ő állapotához szólni lehet.

Ha ilyen szellemben fogunk hozzá a beszélgetéshez és jóindulattal, őszintén s a mások véleménye iránt mindig komoly érdeklődéssel folytatjuk, csodálkozni fogunk, hogy mennyi ki nem mondott spirituális eszmecsere adódhat még az olyan látszólag felületesebb beszélgetésből is, amelyek tárgya a mindennapi események, a tudomány, a művészet, a politika vagy a sport.

Ami a többi előírást illeti, az önmegtartóztatással és a tudománnyal már foglalkoztunk a második rész első aforizmáihoz fűzött kommentárjainkban. Az elégedettség azt jelenti, hogy elégedetten elfogadjuk sorsunkat, és nem rág miatta sem az irigység, sem a nyugtalanság. Mivel azonban a vallási tanítókat gyakran vádolják azzal, hogy az igazságtalan állapotok passzív elfogadására buzdítanak, meg kell jegyeznünk, hogy Patandzsáli nem mondja, hogy legyünk megelégedve a mások sorsával. Az ilyen elégedettség nem volna más, mint szívtelen közöny. Nincs jogunk hozzá, hogy megfeddjük az éhező koldust, ha elégedetlen. Ellenkezőleg, mint a közösség tagjainak, az a pozitív kötelességünk, hogy kevésbé szerencsés felebarátainkat hozzásegítsük a jobb és szebb életkörülményekhez. Ilyen irányú erőfeszítéseink azonban sokkal hatékonyabbak lesznek, ha nem a személyes nyereség, vagy előny inspirálja őket.

33. *HOGY MEGSZABADULJUNK A GONDOLATOKTÓL, AMELYEK A JÓGÁTÓL ELVONNAK, AZ ELLENKEZŐ FAJTÁJÚ GONDOLATOKAT KELL ÁPOLNUNK.*

Ez az a technika, amikor az ellenkező gondolathullámot termeljük ki, hogy az elménkben lévő, akadályozó gondolathullámokat legyőzzük velük. Az 1. rész első öt aforizmájánál már szoltunk erről.

34. *A JÓGA AKADÁLYAIT – PÉLDÁUL AZ ERŐSZAKOS ÉS CSALÁRD CSELEKEDTEKET – LEHET KÖZVETLENÜL TEREMTENI VAGY KÖZVETVE OKOZNI, VAGY HELYESELNI, LEHET AZ INDÍTÉKUK KAPZSISÁG, A HARAG, VAGY AZ ÖNÉRDEK, LEHETNEK KICSINYEK, VAGY KÖZEPESEK, VAGY NAGYOK, DE SOHA EL NEM MARADNAK AZ EREDMÉNYEIK, A SZENVEDÉS ÉS A TUDATLANSÁG. EMLÉKEZZÜNK ERRE ÉS GYŐZZÜK LE AZ AKADÁLYOZÓ GONDOLATOKAT.*

Minden, amit csak teszünk, mondunk, vagy gondolunk, sőt amit közvetve okozunk, vagy passzívan helyeslünk, okvetlenül következményekkel jár: jó, rossz vagy vegyes következményekkel; és ezek a következmények bizonyos mértékben visszahatnak reánk. Ha csak a legnagyobb titokban rosszat kívánunk másoknak, ha legtávolabbról is beleegyezők abba, hogy másokkal rosszat tegyenek, csak az lehet a vége, hogy magunkat sebezzenek meg, és a magunk tudatlanságát, és szenvedését fokozzuk vele. Ez abszolút természeti törvény. Ha mindig eszünkbe jutna, megtanulnánk uralkodni nyelvünkön és gondolatainkon.

35. *HA AZ EMBER MÁR KÖVETKEZETESEN TARTÓZKODNI TUD ATTÓL, HOGY MÁSOKNAK ÁRTSON, AKKOR SEMMIFÉLE ÉLŐLÉNY NEM FOG TÖBBÉ ELLENSÉGES ÉRZÜLETET ÉREZNI AZ Ó JELENLÉTÉBEN.*

Megszoktuk, hogy az ártalmatlanság szót kissé becsmérlő értelemben használjuk; már csaknem egyet a hatástalannal, hasznavehetetlennel. Pedig a szent tökéletes ártalmatlansága csöppet sem hatástalan: pozitív, hatalmas erejű pszichológiai erő. Amikor valaki igazán és teljesen kiküszöbölte az erőszakot saját gondolataiból és másokkal való érintkezéséből, lassankint olyan atmoszférát teremt maga körül, amelyben meg kell hogy szűnjék az erőszak és az ellenségeskedés, mert nem talál benne viszonzásra. Az állatok is megérik ezt az atmoszférát. A vadállatok egy időre meg lehet félemlíteni az ostorral, de igazán ártalmatlanná tenni őket csak a valódi ártalmatlanság erejével lehet – ezt tudja minden jó állatszeliidítő. Egy hölgy, akinek folyton mérges kígyókkal volt dolga, így magyarázta ezt: „Nézze, ők tudják, hogy nem bántom őket.”

„Az „ahimsza” /ártalmatlanság/ próbája az, ha nincs az emberben irigység” – mondja Swami Vivekananda. „Azok, akiket a világban nagy embereknek szoktak nevezni, szemmel láthatóan mind irigykednek egymásra egy kis név, vagy hírnév, vagy pár darab arany miatt. Amíg a szívünkben ott van ez az irigység, messze vagyunk a tökéletes ahimszától.”

36. *HA AZ EMBER KÖVETKEZETESEN TARTÓZKODIK A HAMISSÁGTÓL [falsehood], ELNYERI AZT A KÉPESSÉGET, HOGY MEGSZEREZZE MAGÁNAK ÉS MÁSOKNAK A JÓ TETTEK GYÜMÖLCSEIT ANÉLKÜL, HOGY A TETTEKET VÉGHEZ KELLENE VINNIE.*

A mindennapi emberről akkor mondjuk, hogy igazmondó, ha szavai megfelelnek a tényeknek, amelyekről beszél. Ha azonban az ember tökéletesíti magában az igazmondást /truthfulness/, mintegy uralmat szerez az igazság fölött. Nem kell többé „engedelmeskednie” a tényeknek; a tények engedelmeskednek neki. Egy hazugságot sem kigondolni, de még álmodni sem tud; minden, amit mond, valóra válik. Ha megáld valakit, az meg lesz áldva – akár megérdemelte az áldást akár nem. Más szóval, megvan az a képessége, hogy átszármasztassa a „jó tettek gyümölcseit”. Csodálatos gyógyításokat is hajthat végre pusztán azzal, hogy azt mondja a betegnek, hogy egészséges.

37. *HA AZ EMBER KÖVETKEZETESEN TARTÓZKODIK A LOPÁSTÓL, ELNYER MINDEN GAZDAGSÁGOT.*

Ezt az aforizmat kétféleképpen is lehet magyarázni. Az egyik az, hogy ha az ember megszabadul mindennemű sóvárgástól, már nem érzi, hogy valami hiányzik; tehát ugyan- abban a helyzetben van, mint a világ leggazdagabb embere. A másik pedig az, hogy ha nem vágyunk anyagi előnyökre, mintha valósággal vonzanánk az ilyen előnyöket. Vivekananda ezt így fejezi ki: „Minél jobban menekülsz a természetből, annál jobban követ, és ha nem törődöl vele, rabszolgáddá lesz.”

38. *HA AZ EMBER KÖVETKEZETESEN TARTÓZKODIK A MÉRTÉKTELENSÉGTÓL, SPIRITUÁLIS ENERGIÁT SZEREZ MAGÁNAK.*

A szexuális élet és a vele kapcsolatos gondolatok és ábrándok életerőnk nagy részét felhasználják. Ha ezt az erőt az önmegtartóztatással magunkban tartjuk, spirituális energiává szublimálódik. A spirituális tanító nem lehet meg az ilyen energia nélkül; ez az az erő, amellyel saját meglátásait átviszi tanítványaira. Mert az igazi vallást nem „tanítják”, mint a történelmet, vagy a matematikát; átviszik valakire, mint a fényt vagy a hőt.

39. *HA AZ EMBER KÖVETKEZETESEN TARTÓZKODIK A KAPZSISÁGTÓL, ELNYERI MÚLT, JELEN ÉS JÖVENDŐ ÉLETEINEK ISMERETÉT.*

A ragaszkodás és kísérelője az aggodalom, a tudás akadálya. Amíg kétségbeesetten kapaszkodunk egy szakadék oldalába /és ezzel együtt az életünkhöz is/, nem vagyunk abban az állapotban, hogy szemügyre vehessük a helyet, ahonnan fölmásztunk sem azt a helyet, ahová igyekszünk. Ezért mondja Patandzsáli, hogy ha mentesek vagyunk a ragaszkodástól, megismerjük egész emberi pályafutásunkat, múlt és jövőendő életeinken keresztül. Ez a megismerés természetesen már önmagában is az újraszületés elméletének bizonyítéka volna.

40. *A TISZTASÁG EREDMÉNEKÉPPEN KÖZÖNBÖSSÉG ÁLL ELŐ A TESTÜNK IRÁNT, ÉS IRTÓZÁS A MÁSOKAL VALÓ TESTI ÉRINTKEZÉSTŐL.*

41. *EZENFELÜL AZ EMBER MEGVALÓSÍTTJA SZIVE TISZTASÁGÁT, LELKE VIDÁMSÁGÁT, MEGSZERZI A KONCENTRÁCIÓ KÉPESSÉGÉT, AZ URALMAT SZENVEDÉLYEI FÖLÖTT ÉS ALKALMASSÁGOT ATMAN MEGLÁTÁSÁRA .*

Patandzsáli most leírja azokat az eredményeket, amelyek az előírások /a nijámák/ gyakorlásával járnak. Tudatunk legdurvább és legkülső megnyilvánulása a fizikai test. Amint az ember lelke megtisztul, természetesen megszűnik az az érzése is, hogy azonos a testével. Közömbössé válik tehát iránta, pusztán külső ruházatnak tekinti, amely sem nem új, sem nem tiszta. Nem kívánja többé a mások testét sem, mert már nem azonosítja azokat a testeket a tudattal, amely bennük lakik. Ha igazán ismernénk és szeretnénk Atmant másokban, a szexuális aktus tökéletesen értelmetlennek tűnnék számunkra. Ha tudjuk, hogy Atman mindenütt jelenvaló és mindig egység, miért ölelkeznék egymással két külső burkolata?

A lélek tisztasága az ember hangulataiban mutatkozik meg. Az ilyen emberben mindjobbán a szattva uralkodik, a megvilágosodás és a békés boldogság gúnája. „Az első jele annak, hogy kezdesz vallásos lenni” – mondja Vivekananda – „az, hogy vidám leszel. A jógi számára minden boldogság; minden emberi arc, amelyet csak megpillant, örömet okoz neki. A boldogtalanságot csak a bűn okozza és semmi más. Mi dolgod van neked a borús arcokkal? Ha borús az arcod, ne menj ki aznap az emberek közé, zárkózzál szobádba. Miféle jogon akarod kivinni a világba ezt a betegséget?”

42. *AZ ELÉGEDETTSÉG EREDMÉNYEKÉPPEN AZ EMBER A LEGNAGYOBB BOLDOGSÁGOT NYERI EL.*

Igen megéri a fáradságot, ha elemzés alá vesszük azokat az alkalmakat, amikor igazán boldogok voltunk. Mert, amiként John Masfield mondja: „a napok, amelyek boldoggá tesznek, bölcsé is tesznek.” Ha szemügyre vesszük őket, csaknem bizonyosan megtalálunk bennük egy közös jellemző vonást. Olyan idők voltak azok, amikor egy, vagy más okból egy időre nem bántott semmi; amikor a jelen pillanat mélységeiben éltünk – amit oly ritkán teszünk – anélkül, hogy sajnálkoztunk volna a múlton; vagy a jövővel gyötörtük volna magunkat. Ezt nevezi Patandzsáli elégedettségnek. Van persze olyan boldogság is, amely a kielégített vágyból származik. Ez lehet ugyan igen eleven, de természeténél fogva csak rövid ideig tartana.

A vágy kielégítése ugyanis azonnal új vágyat szül, és így a boldogság pillanata további türelmetlen vágyakozással végződik. És még mintha a kielégülés háta mögött is mindig ott volna valami árnyék. Marcel Proust, amikor a nemi szerelemről ír, azt mondja, hogy mindig színezi a szenvedés, amelyet a boldogság közömbösít ugyan, de amely bármely pillanatban átváltozhat azzá a tömény boldogtalansággá, amellyé már régen lett volna, ha nem kaptuk volna meg azt, amit akartunk. Ez a kellemetlen igazság elemzéseink során világosan kitűnik. És ha összehasonlítjuk emlékeinket, rendszeren rájövünk, hogy a kielégülés pillanatai homályosak és zavarosak lettek, de az elégedettség pillanataira évek múlva is emlékezünk.

Logikailag nincs semmi ok arra, hogy az elégedettségnek boldogságot kelljen okoznia. Ha az ember sohasem próbálta, joggal feltételezheti, hogy a vágytalanság csupán unalmas, közömbös hangulatot teremt, amelyben nincs sem öröm, sem bánat. Az a tény azonban, hogy ez nem így van, ékes bizonyítéka annak, hogy az intenzív boldogság, Atman öröme állandóan bennünk lakozik, hogy bármikor kiválthatjuk, ha ledöntjük a vágy és a félelem akadályait, amelyeket köréje építettünk. Különböleg tudnánk minden különös ok nélkül oly nagyon boldogok lenni?

43. *AZ ÖNFEGYELMEZÉS EREDMÉNYEKÉPPEN MEGSZÜNNEK A TESTI TISZTÁLTALANSÁGOK, AKKOR PEDIG A TEST ÉS AZ ÉRZÉKEK SAJÁTSÁGOS KÉPESSÉGEKRE TESZNEK SZERT.*

Az önfegyelmzés kifinomítja érzékeinket, sőt még fizikai testünk anyagát is. Míg végül lappangó pszichikai képességeket fedezünk fel magunkban, pl. a tisztánlátás, a telepátia, a levitáció, stb. képességét.

44. *A TANULMÁNY EREDMÉNYEKÉPPEN AZ EMBER MEGPILLANTJA ISTENNEK AZT AZ ASPEKTUSÁT, AMELYET TISZTELETE TÁRGYÁUL VÁLASZTOTT.*

Amint már megjegyeztük /a 2. rész 1. aforizmájánál/, a tanulmányon Patandzsáli nemcsak az íráskönyv tanulmányozását érti, hanem a dzsapat is, vagyis a mantrának /Isten kiválasztott aspektusa szent nevének/ ismételtetését is, amelyet tanítónktól kapunk beavatásunkkor /ld. Az 1. rész 27-29. aforizmáját/. Itt Patandzsáli elsősorban a dzsapa gyakorlására gondol.

45. *AZ ISTEN IRÁNTI ODAADÁS EREDMÉNYEKÉPPEN AZ EMBER ELÉRI A SZAMÁDHIT.*

Ez az aforizma az előzővel együtt az úgynevezett „bhakti” jógára utal. Már említettük ezeket a jógákat, vagyis az Istennel való egyesülés útjait. A nagyobb világosság kedvéért most jó lesz, ha közelebbről meghatározzuk a négy legfontosabbat.

A *Bhakti Jóga* az Isten iránti szerető odaadás jógája. Szertartásos istentiszteletben, imában és dzsapatban fejeződik ki. A bhakti jógában közvetlen, erős és személyes a viszony az imádó és az imádás tárgya között. Gyakorlatában a hívő Istennek valamelyik speciális aspektusát választja ki, vagy valamely isteni inkarnációt, hogy szeretetét könnyű legyen reá összpontosítani. Ha valakinek természetében rejlik ez a magatartás, talán ez számára a legkönnyebb a jógák között. És kétségtelen, hogy a hívők nagy többsége a világ minden nagyobb vallásában alapjában véve bhakti jógai.

A *karma jóga* az önzetlen, Istennek ajánlott cselekvés útja. Azzal, hogy munkáink gyümölcsét Istennek ajánljuk és mindig a helyes eszközökkel munkálkodunk helyes célokért /pillanatnyi legjobb tudásunk és képességünk szerint/, lassanként bölcsességre és nem ragaszkodásra teszünk szert. A cselekvésen a cselekvés segítségével emelkedünk felül. Lehullanak a ragaszkodás kötelékei. Megszűnik a karma kerekének forgása. Béke száll a lélekbe és megismerjük Brahmant. A karma jóga az az ösvény, amely az erőteljes vérmérsékletű emberek számára a legalkalmasabb, azok számára, akik úgy érzik, kötelességük szolgálni a világban az emberi dolgokat. Ez az ösvény a túlságos buzgalom és az okatlan akadályok veszedelmei között vezet és megmutatja, miként találjuk meg „a nem-cselekvést, amely a cselekvésben van”, a nyugalmat a zűrzavarban. A tanácsok, amelyeket Krishna a Gítában Ardzsunának ad, legnagyobb részben a karma jóga gyakorlására vonatkoznak.

A *dzsnána jóga* az intellektuális ítélőképesség /discrimination/ útja, amelyben Brahmant a jelenségek igazi természetének kiemelésével találjuk meg. A dzsnána jógai elvet mindent, ami múlt, látszólagos és felületes, mondván: „Nem ez az, nem ez az” és így végül a kiküszöbölés módszerével elérkezik Brahmanhoz. Igen nehéz ez az út, hatalmas akaraterőt és világos elmét igényel. Nem való a mindennapi emberek számára. De sok olyan kiváló embert vonzott már magához, és tett szentté, akik egyébként a vallás semmiféle formája nem tudott volna megközelíteni.

A *rádzsa jógát* sokszor meditációs jógának nevezik. Nem oly könnyű meghatározni, mint a többi jógát, mert bizonyos értelemben mindegyikből van benne valami. A meditáció magában foglalja az Istennek fölajánlott cselekedetet /a szertartásos istentiszteletet/, a diszkriminációt és a koncentráció útját Isten egyik kiválasztott aspektusára. A Rádzsa jóga foglalkozik a „szív lótusz”-át is, amelyről már volt szó /1.rész 36. aforizma/. Mivel a rádzsa jóga a formális, tudományos meditáció értékét hangsúlyozza, elsősorban azoknak való, akik szerzetesi, vagy legalábbis túlnyomóan kontemplatív szemlélődő életet kívánnak élni. Minden spirituális hajlandóságú embernek tanulmányozni kellene azonban. Megtanít az ima technikájának fontosságára.

Mondanunk sem kell, hogy ezeket a kategóriákat nem szabad túl szigorúan alkalmazni, amikor a spirituális hajlamok változatait meg akarjuk különböztetni egymástól. Egyetlen jógát sem lehet úgy gyakorolni, hogy a többi teljesen kizárjuk. Senki, aki az igazán vallásos úton jár, nem nélkülözheti a szeretetet, az ítélőképességet és az áldozatos cselekvést. Senki sem nélkülözheti teljesen a meditációt sem. A szeretet ítélőképesség hiányában érzélgőssé lesz. Az ítélőképesség szeretet nélkül spirituális gőghöz vezet. És mindnyájan benne vagyunk a cselekvés közepében, „mint a tűz a füstben”. A kereseténység pl. mindenekelőtt bhakti módja Isten megközelítésének, és szentjei között mégis ott találjuk az olyan dzsnána-típusokat, mint Aquinoi Szent Tamás és az olyan karma jógákat, amilyen Paulai Szent Vince. Hangsúly kérdése az egész, és végső fokon mindnyájunknak megvan a maga sajátos jóga-vegyülete, de a „jóga-részei”-nek előírásai mindegyik jógánál egyformán fontosak.

Amikor a bhakti jógáról van szó, érdemes idézni egy beszélgetést, amely Srí Ramakrishna és egyik tanítványa között folyt le és amelyet följegyeztek:

A tanítvány: „Uram, van-e Istennek teste /form/, vagy test nélküli?”

Ramakrishna: „Senki sem állíthatja róla végleges érvénnyel, hogy ez és semmi más. Ő testnélküli, máskor meg van teste. A hívő számára testet /formákat/ ölt. A dzsnána jógai számára testetlen, mert az, az ítélőképesség / discrimination / útján járva, benső lényében átéli énjének és a jelenségvilágnak semmisségét. Ezek olyanok, mint az álom. Ő Brahmant belső tudatában éli át. Szavak ezt a valóságot ki nem fejezhetik! A bhakti jógai számára a világ valóságos, Isten teremtménye és ő maga is valóságos elkülönült mivoltában. Az odaadó hívő számára Isten személyes lénynek látszik.”

„Tudod-e, milyen ez? Képzeld el, hogy Brahman olyan óceán, amelyiknek nincs partja. Ez a formanélküli víz az odaadó hívó nagy szeretetének hatására bizonyos helyeken jégtömbökké fagy. Ez annyit jelent, hogy Isten néha személyiségként és testben fedi föl magát odaadó hívei előtt. Aztán, amint fölkel a tudás napja, a jégtömb elolvad; akkor nem személynek látják őt, sem testeit nem látják. Ki van ott akkor, aki valamit leírhatja? Az én teljesen elűnt.”

A tanítvány: „Uram, miért van az a sok eltérő vélemény az Isten természetéről?”

Ramakrishna: „Ezek voltaképpen nem mondanak ellent egymásnak. Amilyenek az ember elgondolja, olyan formában mutatkozik neki. Ha valaki valamiképpen eléri Istent, látja, hogy nincs ellentmondás...”

Kabir szokta volt mondani: *A test nélküli Abszolútum az én Atyám, és a testtel [formával] bíró Isten az anyám.*”

A tanítvány: „Uram, láthatja –e az ember Istent? Ha igen, miért nem látjuk?”

Ramakrishna: „Persze, hogynem volna látható. Az ember láthatja testtel együtt és láthatja testetlennek is.”

A tanítvány: „Akkor hát mi módon lehet Őt meglátnunk?”

Ramakrishna: „Tudsz-e sóvárgó szívvel sírni utána? Az emberek kancsószámra ontják könnyeiket a gyermekeikért, vagy a feleségükért, vagy a pénzükért. De ki sír Isten után? Addig, amíg a gyermek figyelmét teljesen lekötik a játékaik, anyja a ház körül szorgalmatoskodik. De amikor a gyermek megunja a játékaikat, félredobja őket és anyja után sír; anyja tüstént odaszalad, és karjába veszi gyermekét.”

Mint ahogy a hívőnek módjában áll, hogy kiválassza Istennek azt az aspektusát, amelynek imádatára a legnagyobb hajlandóságot érzi, megválaszthatja azt a viszonyt is, amelyet Isten és önmaga között ki akar alakítani. Jézus számára Isten az Atya volt. Ramakrishna számára Isten az Anya volt. Lawrence testvér Isten szolgájának tartotta magát. A keleti bölcsek Istent a krisztusi gyermek képében imádták. Ardzsuna Sri Krishna személyében Istent barátjának látta, Radha pedig szerelmesének. Így lehet a bhakti jóga gyakorlásával szublimálni minden emberi viszonylatot.

46. A TESTTARTÁS (ÁSZANA) OLYAN ÜLŐ HELYZETET JELENT, AMELY BIZTOS, DE KÉNYELMES (firm but relaxed)

Az ászana két dolgot jelent: a helyet, ahol a jógi ül és a módot, ahogyan ül. Első jelentéséről a Gítá, a következőket mondja: „A hely, ahol ül, biztos legyen, sem túl magas, sem túl alacsony és tiszta környezetben legyen. Előbb szent fűvel, majd őzbőrrel takarja be, végül szövettarabot tegyen rá.” Ezek a hagyományos követelmények, de bármelyik kényelmes, szilárd ülőhely megteszi. A hindu hagyomány megszabja a testtartást is.

A legismertebb ászana az un. lótusz-ülés: a jógi törökülésben ül, mindkét lábfejét úgy húzza föl, hogy lágyékán nyugodjanak. Ezen kívül van még sok más ülés mód is, amely a végtagoknak még nagyobb hajlékonyságát követeli meg. A fontos azonban csak az, hogy úgy helyezkedjünk el, hogy mozdulatlanul és egyenesen tudjunk ülni, felső testünket, nyakunkat és fejünket egyenesen tartani, de mindezt erőfeszítés nélkül, hogy testünkről tökéletesen megfelelőlegessünk. Ez eleinte egyáltalán nem könnyű. A korosabb kezdők jobbnak fogják találni, ha egy széken egyenesen ülnek. Mégis jobb, ha a földön ülünk, mert az elmerülés bizonyos fokozatain megtörténhet, hogy leesünk a székről. Még azok is, akik sohasem meditáltak, be fogják látni, miért fontos, hogy testüket egyenesen tartsák. Mindenki tapasztalta, hogy tisztábban tud gondolkodni az ilyen testtartásban, mintha görbe háttal ül. A jógi számára azonban okvetlenül szükséges az egyenes testtartás. Amikor ugyanis elméje mélyen elmerül a meditációban, érzi, hogy gerincoszlopában spirituális áramlás keletkezik; ennek az áramlásnak az útját kell egyenesen és nyitva tartani. A 49. és 50. aforizmánál még többet mondunk majd erről.

47. A TESTTARTÁS A TEST TERMÉSZETES HAJLANDÓSÁGAINAK MEGRENDSZABÁLYOZÁSÁVAL ÉS A VÉGTÉLENTEN VALÓ MEDITÁCIÓVAL TEHETŐ BIZTOSSÁ ÉS KÖNNYEDDÉ (relaxed).

Igen ritka a természettől fogva jó testtartás. A legtöbb ember rosszul tartja magát, és mindenféle feszültség van testében. Az ásanát ezért gondos gyakorlással kell tökéletesíteni. Célunk az legyen, hogy erőfeszítés nélkül elevenek legyünk, testünk teljesen szilárd és mégis ellazított, feszültségmentes állapotban tudjon maradni. Mivel a rosszul elhelyezett test csak feszült, és nyugtalan lelkiállapotot tud kifejezésre juttatni, azt a tanácsot kapjuk, hogy meditáljunk valami végtelen dolgon. Elménk Brahman végtelenségét nem tudja elképzelni, de helyette gondolhatunk pl. az égbolt végtelen kiterjedésére.

48. EZUTÁN AZ EMBERT NEM ZAVARJÁK TÖBBÉ AZ ÉRZÉKI TAPASZTALÁS ELLENTÉTPÁRJAI.

Vagyis azok, amelyeket a Gítá ellentétpároknak nevez, a jelenségek világának kettőségei: a meleg és a hideg, a gyönyör és a fájdalom, a jó és rossz, stb. Ez a tökéletes uralom a test fölött, persze nem származik csupán csak a testtartásból. Az Isten tudatába való belemerülésből jön. Patanjali most leírja az ilyen állapot eléréséhez szüksége többi gyakorlatot.

49. *MIUTÁN A TESTTARTÁST ELSAJÁTÍTOTTUK,
A PRÁNA SZABÁLYOZÁST (PRÁNÁJÁMA) KELL GYAKOROLNUNK,
MEGÁLLÍTVÁN A BELÉGZÉS ÉS KILÉGZÉS MOZGÁSÁT.*
50. *A LÉLEGZETET BELÜLRŐL, VAGY KÍVÜLRŐL LEHET MEGÁLLÍTANI,
VAGY A MOZGÁS KÖZEPÉN, ÉS SZABÁLYOZNI LEHET HELY,
IDŐ ÉS MEGHATÁROZOTT SZÁMÚ PERCEK SZERINT,
ÚGY, HOGY A MEGÁLLÍTÁS LEHET TARTÓSABB VAGY RÖVID.*

Amint láttuk (I. rész 34. aforizma), a prána az élet-energiát jelenti, ami éltet bennünket. Mivel ezt az energiát a lélegzéssel újítjuk meg, a pránát gyakran „lélegzéssel” is fordítják, de magának a prána szónak sokkal tágabb jelentése van: a prána-erő kifejeződésének tartják a test összes erőit és az érzékeket, és az elme összes funkcióit.

A Prána Upanisádból idézzük:

Akkor Bhargava odament a tanítóhoz és ezt kérdezte:

„Uram, hányféle erő tartja össze a testet? Melyek közülük a legnyilvánvalóbbak? És melyik a legnagyobb?”

„Az erők – felelte a bölcs – az Éter, a Levegő, a Tűz, a Víz és még a Föld, ez az öt elem, amely a testet alkotja; rajtuk kívül van még a beszéd, az elme, a szem, a fül, és a többi érzékszerv.

Ezek az erők egyszer azt a nagyképű kijelentést tették, hogy ők tartják össze, és ők tartják fenn a testet; mire Prána, az eredeti energia, a mindegyikük fölött álló, így szól hozzájuk: „Ne csapjátok be önmagatokat. Én egyedül, miután ötfelé osztottam magam, tartom össze és tartom fenn is ezt a testet.” De azok bizony nem akartak hinni neki. Akkor a Prána hogy bebizonyítsa nekik, úgy tett, mintha el akarná hagyni a testet. Amint azonban felállt és menni készült, a többi rájött, hogy ha a Prána elmegy, nekik is velük kell menniük; és amint a Prána leült, a többi is megtalálta a maga helyét. Mint ahogy a méhek is kirepülnek, ha a királynőjük kirepül és visszatérnek, ha ő visszatér; úgy volt ez a beszéddel, az elmével, a látással, hallással és a többivel is.

Meggyőződvn tévedésükről, dicsőítették a Pránát, mondván:

„A tűz képében Prána ég, a nap képében Prána süt, a felhő képében Prána adja az esőt; Indra képében ő uralkodik az istenek fölött; a szél képében fúj, a hold képében táplál mindent. Ő az, ami látható és az is, ami láthatatlan. Ő a halhatatlan Élet.”

A rádza jóga filozófiája szerint a gerincoszlop tövében a spirituális energia hatalmas készlete van felhalmozva. Ezt az energiakészletet „KUNDALINI”-nek, „összecsavarodott”-nak nevezik, s ezért mondják néha „kigyó-erő”-nek is. Amikor a kundalini fölébred, úgy mondják, hogy fölfelé halad a gerincoszlopon, a tudat hat pontján keresztül, majd eléri a hetediket, az agyi központot. Ahogy eléri a magasabb központokat, mind nagyobb mértékű megvilágosodottságot ad. A folyamatot legjobban Ramakrishna szavai magyarázzák meg:

„Az írások azt mondják, hogy a tudatnak hét központja van. Az elme a központok bármelyikében lakozhat. Ha az elme a világi dolgokhoz tapad, a három alsó központban lakozik; a köldöknél, a nemi szervnél és a kiürítés szervénél. Az elmének ekkor nincsenek magasabb spirituális törekvései, sem látomásai. Mélyen belemerül a kék, és a kapzsiság sóvárgásaiba.”

„A negyedik központ a szívénél van. Ha az ember elméje megtanul ott lakozni, az ember átéli első spirituális fölébredését, víziójában mindenféle fényt lát. Ennek az isteni fénynek láttára nagy csodálkozás fogja el és így szól „Óh, micsoda boldogság!” Elméje már nem siet vissza az alsóbb központokhoz.”

„Az ötödik központ a toroknál van. Az, akinek elméje eléri ezt a központot, megszabadul a tudatlanságtól és a káprázattól. Nem élvez már semmi más beszédet, vagy társalgást, csak az olyat, amelyik istenről szól.”

„A hatodik központ a homlokon van. Ha az elme eléri ezt a központot, éjjel-nappal szemtől-szembe látja Istent. De még akkor is megvan a törekvőkben az énségük egy kis nyoma... Olyan, mint a lámpás fénye. Az ember azt hiszi, hogy megértheti a fényt, mert ott van az üvegbúra.”

„A hetedik központ a fej tetején van. Ha az elme eléri, úgy eléri a szamádhit is. Brahman ismerőjévé lesz, Brahmannel egyesül.”

A rádza jóga tanulmányozása nagy segítségére lehet azoknak, akiket a konvencionális puritán nevelés helytelenül befolyásolt. A puritánizmus veszélye abban rejlik, hogy a test bizonyos funkcióit és képességeit rossznak, más képességeket és funkciókat pedig jónak tart anélkül, hogy bárminemű viszonyt fel tudna fedezni a két csoport között. A rádza jóga arra emlékeztet, hogy a léleknek-testnek csak egyetlen élettereje van. Ez az erő a tudat különböző szintjein különböző módon jut kifejezésre. Készíthet valakit arra, hogy képet fessen, versenyt fusson, nemi életet éljen, vagy imádkozzék. De mindig ugyanaz az erő működik. Akármerre is visz bennünket: mint, ahogy a nagy áruházban is, ugyanaz a lift felvihet a női kalaposztályra, a sportosztályra, a bútorokhoz és a tetőn lévő vendéglőbe. Sokan, akik olvasták (és félretették) Freudot, talán gúnyosan megjegyzik: „A vallás nem egyéb, mint elnyomott nemiség.” És a megjegyzés mögötti szándék az, hogy megbotránkoztasson és hogy undorodva felhagyjunk a vallással. Patanjalit azonban csöppet sem botránkoztatta volna meg, noha lehet, hogy nevetett volna a megjegyzés ostobaságán. „A nemiség – így vágott volna vissza - nem más, mint lappangó, potenciális vallásosság. Használd ugyanazt az energiát egy magasabb célra és elnyered a megvilágosodást.”

A rádza jóga szerint a gerincoszlopban két idegáramlat van, az „ida” a baloldalon és a „pingala” a jobb oldalon és egy középső csatorna, amelyet „szusumná”-nak neveznek. Ha a kundalinit fölbresztjük, a szusumnán halad fölfelé, amely a normális, nem spirituális embereknél zárva marad.

Ahol Ramakrishna a köldök, a szív, a torokközpontról beszél, testi megjelöléseket használ, hogy megadja a központok helyét, de azok a valóságban magában a szusumnában vannak. Ezeket a központokat gyakran szokták „lótuszok”-nak is nevezni a jógaírodalomban, mert állítólag annak, akinek spirituális látása megengedi, hogy meglássa őket, lótusz formában jelennek meg (lásd az I. részben a 36. aforizmat).

Vivekananda fölveti a gondolatot, hogy talán megfelelnek a nyugati lélektanból ismert plexusoknak. Amint láttuk, a jóga lélektana nem különbözteti meg egymástól élesen a durva és finom anyagot; az ott csak fokozat kérdése.

Amikor – mondja Vivekananda - a „hosszú belső meditáció ereje folytán a hatalmas, főlhalmozott energia-tömeg végigmegy a szusumnán és beleütközik a központokba, a visszahatás óriási, sokkal nagyobb, mint az álom, vagy a képzelet visszahatása, sokkal intenzívebb, mint az érzéki észlelésnek nevezett visszahatás.” Ahol csak megnyilvánul valami, amit közönségesen természetfölötti képességnek, vagy bölcsességnek neveznek, ott egy kis kundalini-áramlat utat kellett, hogy találjon magának a szusumnában. A legtöbb ilyen esetben azonban arról van szó, hogy az illetők tudtukon kívül belebotlottak valami olyan gyakorlatba, ami az összecsavardott kundalini egy parányi részét felszabadította. Mindenféle istentisztelet ide vezet, tudunkkal vagy tudunk nélkül. Aki azt hiszi, hogy imája meghallgatásra talált, nem tudja, hogy a beteljesítés a saját természetétől jön, hogy az ima mentális magatartásával sikerült fölbresztenie egy parányit ebből a végtelen erőből, amely ott fekszik saját magában összecsavardva. Amint tehát az emberek tudatlanul különféle nevenek tisztelnek, félelemben és bajokban, arról a jógi kinyilatkoztatja, hogy az a minden lényben benne rejlő erő, az örök boldogság szülőanyja, ha tudjuk, hogy miként közeledjünk hozzá. A jóga pedig a vallás tudománya, mindennemű istentisztelet, ima, külső forma, szertartás és csoda ésszerű magyarázata.

A pránájama célja az, hogy fölkeltse a kundalinit, s ezáltal irányítsa a pránát, az élet-energiát. A prána, amint mondtuk, elsősorban a lélegzésben nyilvánul meg. Ezért van az, hogy a pránát a légzési gyakorlatok segítségével lehet irányítani és szabályozni. A pránájama egész technikájának a középpontjában a lélegzés megállítása van. Ha lélegzetünket kilégzés után állítjuk meg, amikor tüdőnkben kiürült a levegő, ez a megállítás „külsőleges”. Ha lélegzetünket belégzés után állítjuk meg, ez a „belső” megállítás.

„Helyen” az aforizma a testnek azt a részét érti, amelynél a légzést megállítottuk, mert a be- vagy kilégzésnek nem kell okvetlenül teljesnek lennie. Aztán a lélegzetet megint vissza lehet tartani bizonyos ideig.

Ezek azonban mind erősen gyakorlati dolgok csupán, és így nemigen illenek be ebbe a kommentárba, mivel minket főképpen Patanjali spirituális és bölcséleti tanítása érdekel. Egyet azonban hangsúlyoznunk kell: senki se próbálja gyakorolni a pránájama haladottabb formáit tapasztalt tanító állandó felügyelete nélkül. És senki se gyakorolja őket semmi szín alatt, ha csak nem él tökéletesen önmegtartóztató életet és nem szenteli magát egészen Isten keresésének. Megtörténhet, hogy a legveszedelmesebb elmezavarokat okozhatja magának. Azok, akik másokat arra biztatnak, hogy kíváncsiságból, vagy hiúságból ilyesmibe fogjanak, megérdemlik, hogy gonosztevőknek nevezzük őket. A kundalini óriási ereje nem olyan dolog, amivel könnyedén lehet játszani, vagy visszaélni.

Van azonban egy ártalmatlan légzési gyakorlat, amelyet nyugodtan használhatunk, hogy lecsöndesítsük elménket és előkészítsük a koncentrációra.

Fogjuk be jobb orrlyukunkat jobb kezünk hüvelykujjával és lélegezzünk be mélyen a bal orrlyukunkon. Amikor ezt tesszük, érezzük, hogy az életleheletben a tiszta és szent pránát szívjuk be és küldünk le egy áramot az „ida”-idegen át a kundaliniába, amely gerincoszlopunk alján lévő háromszögletű lótusz-alapjában nyugszik. Tartsuk vissza egy pillanatra lélegzetünket, mondjuk ki a szent „OM” szót. Aztán, miközben elengedjük a jobb orrlyukunkat, fogjuk be a balt a mutatóujjunkkal. Leheljünk ki a jobb orrlyukunkon át, és közben érezzük, hogy minden tisztátalanságot kiűzünk testünkben.

Aztán, még mindig befogott bal orrlyukkal, lélegezzük be a jobb orrlyukunkon át, küldjük le az áramot a „pingala”-idegen és ismételjük meg fordítva az eljárást. (Más szóval, egyszerre mindig csak az egyik orrlyukunk legyen szabad és váltani őket mindig, éppen a kilégzés előtt kell.) Ezt a gyakorlatot perceként lehet végezni, amíg csak meg nem érezzük nyugtató hatását. Semmi kárt nem okozhat, mert nem kívánja meg, hogy a lélegzetünket túl hosszú ideig visszatartsuk, vagy túl sok oxigénnel túlságosan felélénkítsük testünket.

51. A PRÁNÁJAMA NEGYEDIK FAJTÁJA A LÉLEGZET MEGÁLLÍTÁSA, AMIT A KÜLSŐ VAGY BELSŐ TÁRGYAKRA VALÓ KONCENTRÁCIÓ HOZ LÉTRE.

Az előző két aforizma három műveletet ír le a pránájama köréből: a belégzést, a kilégzést és a lélegzetnek bizonyos meghatározott számú pillanatig való visszatartását. Ezeket a műveleteket mind a tudatos akarat irányítja; tervszerű gyakorlat részei ezek. A negyedik művelet azonban akaratlan és természetes. Ha valaki a gyakorlatok révén teljes uralmat nyer a pránán, vagy ha a pránájama gyakorlása nélkül, az Isten iránti odaadás révén elérte a spirituális kibontakozás bizonyos fokát, lélegzete magától megszűnhet mindig, valahányszor mélyen el van merülve a koncentrációban.

A lélegzet ezen a természetes módon másodpercekre, vagy percekre is megállhat. Az ember észre sem veszi. A számádhí állapotában a lélegzés órákra is teljesen megszűnhet. A lélegzésnek ez a felfüggesztése azért nem veszélyes, mert csak akkor áll be, ha az illető kellőképpen fejlett és fenn tudja tartani.

52. *ENNEK EREDMÉNYEKÉPPEN LEHULL A LEPEL A BENSŐ FÉNYRŐL.*

A Benső Fény a Valóság és a nem-valóság közötti spirituális különbségtevés fénye. A leplet a múlt karmáink által létrehozott tudatlanság alkotja. Amint az elme a pránájama gyakorlásával megtisztul, fokozatosan elmúlik ez a tudatlanság.

53. *AZ ELME ELNYERI A KONCENTRÁCIÓ KÉPESSÉGÉT.*

A koncentrációt Patanjali a következő rész első aforizmájában magyarázza meg.

54. *AMIKOR AZ ELME VISSZAVONUL AZ ÉRZÉKEK TÁRGYAITÓL,
AZ ÉRZÉKSZERVEK IS VISSZAVONULNAK TÁRGYAIKTÓL,
ÉS AMINT MONDANI SZOKTÁK, UTÁNOZZÁK AZ ELMÉT.
EZT NEVEZIK PRATYAHÁRÁNAK.*

55. *INNEN JÖN AZTÁN A TÖKÉLETES URALOM AZ ÉRZÉKEK FÖLÖTT.*

Mint ahogy egy ország kerületeiben is azzal kell kezdeni az uralmat, hogy átvesszük a központi kormányzatot, úgy kell elkezdenünk az elmén való uralkodással is, mielőtt a test többi részén uralkodni tudnánk. Mindaddig, amíg az elmében vágy van, az érzékszervek mohón és csaknem akaratlanul a vágy tárgyai felé fordulnak. Jól mondják a férfiről, akinek szeme szinte magától végigmustrálja egy csinos fiatal lány alakját az utcán, hogy a szeme „elkalandozik”. Az érzékszervek, akár az állatok, ösztönszerűen utánozzák gazdájukat. Ha gazdájuk gyöngye és bizonyos szenvedélyek rabja, érzékszervei nemcsak utánozzák, hanem még túlozzák is gyöngeségét és szinte maguk után vonszolják, mint ahogy a gyermeket is magával vonszolja az erős, fiatal kutya. Ha azonban az elme erős és ellenőrzésünk alatt áll, az érzékszervek engedelmes és fegyelmezett szolgálók lesznek. Az elme gyöngeségei helyett erejét utánozzák. Testünk minden mozdulata kifejezi elménk fegyelmezett voltát.

Hogy elménken uralkodhassunk, meg kell ismernünk. Valljuk meg őszintén, kevesen tudjuk, hogy voltaképpen milyenek is vagyunk belülről. A mindig előtérben lévő félelmeinket és vágyainkat annyira jól ismerjük már, hogy észre sem vesszük őket, állandó dobpergések ők gondolatink hátterében.

Így aztán igen jó, ha előzetes gyakorlatként naponta bizonyos időt azzal töltünk, hogy csupán elménket figyeljük, hallgatjuk ezt a dobpergést. Lehet, hogy nem leszünk elragadtatva attól, amit látunk és hallunk, de legyünk igen türelmesek és tárgyilagosak. Elménk, ha látja, hogy figyeljük, lassanként megnyugszik. Mondhatnánk, zavarba jön a saját kapzsiságának és oktalanságának látványától. Mert nincs az az éles külső bíráló, amely oly hatásos és mélyreható lehetne, mintha magunk egy-szerűen szemügyre vesszük magunkat. Ha ezt hónapokon át tesszük, egész bizonyos, hogy valamennyire megfegyelmezzük elménket.





III. rész

Képességek

1. *A KONCENTRÁCIÓ (DHÁRÁNÁ) AZ, HOGY AZ ELMÉT A TESTBEN LÉVŐ VALAMELYIK SPIRITUÁLIS TUDAT-KÖZPONTBAN RÖGZÍTÜNK, VAGY PEDIG RÁRÖGZÍTJÜNK VALAMELY ISTENI ALAKRA, AKÁR A TESTBE, AKÁR A TESTEN KÍVÜL*

A jóga első öt „tagját” az előző fejezetben tárgyaltuk. Maradt még három: a koncentráció (dháráná), a meditáció (dhyána) és az elmerülés (szamádhi). A spirituális tudat központjai, amelyekről itt szó van, a hét lótsz (ld. a II. részben a 49-50. aforizmát).

Ahhoz, hogy koncentráljunk, elménket a Benső Fényre kell rögzítenünk, amely ezeknek a lótszoknak egyikében van, ahogyan tanítónk előírja. Vagy pedig összpontosulhatunk választott eszményünk alakjára, és megpróbálhatjuk alakját akár egy lótszban megjeleníteni, akár pedig a saját testünkön kívül.

2. *A MEDITÁCIÓ (DHYÁNA) A GONDOLAT SZÜNTELEN ÁRAMLÁSA A KONCENTRÁCIÓ TÁRGYA FELÉ.*

Más szóval, a meditáció hosszantartó koncentráció. A meditáció folyamatát sokszor hasonlítják arra, amikor állandó, szakadatlan sugárban olajat öntünk az egyik edényből a másikba. Láttuk (az I. rész 2. aforizmájában), hogy Patanjali a gondolatot az elmében keletkező hullámnak (vritti-nek) nevezte. A gondolathullám rendszerint felmerül, egy pillanatig az elmében van, aztán elül és követi egy másik hullám. A meditációban, az elmében egy sorozat azonos gondolatot keltünk föl; ezt pedig olyan gyorsan tesszük, hogy az előző hullámnak soha sincs ideje elülni, mielőtt a másik felmerülne, hogy elfoglalja helyét. Ez kelti aztán a teljes folyamatosság hatását. Ha száz méter filmet anélkül exponálunk, hogy akár a felvevőgépet, akár a tárgyat elmozdítanánk, s aztán az eredményt levetítjük, a közönség ezzel az erővel akár egyetlen állóképet is nézhetne. A sok azonos kép egy képpé olvad. Ebből a meghatározásból láthatjuk, hogy Patanjali dhyánája nem felel meg annak, amit rendszerint meditáción érteni szoktunk. Meditáción ugyanis általában az elmének egyetlen központi gondolat körüli, többé-kevésbé következtető működését értjük. Ha pl. azt mondjuk, hogy Krisztuson meditálunk, leginkább arra gondolunk, hogy nemcsak hogy megpróbáljuk elménket Krisztus eszményi alakján rögzíteni, hanem gondolunk tanításaira, csodáira, tanítványaira, megfeszítettetésére, stb. Mindez igen jó, de csupán előtanulmány arra, amit igazán dháranának és dhyánának lehet nevezni.

3. *AMIKOR A MEDITÁCIÓBAN FELRAGYOG A TÁRGY IGAZI MIVOLTA, ANÉLKÜL, HOGY AZ ÉSZLELŐ ELMÉJE ELTORZÍTANÁ, AKKOR EZ AZ ELMERÜLÉS (SZAMÁDHI).*

A normális érzéki észleléseket az észlelő képzelete eltorzítja, és színezi. Előre elhatározzuk, hogy mi az, amit azt hisszük, látni fogunk és ez az előre kialakult vélemény zavarja látásunkat. A nagy festőket gyakran igen hevesen támadják amiatt, hogy olyannak festik a tájakat, amilyenek a valóságban és nem amilyenek az emberek véleménye szerint lenniük kellene.

Csak a samádhiban, az érzékek fölötti észlelésben látjuk a tárgyakat a maguk igazi mivoltában, képzeletünk minden torzításától mentesen. Sőt, a samádhi sokkal több is, mint észlelés; a samádhi közvetlen megismerés. Ha Sri Ramakrishna ezt mondja Vivekanandának: „Istent valóságosabbnak látom, mint téged”, a szó szerinti igazságot mondja. Mert Ramakrishna úgy értette ezt, hogy ő Istent a samádhiban látja, Vivekanandát azonban csak mindennapi érzéki észlelése szerint, abban pedig okvetlenül van bizonyos mértékű torzulás.

4. *AMIKOR EZ A HÁROM – A KONCENTRÁCIÓ, A MEDITÁCIÓ ÉS AZ ELMERÜLÉS – EGYETLEN TÁRGYRA IRÁNYUL, AKKOR SZAMJÁMÁNAK NEVEZZÜK ŐKET.*

A „Szamjáma” csupán alkalmas szakkifejezés, hogy leírjuk vele a hármas folyamatot, amely által egy tárgy valódi mivolta megismerhető.

5. *A SZAMJÁMA BIRTOKÁBAN MEGJÖN A TUDÁS FÉNYE.*

6. *FOKOZATONKÉNT KELL ALKALMAZNI.*

Itt Patandzsáli attól int, hogy túl gyorsan akarjunk haladni. Semmit sem ér, ha megkíséreljük a meditációt, mielőtt a koncentrációt elsajátítottuk volna. Semmit sem ér, ha megpróbálunk magasztos tárgyakra koncentrálni, mielőtt megtanultuk volna, hogy durva tárgyakra koncentráljunk. Igen veszedelmes, ha rövidíteni próbáljuk az utat az efféle tudáshoz. Szerezhetünk pl. bizonyos pszichikus tapasztalatokat, ha kábítószereket veszünk be. Az így nyert tapasztalatok, élmények azonban nem hoznak tartós spirituális hasznot. Sőt, ellenkezőleg, a kísérletező rendszerint visszazuhan a teljes agnoszticizmusba és kétségbeesésbe.

A Visnu Purána, az egyik hindu szentírás, a meditációnak ezt a fokozatonkénti gyakorlását tanítja, amely a formával bíró Isten tiszteletével kezdődik és az Atmannel és Brahmannel való egység átélésében csúcsosodik ki.

„Meditálj Visnun, a minden lény szívében lakozón, aki egy lótuszon ül a napnak sugaraiban, teste fénylik, diadém nyakék, fülbevaló és nagy fényességű karperecek díszítik, és kezében kagylót és jogart tart.”

„Aztán a bölcs ember meditáljon az Úr fénylő, jóságos testén, kagyló és jogar nélkül, de ékszerekkel díszítve.”

„Amint elméje a formára koncentráلódik, a formára kell szögeznie elméjét, de az ékszerek nélkül.”

„Aztán meditáljon az Úr fénylő testével való egységén.”

„Végül hagyja eltűnni a formát, és meditáljon az Atmanon.”

7. *EZ A HÁROM KÖZVETLENEBB SEGÍTSÉGET NYÚJT AZ ÉLMÉNYHEZ, MINT AZ ELŐBB LEÍRT ÖT „TAG”.*

Vagyis a jóga első öt tagja csupán a gyakorlás formái az aspiráns számára, céljuk, hogy előkészítsék a szamjáma (koncentráció-meditáció-elmerülés) gyakorlására. Az elmét és az érzéseket az erkölcsi erények segítségével meg kell tisztítani és az egész szervezetet meg kell erősíteni, hogy kiállhassa a reá váró óriási élményeket. Ez azonban csak a kezdet. Még a tökéletes szamjáma is csak a kezdet. Mert valahányszor hajlandóságot érzünk magunkban, hogy büszkék legyünk a spirituális növekedés valamely aprócska kis jelére, jól tesszük, ha visszaemlékezünk Brahmanna meghökkenítő és kijózanító szavaira:

„A spirituális élet a Szamádhi után kezdődik.”

8. *DE MÉG EZEK SEM NYÚJTANAK KÖZVETLEN SEGÍTSÉGET A MAG NÉLKÜLI SZAMÁDHIHOZ.*

A szamjáma az alsóbb fokú szamádhihoz vezet. A mag nélküli (nirvikalpa) szamádhi további, és még erősebb spirituális erőfeszítést kíván (ld. az 1. rész 51. aforizmáját); csaknem minden ismétlés, amit Patandzsáli itt a tárgyról mond. Most pedig Patandzsáli a nirvikalpáról beszél:

9. *AMIKOR AZ ALSÓBBFOKÚ SZAMÁDHIVAL JÁRÓ LÁTOMÁST TUDATOSAN ELNYOMJUK ÚGY, HOGY MÁR NINCSENEK AZ ELMÉBEN SEM LÁTOMÁSOK, SEM GONDOLATOK, AKKOR ELÉRJÜK AZ ELME GONDOLATHULLÁMAIN VALÓ URALMAT.*

10. *AMIKOR A GONDOLATHULLÁMOKNAK EZ AZ ELNYOMÁSA ÁLLANDÓ LESZ, AZ ELME ÁRAMLÁSA NYUGODT (csöndes, calm).*

11. *AMIKOR AZ ÖSSZES MENTÁLIS AKADÁLY (distraction) ELTŰNIK, ÉS AZ ELME EGYHEGYŰVÉ (One-pointed) VÁLIK, BELÉP A SZAMÁDHIK NEVEZETT ÁLLAPOTBA.*

12. *AZ ELME AKKOR VÁLIK EGYHEGYŰVÉ, HA HASONLÓ GONDOLATHULLÁMOK EGYMÁSUTÁN, ÚGY KÖVETIK EGYMÁST, HOGY NINCS KÖZÖTTÜK HÉZAG.*

Azt mondtuk, hogy ha az elmét rá lehet venni, hogy 12 másodpercig megszakítás nélkül ugyanarra a tárgyra irányuljon, akkor ezt koncentrációnak lehet nevezni. Ha az elme ezt a koncentrációt 12 x 12 másodpercig (vagyis 2 perc 24 másodpercig) fenn tudja tartani, akkor azt meditációnak lehet nevezni. Ha az elme ezt a meditációt 12-szer 2 percig és 24 másodpercig (vagyis 24 percig és 48 másodpercig) fenn tudja tartani, az lesz az alsóbb fokú szamádhi. És ha az alsóbb fokú szamádhit 12-szer olyan hosszú ideig (vagyis 5 óra, 24 perc és 36 másodpercig) fenn tudjuk tartani, akkor ez a nirvikalpa szamádhihoz vezet.

13. *EBBEN AZ ÁLLAPOTBAN TÚLHALAD AZON A HÁROMFÉLE VÁLTOZATON, AMELY A FINOM VAGY A DURVA ANYAGBAN ÉS AZ ÉRZÉKEKBEN VÉGBEMEGY: A FORMA, AZ IDŐ ÉS AZ ÁLLAPOT VÁLTOZÁSÁN.*

Vivekananda egy darab aranyat vesz példának. Az arany formája akkor változik meg, ha először karperecet, aztán fülbevalót csinálnak belőle. Az idő akkor változik meg, amint az arany ó-arannyá válik. Az állapota akkor változik meg, ha a fénye eltompul, vagy az arany elvékonyodik. Ugyanilyen változások mennek végbe a finom anyagban és az elme gondolathullámaiban is. A gondolathullámok különféle lehetnek, különféle időpontokra vonatkozhatnak és intenzitásuk is változó lehet. Az elme azonban a számádhí állapotában fölötte áll mindezeknek a változásoknak.

14. AZ ÖSSZETETT TÁRGYNAK TULAJDONSÁGAI VANNAK, ÉS VÁLTOZÁSNAK VAN ALÁVETVE. MÚLTBELI, JELEN VAGY MÉG MEGNYÍLVÁNULANDÓ VÁLTOZÁSOKNAK.

15. EZEN VÁLTOZÁSOK EGYMÁSUTÁNJA AZ OKA A SOKRÉTŰ FEJLŐDÉSNEK.

A differenciált anyag birodalmában minden tárgynak vannak tulajdonságai és mindegyik tárgy összetett (compound), minthogy a három gúna különböző kombinációiból áll.

Amint már az 1. részben kifejtettük, a tárgyak tulajdonságai a gúnák tevékenysége és a szamszkarák mibenléte szerint változnak. Bármelyik tárgy átváltozhat bármelyik tárggyá. Ezért aztán a megvilágosult jógi nem lát semmi lényegbeli különbséget egy darab arany és egy sárdarab között. Így lesz magatartása a jelenségvilág tárgyai iránt tökéletesen szenvedélytelen.

16. HA SZAMJÁMÁT VÉGGÜNK A HÁROMFÉLE VÁLTOZÁS FÖLÖTT, MEGISMERJÜK A MÚLTAT ÉS JÖVENDŐT.

Patandzsáli most kezdi leírni a különféle okkult képességeket és a módszereket, amelyekkel megszerezhetők. Az okkult képességeket az összes szaktekintélyek és köztük maga Patandzsáli is, az igazság felé vezető úton a legnagyobb buktatónak tartják. Sri Ramakrishna „egy rakás szemét”-nek nevezi őket. Buddha igen határozottan intette tanítványait, hogy sohase bízzák hitüket a csodákra, hanem lássák meg az igazságot az örökérvényű elvekben. Krisztus éles szavakat használt azok ellen, akik „jeleket keresnek” és igen sajnálatos, hogy követői nem fogadták meg jobban írásait.

Okkult képességek azonban vannak és így Patandzsáli, amikor átfogó értekezést ír a jóga lélektanáról, nyilvánvalóan nem mellőzheti őket. A teljesség kedvéért lefordítjuk a következő aforizmákat, de csupán a lehető legkevesebb technikai magyarázattal látjuk el őket. Az őszintén spiritualításra törekvőt igen kevésbé érdekelhetik ezek a dolgok.

Nyugaton ezek a képességek ritkán mutatkoznak meg, és emiatt jókora adag kételkedéssel szemlélik őket. Pedig mindnyájunkban bennünk vannak, és állandó gyakorlással kibontakoztathatók. A nyugati ember mást választott. Inkább a mechanikus, mint a lélektani erők kifejlesztésére törekszik; és így a telepátia helyett van telefon, a levitáció helyett helikopter, a tisztánlátás (clairvoyance) helyett pedig a televízió. Talán sajnálkozunk a választásban kifejezésre jutó materializmus miatt, pedig az a kisebbik a két rossz között. Az elfajult jogik közösségében élni, akik pszichikus erőket üzleti és politikai célokra használnak, még sokkal kellemetlenebb lenne, mint a magunk atomerős világában. Ne vágyakozzunk tehát pszichikai képességekre, hanem forduljunk vissza az igazi spirituális növekedés útjára, emlékeztén Patandzsáli intésére: „Ezek erők a világi állapotban, de a számádhinak akadályai.”

17. HA SZAMJÁMÁT VÉGGÜNK EGY SZÓ HANGZÁSA FÖLÖTT, AFÖLÖTT, AHOGY ÉRTELMÉT FELFOGTUK ÉS SAJÁT VISSZAHATÁSAINK FÖLÖTT – E HÁROM DOLOG FÖLÖTT, AMELYET RENDSZERINT ÖSSZETÉVESZTENEK EGYMÁSSAL – MEG TUDUNK ÉRTENI MINDEN HANGOT, AMIT AZ ÉLŐLÉNYEK KIADNAK.

Rendes körülmények között nem észlelünk különbséget abban, hogy meghalljuk egy szó hangjait, megértjük, hogy mit jelent és valamilyen módon visszahatunk a benne foglalt információra. Ha valaki elkiáltja magát: „Tűz van”, egy pillanat alatt talpon vagyunk. A jógi azonban szét tudja választani a három funkciót. E számjama segítségével megéri az idegen nyelveket és az állatok minden fajtájának hangjait.

18. HA SZAMJÁMÁT VÉGGÜNK ELŐZŐ GONDOLATHULLÁMAINK FÖLÖTT, MEGISMERJÜK RÉGEBBI ÉLETEINKET.

Ha egy gondolathullám elsimul, parányi, finom formában megmarad az elmében. Ezért lehet emlékezés formájában fölleveníteni. Ezt az emlékezést pedig ki lehet terjeszteni visszafelé előző testet öltésekbe.

19. HA SZAMJÁMÁT VÉGGÜNK EGY MÁSIK EMBER TESTÉNEK KÜLÖNÖS ISMERTETŐ JELEIN, MEGISMERJÜK AZ ILLETŐ LELKÜLETÉT (elméjét, mind).

20. *DE NEM ANNAK TARTALMÁT, MERT AZ NEM TÁRGYA A SZAMJÁMÁNAK.*

Ha a jögi meg akarja ismerni egy másik ember elméjének tartalmát, másik szamjámát kell végeznie a szív fölött (ld. e rész 35. aforizmáját).

21. *HA VALAKI SZAMJÁMÁT VÉGEZ SAJÁT TESTÉNEK FORMÁJÁN, LEHETETLENNÉ TÉVE LÁTHATÓSÁGÁT, ÉS ELVÁLASZTVA MEGNYÍLVÁNULÁSI KÉPESSÉGÉT A SZEMLÉLŐ SZEMÉTŐL, AZ ILLETŐ TESTE LÁTHATATLANNÁ VÁLIK.*

22. *ÍGY HANGJÁT SEM LEHET MAJD HALLANI.*

Más szóval, a jögi képes arra, hogy bár bennmarad a szobában, megakadályozza testének kifelé való megnyilvánulását, annyira, hogy mások érzékei ne tudják fölfedezni. A külső megnyilvánulás mögötti valóság megmarad, de mivel ezt a valóságot a másik durva érzékszerveivel nem lehet fölfedezni, a jögi láthatatlan, megérezhetetlen, stb. lesz.

23. *HA A JÖGI SZAMJÁMÁT VÉGEZ A KARMA KÉT FAJA FÖLÖTT – A FÖLÖTT, AMELY HAMAROSAN MEGHOZZA GYÜMÖLCSÉT ÉS A FÖLÖTT, AMELY CSAK KÉSŐBB HOZ GYÜMÖLCSÖT – VAGY HA FÖLISMERI A HALÁL ELŐJELEIT, MEGTUDHATJA A TESTÉTŐL VALÓ ELVÁLÁS PONTOS IDEJÉT.*

A halál előjelei közé különféle testi és lelki jelenségek tartoznak, így a természetfölötti lények látása is. (Jobb, ha erről nem mondunk többet, hogy az olvasót ne ijesszük meg vele!) A hinduk úgy tartják, hogy igen fontos jó előre tudnunk halálunk pontos óráját, mert a gondolatok, amelyeket abban a pillanatban elgondolunk, bizonyos mértékben meghatározzák túlvilági életünket.

24. *HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A NYÁJASSÁG, RÉSZVÉT STB. FÖLÖTT, KIFEJLESZTJÜK MAGUNKBAN EZEKNEK A TULAJDONSÁGOKNAK A KÉPESSÉGÉT.*

Patandzsáli itt az 1. rész 33. aforizmájára utal: „Ha barátságosak vagyunk a boldogokhoz, részvétteljesek a boldogtalanokhoz, ha örömmel leljük az erényesekben, stb.” Az a jögi, aki véghez tudja vinni ezt a szamjámát, elnyeri a képességet, hogy mindenkiben örömet keltsen, akivel csak találkozik és megszabadítja a fájdalomtól és a gondoktól.

25. *HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK BÁRMIFÉLE TESTI ERŐ FÖLÖTT, PL. AZ ELEFÁNTÉ FÖLÖTT, ELNYEERJÜK EZT AZ ERŐT.*

26. *HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A BENSŐ FÉNY FÖLÖTT, MEGISMERÜNK MINDENT, AMI TITKOS, REJTETT VAGY IGEN MESSZE VAN.*

A Benső Fény a „szív lótságának” a fénye, amelyet az 1. rész 36. aforizmája említ.

27. *HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A NAP FÖLÖTT, MEGISMERJÜK A KOZMIKUS TEREKET.*

28. *HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A HOLD FÖLÖTT, MEGISMERJÜK A CSILLAGOK ELRENDEZÉSÉT.*

29. *HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A SARKCSILLAG FÖLÖTT, MEGISMERJÜK A CSILLAGOK MOZGÁSÁT.*

Már említettük, hogy igen nagy hasonlóság van Patandzsáli kozmológiája és a modern atomfizikai elméletek közt. Pedig az ősi hinduknak, tudomásunk szerint, nem volt semmiféle számbajövő pontosságú tudományos műszerük. Már maga ez bizonyítaná a pszichikus képességek megbízhatóságát, mert különben honnan alkothattak volna ezek a bölcsék ilyen helyes és átfogó képet a világegyetemről? Az ő tudásuk nem alapulhatott, mint ahogy a miénk alapul, egyszerűen műszerek által kiegészített érzéki észleléseken.

30. *HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A KÖLDÖKÜNK FÖLÖTT, MEGISMERJÜK A TEST SZERKEZETÉT.*

31. *HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A TORKUNK ÜREGE FÖLÖTT,
ENYHÍTHETJÜK ÉHSÉGÜNKET ÉS SZOMJÚSÁGUNKAT.*
32. *HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A MELLÜNKBEN LÉVŐ CSÓ FÖLÖTT,
ELNYERJÜK A MOZDULATLANSÁGOT.*

Pl. a kígyó, vagy a gyík mozdulatlanságát. Ez lehetővé teszi, hogy a jógit meditációjában ne zavarják a teste akaratlan mozgásai.

33. *HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A FEJÜNK HÁTSÓ RÉSZÉBEN LÉVŐ SUGÁRZÁS
FÖLÖTT, MENNYEI LÉNYEKET FOGUNK MEGLÁTNI.*

A fej hátsó részében lévő sugárzást nem szabad összetéveszteni a hetedik lótusznak, a spirituális tudat legfőbb központjának sugárzásával, amely a fejtetőn van (lásd. a 2. rész 50. aforizmáját).

34. *A MEGISMERÉSNEK MINDEZEKET A KÉPESSÉGEIT ELNYERHETI AZ,
AKINEK ELMÉJÉT SPONTÁN MEGVILÁGOSÍTTJA A TISZTASÁG.*

Ha elménk elérte a tisztaság igen magas fokát, a pszichikus képességek maguktól is jelentkeznek, anélkül, hogy számjámát végeznénk.

35. *HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A SZÍVÜNK FÖLÖTT,
MEGISMERJÜK AZ ELME TARTALMÁT.*

36. *AZ ÉLVEZÉS KÉPESSÉGE ONNAN SZÁRMAZIK, HOGY NEM TUDJUK
MEGKÜLÖNBÖZTETNI EGYMÁSTÓL AZ ATMANT ÉS A SZATTVA GUNÁT,
AMI PEDIG KÉT TELJESEN KÜLÖNBÖZŐ DOLOG.
A SZATTVA GÚNA CSUPÁN ESZKÖZE AZ ATMANNAK, AMELY FÜGGETLEN, ÉS
CSAK SAJÁT MAGÁÉRT LÉTEZIK. HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK
AZ ATMAN FÜGGETLEN VOLTÁN, MEGISMERJÜK ATMANT.*

Tudatunk normális állapotában a legmagasabb fokú élvezet, amit megismerhetünk, a szattva gúna által inspirált öröm. Tudatlanságunkban erről azt hisszük, hogy azonos a tiszta Atman örömeivel –de nem azonos. A szattva még a legtisztább állapotában is csak gúna; a szattvikus örömben pedig még mindig van némi önösség. Meg kell tehát értenünk, hogy a gúnák csak Atman eszközei, és hogy a szattvikus öröm csak halovány visszfénye Atman örömének, amelyben nincs önösség, és amely egészen független a gúnáktól. Ha a jógi ezt a számjámát végzi és megkülönbözteti Atmant a szattvától, a földi élvezeteken túl magának Atmannak örömebe jut.

37. *ENNÉLFOGVA ELNYERI A SPONTÁN MEGVILÁGOSODOTTSÁGBÓL SZÁRMAZÓ
TUDÁST ÉS A HALLÁS, TAPINTÁS, LÁTÁS, IZLÉS ÉS SZAGLÁS
TERMÉSZETFÖLÖTTI KÉPESSÉGEKET.*

38. *EZEK A VILÁGI ÁLLAPOTBAN KÉPESSÉGEK, DE A SZAMÁDHINAK AKADÁLYAI.*

39. *HA MEGLAZULTAK AZ ELME KARMA ÁLTAL OKOZOTT KÖTELÉKEI,
A JÓGI BEBÚJHAT EGY MÁSIK EMBER TESTÉBE,
ISMERVÉN IDEGÁRAMLATAINAK MŰKÖDÉSÉT.*

„A jógi – mondja Vivekananda – bebújhat egy holttestbe és elérheti, hogy az a test fölkel és mozog, még ha ő maga közben egy másik testben működik is. Vagy bebújhat egy élő testbe, és sakkban tarthatja annak a másik embernek elméjét és szerveit, s egy ideig tevékenykedhet ennek a másik testnek segítségével.” Ez eszünkbe juttat egy történetet, amely Shankaráról, a nagy bölcselőről és szentről szól. Amikor Shankara még serdülő fiúcska volt, volt egy Mandan nevű filozófus, aki azt tartotta, hogy a családapa élete sokkal magasabb rendű, mint a szerzetesé; ezt a nézetet egész Indiában sokan helyeselték. Shankara elhatározta, hogy vitát kezdeményez Mandan Mizrával, mert tudta, hogy ha őt megtéríti, számos tanítványát is megtéríti vele együtt. Sok nehézség után sikerült megnyernie Mizra beleegyezését. Megállapodtak, hogy ha Shankara veszít, családapává lesz, ha pedig Mizra, úgy ő szerzetessé lesz. Shankara javaslatára Mizra Bháráti nevű felesége, aki maga is híres tudós volt, vállalta a döntőbíró szerepét. Miután napokig vitakoztak, Mizra hajlandó volt elismerni, hogy veszített, Bháráti azonban így szólt Shankarához: „Várj. A férj és a feleség egy személy. Te eddig csak egyik felünket győzted le. Most velem kell vitakoznod. Lehet, hogy mindent tudsz a filozófiáról, de én más választok. A nemiséget választom. Ez is tudomány. Ez is nagy tudomány. Mielőtt akármelyikünket tanítványodnak nevezhetnéd, velem is vitakoznod kell, és engem ebben kell legyőznöd.”

Shankara egy pillanatra meghökkent. Szerzetes is volt, fiatal fiú is, semmit sem tudott a nemiségről. Hirtelen azonban eszébe jutott valami. Egyhavi halasztást kért és Bháratit ezt meg is adta neki. Véletlenül abban az időben történt, hogy egy Amaraka nevű király halálán volt. Shankara utasította tanítványait, hogy rejtse el testét biztos helyen és viseljenek jól gondot rá. Aztán jógi képességével elhagyta testét és belépett a király frissen meghalt testébe. Amaraka látszólag megelevenedett és tovább igazgatta a királyságát Shankara vezetésével. Shankara Amarakából nagyszerű és igazságos uralkodó lett és elnyerte mindenki csodálatát. Csak Amaraka két felesége jött rá hamarosan, hogy valami különös dolog történhetett. Az új Amaraka ugyanis nemcsak hogy meglepően fiatalos erőt mutatott, hanem körülbelül annyit tudott a nemi életről, mint egy csecsemő. Közben a királyság és a családi élet gondjai kezdték árnyékba borítani Shankara elméjét. Kezdte elfeledni, hogy mit tett, miért tette és hogy ki ő voltaképpen. Kezdte maga is azt hinni, hogy ő valóban Amaraka, nem pedig Shankara. Shankara tanítványai tudomást szereztek erről. Mivel szerzeteseket nem engedtek be a királyi udvarba, vándorló zenészeknek álcázták magukat és így jutottak a színe elé. Ott aztán énekelni kezdték a „Moha Mudgaram” című verset, ami annyit jelent, hogy „A káprázat eloszlátása” és amelyet Shankara maga költött:

„Kedvesem, különösek a világ útjai és óriási a te tudatlanságod. Ki a feleséged és ki a fiad? Kéé vagy? Honnan jöttél ide? Hányd meg, vedd meg ezt szívedben és borulj le imádással Isten előtt.”

Ezekre a szavakra Shankara visszaemlékezett arra, hogy kicsoda voltaképpen. Amaraka király teste holtan zuhant a földre, amikor Shankara elhagyta, és visszatért a maga testébe. Később, amikor Shankara megjelent Mizra házában, Bháratit rögtön tudta, hogy közben mit csinált, mert neki is megvoltak a jógi képességei és további vita nélkül elismerte a vereségét.

40. *AZÁLTAL, HOGY A JÓGI IRÁNYÍTANI TUDJA AZ IDEGÁRAMLATOKAT, AMELYEK A TUDÓT ÉS A TEST FELSŐ RÉSZÉT MŰKÖDTETIK, TUD JÁRNI A VIZEN, A MOCSÁRON VAGY TÖVISEKEN STB, ÉS MEG TUD HALNI, AMIKOR AKAR.*

41. *HA IRÁNYÍTANI TUDJA A PRÁNÁT MŰKÖDTETŐ ERŐT, LÁNGOLÓ FÉNNYEL VEHETI KÖRÜL MAGÁT.*

Ez az az erő, amelyik az életenergia, a prána különféle funkcióit szabályozza. Sri Ramakrishna egyik tanítványának és testvérének valóban meg volt ez a képessége; följegyezték róla, hogy egyszer egy sötét éjszakában arra használta, hogy Ramakrishna előtt megvilágítsa az utat. Később azonban Ramakrishna jónak látta, hogy elvegye tőle ezt a képességet, mert veszélyesen kezdett eltelni önmagával.

42. *HA SZAMJÁMÁT VÉGGÜNK A FÜL ÉS AZ ÉTER KÖZTI VISZONY FÖLÖTT, A HALLÁS TERMÉSZETFÖLÖTTI KÉPESSÉGEIT NYERJÜK EL.*

43. *HA A JÓGI SZAMJÁMÁT VÉGEZ A TESTE ÉS AZ ÉTER VISZONYA FÖLÖTT, VAGY HA MEDITÁCIÓ RÉVÉN MEGSZERZI MAGÁNAK A PAMUTROST KÖNNYŰSÉGÉT, TUD REPÜLNI A LEVEGŐBEN.*

44. *HA SZAMJÁMÁT VÉGGÜNK AZ ELME GONDOLATHULLÁMAIN, AMIKOR AZ A TESTTŐL KÜLÖN VAN VÁLASZTVA – EZT AZ ÁLLAPOTOT A NAGY TESTETLENSÉGNEK (Great Disincarnation) NEVEZIK – A TUDÁS FÉNYÉNEK MINDEN FÁTYLÁT ELTÁVOLÍTHATJUK.*

Ez is, akárcsak a 39. aforizma, arról a jógi-képességről szól, hogy az ember kivonhatja elméjét saját testéből és átteheti másvalakinek a testébe. Ebben az állapotban, amit a „Nagy Testetlenség”-nek neveznek, a radzsaszából és tamaszából álló mentális burok és burkok elenyésznek és megmutatkozik a szattva fénye.

45. *HA SZAMJÁMÁT VÉGGÜNK AZ ELEMÉK DURVA ÉS FINOM FORMÁI FÖLÖTT, JELLEGZETESSÉGEIK ÉS A BENNÜK LÉVŐ GÚNÁK FÖLÖTT, VALAMINT A TAPASZTALATOK FÖLÖTT, AMELYEKET AZ EMBEREK NYÚJTANAK, URALMAT NYERÜNK AZ ELEMÉK FÖLÖTT.*

46. *ÍGY NYERI EL AZ EMBER A KÉPESSÉGET, HOGY OLY PARÁNYI LEGYEN, MINT AZ ATOM, ÉS MÁS HASONLÓ KÉPESSÉGEKET, VALAMINT TÖKÉLETESÉGET A TESTÉNEK, AMELY AKKOR MÁR NINCS TÖBBÉ ALÁVETVE AZ ELEMÉK GÁTLÓ HATÁSAINAK.*

A jögi nemcsak olyan parányivá tud lenni, mint az atom, hanem olyan óriásivá is, mint a hegy, olyan nehézé, mint az ólom, vagy olyan könnyűvé, mint a levegő. És az elemek már nem gátolhatják. Átmehet a sziklán. Tarthat a kezében tüzet anélkül, hogy megégetné. Átmehet a vízen anélkül, hogy nedves lenne. Szilárdan állhat a lábán a forgószélben.

47. *A TEST TÖKÉLYEI KÖZÉ TARTOZIK A SZÉPSÉG, A KECSCESSÉG, AZ ERŐ, ÉS A VILLÁMCsapás KEMÉNYSÉGE.*
48. *HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK AZ ÁTVÁLTOZÁSON, AMELYEN AZ ÉRZÉKEK ÁTMENNEK, AMIKOR A TÁRGYAKKAL ÉRINTKEZNEK, AZ ÉRZÉKSZERVEK MEGVILÁGOSÍTÓ KÉPESSÉGÉN, AZ EGÓ-ÉRZETEN, A GÚNÁKON, AMELYEK A SZERVEKET ALKOTJÁK, ÉS A TAPASZTALATOKON, AMELYEKET AZ EMBERNEK NYÚJTANAK, AKKOR URALMAT SZERZÜNK A SZERVEK FÖLÖTT.*
49. *INNEN NYERI EL A TEST A KÉPESSÉGET, HOGY OLYAN GYORSAN MOZOGJON, MINT A SZÉL, HOGY ÉRZÉKSZERVEIT TESTÉNEK HATÁRAIN KÍVÜL HASZNÁLJA ÉS AZ URALMAT A PRAKRITI FÖLÖTT.*

A 48. aforizma leírja a megismerési aktus egyes külön fázisai fölötti progresszív szamjámát. A 49. aforizmában említett képesség, hogy az érzékszerveket a test határain kívül is használjuk, a tisztánlátásra és a tisztánhallásra (clairvoyance and clairaudience) tesz képessé. Az uralom a prakriti, az elsődleges ok fölött hatalmat ad a jöginak a prakritiból kibontakozott összes következmények fölött – más szóval, hatalmat ad neki az egész természet fölött.

50. *HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A SZATTVA-GÚNA ÉS ATMAN MEGKÜLÖNBÖZTETÉSÉN, MINDENHATÓSÁGOT ÉS MINDENTUDÁST SZERZÜNK.*

Erről a megkülönböztetésről már szoltunk a 36. aforizmában.

51. *HA LEMONDUNK MÉG EZEKRŐL A KÉPESSÉGEKRŐL IS, ELPUSZTÍTHATJUK A ROSSZNAK A MAGJÁT, ÉS BEKÖVETKEZIK A FELSZABADULÁS.*

A „rossznak a magja” a tudatlanság. Az ember azért felejt el, hogy ő Atman, mert tudatlan, és megteremti magának a különálló, „privát” egó-személyiséget. Ennek az egó-személyiségnek az a törekvése, hogy kielégítse vágyait, tulajdont szerezzen, valamint uralmat a külső természet fölött. Az összes képességek között a pszichikai képességek a legkívánatosabbak az egó szempontjából; ezek közül pedig a mindenhatóság és mindentudás (amelyekre Patandzsáli az előző aforizmában utalt), nyilvánvalóan a legfontosabb. Az a jögi, aki már elérhető távolságban megközelítette a képességeket, és mégis lemondott róluk, elvetette magától az egó utolsó kísértését is. Ezentúl ő már megszabadult a rabságtól (Krisztus például elutasította a pszichikai képességeket, amelyeket a sátán a pusztában felkínált neki.)

52. *HA A JÓGIT MAGAS HELYEKEN LAKOZÓ LÁTHATATLAN LÉNYEK KÍSÉRTIK MEG, NE ÉREZZEN SE CSÁBÍTÁST, SE HÍZELGŐNEK NE TARTSA EZT MAGÁRA NÉZVE, MERT AZ A VESZÉLY FENYEGETI, HOGY MÉG EGYSZER BELEESIK A TUDATLANSÁG CSAPDÁJÁBA.*

A „magas helyeken lakozó láthatatlan lények” az 1. rész 19. aforizmjában említett bukott jógik, akik elérték a testetlen istenek fokozatát, vagy beleolvadtak természet erőibe.

Ezek a lények éppen azért nem tudták megnyerni és meglelni a felszabadulást, mert engedtek a pszichikus képességek csábításának. Úgy mondják, hogy éppen ezért irigykednek mindenkire, akik azon a ponton vannak, hogy legyőzzék ezeket a kísértéseket és megpróbálják az ilyeneket visszavonszolni a tudatlanságba. Patandzsáli aforizmaiban azokban a kommentárjaiban, amelyeket Vjásának tulajdonítanak, finoman, de erőteljesen le vannak írva a csábítások, amelyeket a „magas helyeken lakozók” a jógiknak felkínálnak: „Uram foglaljon itt helyet. Kérem, pihenjen itt. Ezt az örömet talán élvezni fogja. Ezt a leányzó talán vonzónak fogja találni. Ez az elixír elűzi az öregséget és a halált. Ebben a kocsiban a levegőn át repülhet. Odaát olyan fák vannak, amelyek minden kívánságot teljesítenek. Ez az égi folyó boldogságot ad Önnek. Azok a bölcsék mindent tudnak. Ezek a nimfák makulátlan szépségűek, és nem fogja őket hidegnek találni Szeme és füle természetfölöttien éles lesz, teste úgy fog ragyogni, mint a gyémánt. Tisztelt uram, önnek kiváló erényei folytán joga van mindezekre a jutalmakra. Kérem, lépjen be ebbe mennyországba, amelyik örök, nincs benne sem öregség, sem halál és amelyik kedves az istenek előtt.”

Ha a jógit így kísértik, ajánlatos, hogy ezt válaszolja: „Engem megégetett az újrászületés szörnyű parazsa. Ott vonaglotam az újrászületés és a halál sötétségében. Most végre megtaláltam a jóga lámpását, amely eloszlatja a tudatlanság homályát. Hogyan lehetne engem, aki már láttam fényét, érzéki dolgokkal ismét félrevezetni?”

A nagy hindu tanítók mind úgy tudták, hogy a jógi spirituális fejlődésébe külső tényezők is beleavatkozhatnak: a testetlen istenek, és az anyag pszichikus vagy finomabb síkjain élő lények, vagy földhöz kötött szellemek. Ezt a hitet jelképezi a hagyományos hindu szertartás, amely a következőképpen kezdődik:

A hívőknek előbb meg kell kísérelnie, hogy mindenütt ott érezze Istennek, a mindent átható Létezőnek jelenlétét. Aztán meg kell éreznie, hogy érzékeinek kapui zárva vannak és hogy belépett saját szíve szentélyébe, ahol Isten lakozik. Akkor ezt kell mondania: „Ahogy a tágra nyitott szemű ember az eget látja maga előtt, úgy látja a látnok mindig Isten legmagasztosabb igazságát”. – Miközben megkísérli elképzelni, hogy már elnyerte a spirituális látásnak ezt a képességét, kinyitja szemét és közben mantráját ismételve. Körülnéz, és megpróbálja ott látni Isten jelenlétét mindenben, amit csak lát, és tudja, hogy mantrája erejével eltávolította az akadályokat, amelyeket a testetlen Istenek teremtettek.

Aztán egy kanál vizet kell egyenesen fölfelé dobni a levegőbe, mintha a pszichikus világba dobna, s közben Isten védelmét kell kérnie, hogy távolítsa el az összes pszichikai akadályokat. Végül pár szem rizst kell jobb hüvelykujja és mutatóujja közé fognia és közben szétszórni maga körül, ezt mondván: „Shiva urunk akarata oszlassa szét a földhöz kötött szellemeket és az akadályozó szellemeket.” A földhöz kötött szellemeknek azokat tartják, akik öngyilkosságot követtek el. Azért vannak a földhöz kötve, mert még le kell dolgozniuk a karmát, amelyet tettükkel el akartak hárítani magukról. A hívő azért imádkozik, hogy megszabadítsák őket mostani formájuktól, és szabadon fejlődjenek tovább a felszabadulás irányában. Néha ételt is áldoznak a földhöz kötött szellemeknek, hogy kiengeszteljék őket és megkéri őket, hogy hagyják el azt a helyet, vagy maradjanak, nézzék a szertartást tisztességteljes távolból, anélkül, hogy beavatkoznának. A hívő csak akkor folytathatja választott istensége imádatának szertartását, ha előbb elvégezte ezeket a bevezető szertartásokat.

A kísértés egy bizonyos pontig együtt növekszik a spiritualitással. Amint az aspiráns már nem csupán kezdő, hanem van bizonyos misztikus élménye, személyisége delejessé lesz. Észreveszi, hogy pszichológiailag uralma van mások fölött, és nemleg is vonzza őket. Ugyanakkor saját érzékei is élesebbekké lesznek és élvezni is jobban tud, mint annak előtte. Könnyen megtörténik tehát, hogy olyan hatalmi és szexuális viszonyokba bonyolódik, amelyek elfeledtetik vele eredeti célját. És éppen akiket a természetben megpillantott isteni tulajdonság vonz hozzá, azok a leginkább felelősek azért, hogy fokozatosan elidegenedik Istentől. Azonban, amint Sri Krishna mondja: „Senki sem érhet rossz véget, aki Brahmant keresi”. És így, még ha történik is kisiklás, a spirituális aspiráns végül mégis visszatér az ösvényre, sőt azok is, akik lecsalták róla, spirituális nyereséghez jutottak vele való viszonyuk révén.

53. HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK EGYES PILLANATOKON ÉS IDŐBELI EGYMÁSUTÁNJUKON, MEGKÜLÖNBÖZTETŐ TUDÁST NYERÜNK.

A „pillanat” oszthatatlan egységet jelent, az elképzelhető legrövidebb időegységet. Patandzsáli a pillanatot tárgynak tekint. A külső jelenségek kategóriájába tartozik, éppúgy, mint a kutya, a gyémánt vagy a fa. A pillanatok egymásutánja azonban- vagyis az, amit mi időnek nevezünk – már nem tárgy; csupán elménk által teremtett építmény, eszme.

Ha a jógi szamjámát végez egyes pillanatokon és időbeli egymásutánjukon, rájön, hogy az egész világ minden egyes pillanatban változáson megy át. Így megérti, hogy a világ mulandó. Ezt a megértést nevezik megkülönböztető tudásnak. Mivel a jógi elméje nincs alávetve az „idő” illúziójának, megértheti élményei valódi mibenlétét. Mi többiek, akik az idők egymásutánjaiban gondolkodunk, szüntelenül általánosítjuk érzeteinket, és elménkben átvisszük az egyik pillant érzeteit a következőbe, majd megint a következőbe. „Ma egész délután szomorú voltam” – mondjuk, pedig voltaképpen csak negyed háromkor, fél három előtt három perccel, három óra egy perckor stb. voltunk szomorúak. Így aztán nemcsak önmagunkat tévesztjük meg, hanem sok képzelt fájdalmat is szenvedünk. Van a Zen buddhistáknak egy módszerük a kínzás elviselésére, amikor megszakítják ezt az időbeli egymásutánt, és csak arra összpontosulnak, ami a közvetlen jelen minden pillanatában történik. Ily módon megfosztják a szenvedést folyamatosságától, és sokkal elviselhetőbbé teszik. A szenvedés a fájdalom megismétlődésétől való félelemből tevődik össze, és ez az emlék, ez a félelem attól függ, mennyire van az ember tudatában az időbeli egymásutániságnak.

54. ÍGY AZ EMBER KÉPES LESZ MEGKÜLÖNBÖZTETNI EGYMÁSTÓL KÉT TELJESEN AZONOS TÁRGYAT, AMELYEKET PEDIG SEM FAJUK, SEM JELLEMZŐ JEGYEIK, SEM TÉRBELI HELYZETÜK ALAPJÁN NEM LEHET MEGKÜLÖNBÖZTETNI.

Ha például vennénk két teljesen egyforma, frissen vert pénzdarabot, megmutatnánk a jóginak előbb az egyiket, majd a másikat, aztán a hátunk mögött kicserélnénk őket és ismét megmutatnánk, a jógia, aki elvégezte ezt a szamjámát, Patandzsáli szerint meg tudná mondani, hogy melyiket mutattuk meg neki először. Ennek a megkülönböztetési képességnek spirituális értéke természetesen abban rejlik, hogy mindig meg tudjuk különböztetni egymástól Atmant és nem-Atmant, a külső megjelenési formát, akármennyire megtéveszti is az utóbbi.

55. EZ A MEGKÜLÖNBÖZTETŐ TUDÁS FELSZABADÍTJA AZ EMBERT A TUDATLANSÁG RABSÁGÁBÓL. MEGÉRT (comprehends) MINDEN TÁRGYAT EGYSZERRE, LÉTÉNEK MINDEN PILLANATÁBAN ÉS MINDEN VÁLTOZATÁBAN.

Az érzéki észleléseken alapuló közönséges tudás: sorozat. Egy adott tárgyról előbb megtudunk egy dolgot, aztán egy másikat, aztán mind többet és többet. A jógi azonban, akinek megvan ez a megkülönböztető tudása, a tárgyakat teljesen és azonnal megismeri. Ha pl. találkozik valakivel, egyszerre ismeri őt összes változataiban, a múltban és a jövőben, mint csecsemőt, ifjút, felnőttet és öreg embert. Ez a fajta tudás végtelen; az örökkévalóságban van, nem az időben. Felszabadítja az embert a karma és a tudatlanság rabságából.

56. *A TÖKÉLETESSÉGET AKKOR ÉRJÜK EL,
HA ELMÉNK OLYAN TISZTA MÁR, MINT MAGA ATMAN.*

Ha elcsitult az elme minden gondolathulláma, akkor nem tartalmaz mást, mint tiszta, differenciálatlan tudatot. Ebben az állapotban ez elme egy Atmannel. Sri Ramakrishna szokta volt mondani: „A tiszta elme és az Atman egy és ugyanaz.”





IV. rész

A felszabadulás

1. A PSZICHIKUS KÉPESSÉGEKET EL LEHET NYERNI A SZÜLETÉSSEL VAGY KÁBÍTÓSZEREK HASZNÁLATÁVAL, VAGY A SZAVAK EREJÉVEL VAGY AZ ÖNFEGYELMEZŐ GYAKORLATOKKAL VAGY KONCENTRÁCIÓVAL

Vannak, akik előző életeikben igen nagy erőfeszítéseket tettek ebben az irányban és így most pszichikus képességekkel születnek. De nem pusztán csak pszichikus képességekkel, hanem igazi spirituális lángelmével. Ezek a „természettől való” szentek, a legtitokzatosabbak az emberek között, akiket már kora gyermekségükben betölt Isten ismerete és szeretete, és úgy nőnek föl, mintha leperegne róluk a világiasság minden kísértése.

Ardzsuna ezt kérdezi a Bhagavad Gitában: „Mondjuk, hogy valakinek van, de nem küzd elég keményen. Elméje elvándorol a jóga gyakorlataitól, és nem tudja elérni a tökéletességet. Mi lesz hát akkor vele?” Sri Krishna pedig ezt feleli: „Még ha valaki el is hagyja a jóga gyakorlatait, akkor is elnyeri a jócselekedetek cselekvőjének mennyországát és sok hosszú éven át ott lakozik. Majd tiszta és jómódú szülők gyermekeként születik újra. Akkor visszanyeri azt a spirituális ítélőképességet, amelyet előző testében megszerzett; és így aztán még jobban fog törekedni a tökéletességre. Előző életeinek gyakorlatai folytán valami előre fogja hajtani, a Brahmannel való egyesülés felé, akár akarja, akár nem.”

Bizonyos kábítószeresek – főleg az indiai kenderből készített „sziddhi” nevű ital – pszichikus és spirituális látomásokat okoznak. Ezeknek a szereknek a használatára azonban a visszahatás a hosszú „spirituális szárazság és hitetlenség” –amelyről már beszéltünk.

Azt mondják, hogy a mantrák, vagyis a szent szavak ismételtetése igen hasznosan segíti a spirituális haladást. Vannak speciális mantrák, amelyek pszichikus képességeket idéznek elő.

Az önfegyelmező gyakorlatok óriási mértékben megerősítik az aspiráns akaraterejét. Így lehet megszerezni a pszichikus képességeket is.

A koncentráció azonban a legbiztosabb módja annak, hogy a képességeket megszerezzük. Ezt az előző fejezetben alaposan megtárgyaltuk.

2. AZ EGYIK FAJNAK A MÁSIKKA VALÓ ÁTVÁLTOZÁSÁT A TERMÉSZET BEÁRAMLÁSA OKOZZA.

3. A JÓ ÉS A ROSSZ TETTEK NEM KÖZVETLEN OKAI AZ ÁTVÁLTOZÁSNAK. CSUPÁN LEROMBOLJÁK A TERMÉSZETES FEJLŐDÉS AKADÁLYAIT, MINT AHOGY A FÖLDMŰVES IS LEROMBOLJA A VÍZ FOLYÁSA ELŐTTI AKADÁLYOKAT, ÚGY, HOGY A VÍZ TERMÉSZETE SZERINT FOLYHAT.

Patandzsáli itt a mezőgazdaságból vett példával magyarázza el a fejlődés hindu elméletét. A földművesnek, aki földjeit egy tartály vizével öntözi, nem kell a vizet hordania. A víz már ott van. Annyit kell csupán tennie, hogy kinyissa a zsilipet, vagy áttörjön egy gátat, és akkor a víz a gravitáció természetes erejénél fogva ráfolyik földjére.

A „víz” itt a fejlődés ereje, amelyet Patandzsáli szerint mindnyájan magunkban hordozunk, és amely csak azt várja, hogy felszabadítsuk előtte az utat a „tartályból.” Tetteinkkel nyitjuk ki a „zsilipet”, a víz pedig lefolyik a szántóföldre; a föld termővé lesz és ezáltal átváltozik. Más szóval: meghatározzuk a következő testetöltésbeli formánkat. „Minden haladás és képesség ott van már minden emberben – mondja Vivekananada – A tökéletesség benne van minden ember természetében, csak be van zárva, és nem mehet a maga természetes útján. Ha valaki kinyitja az ajtót, beront a természet”.

Folytassuk a tartály példázatot: a rossz cselekedetek és a rossz karma vele járó halmozódása annyi, mintha a zsilipet rossz helyen nyitottuk volna fel és ezáltal katasztrofális árvizet okozunk, amely tönkreteszi és elváltotatja a szántóföldeket.

Ilyenkor nem lehet a vizet okolni; neki az a természete, hogy valamiféle változást okozzon. Helyesen kell azonban irányítani. Ezért pedig teljesen a földműves a felelős.

Látnivaló, hogy a hindu és a modern nyugati evolúciós elméletek gyökeresen különböznek egymástól. Vivekenanda így mondja ezt: „A fejlődésnek az a két oka, amelyet a modernnek emlegetnek, ti. a nemi kiválasztódás és az alkalmasabb fennmaradása, nem elegendő. Tétélezzük fel, hogy az emberi tudás már annyira haladt, hogy mind a fizikai megélhetés megszerzésében, mind a párszerzésben kiküszöbölte a versengést. A modernnek szerint akkor megáll az emberi haladás és kihal az emberi nem. Patandzsáli azonban kijelenti, hogy a fejlődés igazi titka és kulcsa annak a tökéletességnek a megnyilvánulása, amely már ott van minden emberben; hogy ez a tökéletesség gátolva van és a gát mögötti végtelen áradat küszködik, hogy kifejezésre juttassa önmagát. Még ha meg is szűnik a versengés, ez a háttérben lévő tökéletesség mindnyájunkat arra fog készíteni, hogy előre menjünk, amíg csak mindenki tökéletessé nem válik. Ezért nincs okunk tehát arra, hogy azt higgyük, a versengés szükséges a haladáshoz. Az állatban az ember el volt nyomva, de mihelyt megnyílt az ajtó, kirohant az ember. Így az emberben is benne van a potenciális istenség, de a tudatlanság lakatja és rácsai fogva tartják. Amikor a tudás szétzúzza ezeket a rácsokat, megnyilvánul az istenség”.

4. *CSUPÁN AZ EGÓ-ÉRZET TEREMTHET ELMÉKET.*

5. *ÁMBÁR A KÜLÖNBÖZŐ TEREMTETT ELMÉKNEK TEVÉKENYSÉGEI KÜLÖNFÉLÉK, AZ EGYETLEN EREDETI ELME IRÁNYÍTTJA ÓKET.*

Ez a két aforizma arra a pszichikus képességre utal, hogy az ember tud magának bizonyos számú kisegítő elmét és testet teremteni, amelyeket az eredeti elme irányít. Mivel az egó-érzet az, ami az egyéni elmét megteremti (ld. az 1. részben a 17. Aforizmát), elméletileg nyilvánvaló, hogy ennek az egó-érzetnek képesnek kellene lennie arra, hogy kisegítő elméket teremtsen, amelyek bolygóként keringenének az eredeti körül. Ennek alapja az az elgondolás, hogy a jógi esetleg azt óhajtja, hogy több elméje és teste legyen, és így hamarabb kimeríthesse összes karmáját. Kétséges azonban, hogy bölcs-e ez az elgondolás. Van egy történet egy királyról, aki sok testet készített magának, mert azt remélte, hogy ily módon kimeríti erős szexuális vágyait. Végül azonban abbahagyta a kísérletet és kijelentette: „A vágyat sohasem elégti ki a kielégülés; még csak jobban felángol tőle, mint amikor a tüzet vajjal táplálják.”

Patandzsáli is efelé hajlik a következő aforizmában:

6. *AZ ELME KÜLÖNFÉLE TÍPUSAI KÖZÜL AZ MENTESÜL MEG A KARMA LAPPANGÓ HATÁSAITÓL ÉS MINDENNEMŰ SÓVÁRGÁSAITÓL, AMELYET A SZAMÁDHI TISZTÍTOTT MEG.*

Más szavakkal: a karmát csak a spirituális átéléssel lehet kimeríteni, de sohasem azzal, ha csömörig jóllakatjuk magunkat.

7. *A JÓGI KARMÁJA SEM FEHÉR, SEM FEKETE. A TÖBBIEK KARMÁJA HÁROMFÉLE; FEHÉR, FEKETE VAGY VEGYES.*

A mindennapi ember karmája vagy fekete (rossz) vagy fehér (jó) vagy vegyes. Ha azonban elérjük a szamádhit, tetteink már nem teremtenek számunkra semmiféle karmát (ld. az 1. rész 18. aforizmáját). Minthogy azonban a megvilágosult jógi továbbra is cselekszik, továbbra is keletkeznek karmák és lehet bennük valamennyi rossz is. Ki kapja ezeket a karmákat? Shankara igen érdekesen válaszol erre a kérdésre. Szerinte azok, akik szeretik a megvilágosult jógit, megkapják karmja jó hatásait, azok pedig, akik gyűlölik, megkapják a rossz hatásokat.

Nem így áll azonban a dolog az „avatárral”, az istenség testet öltésével. Az avatár, pl. Krishna, Krisztus vagy Ramakrishna, az istenség tényleges testet öltése. A kegyelem aktusaként és szabad isteni akaratából jön le a jelenségek világába, nem pedig mert előző életeiben teremtett karmája kényszeríti. Karma nélkül jön a világba és a világban végrehajtott cselekedetei sem teremtenek karmákat. Így tehát karmájának sem rossz, sem jó hatásait nem kapja meg senki sem.

A hindu vallásos irodalomban sok történet szól olyanokról, akik gyűlölték istent, vagy egy-egy avatárt. Kamsza megpróbálta meggyilkolni a gyermek Krishnát, mint ahogy Herodes is megpróbálta meggyilkolni Jézust csecsemő korában. Shishupal harcolt Krishna ellen. Rávana Rámával harcolt. És mindezekben az esetekben elnyerték a felszabadulást. Ez a keresztény embereknek talán furcsán hangzik, de itt voltaképpen az erős érzelem spirituális értékéről van szó. Az avatárt legjobb szeretni, de jobb, ha szenvedélyesen gyűlöljük, mintha közömbösek vagyunk iránta. A közöny itt is, mint mindig a legrosszabb fajta bűn. A radzsasz spirituális szempontból magasabb rendű, mint a tamasz. A radzsaszon keresztül elérhetjük a szattva állapotát; a gyűlöleten keresztül megtalálhatjuk a szeretetet. A régi hinduk tehát nem értettek volna egyet Danteval, amikor Judás Iskárióteszt a pokol legmélyére száműzte.

8. *A HAJLAMOK KÖZÜL, AMELYEKET EZ A HÁROMFÉLE KARMA LÉTREHOZ, CSAK AZOK NYILVÁNUJNAK MEG, AMELYEK SZÁMÁRA KEDVEZŐK A KÖRÜLMÉNYEK.*

Körülményeinket egy-egy adott inkarnációban karmánk egyenlege határozza meg. Pl. valakinek ez az egyenleg igen kedvező és az illető azért születik, hogy szerzetes és spirituális tanító legyen. Még mindig vannak rossz karmái, amelyek kevésbé kedvező körülmények között rossz hajlamokat hoznának benne létre. Neki azonban méltónak kell lennie hivatásához, jó példát kell mutatnia tanítványainak és ezért ezek a hajlamok mintegy függőben maradnak, s csak a jó hajlamai nyilvánulnak meg. Ez az aforizma tehát azt hangsúlyozza, mennyire fontos a megfelelő környezet és azoknak a társasága, akik spirituális hajlandóságúak. Ha valaki kutyának születik, lehetnek jó hajlamai, de kutyai állapota igen korlátozza ezeket, és mint kutyának, állati természete szerint kell cselekednie.

**9. MÚLTBELI HAJLAMAINK EMLÉKE FOLTYÁN A FAJ, HELY VAGY IDŐ
MEGVÁLASZTÁSA NEM TÖRI MEG AZ OK ÉS OKOZAT LÁNCSOLATÁT.**

„Elmének”-en Patandzsáli nem tudatos visszaemlékezést ért, hanem azt, hogy a múlt életekben szerzett benyomásokat mostani életünk cselekedeteivel és gondolataival összhangba hozzuk. A karma -az ok és okozat láncolata- teljesen folyamatos. Ha számos testetöltésünk során fajtát változtatunk – állatból emberré, vagy emberből valamiféle nem emberi lényé fejlődünk –, karmánk tovább működik. Amint azonban az előző aforizmában említettük, az adott életekben csupán fajtánknak és körülményeinknek megfelelő hajlamok fognak megnyilvánulni; a többi függőben marad, amíg csak olyan más fajtába és körülmények közé nem születünk, amelyek megfelelnek nekik.

**10. MIVEL A LÉTEZÉS VÁGYA MINDIG MEGVOLT,
HAJLAMAINKNAK NEM LEHETETT KEZDETÜK.**

Amint az előzőkből már megtanulhattuk, a hindu bölcelet a teremtést és felosztást a kezdetlen és végtelen folyamatnak tekinti. A karma mindig működött, mindig teremtett hajlamokat, tendenciákat. Nem volt egyetlen kezdeti cselekedet. Csak mint egyének szabadulhatunk meg a karmától, ha leszokunk arról a vágyról, hogy a jelenségek szintjén létezzünk és ha fölismernék Atmant, örök természetünket. Vajon, ha mindenki a világon elérné a felszabadulást, megszűnnék-e a világegyetem? Mivel még mindig az időben élünk, senki sem válaszolhat erre a kérdésre. Sőt, a kérdés voltaképpen nem is tehető fel. A látható világegyetem ugyanis állandó átmeneti állapotban van a „volt” és a „lesz” között; Atman pedig örökké „van”. És bár az időhöz kötött emberi elme megállapíthatja ezt, semmiképpen sem értheti meg, hogy valójában mit jelent.

**11. TUDATALATTI HAJLAMAINK AZ OKTÓL ÉS AZ OKOZATTÓL FÜGGNEK.
ALAPJUK AZ ELME, ÉS AZ ÉRZÉKI TÁRGYAK KELTIK FEL ÓKET.
HA MINDEZEKET ELTÁVOZTATJUK, ELPUSZTÍTJUK A HAJLAMOKAT.**

A karma csak addig működhet, és csak addig hozhat létre hajlamokat (tendenciákat), ameddig bizonyos okok fennállnak. Ezek az okok (ld. a 2. rész 3. aforizmáját), a tudatlanság, az önzés, a ragaszkodás, az ellenszenv és az élethez való csüngés vágya. Ezeknek az okoknak hatása pedig (2. rész 13. aforizma) az újrászületés, a hosszú vagy rövid élet, a fájdalom és gyönyör élmények. A karma végső fokon Atman nem-ismerésében gyökerezik. Szüntessük meg a tudatlanságnak ezt a fajtát és elpusztítjuk a karmát is.

„Ez az egész óriási világegyetem kerék” – mondja a Szvetaszvatára Upanisád. Rajta vannak mindazok a teremtmények, amelyek alá vannak vetve a születésnek és a halálnak és az újrászületésnek. Csak forog szüntelenül, soha meg nem áll. Brahman kereke ez. Amíg az egyéni én azt hiszi, hogy külön áll Brahmantól, ott forog a keréken... De amikor Brahman kegyelméből ráébred vele való egységére, már nem forog többé a keréken. Eléri a halhatatlanságot!

**12. VAN FORMA ÉS KIFEJEZÉSMÓD (EXPRESSION), AMELYET
„MÚLTNAK” NEVEZÜNK ÉS VAN FORMA ÉS KIFEJEZÉSMÓD, AMELYET
„JÖVŐNEK” NEVEZÜNK. MINDKETTŐ PEDIG MINDIG JELEN VAN A TÁRGYBAN.
A FORMA ÉS A KIFEJEZÉSMÓD VÁLTOZIK AZ IDŐVEL:
A MÚLTTAL, A JELENNEL VAGY JÖVŐVEL.**

**13. EZEK VAGY MEGNYILVÁNULTAK, VAGY REJTETTEK,
A GÚNÁK TERMÉSZETE SZERINT.**

**14. MIVEL A GÚNÁK EGYÜTT MŰKÖDNEK A FORMA
ÉS A KIFEJEZÉSMÓD VÁLTOZÁSÁBAN, EGYSÉG VAN MINDEN DOLOGBAN.**

A Gítá azt tanítja. „Az, ami nem létezik, sohasem jöhet létre és az, ami van, soha meg nem szűnhet.” Egy tárgy formája és kifejezőmódja megváltozhat, de a formának és kifejezőmódnak ezek a változásai potenciálisan már megvoltak és azután is meglesznek magában a tárgyban. A tárgyban megnyilvánulatlanul, rejtve benne van a múlt és a jövő. Ott van, és a világban semmi sem megy veszendőbe. Az összes tárgyakat a gúnák képezik. A gúnák kivetíthetnek durva megnyilvánulási formát,

vagyis látható és megfogható tárgyat. De kivetíthetnek rejtett megnyilvánulási formát is, amely az érzékekkel nem vehető észre. Megváltoztathatják ezenkívül egymáshoz való viszonyukat úgy, hogy pl. a szattva helyett a radzsasz kerül előtérbe; ekkor a tárgy formája esetleg egészen megváltozik. Mivel azonban a három gúna valamiféle kombinációban mindig jelen van, a tárgy megőriz bizonyos lényegi egységet még a formák és kifejezésmódok változatossága között is. Így láthatjuk, hogy lényegében ugyanaz az elme marad meg az ember számos testet öltésén keresztül, csupán a gúnák játéka változtatja meg az elme formáját és kifejezési módját a különböző inkarnációkban: egyszer inkább jónak tűnik, máskor inkább rossznak. A jó ember elméjében még mindig ott vannak, rejtett formában, a régi rossz benyomások; és a jövőbeni benyomások, bármilyenek lesznek is, szintén ott vannak. Hogyan lehetséges akkor a felszabadulás? Patandzsáli már több ízben felelt erre a kérdésre és válaszát e rész 13. aforizmájában ismét megfogalmazta. Azt mondta, hogy tudatalatti hajlamaink alapja elménkben van. Ne azonosítsuk tehát magunkat elménkkel és elérjük a felszabadulást. Ha kétséget kizáróan tudjuk, hogy Atman vagyunk, nem pedig az elménk, megszabadultunk a karmánktól.

A felszabadult lélek elméje, összes múlt, jelen és jövő benyomásaival együtt, már nem létezik jelenségvilágbeli tárgy formájában; de nem is veszett el. Visszaolvadt a praktikába, a differenciálatlan anyagba. Egy hindu mondás szerint megvilágosult elme tudása múlttá változtatja mind a jelent, mind a jövőt.

15. *KÜLÖNBÖZŐ ELMÉK KÜLÖNBÖZŐKÉPPEN ÉSZLELIK (PERCEIVE) UGYANAZT A TÁRGYAT. TEHÁT AZ ELME MÁS KELL, HOGY LEGYEN, MINT A TÁRGY.*

16. *A TÁRGYRÓL NEM MONDHATÓ, HOGY EGYETLEN ELME ÉSZLELÉSÉTŐL FÜGG, MERT HA ÍGY VOLNA, EL LEHETNE MONDANI A TÁRGYRÓL, HOGY AMIKOR AZT AZ ELME NEM ÉSZLELI, NEM LÉTEZIK.*

Patandzsáli ebben a két aforizmában a szubjektív idealizmus bölcséletét cáfolja. A szánkhja filozófia nyomán elismeri, hogy létezik objektív világ, amely független észlelésünktől. Rámutat továbbá arra is, hogy az egyik ember másképpen észlel, mint a másik. A kommentárok egy szép fiatalasszony esetét szokták példaként emlegetni. Az asszony öröm a férjének, a többi nő irigylit szépségét, a kéjvágyókban kéjvágyat kelt, az önfegyelmzett ember közömbösen tekint rá. Szemlélői közül ugyan melyik ismeri ezt az asszonyt olyannak, amilyen a valóságban? Egyikük sem. A „magánvaló dolgot” érzéki észleléssel nem lehet megismerni (1. rész 43. aforizma).

17. *A TÁRGY AZ ELME HANGULATÁTÓL FÜGGŐEN ISMERT VAGY ISMERETLEN.*

18. *MIVEL ATMAN, AZ ELME URA, VÁLTOZATLAN, MINDIG ISMERI AZ ELME HULLÁMZÁSAIT.*

19. *AZ ELMÉNEK NINCS SAJÁT FÉNYE (NOT SELFLUMINOUS), MIVEL AZ ELME AZ ÉSZLELÉS TÁRGYA.*

20. *ÉS MIVEL NEM ÉSZLELI EGYSZERRE AZ ALANYT ÉS A TÁRGYAT.*

Amint ennek a könyvnek a legelején láttuk (1. rész 2. aforizma), nem az elme az, ami lát, hanem az öröktől fogva tudatos Atman eszköze. Az elme csak időszakosan van tudatában a tárgyaknak és saját változásai szerint változnak észlelései is. Az elme szüntelenül változik, és változik az észlelés tárgya is. Egyedül Atman adhatja meg a mértéket, amellyel minden észlelést mérni lehet, mert Atman változatlan. Vivekananda egy vonatot említ példaképpen, amely mellett kocsí halad. „Bizonyos fokig észlelni lehet mindkettőnek a mozgását. De még valami egyéb is szükséges. A mozgást csak akkor vesszük észre, ha van valami olyan is, ami nem mozog... A sorozatot azzal kell kiegészíteni, hogy ismerünk valamit, ami sohasem változik.”

Az elme maga is éppen annyira tárgya az észlelésnek, mint bármelyik más tárgya, amit a külső világban észlel. Az elmének nincs saját fénye, vagyis nem fényforrás, mint a nap, hanem visszaveri a fényt, mint a hold. A fényforrás a nap, az Atman, és az elme csak Atman visszavert fénye által világít és észlel. Ha az elmének saját fénye volna, egyszerre észlelné önmagát és a külső tárgyat. Ezt azonban nem tudja megtenni. Amikor külső tárgyat észlel, nem gondolhat saját magára és megfordítva.

21. *HA FELTÉTELEZÜNK EGY MÁSODIK ELMÉT IS, AMELY AZ ELSŐT ÉSZLELI, AKKOR VÉGTELEN SOK ELMÉT KELLENE FELTÉTELEZÜNK, EZ PEDIG AZ EMLÉKEZET ZAVARÁT OKOZNÁ.*

Ha egy bölcselő el akarná kerülni, hogy elismerje Atman létezését és fölvetné a gondolatot, hogy az elme voltaképpen két elme, egy megismerő és egy olyan elme, amelyik tárgya a megismerésnek, akkor azt látná, hogy bajba került. Mert ha A-t megismeri B, akkor föl kell tételezni egy C elmét is, amelyik B-t ismeri meg, egy D elmét, amelyik C-nek a megismerője és így tovább. Végtelen határ felé menetel volna az eredmény, mint a szobában, amelynek falai tükörrel vannak borítva. Továbbá, mivel mindegyik ilyen elmének megvolna a maga egyéni emlékezete, az emlékezés funkciója tökéletes zűrzavarrá válnék.

22. *ATMAN TISZTA TUDATA VÁLTOZATLAN,
AMINT TUDATÁNAK VISSZFÉNYE AZ ELMÉRE ESIK,
AZ ELME FELVESZI ATMAN FORMÁJÁT, ÉS TUDATOSNAK LÁTSZIK.*

23. *AZ ELME AZÉRT KÉPES ÉSZLELNI, MERT MIND ATMANT,
MIND AZ ÉSZLELÉS TÁRGYÁT VISSZATÜKRÖZI.*

Az elme mintegy félúton áll Atman és a külső tárgy között. Észlelési képességét Atmantól kölcsönzi. A teljesen sötét szobában a tükör nem tudja tükrözni az előtte álló embert. De ha világosságot viszünk a szobába, a tükör azonnal „észleli” az embert.

A hindu bölcséletben az egyéni lélek is „visszatükrözött” vagy „Atman árnyéka”. Különálló léte nincs. Csupán az Atman visszfényez az elmén, és innen van a különálló énség érzete.

24. *NOHA AZ ELMÉNEK SZÁMTALAN BENYOMÁSA ÉS VÁGYA VAN,
CSAK AZÉRT CSELEKSZIK, HOGY VALAKI MÁSNAK, ATMANNAK SZOLGÁLJON,
MERT ÖSSZETETT ANYAG LÉVÉN, NEM TUD FÜGGETLENÜL
ÉS SAJÁT MAGÁÉRT CSELEKEDNI.*

Az egyének és erők mindenféle egyesülésnek, ami csak van a világon, kell, hogy legyen valami célja, amiért léteznek és cselekszik; különben csupán a tárgyak értelmetlen, hatástalan gyűjteménye volna, amely öletszerűen állt össze. És ennek a célnak rajta kívül kell állnia. Egy kongresszus, vagy az országgyűlés nem volna más, mint lármás személyek gyülekezete egy nagy teremben, ha nem volna a célja, hogy a közösség számára törvényeket hozzon. A ház csupán anyagok halmaza mindaddig, amíg tulajdonosa belé nem költözik és nem élvezi. Így van ez az elmével is, az egymással összeütköző érdekek és vágyak üvöltő parlamentjével. Tiszta bolondokháza, amíg csak az elnök meg nem nyitja az ülést. Célszerűen cselekedni csak Atman külső akarata folytán tud.

25. *AZ ÍTÉLŐKÉPESSÉGGEL BÍRÓ EMBER NEM TEKINTI TÖBBÉ
AZ ELMÉT ATMANNAK.*

26. *AMIKOR AZ ELME ELTÖKÉLI, HOGY AZ ÍTÉLŐKÉPESSÉGET
GYAKOROLNI FOGJA, A FELSZABADULÁS FELÉ HALAD.*

27. *HA AZ ELME CSAK KEVÉSSÉ LANYHUL IS AZ ÍTÉLŐKÉPESSÉG
GYAKORLÁSÁBAN, FÖLLÉPHETNEK A MÚLT BENYOMÁSOKBÓL
SZÁRMAZÓ HÁBORGATÁSOK (DISTRACTIONS).*

28. *EZEKET UGYANOLYAN MÓDON LEHET LEGYŐZNI,
MINT A MEGVILÁGOSODÁS AKADÁLYAIT.*

Vagyis meditációval, és azzal, hogy az elmét ismét első okára bontjuk le (azaz elérjük a szamádhit), amint a 2. rész 10. és 11. aforizmájában megmagyaráztuk.

Van Sri Ramakrishnának egy mondása, hogy az embernek meleg napokon legyeznie kell magát, de ez rögtön fölöslegessé válik, ha a tavaszi szellő fújni kezd. Amikor valaki elérte a megvilágosodást, szüntelenül érzi a kegyelem szellőjét és nincs már többé szüksége arra, hogy legyezze magát (vagyis, hogy szüntelenül gyakorolja az ítélőképességet).

29. *AZ, AKIT MÉG AKKOR SEM TÉRÍT EL SEMMI, AMIKOR AZ ÖSSZES PSZICHIKUS
ERŐKKEL BÍR, A TÖKÉLETES ÍTÉLŐKÉPESSÉG EREDMÉNYEKÉPPEN
ELÉRI AZT A SZAMÁDHIT, AMELYET AZ „ERÉNY FELHŐJÉNEK” MONDANAK.*

30. *AKKOR MEGSZÚNIK A TUDATLANSÁG, A SZENVEDÉS OKOZÓJA,
ÉS FELSZABADUL A KARMA EREJE ALÓL.*

Amikor a jögi már akkor sem tér le az ítélőképesség útjáról, amikor a pszichikus képességekből származó szörnyű kísértéseknek van kitéve, a megismerés úgy harmatozik le rá, mint az esőfelhő. Az „erény felhője” a felszabadulást és az Isten áldását árasztja reá.

Amikor az ember közönséges érzéki tudatában él, a világ tele van titkokkal. Úgy tűnik fel, még rengeteg sok minden van, amit föl kell fedezni és meg kell ismerni. Minden tárgy szinte kínálja magát, hogy tanulmányozzuk. Ilyenkor erőt vesz rajtunk

saját tudatlanságunk érzése. A megvilágosodott jögi számára azonban a világ csöppet sem tűnik titokzatosnak. Azt mondják, hogyha ismerjük az anyagot, ismerünk lényegileg mindent, amit anyagból elő lehet állítani. Ha ismerjük Atmant, ismerjük minden dolog természetét, ami csak van a világot. Akkor aztán a tudomány minden aprólékos kutatása számunkra olyan, mint amikor a gyermek kanállal akarja kimeregetni az óceánt.

32. *AKKOR A GÚNÁK VÁLTOZÁSAINAK EGYMÁSUTÁNJA VÉGET ÉR,
MERT BETÖLTÖTTÉK CÉLJUKAT.*

33. *EZ AZOKNAK A VÁLTOZÁSOKNAK EGYMÁSUTÁNJA,
AMELYEK MINDEN PILLANATBAN VÉGBEMENNEK,
AMELYEKET AZONBAN CSAK A SOROZAT VÉGÉN ÉSZLELÜNK.*

Amint mondtuk (a 2. rész 18. aforizmájában), a gúnák azért alakítják ki a világot, hogy a tapasztaló megtapasztalhas-
sa, és ezáltal fölszabadulhasson. Amikor elérte a fölszabadulást, a gúnák teljesítették céljukat.

Az idő a pillanatok egymásutánja, és ennél fogva a gúnák változásainak egymásutánja, amelyek minden pillanatban beáll-
nak. Ezeket a pillanatnyi változásokat csak akkor vesszük észre, amikor egész sorozatuk bizonyos változást hozott létre, és ez
a változás elég feltűnő ahhoz, hogy érzéseink észrevegyék. Nem vesszük pl. észre pillanatról-pillanatra, hogy a bimbó kinyílik;
a sorozat végén azonban, amely sorozat több óráig tarthat, föl ismerjük a változást, a kinyílt virágot. Ugyanez történik egy beny-
omás, vagy gondolat sorozat végén is, amely egy-egy elhatározáshoz vagy eszméhez vezet.

A megvilágosult lélek számára azonban az időnek nincs valóságos léte. Gondolkodásában nincs egymásutánosság.
Mintegy uralkodik az időn, s a múltat, a jelent és a jövőt egyformán megismeri, villanásszerűen, az örök jelenben (3. rész 53.
aforizma).

34. *MIVEL A GÚNÁKNAK MÁR NINCS MEG AZ A RENDELTETÉSÜK,
HOGY AZ ATMANNAK SZOLGÁLJANAK, FELOLDÓDNAK A PRAKRITIBAN.
EZ A FELSZABADULÁS.
ATMAN EREDETI TERMÉSZETÉBEN RAGYOG, MINT TISZTA TUDAT.*

Legyen Swami Vivekanandáé az utolsó szó: „A természet (prakriti) bevégezte feladatát, ezt az önzetlen feladatot, ame-
lyet édes dajkánk, a természet maga vett magára. Gyöngéden kézenfogta az önmagáról megfélemedezett lelket, megmutatta
neki a világ minden tapasztalatát, minden megnyilvánulási módját, mind magasabbra és magasabbra vitte különféle testeken
át, amíg elvesztett dicsősége vissza nem tért, és vissza nem emlékezett saját természetére. Akkor aztán a jóságos anyag vissza-
ment ugyanazon az úton, amelyiken jött, másokért, akik szintén nyomot tévesztettek az élet járatlan sivatagjában. És így dol-
gozik tovább, kezdet és vég nélkül. És így folyik a lelkek végtelen folyama a gyönyörön és fájdalomon, a jón és a rosszon
keresztül, a tökéletesség, az önmagára ébredés óceánjában.”

Bp. 1966. IX. 3.





PATANDZSÁLI
JÓGA – AFORIZMÁI



kommentárok nélkül

I. rész A jóga és céljai

1. *ITT KEZDŐDIK A JÓGÁRA VALÓ OKTATÁS*
2. *A JÓGA AZ ELME GONDOLATHULLÁMAIN VALÓ URALKODÁS3. oldal*
3. *AKKOR AZ EMBER IGAZI MIVOLTÁBAN LAKOZIK*
4. *AMIKOR AZ EMBER NINCS A JÓGA ÁLLAPOTÁBAN,
TOVÁBBRA IS AZONOSUL AZ ELMÉJÉBEN LÉVŐ GONDOLATHULLÁMOKKAL.*
5. *ÖTFÉLE GONDOLATHULLÁM VAN, NÉMELYIK FÁJDALMAS, A MÁSIK NEM.4. oldal*
6. *EZ AZ ÖTFÉLE GONDOLATHULLÁM A KÖVETKEZŐ:
HELYES TUDÁS; HELYTELEN TUDÁS;
A SZÓBELI CSALÓDÁS (verbal delusion) AZ ALVÁS ÉS AZ EMLÉKEZET.*
7. *A MEGISMERÉS HELYES FAJTÁI A KÖVETKEZŐK:
A KÖZVETLEN ÉSZLELÉS; A KÖVETKEZTETÉS ÉS AZ ÍRÁSOK BIZONYÍTÉKA*
8. *A HELYTELEN TUDÁS OLYAN TUDÁS, AMELYIK HAMIS
ÉS NEM TÁRGYÁNAK IGAZI MIBENLÉTÉN ALAPUL.*
9. *A SZÓBELI CSALÓDÁS AKKOR ÁLL ELŐ, AMIKOR A SZAVAK
NEM FELELNEK MEG A VALÓSÁGNAK.*
10. *AZ ALVÁS A SEMMIRŐL (a Nemlétezésről, Nothingness)
SZÓLÓ GONDOLATHULLÁM.*
11. *AZ EMLÉKEZET AZ, AMIKOR AZ ÉSZLELT TÁRGYAK
NEM MENNEK FELEDÉSBE, HANEM VISSZAJÖNNEK A TUDATBA.5. oldal*
12. *GYAKORLATTAL ÉS NEM-RAGASZKODÁSSAL LEHET ŐKET ELLENŐRIZNI.*
13. *A GYAKORLAT ISMÉTELT ERŐFESZÍTÉS ARRÁ, HOGY KÖVESSÜK
A DISZCIPLÍNÁKAT, AMELYEK ÁLLANDÓ URALMAT ADNAK
AZ ELME GONDOLATHULLÁMAI FÖLÖTT.*
14. *A GYAKORLAT AKKOR LESZ JÓL MEGALAPOZOTT, HA SOKÁIG TARTOTT,
MEGSZAKÍTÁS NÉLKÜL, KOMOLY ODAADÁSSAL.*
15. *A NEM-RAGASZKODÁS ÖNURALOM,
MENTESSÉG A LÁTOTT VAGY HALLOTT DOLGOK UTÁNI VÁGYTÓL.6. oldal*
16. *AMIKOR AZ EMBER ATMAN MEGISMERÉSE FOLYTÁN NEM KÍVÁNJA TÖBBÉ
A TERMÉSZETNEK SEMMIFÉLE MEGNYILVÁNULÁSÁT,
AKKOR EZ A NEM-RAGASZKODÁS LEGMAGASABB FORMÁJA.*
17. *AZ EGYETLEN TÁRGYRA VALÓ ÖSSZPONTOSULÁS NÉGY FOKOZATOT
ÉRHET EL. EZEK: A MEGVIZSGÁLÁS, A DISZKRIMINÁCIÓ, AZ ÖRVENDEZŐ BÉKE,
ÉS AZ EGYÉNISÉG EGYSZERŰ TUDOMÁSULVÉTELE [awereness].7. oldal*
18. *A MÁSIK FAJTA KONCENTRÁCIÓ AZ, AMIKOR A TUDATBAN NINCS TÁRGY
CSAK TUDATALATTI BENYOMÁSOK, AMELYEK OLYANOK,
MINT A MEGPÖRKÖLT MAGVAK. AZÁLTAL ÉRHETŐ EL, HA A GONDOLATHULLÁMOKAT
NEM-RAGASZKODÁS GYAKORLÁSÁVAL ÁLLANDÓAN MEGGÁTOLJUK.9. oldal*
19. *HA AZ ILYEN KONCENTRÁCIÓT NEM KÍSÉRI A NEM-RAGASZKODÁS
ÉS ÍGY MEGMARAD A TUDATLANSÁG, AZ ASPIRÁNS A TESTETLEN ISTENEK ÁLLAPOTÁT ÉRI EL,
VAGY PEDIG A TERMÉSZET ERŐIBE OLVAD.*
20. *AZ IGAZI SPIRITUÁLIS ASPIRÁNS HITTEL, ENERGIÁVAL, ÖSSZESZEDETTSÉGGEL,
ELMÉLYEDÉSSSEL ÉS MEGVILÁGOSODÁSSAL ÉRI EL A KONCENTRÁCIÓT.10. oldal*

21. *A JÓGÁBAN GYORSAN SIKERT ÉR EL AZ, AKI IGEN ENERGIKUS.*
22. *A SIKER AZ ELÉRÉSÉRE ALKALMAZOTT – ENYHE, KÖZEPES VAGY ERŐS – ESZKÖZÖK SZERINT VÁLTOZIK*
23. *A KONCENTRÁCIÓT AZ ISVARA IRÁNTI ODAADÁSSAL IS EL LEHET ÉRNI.*
24. *ISVARA SPECIÁLIS FAJTÁJÚ LÉNY, NEM ÉRINTI SEM A TUDATLANSÁG, SEM A TUDATLANSÁG TERMÉKEI, NINCS ALÁVETVE A KARMÁNAK, SEM A SZAMSZKÁRÁKNAK, SEM A TETTEK KÖVETKEZMÉNYEINEK.11. oldal*
25. *ÓBENNE VÉGTELEN A TUDÁS, MÁSOKBAN CSUPÁN CSÍRA.*
26. *Ó VOLT A TANÍTÓJA MÉG A LEGKORÁBBI TANÍTÓKNAK IS, MERT ŐT NEM KORLÁTOZZA AZ IDŐ.*
27. *A SZÓ, AMI ŐT KIFEJEZI, AZ OM.*
28. *EZT A SZÓT AZ ÉRTELMÉN VALÓ MEDITÁLÁSSAL KELL ISMÉTELGETNI.*
29. *INNEN JÖN AZ ATMAN MEGISMERÉSE, ÉS E MEGISMERÉS AKADÁLYAINAK ELPUSZTULÁSA.12. oldal*
30. *A BETEGSÉG, AZ ELME RENYHESÉGE, A KÉTELKEDÉS, A LELKESEDÉS HIÁNYA, A LUSTASÁG, AZ ÉRZÉKI GYÖNYÖRÖK VÁGYA, A HAMIS ÉSZLELÉS, A KONCENTRÁCIÓ KUDARCA OKOZTA KÉTSÉGBEESÉS ÉS AZ ÁLHATATLANSÁG A KONCENTRÁCIÓBAN: EZEK A HÁBORGATÁSOK A MEGISMERÉS AKADÁLYAI.*
31. *EZEKET A HÁBORGATÁSOKAT BÁNAT, LEVERTSÉG, A TEST RESZKETÉSE ÉS SZABÁLYTALAN LÉLEGZÉS KÍSÉRI.*
32. *EZEKTŐL AZ EGYETLEN IGAZSÁGRA VALÓ KONCENTRÁLÁSSAL LEHET MEGSZABADULNI.*
33. *A LÉLEK ZAVARTALAN NYUGALMÁT AZZAL LEHET ELÉRNI, HA BARÁTSÁGOSAK VAGYUNK A BOLDOGOKHOZ, RÉSZVÉTTTELJESEK A BOLDOGTALANOKHOZ, HA ÖRÖMÜNKET LELJÜK AZ ERÉNYESEKBEN ÉS HA KÖZÖMBŐSEK VAGYUNK A GONOSZOK IRÁNT.14. oldal*
34. *AZ ELMÉT A LÉLEGZET KIBOCSÁJTÁSÁVAL ÉS VISSZATARTÁSÁVAL IS LEHET CSÖNDESÍTENI.*
35. *A KONCENTRÁCIÓNAK AZOK A FORMÁI, AMELYEK RENDKÍVÜLI ÉSZLELÉSEKET EREDMÉNYEZNEK, KITARTÁSRA BIZTATJÁK AZ ELMÉT.*
36. *A KONCENTRÁCIÓT ÚGY IS EL LEHET ÉRNI, HOGY ELMÉNKET A BENSŐ FÉNYRE RÖGZÍTJÜK, AMELY TÚL VAN A BÁNATON.15. oldal*
37. *VAGY HA MEGVILÁGOSODOTT LÉLEK SZÍVÉN MEDITÁLUNK, OLYANÉN, AKI MENTES A SZENVEDÉLYTŐL.*
38. *VAGY HA ÁLOMBELI ÉLMÉNYRE RÖGZÍTJÜK ELMÉNKET, VAGY A MÉLY ÁLOM ÉLMÉNYÉRE.*
39. *VAGY HA AZ ELMÉT BÁRMELYIK ISTENI FORMÁRA VAGY JELKÉPRE RÖGZÍTJÜK, AMELY JÓNAK LÁTSZIK.16. oldal*
40. *A JÓGI ELMÉJE BÁRMELY ÉS BÁRMILYEN NAGYSÁGÚ TÁRGYRA TUD KONCENTRÁLNI, AZ ATOMTÓL A VÉGTELEN NAGYIG.*
41. *MINT AHOGY A TISZTA KRISTÁLY IS ATTÓL A TÁRGYTÓL KÖLCSÖNZI SZÍNÉT, AMELYIK LEGKÖZELEBB VAN HOZZÁ, ÚGY AZ ELME IS, HA MEGTISZTÍTATTOTT A GONDOLAT-HULLÁMOKTÓL, ELÉRI A KONCENTRÁCIÓJA TÁRGYÁVAL VALÓ AZONOSSÁGOT. EZ LEHET DURVA TÁRGY, VAGY AZ ÉSZLELÉS SZERVE VAGY AZ EGÓ-ÉRZET. A KONCENTRÁCIÓ TÁRGYÁVAL VALÓ ILYEN AZONOSULÁST SZAMÁDHI NÉVEN ISMERIK.17. oldal*

42. AMIKOR AZ ELME AZONOSSÁGOT ÉR EL A KONCENTRÁCIÓNAK VALAMELY DURVA TÁRGYÁVAL, ÉS EBBE A TÁRGY NEVE, MINŐSÉGE ÉS ISMERETE IS BELEJÁTSZIK, AKKOR EZT SZÁVITARKA SZAMÁDHINAK NEVEZIK.
43. AMIKOR AZ ELME AZONOSSÁGOT ÉR EL A KONCENTRÁCIÓNAK VALAMELY DURVA TÁRGYÁVAL, ÉS EBBE NEM JÁTSZIK BELE A TÁRGY NEVE, MINŐSÉGE ÉS ISMERETE, AKKOR EZT NIRVITARKA SZAMÁDHINAK NEVEZIK.
44. HA A KONCENTRÁCIÓ TÁRGYA FINOM TÁRGY, HASONLÓKÉPPEN MEGKÜLÖNBÖZTETHETŐ A SZAMÁDHI KÉT FAJA, AMELYET SZÁVICSÁRÁNAK ÉS NIRVICSÁRÁNAK NEVEZNEK.
45. AZ ÖSSZES FINOM TÁRGY MÖGÖTT OTT VAN A PRAKRITI, AZ ÓSOK.
46. A SZAMÁDHINAK E FAJTÁIT „MAGGAL VALÓ”-NAK NEVEZIK.
47. A NIRVACSÁRÁ SZAMÁDHI ELÉRÉSÉVEL AZ ELME MEGTISZTUL.18. oldal
48. E SZAMADHIBAN A MEGISMERÉSRŐL AZT MONDJÁK, HOGY „MEGTELIK IGAZSÁGGAL”.
49. AZ ISMERET. AMIT KÖVETKEZTETÉSSSEL ÉS AZ ÍRÁSOK TANULMÁNYOZÁSÁVAL NYERÜNK, AZ ISMERETEK EGYIK FAJTÁJA, DE SOKKAL MAGASABBRENDŰ AZ A TUDÁS, AMELYET A SZAMÁDHI BAN NYERÜNK. TÚLMEGY AZ A KÖVETKEZTETÉSEKEN ÉS AZ ÍRÁSOKON.
50. A BENYOMÁS, AMELYET EZ A SZAMÁDHI TESZ AZ ELMÉRE, ELTÖRŐL MINDEN EGYÉB RÉGEBBI BENYOMÁST.19. oldal
51. AMIKOR KITÖRLŐDIK AZ E SZAMÁDHI ÁLTAL TETT BENYOMÁS IS, ÚGY HOGY MÁR EGYÁLTALÁN NINCSENEK GONDOLATHULLÁMOK AZ ELMÉBEN, AZ EMBER BELÉP ABBA A SZAMÁDHI BÉ, AMELYET „MAG NÉLKÜL VALÓNAK” NEVEZNEK.20. oldal

II. rész

A jóga és gyakorlása

1. AZ ÖNMEGTARTÓZTATÁS, A TANULMÁNY, ÉS A TETTEK GYÜMÖLCSÉNEK FELAJÁNLÁSA ISTENNEK. EZEK AZ ELSŐ LÉPÉSEK A JÓGA FELÉ.22. oldal
2. ÍGY ÁPOLHATJUK A KONCENTRÁCIÓ KÉPESSÉGÉT, ÉS ELHÁRÍTHATJUK A MEGVILÁGOSODÁS AKADÁLYAIT, AMELYEK MINDEN SZENVEDÉSÜNKET OKOZZÁK.
3. EZEK AZ AKADÁLYOK – AZ EMBER SZENVEDÉSEINEK OKAI – A TUDATLANSÁG, AZ ÖNZÉS, A RAGASZKODÁS, AZ ELLENSZENV ÉS AZ ÉLETEN VALÓ CSÜNGÉS VÁGYA.23. oldal
4. TUDATLANSÁG TEREMTI AZ ÖSSZES TÖBBI AKADÁLYT. EZEK VAGY POTENCIÁLIS VAGY CSÖKEVÉNYES FORMÁBAN VANNAK JELEN, VAGY IDEIGLENESEN FELÜLKEREKEDTÜNK RAJTUK, VAGY TELJESEN KIFEJLŐDTEK.24. oldal
5. A TUDATLANSÁG AZ, AMIKOR ÖRÖKNEK TEKINTJÜK AZT, AMI NEM-ÖRÖK, TISZTÁNAK AZT, AMI NEM TISZTA, KELLEMESNEK A KÍNOSAT ÉS ATMANNAK A NEM-ATMANT.
6. AZ ÖNÖSSÉG /egóism/ AZ, AMIKOR A TUDATOT AZZAL AZONOSÍTJUK, AMI CSUPÁN TÜKRÖZI A TUDATOT.25. oldal
7. A RAGASZKODÁS /Attachment/ AZ, AMIKOR AZ EMBER A GYÖNYÖRRÉ GONDOL.

8. *AZ IDEGENKEDÉS /Aversion/ AZ, AMIKOR AZ EMBER A FÁJDALOMRA GONDOL.26.oldal*
9. *AZ ÉLETHEZ VALÓ RAGASZKODÁS VÁGYA BENNE VAN MIND A TUDATLAN, MIND A TANULT EMBERBEN. EZ AZÉRT VAN, MERT AZ ELME SZÁMOS ELŐZŐ TESTETÖLTÉSÉBŐL MEGTARTJA A HALÁL-ÉLMÉNY BENYOMÁSAIT.27. oldal*
10. *HA EZEKET AZ AKADÁLYOKAT CSÖKEVÉNYESEKKÉ APASZTOTTUK, EL LEHET PUSZTÍTANI ŐKET ÚGY, HOGY AZ ELMÉT ELSŐ OKÁRA BONTJUK LE.*
11. *TELJESEN KIFEJLETT FORMÁJUKBAN MEDITÁCIÓ ÁLTAL LEHET ŐKET LEGYŐZNI.*
12. *AZ EMBER A MÚLT GONDOLATAIVAL ÉS TETTEIVEL TEREMTI LAPPANGÓ HAJLAMAIT. EZEK A HAJLAMOK MEGHOZZÁK GYÜMÖLCSEIKET, MIND A JELEN, MIND A JÖVŐ ÉLETEKBEN.*
13. *AMÍG AZ OK FENNÁLL, GYÜMÖLCSÖKET HOZ, PL. ÚJRASZÜLETÉST, HOSSZÚ VAGY RÖVID ÉLETET, FÁJDALOM ÉS GYÖNYÖR-ÉLMÉNYEKET.*
14. *A FÁJDALOM ÉS GYÖNYÖR-ÉLMÉNYEK AZ ÉRDEMNEK, ILLELTVE AZ ÉRDEMTELENSÉGNEK (merit, demerit) GYÜMÖLCSEI.28. oldal*
15. *DE A SPIRITUÁLIS ITÉLŐKÉPESSÉGGEL BÍRÓ EMBER MINDEZEKET AZ ÉLMÉNYEKET FÁJDALMASNAK TEKINTI. MERT MÉG A GYÖNYÖR ÉLVEZETE IS FÁJDALMAS, HISZEN MÁRIS FÉLÜNK, HOGY VÉGE SZAKAD; AZ ELMÚLT GYÖNYÖR FÁJDALMAS, MERT ÚJ SÓVÁRGÁS KÉL UTÁNA A BENYOMÁSOKBÓL, AMELYEKET AZ ELMÉN HAGYOTT. ÉS MIKÉNT LEHET TARTÓS A BOLDOGSÁG, HA CSUPÁN HANGULATAINKTÓL FÜGG? HISZEN E HANGULATOK SZÜNTELENÜL VÁLTOZNAK, ASZERINT, AHOGY AZ EGYMÁSSAL FOLYTON HARCBA ÁLLÓ GÚNÁK URALMAT SZEREZNEK ELMÉNK FÖLÖTT.*
16. *A FÁJDALMAT, AMI MÉG CSAK KÖVETKEZIK, EL LEHET KERÜLNI.*
17. *EZT A FÁJDALMAT A TAPASZTALÓNAK A TAPASZTALÁS TÁRGYÁVAL VALÓ TÉVES AZONOSULÁSA OKOZZA. EZ ELKERÜLHETŐ!29.oldal*
18. *A TAPASZTALÁS TÁRGYAI A HÁROM GUNÁBÓL TEVŐDNEK ÖSSZE: A MEGVILÁGOSODÁS (szaitva), A TEVÉKENYSÉG (radzsasz) ÉS A TEHETETLENSÉG (tamasz), GUNÁBÓL FEJLŐDÖTT KI AZ EGÉSZ VILÁG, A MEGISMERÉS ESZKÖZEIVEL – KÖZTÜK AZ ELMÉVEL, AZ ÉRZÉKEKKEL, stb.-vel - ÉS AZ ÉSZLELT TÁRGYAKKAL - pl. A FIZIKAI ELEMekkel – EGYÜTT. A VILÁG AZÉRT VAN, HOGY A TAPASZTALÓ TAPASZTALJA ÉS FELSZABADULJON.*
19. *A GÚNÁK NÉGY FOKOZATON MENNEK ÁT, EZEK: A DURVA, A FINOM, AZ ŐSI ÉS A KIBONTAKOZATLAN (gross, subtle, primal and unevolved).*
20. *AZ ATMAN – A TAPASZTALÓ – TISZTA TUDAT. ÚGY LÁTSZIK, MINT HA AZ ELME VÁLTOZÓ SZÍNEIT ÖLTENÉ MAGÁRA. A VALÓSÁGBAN VÁLTOZATLAN.*
21. *A TAPASZTALÁS TÁRGYA CSAK AZÉRT VAN, HOGY AZ ATMAN CÉLJAIT SZOLGÁLJA.*
22. *NOHA A TAPASZTALÁS TÁRGYA VALÓTLANNÁ (nem-valóvá, unreal) VÁLIK ANNAK SZÁMÁRA, AKI ELÉRTE A MEGVILÁGOSODÁST (annak legmagasabb fokát) VALÓSÁGOS MARAD AZ ÖSSZES TÖBBI LÉNY SZÁMÁRA.*
23. *ATMAN, A TAPASZTALÓ, AZONOSUL PRAKRITIVAL – A TAPASZTALÁS TÁRGYÁVAL – HOGY MEGISMERHETŐ LEGYEN MIND PRAKRITINAK, MIND ATMANNAK IGAZI MIBENLÉTE.*
24. *EZT AZ AZONOSULÁST A TUDATLANSÁG OKOZZA.30. oldal*
25. *AMIKOR ELOSZLIK A TUDATLANSÁG, MEGSZŰNIK AZ AZONOSULÁS IS. AKKOR VÉGE A RABSÁGNAK, ÉS A TAPASZTALÓ FÜGGETLEN ÉS SZABAD.*

26. *A TUDATLANSÁGOT AZ ATMAN ISMERETÉRE VALÓ RÁÉBREDÉS OSZLATJA EL, MÍG CSAK SEMMI NYOMA NEM MARAD AZ ILLÚZIÓNAK.*
27. *A TAPASZTALÓ EZT AZ ISMERETET HÉT FOKOZATBAN NYERI EL, A LEGMAGASABB FELÉ HALADVÁN.31.oldal*
28. *MIHELYT AZ EMBER A SPIRITUÁLIS DISZCIPLINÁK – A JÓGA (vég) TAGJAI (Limba) – GYAKORLÁSÁVAL ELTÁVOLÍTOTT MINDENNEMŰ TISZTÁTLANSÁGOT, SPIRITUÁLIS LÁTÁSA MEGNYÍLIK ATMAN MEGVILÁGOSÍTÓ MEGISMERÉSE ELŐTT.*
29. *A JÓGA NYOLC TAGJA: A ROSSZ CSELEKEDETEK TŐL VALÓ TARTÓZKODÁS KÜLÖNFÉLE FORMÁI (jama), A KÜLÖNFÉLE ELŐÍRÁSOK (a ninjamák), TESTTARTÁSOK (ászanák), A PRÁNA IRÁNYÍTÁSA (pránájáma), AZ ELME VISSZAVONÁSA AZ ÉRZÉKEK TÁRGYAITÓL (pratyahára), KONCENTRÁCIÓ (dháraná), MEDITÁCIÓ (Djána), ÉS AZ ATMANBA VALÓ ELMERÜLÉS (szamádhi).*
30. *A JÁMA AZ, HOGY TARTÓZKODUNK A MÁSOKNAK VALÓ ÁRTÁSTÓL, A HAMISSÁGTÓL, A LOPÁSTÓL, A MÉRTÉKTELENSÉGTŐL ÉS A KAPZSISÁGTÓL.32. oldal*
31. *A TARTÓZKODÁSNAK EZEK A FORMÁI A MAGATARTÁS ALAPVETŐ SZABÁLYAI. AZ IDŐRE, HELYRE, CÉLRA, VAGY KASZT-SZABÁLYOKRA VALÓ TEKINTET NÉLKÜL MINDIG GYAKOROLNI KELL EZEKET.*
32. *A NIMAJÁK /előírások/ A TISZTASÁG, AZ ELÉGEDETTSÉG, AZ ÖNMEGTARTÓZTATÁS, A TANULMÁNY ÉS AZ ISTEN IRÁNTI ODAADÁS.33. oldal*
33. *HOGY MEGSZABADULJUNK A GONDOLATOKTÓL, AMELYEK A JÓGÁTÓL ELVONNAK, AZ ELLENKEZŐ FAJTÁJÚ GONDOLATOKAT KELL ÁPOLNUNK.*
34. *A JÓGA AKADÁLYAIT – PÉLDÁUL AZ ERŐSZAKOS ÉS CSALÁRD CSELEKEDETEKET – LEHET KÖZVETLENÜL TEREMTENI VAGY KÖZVETVE OKOZNI, VAGY HELYESELNI, LEHET AZ INDÍTÉKUK KAPZSISÁG, A HARAG, VAGY AZ ÖNÉRDEK, LEHETNEK KICSINYEK, VAGY KÖZEPESÉK, VAGY NAGYOK, DE SOHA EL NEM MARADNAK AZ EREDMÉNYEIK, A SZENVEDÉS ÉS A TUDATLANSÁG. EMLÉKEZZÜNK ERRE ÉS GYŐZZÜK LE AZ AKADÁLYOZÓ GONDOLATOKAT.*
35. *HA AZ EMBER MÁR KÖVETKEZETESEN TARTÓZKODNI TUD ATTÓL, HOGY MÁSOKNAK ÁRTSON, AKKOR SEMMIFÉLE ÉLŐLÉNY NEM FOG TÖBBÉ ELLENSÉGES ÉRZÜLETET ÉREZNI AZ Ó JELENLÉTÉBEN.*
36. *HA AZ EMBER KÖVETKEZETESEN TARTÓZKODIK A HAMISSÁGTÓL /falsehood/, ELNYERI AZT A KÉPESSÉGET, HOGY MEGSZEREZZE MAGÁNAK ÉS MÁSOKNAK A JÓ TETTEK GYÜMÖLCSEIT ANÉLKÜL, HOGY A TETTEKET VÉGHEZ KELLENE VINNIE.*
37. *HA AZ EMBER KÖVETKEZETESEN TARTÓZKODIK A LOPÁSTÓL, ELNYER MINDEN GAZDAGSÁGOT.*
38. *HA AZ EMBER KÖVETKEZETESEN TARTÓZKODIK A MÉRTÉKTELENSÉGTŐL, SPIRITUÁLIS ENERGIÁT SZEREZ MAGÁNAK.34. oldal*
39. *HA AZ EMBER KÖVETKEZETESEN TARTÓZKODIK A KAPZSISÁGTÓL, ELNYERI MŰLT, JELEN ÉS JÖVENDŐ ÉLETEINEK ISMERETÉT.*
40. *A TISZTASÁG EREDMÉNEKÉPPEN KÖZÖNBŐSSÉG ÁLL ELŐ A TESTÜNK IRÁNT, ÉS IRTÓZÁS A MÁSOKAL VALÓ TESTI ÉRINTKEZÉSTŐL.*
41. *EZENFELÜL AZ EMBER MEGVALÓSÍTJA SZIVE TISZTASÁGÁT, LELKE VIDÁMSÁGÁT, MEGSZERZI A KONCENTRÁCIÓ KÉPESSÉGÉT, AZ URALMAT SZENVEDÉLYEI FÖLÖTT ÉS ALKALMASSÁGOT ATMAN MEGLÁTÁSÁRA .*
42. *AZ ELÉGEDETTSÉG EREDMÉNYEKÉPPEN AZ EMBER A LEGNAGYOBB BOLDOGSÁGOT NYERI EL.*

43. *AZ ÖNFEGYELMEZÉS EREDMÉNYEKÉPPEN MEGSZÜNNEK A TESTI TISZTÁLTALANSÁGOK, AKKOR PEDIG A TEST ÉS AZ ÉRZÉKEK SAJÁTSÁGOS KÉPESSÉGEKRE TESZNEK SZERT.35. oldal*
44. *A TANULMÁNY EREDMÉNYEKÉPPEN AZ EMBER MEGPILLANTJA ISTENNEK AZT AZ ASPEKTUSÁT, AMELYET TISZTELETE TÁRGYÁUL VÁLASZTOTT.*
45. *AZ ISTEN IRÁNTI ODAADÁS EREDMÉNYEKÉPPEN AZ EMBER ELÉRI A SZAMÁDHIT.36. oldal*
46. *A TESTTARTÁS (ÁSZANA) OLYAN ÜLŐ HELYZETET JELENT, AMELY BIZTOS, DE KÉNYELMES (firm but relaxed)*
47. *A TESTTARTÁS A TEST TERMÉSZETES HAJLANDÓSÁGAINAK MEGRENDSZABÁLYOZÁSÁVAL ÉS A VÉGTELEEN VALÓ MEDITÁCIÓVAL TEHETŐ BIZTOSSÁ ÉS KÖNNYEDDÉ (relaxed).*
48. *EZUTÁN AZ EMBERT NEM ZAVARIÁK TÖBBÉ AZ ÉRZÉKI TAPASZTALÁS ELLENTÉTPÁRJAII.37. oldal*
49. *MIUTÁN A TESTTARTÁST ELSAJÁTÍTOTTUK, A PRÁNA SZABÁLYOZÁST (PRÁNÁJÁMA) KELL GYAKOROLNUNK, MEGÁLLÍTVÁN A BELÉGZÉS ÉS KILÉGZÉS MOZGÁSÁT.*
50. *A LÉLEGZETET BELÜLRŐL, VAGY KÍVÜLRŐL LEHET MEGÁLLÍTANI, VAGY A MOZGÁS KÖZEPÉN, ÉS SZABÁLYOZNI LEHET HELY, IDŐ ÉS MEGHATÁROZOTT SZÁMÚ PERCEK SZERINT, ÚGY, HOGY A MEGÁLLÍTÁS LEHET TARTÓSABB VAGY RÖVID.38. oldal*
51. *A PRÁNÁJÁMA NEGYEDIK FAJTÁJA A LÉLEGZET MEGÁLLÍTÁSA, AMIT A KÜLSŐ VAGY BELSŐ TÁRGYAKRA VALÓ KONCENTRÁCIÓ HOZ LÉTRE.39. oldal*
52. *ENNEK EREDMÉNYEKÉPPEN LEHULL A LEPEL A BENSŐ FÉNYRŐL.*
53. *AZ ELME ELNYERI A KONCENTRÁCIÓ KÉPESSÉGÉT.*
54. *AMIKOR AZ ELME VISSZAVONUL AZ ÉRZÉKEK TÁRGYAITÓL, AZ ÉRZÉKSZERVEK IS VISSZAVONULNAK TÁRGYAIKTÓL, ÉS AMINT MONDANI SZOKTÁK, UTÁNOZZÁK AZ ELMÉT. EZT NEVEZIK PRATYAHÁRÁNAK.*
55. *INNEN JÖN AZTÁN A TÖKÉLETES URALOM AZ ÉRZÉKEK FÖLÖTT.40. oldal*

III. rész Képességek

1. *A KONCENTRÁCIÓ (DHÁRÁNA) AZ, HOGY AZ ELMÉT A TESTBEN LÉVŐ VALAMELYIK SPIRITUÁLIS TUDAT-KÖZPONTBAN RÖGZÍTSÜK, VAGY PEDIG RÁRÖGZÍTJÜK VALAMELY ISTENI ALAKRA, AKÁR A TESTBE, AKÁR A TESTEN KÍVÜL*
2. *A MEDITÁCIÓ (DHYÁNA) A GONDOLAT SZÜNTELEN ÁRAMLÁSA A KONCENTRÁCIÓ TÁRGYA FELÉ.*
3. *AMIKOR A MEDITÁCIÓBAN FELRAGYOG A TÁRGY IGAZI MIVOLTA, ANÉLKÜL, HOGY AZ ÉSZLELŐ ELMÉJE ELTORZÍTANÁ, AKKOR EZ AZ ELMERÜLÉS (SZAMÁDHI).*
4. *AMIKOR EZ A HÁROM – A KONCENTRÁCIÓ, A MEDITÁCIÓ ÉS AZ ELMERÜLÉS – EGYETLEN TÁRGYRA IRÁNYUL, AKKOR SZAMJÁMÁNAK NEVEZZÜK ŐKET.41. oldal*

5. *A SZAMJÁMA BIRTOKÁBAN MEGJÖN A TUDÁS FÉNYE.*
6. *FOKOZATONKÉNT KELL ALKALMAZNI.*
7. *EZ A HÁROM KÖZVETLENEBB SEGÍTSÉGET NYÚJT AZ ÉLMÉNYHEZ, MINT AZ ELŐBB LEÍRT ÖT „TAG”.*
8. *DE MÉG EZEK SEM NYÚJTANAK KÖZVETLEN SEGÍTSÉGET A MAG NÉLKÜLI SZAMÁDHIHOZ.*
9. *AMIKOR AZ ALSÓBBFOKÚ SZAMÁDHIVAL JÁRÓ LÁTOMÁST TUDATOSAN ELYNOMJUK ÚGY, HOGY MÁR NINCSENEK AZ ELMÉBEN SEM LÁTOMÁSOK, SEM GONDOLATOK, AKKOR ELÉRJÜK AZ ELME GONDOLATHULLÁMAIN VALÓ URALMAT.*
10. *AMIKOR A GONDOLATHULLÁMOKNAK EZ AZ ELYNOMÁSA ÁLLANDÓ LESZ, AZ ELME ÁRAMLÁSA NYUGODT (csöndes, calm).*
11. *AMIKOR AZ ÖSSZES MENTÁLIS AKADÁLY (distraction) ELTŰNIK, ÉS AZ ELME EGYHEGYŰVÉ (One-pointed) VÁLIK, BELÉP A SZAMÁDHINAK NEVEZETT ÁLLAPOTBA.*
12. *AZ ELME AKKOR VÁLIK EGYHEGYŰVÉ, HA HASONLÓ GONDOLATHULLÁMOK EGYMÁSUTÁN, ÚGY KÖVETIK EGYMÁST, HOGY NINCS KÖZÖTTÜK HÉZAG.*
13. *EBBEN AZ ÁLLAPOTBAN TÚLHALAD AZON A HÁROMFÉLE VÁLTOZATON, AMELY A FINOM VAGY A DURVA ANYAGBAN ÉS AZ ÉRZÉKEKBEN VÉGBEMEGY: A FORMA, AZ IDŐ ÉS AZ ÁLLAPOT VÁLTOZÁSÁN.42. oldal*
14. *AZ ÖSSZETETT TÁRGYNAK TULAJDONSÁGAI VANNAK, ÉS VÁLTOZÁSNAK VAN ALÁVETVE. MŰLTBELI, JELEN VAGY MÉG MEGNYÍLVÁNULANDÓ VÁLTOZÁSOKNAK.*
15. *EZEN VÁLTOZÁSOK EGYMÁSUTÁNJA AZ OKA A SOKRÉTŰ FEJLŐDÉSNEK.*
16. *HA SZAMJÁMÁT VÉGGÜNK A HÁROMFÉLE VÁLTOZÁS FÖLÖTT, MEGISMERJÜK A MŰLTAT ÉS JÖVENDŐT.*
17. *HA SZAMJÁMÁT VÉGGÜNK EGY SZÓ HANGZÁSA FÖLÖTT, AFÖLÖTT, AHOGY ÉRTELMÉT FELFOGTUK ÉS SAJÁT VISSZAHATÁSAINK FÖLÖTT – E HÁROM DOLOG FÖLÖTT, AMELYET RENDSZERINT ÖSSZETÉVESZTENEK EGYMÁSSAL – MEG TUDUNK ÉRTENI MINDEN HANGOT, AMIT AZ ÉLŐLÉNYEK KIADNAK.*
18. *HA SZAMJÁMÁT VÉGGÜNK ELŐZŐ GONDOLATHULLÁMAINK FÖLÖTT, MEGISMERJÜK RÉGEBBI ÉLETEINKET.*
19. *HA SZAMJÁMÁT VÉGGÜNK EGY MÁSIK EMBER TESTÉNEK KÜLÖNÖS ISMERTETŐ JELEIN, MEGISMERJÜK AZ ILLETŐ LELKÜLETÉT (elméjét, mind).43. oldal*
20. *DE NEM ANNAK TARTALMÁT, MERT AZ NEM TÁRGYA A SZAMJÁMÁNAK.*
21. *HA VALAKI SZAMJÁMÁT VÉGEZ SAJÁT TESTÉNEK FORMÁJÁN, LEHETETLENNÉ TÉVE LÁTHATÓSÁGÁT, ÉS ELVÁLASZTVA MEGNYÍLVÁNULÁSI KÉPESSÉGÉT A SZEMLÉLŐ SZEMÉTŐL, AZ ILLETŐ TESTE LÁTHATATLANNÁ VÁLIK.*
22. *ÍGY HANGJÁT SEM LEHET MAJD HALLANI.*
23. *HA A JÓGI SZAMJÁMÁT VÉGEZ A KARMA KÉT FAJA FÖLÖTT – A FÖLÖTT, AMELY HAMAROSAN MEGHOZZA GYÜMÖLCSÉT ÉS A FÖLÖTT, AMELY CSAK KÉSŐBB HOZ GYÜMÖLCSÖT – VAGY HA FÖLISMERI A HALÁL ELŐJELEIT, MEGTUDHATJA A TESTÉTŐL VALÓ ELVÁLÁS PONTOS IDEJÉT.*
24. *HA SZAMJÁMÁT VÉGGÜNK A NYÁJASSÁG, RÉSZVÉT STB. FÖLÖTT, KIFEJLESZTJÜK MAGUNKBAN EZEKNEK A TULAJDONSÁGOKNAK A KÉPESSÉGÉT.*

25. HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK BÁRMIFÉLE TESTI ERŐ FÖLÖTT,
PL. AZ ELEFÁNTÉ FÖLÖTT, ELNYEERJÜK EZT AZ ERŐT.
26. HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A BENSŐ FÉNY FÖLÖTT, MEGISMERÜNK MINDENT,
AMI TITKOS, REJTETT VAGY IGEN MESSZE VAN.
27. HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A NAP FÖLÖTT,
MEGISMERJÜK A KOZMIKUS TEREKET.
28. HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A HOLD FÖLÖTT,
MEGISMERJÜK A CSILLAGOK ELRENDEZÉSÉT.
29. HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A SARKCSILLAG FÖLÖTT,
MEGISMERJÜK A CSILLAGOK MOZGÁSÁT.
30. HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A KÖLDÖKÜNK FÖLÖTT,
MEGISMERJÜK A TEST SZERKEZETÉT.44.oldal
31. HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A TORKUNK ÜREGE FÖLÖTT,
ENYHÍTHETJÜK ÉHSÉGÜNKET ÉS SZOMJÚSÁGUNKAT.
32. HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A MELLÜNKBEN LÉVŐ CSŐ FÖLÖTT,
ELNYERJÜK A MOZDULATLANSÁGOT.
33. HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A FEJÜNK HÁTSÓ RÉSZÉBEN LÉVŐ SUGÁRZÁS FÖLÖTT,
MENNYEI LÉNYEKET FOGUNK MEGLÁTNI.
35. HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A SZÍVÜNK FÖLÖTT,
MEGISMERJÜK AZ ELME TARTALMÁT.
36. AZ ÉLVEZÉS KÉPESSÉGE ONNAN SZÁRMAZIK, HOGY NEM TUDJUK MEGKÜLÖNBÖZTETNI
EGYMÁSTÓL AZ ATMANT ÉS A SZATTVA GUNÁT,
AMI PEDIG KÉT TELJESEN KÜLÖNBÖZŐ DOLOG.
A SZATTVA GÚNA CSUPÁN ESZKÖZE AZ ATMANNAK, AMELY FÜGGETLEN,
ÉS CSAK SAJÁT MAGÁÉRT LÉTEZIK. HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK
AZ ATMAN FÜGGETLEN VOLTÁN, MEGISMERJÜK ATMANT.
37. ENNÉLFOGVA ELNYERI A SPONTÁN MEGVILÁGOSODOTTSÁGBÓL SZÁRMAZÓ TUDÁST
ÉS A HALLÁS, TAPINTÁS, LÁTÁS, IZLÉS ÉS SZAGLÁS TERMÉSZETFÖLÖTTI KÉPESSÉGEKET.
38. EZEK A VILÁGI ÁLLAPOTBAN KÉPESSÉGEK, DE A SZAMÁDHINAK AKADÁLYAI.
39. HA MEGLAZULTAK AZ ELME KARMA ÁLTAL OKOZOTT KÖTELEKEI,
A JÓGI BEBÚJHAT EGY MÁSIK EMBER TESTÉBE,
ISMERVÉN IDEGÁRAMLATAINAK MŰKÖDÉSÉT.45. oldal
40. AZÁLTAL, HOGY A JÓGI IRÁNYÍTANI TUDJA AZ IDEGÁRAMLATOKAT,
AMELYEK A TŰDŐT ÉS A TEST FELSŐ RÉSZÉT MŰKÖDTETIK, TUD JÁRNI A VIZEN,
A MOCSÁRON VAGY TÖVISEKEN STB, ÉS MEG TUD HALNI, AMIKOR AKAR.
41. HA IRÁNYÍTANI TUDJA A PRÁNÁT MŰKÖDTETŐ ERŐT,
LÁNGOLÓ FÉNNYEL VEHETI KÖRÜL MAGÁT.
42. HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK A FÜL ÉS AZ ÉTER KÖZTI VISZONY FÖLÖTT,
A HALLÁS TERMÉSZETFÖLÖTTI KÉPESSÉGEIT NYERJÜK EL.
43. HA A JÓGI SZAMJÁMÁT VÉGEZ A TESTE ÉS AZ ÉTER VISZONYA FÖLÖTT,
VAGY HA MEDITÁCIÓ RÉVÉN MEGSZERZI MAGÁNAK A PAMUTROST KÖNNYŰSÉGÉT,
TUD REPÜLNI A LEVEGŐBEN.
44. HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK AZ ELME GONDOLATHULLÁMAIN, AMIKOR
AZ A TESTTŐL KÜLÖN VAN VÁLASZTVA – EZT AZ ÁLLAPOTOT
A NAGY TESTETLENSÉGNEK (Great Disincarnation) NEVEZIK –
A TUDÁS FÉNYÉNEK MINDEN FÁTYLÁT ELTÁVOLÍTHATJUK.
45. HA SZAMJÁMÁT VÉGZÜNK AZ ELEMÉK DURVA ÉS FINOM FORMÁI FÖLÖTT,
JELLEGZETESSÉGEIK ÉS A BENNÜNK LÉVŐ GÚNÁK FÖLÖTT, VALAMINT
A TAPASZTALATOK FÖLÖTT, AMELYEKET AZ EMBEREK NYÚJTANAK,
URALMAT NYERÜNK AZ ELEMÉK FÖLÖTT.

46. *ÍGY NYERI EL AZ EMBER A KÉPESSÉGET, HOGY OLY PARÁNYI LEGYEN,
MINT AZ ATOM, ÉS MÁSHASONLÓ KÉPESSÉGEKET, VALAMINT TÖKÉLETESÉGET A TESTÉNEK,
AMELY AKKOR MÁR NINCS TÖBBÉ
ALÁVETVE AZ ELEMEEK GÁTLÓ HATÁSAINAK.46. oldal*
47. *A TEST TÖKÉLYEI KÖZÉ TARTOZIK A SZÉPSÉG, A KECSCESSÉG,
AZ ERŐ, ÉS A VILLÁMCsapás keménysége.*
48. *HA SZAMJÁMÁT VÉGGZÜNK AZ ÁTVÁLTOZÁSON, AMELYEN AZ ÉRZÉKEK ÁTMENNEK,
AMIKOR A TÁRGYAKKAL ÉRINTKEZNEK, AZ ÉRZÉKSZERVEK MEGVILÁGOSÍTÓ KÉPESSÉGÉN,
AZ EGÓ-ÉRZETEN, A GÚNÁKON, AMELYEK A SZERVEKET ALKOTJÁK,
ÉS A TAPASZTALATOKON, AMELYEKET
AZ EMBERNEK NYÚJTANAK, AKKOR URALMAT SZERZÜNK A SZERVEK FÖLÖTT.*
49. *INNEN NYERI EL A TEST A KÉPESSÉGET, HOGY OLYAN GYORSAN MOZOGJON,
MINT A SZÉL, HOGY ÉRZÉKSZERVEIT TESTÉNEK HATÁRAIN KÍVÜL HASZNÁLJA
ÉS AZ URALMAT A PRAKRITI FÖLÖTT.*
50. *HA SZAMJÁMÁT VÉGGZÜNK A SZATTVA-GÚNA
ÉS ATMAN MEGKÜLÖNBÖZTETÉSÉN,
MINDENHATÓSÁGOT ÉS MINDENTUDÁST SZERZÜNK.*
51. *HA LEMONDUNK MÉG EZEKRŐL A KÉPESSÉGEKRŐL IS, ELPUSZTÍTHATJUK
A ROSSZNAK A MAGJÁT, ÉS BEKÖVETKEZIK A FELSZABADULÁS.*
52. *HA A JÓGIT MAGAS HELYEKEN LAKOZÓ LÁTHATATLAN LÉNYEK KÍSÉRTIK MEG,
NE ÉREZZEN SE CSÁBÍTÁST, SE HÍZELGŐNEK NE TARTSA EZT
MAGÁRA NÉZVE, MERT AZ A VESZÉLY FENYEGETI,
HOGY MÉG EGYSZER BELEESIK A TUDATLANSÁG CSAPDÁJÁBA.47. oldal*
53. *HA SZAMJÁMÁT VÉGGZÜNK EGYES PILLANATOKON
ÉS IDŐBELI EGYMÁSUTÁNJUKON, MEGKÜLÖNBÖZTETŐ TUDÁST NYERÜNK.*
54. *ÍGY AZ EMBER KÉPES LESZ MEGKÜLÖNBÖZTETNI EGYMÁSTÓL
KÉT TELJESEN AZONOS TÁRGYAT, AMELYEKET PEDIG SEM FAJUK,
SEM JELLEMZŐ JEGYEIK, SEM TÉRBELI HELYZETÜK ALAPJÁN
NEM LEHET MEGKÜLÖNBÖZTETNI.*
55. *EZ A MEGKÜLÖNBÖZTETŐ TUDÁS FELSZABADÍTJA AZ EMBERT
A TUDATLANSÁG RABSÁGÁBÓL. MEGÉRT (comprehends) MINDEN TÁRGYAT EGYSZERRE,
LÉTÉNEK MINDEN PILLANATÁBAN ÉS MINDEN VÁLTOZATÁBAN.48. oldal*
56. *A TÖKÉLETESÉGET AKKOR ÉRJÜK EL,
HA ELMÉNK OLYAN TISZTA MÁR, MINT MAGA ATMAN.49. oldal*

IV. rész **A felszabadulás**

1. *A PSZICHIKUS KÉPESSÉGEKET EL LEHET NYERNI A SZÜLETÉSSEL
VAGY KÁBÍTÓSZEREK HASZNÁLATÁVAL, VAGY A SZAVAK EREJÉVEL
VAGY AZ ÖNFEGYELMEZŐ GYAKORLATOKKAL VAGY KONCENTRÁCIÓVAL*
2. *AZ EGYIK FAJNAK A MÁSIKKA VALÓ ÁTVÁLTOZÁSÁT
A TERMÉSZET BEÁRAMLÁSA OKOZZA.*
3. *A JÓ ÉS A ROSSZ TETTEK NEM KÖZVETLEN OKAI AZ ÁTVÁLTOZÁSNAK.
CSUPÁN LEROMBOLJÁK A TERMÉSZETES FEJLŐDÉS AKADÁLYAIT,
MINT AHOGY A FÖLDMŰVES IS LEROMBOLJA A VÍZ FOLYÁSA ELŐTTI AKADÁLYOKAT,
ÚGY, HOGY A VÍZ TERMÉSZETE SZERINT FOLYHAT.50. oldal*
4. *CSUPÁN AZ EGÓ-ÉRZET TEREMTHET ELMÉKET.*

5. *ÁMBÁR A KÜLÖNBÖZŐ TEREMTETT ELMÉKNEK
TEVÉKENYSÉGEI KÜLÖNFÉLÉK,
AZ EGYETLEN EREDETI ELME IRÁNYÍTJA ŐKET.*
6. *AZ ELME KÜLÖNFÉLE TÍPUSAI KÖZÜL AZ MENTESÜL MEG
A KARMA LAPPANGÓ HATÁSAITÓL ÉS MINDENNEMŰ SÓVÁRGÁSAITÓL,
AMELYET A SZAMÁDHI TISZTÍTOTT MEG.*
7. *A JÓGI KARMÁJA SEM FEHÉR, SEM FEKETE. A TÖBBIEK KARMÁJA
HÁROMFÉLE; FEHÉR, FEKETE VAGY VEGYES.*
8. *A HAJLAMOK KÖZÜL, AMELYEKET EZ A HÁROMFÉLE KARMA LÉTREHOZ,
CSAK AZOK NYILVÁNULNAK MEG,
AMELYEK SZÁMÁRA KEDVEZŐK A KÖRÜLMÉNYEK.51. oldal*
9. *MÚLTBELI HAJLAMAINK EMLÉKE FOLTYÁN A FAJ,
HELY VAGY IDŐ MEGVÁLASZTÁSA NEM TÖRI MEG AZ OK ÉS OKOZAT LÁNCOLATÁT.*
10. *MIVEL A LÉTEZÉS VÁGYA MINDIG MEGVOLT,
HAJLAMAINKNAK NEM LEHETETT KEZDETÜK.*
11. *TUDATALATTI HAJLAMAINK AZ OKTÓL ÉS AZ OKOZATTÓL FÜGGNEK.
ALAPJUK AZ ELME, ÉS AZ ÉRZÉKI TÁRGYAK KELTIK FEL ŐKET.
HA MINDEZEKET ELTÁVOZTATJUK, ELPUSZTÍTJUK A HAJLAMOKAT.*
12. *VAN FORMA ÉS KIFEJEZÉSMÓD (EXPRESSION), AMELYET
„MÚLTNAK” NEVEZÜNK ÉS VAN FORMA ÉS KIFEJEZÉSMÓD,
AMELYET „JÖVŐNEK” NEVEZÜNK. MINDKETTŐ PEDIG MINDIG JELEN VAN A TÁRGYBAN.
A FORMA ÉS A KIFEJEZÉSMÓD VÁLTOZIK AZ IDŐVEL:
A MÚLTTAL, A JELENNEL VAGY JÖVŐVEL.*
13. *EZEK VAGY MEGNYILVÁNULTAK, VAGY REJTETTEK,
A GÚNÁK TERMÉSZETE SZERINT.*
14. *MIVEL A GÚNÁK EGYÜTT MŰKÖDNEK A FORMA
ÉS A KIFEJEZÉSMÓD VÁLTOZÁSÁBAN,
EGYSÉG VAN MINDEN DOLOGBAN.52. oldal*
15. *KÜLÖNBÖZŐ ELMÉK KÜLÖNBÖZŐKÉPPEN ÉSZLELIK (PERCEIVE) UGYANAZT
A TÁRGYAT. TEHÁT AZ ELME MÁS KELL, HOGY LEGYEN, MINT A TÁRGY.*
16. *A TÁRGYRÓL NEM MONDHATÓ, HOGY EGYETLEN ELME ÉSZLELÉSÉTŐL FÜGG,
MERT HA ÍGY VOLNA, EL LEHETNE MONDANI A TÁRGYRÓL,
HOGY AMIKOR AZT AZ ELME NEM ÉSZLELI, NEM LÉTEZIK.*
17. *A TÁRGY AZ ELME HANGULATÁTÓL FÜGGŐEN ISMERT VAGY ISMERETLEN.*
18. *MIVEL ATMAN, AZ ELME URA, VÁLTOZATLAN,
MINDIG ISMERI AZ ELME HULLÁMZÁSAIT.*
19. *AZ ELMÉNEK NINCS SAJÁT FÉNYE (NOT SELFLUMINOUS),
MIVEL AZ ELME AZ ÉSZLELÉS TÁRGYA.*
20. *ÉS MIVEL NEM ÉSZLELI EGYSZERRE AZ ALANYT ÉS A TÁRGYAT.*
21. *HA FELTÉTELEZÜNK EGY MÁSODIK ELMÉT IS, AMELY AZ ELSŐT ÉSZLELI,
AKKOR VÉGTELEN SOK ELMÉT KELLENE FELTÉTELEZNI,
EZ PEDIG AZ EMLÉKEZET ZAVARÁT OKOZNÁ.53. oldal*
22. *ATMAN TISZTA TUDATA VÁLTOZATLAN,
AMINT TUDATÁNAK VISSZFÉNYE AZ ELMÉRE ESIK,
AZ ELME FELVESZI ATMAN FORMÁJÁT, ÉS TUDATOSNAK LÁTSZIK.*
23. *AZ ELME AZÉRT KÉPES ÉSZLELNI, MERT MIND ATMANT,
MIND AZ ÉSZLELÉS TÁRGYÁT VISSZATÜKRÖZI.*

24. *NOHA AZ ELMÉNEK SZÁMTALAN BENYOMÁSA ÉS VÁGYA VAN, CSAK AZÉRT CSELEKSZIK, HOGY VALAKI MÁSNAK, ATMANNAK SZOLGÁLJON, MERT ÖSSZETETT ANYAG LÉVÉN, NEM TUD FÜGGETLENÜL ÉS SAJÁT MAGÁÉRT CSELEKEDNI.*
25. *AZ ÍTÉLŐKÉPESSÉGGEL BÍRÓ EMBER NEM TEKINTI TÖBBÉ AZ ELMÉT ATMANNAK.*
26. *AMIKOR AZ ELME ELTÖKÉLI, HOGY AZ ÍTÉLŐKÉPESSÉGET GYAKOROLNI FOGJA, A FELSZABADULÁS FELÉ HALAD.*
27. *HA AZ ELME CSAK KEVÉSSÉ LANYHUL IS AZ ÍTÉLŐKÉPESSÉG GYAKORLÁSÁBAN, FÖLLÉPHETNEK A MÚLT BENYOMÁSOKBÓL SZÁRMAZÓ HÁBORGATÁSOK (DISTRACTIONS).*
28. *EZEKET UGYANOLYAN MÓDON LEHET LEGYŐZNI, MINT A MEGVILÁGOSODÁS AKADÁLYAIT.*
29. *AZ, AKIT MÉG AKKOR SEM TÉRÍT EL SEMMI, AMIKOR AZ ÖSSZES PSZICHIKUS ERŐKKEL BÍR, A TÖKÉLETES ÍTÉLŐKÉPESSÉG EREDMÉNYEKÉPPEN ELÉRI AZT A SZAMÁDHT, AMELYET AZ „ERÉNY FELHÓJÉNEK” MONDANAK.*
30. *AKKOR MEGSZÚNIK A TUDATLANSÁG, A SZENVEDÉS OKOZÓJA, ÉS FELSZABADUL A KARMA EREJE ALÓL.54. oldal*
32. *AKKOR A GÚNÁK VÁLTOZÁSAINAK EGYMÁSUTÁNJA VÉGET ÉR, MERT BETÖLTÖTTÉK CÉLJUKAT.*
33. *EZ AZOKNAK A VÁLTOZÁSOKNAK EGYMÁSUTÁNJA, AMELYEK MINDEN PILLANATBAN VÉGBEMENNEK, AMELYEKET AZONBAN CSAK A SOROZAT VÉGÉN ÉSZLELÜNK.*
34. *MIVEL A GÚNÁKNAK MÁR NINCS MEG AZ A RENDELTETÉSÜK, HOGY AZ ATMANNAK SZOLGÁLJANAK, FELOLDÓDNAK A PRAKRITIBAN. EZ A FELSZABADULÁS. ATMAN EREDETI TERMÉSZETÉBEN RAGYOG, MINT TISZTA TUDAT.55. oldal*

Tartalom

A fordítók előszava

2.

I. Rész
A jóga célja

3.

II. Rész
A jóga gyakorlása

22.

III. Rész
Képességek

41.

IV. Rész
A felszabadulás

50.

Patandzsáli Jóga aforizmái
kommentárok nélkül

56.

