

A jóga: bölcselet, élmény, út – Patandzsali Jóga-szútrái

[A jóga – India világa I. szám (2006. október), 87-120. old.]

1. Bevezetés

Nagy keletje van manapság a jógának, mely az elmúlt bő évszázadban igazi tömegjelenséggé vált a nyugati világban. A végső igazságot megfogalmazó filozófiát, alternatív életmódot és spirituális utakat, netán a puszta egzotikumot kereső értelmiségi vagy művészkörök kedvelt kávéházi témájából mára milliók életének mindennapi részévé lett, s réges-régen kilépett a titokzatosság homályából. Manapság kicsiny hazánkban is évente több polnyi irodalom jelenik meg a jógáról, s lassan nem tudunk kézbe venni egyetlen olyan életmód- vagy női magazint, amelyben ne cikkeznének róla. Az érdeklődőket, akik testközelből is szeretnék a dologgal megismerkedni, előadások, tanfolyamok, hosszabb-rövidebb elvonulások igyekszenek kielégíteni; a kínálat ma már több mint bőséges.

Mégis, a számtalan jógaiskola, irányzat, egyesület sűrűjében gyakran elvész a gyanútlan kereső, aki oly sok mindennel találkozik jóga címszó alatt, hogy joggal érezheti úgy magát, mint a sokszor emlegetett mesében az elefántot megismerni vágyó vak fiúk: az egyik a lábát öleli át, és azt mondja, hogy az elefánt egy fatörzs, a másik az ormányát ragadja meg, és kígyónak véli, a harmadik szerint, aki az agyaráat tapogatja végig, az elefánt egy kemény, lándzsaszerű valami, míg a negyedik, aki a farkát fogja meg, azt állítja, hogy az elefánt csak egy vékony kötél. Hasonlóképpen találkozunk manapság a jógával is: hol úgy jelenik meg, mint a testi-lelki egészség és harmónia megteremtésének eszköze, hol mint az ind bölcselet klasszikus iskolája, hol meg mint a keleti vallások misztikus ága vagy éppen egy ilyen-olyan céllal végzett szellemi gyakorlat (meditáció, koncentráció, elmélkedés) – és hosszasan sorolhatnánk tovább.

Még a jóga hagyományos formái sem képeznek egységes rendszert. A jóga hosszú története folyamán az indiai szubkontinens megannyi népének, kultúrájának és vallásának spirituális gyakorlatát és tapasztalatát olvasztotta magába, és egy szűkebb értelemben vett *szellemi gyakorlatrendszerből* és a rá épülő *filozófiából* az *általános vallásgyakorlat egy formájává*, a transzcendenciához vezető közvetlen úttá, India „misztikájává” vált¹ (és akkor még nem is szóltunk azokról a számtalan formában burjánzó mágikus és alkimista praktikákról, melyek szintén jóga néven voltak ismertek). Klasszikus keretein túllépve a jóga egy jóval tágabb összefüggésben került be India szellemi életébe. Népek, nyelvek, kultúrák, vallások, filozófiák tapadtak hozzá vagy merítettek belőle, adtak hozzá vagy változtatták át; papok, szerzetesek,

¹ Vö. *Bhagavad Gítá*, 6.46.: „A jógi fölötte áll az aszkétáknak, fölötte áll a tudás birtokosainak, s fölötte áll a tevékenységbe merülőknél is. Légy hát jógi, Ardzsuna!” (A *Bhagavad Gítá*-idézetek Vekerdi József fordításai.)

filozófusok, misztikusok és szent emberek értelmezték a maguk aszketikus-spirituális-misztikus-kontemplatív gyakorlatainak és tapasztalatainak fényében. Így a jóga egy olyan *sokarcú jelenséggé* vált, melynek részletes és mélyreható ismertetésére legfeljebb monográfiák vállalkozhatnak. Írásunk ezért csupán e sokarcú jelenség klasszikus gyökereit igyekszik bemutatni, azt a szellemi utat, amit a Patandzsali bölcsnek tulajdonított *Jóga-szútrák* című aforizmagyűjtemény, a jóga bölcseletének legősibb, átfogó összegzése vázol fel. Ez az *út* és a rá épülő *bölcsélet* azonban túlmutat önmagán: középpontjában egy *élmény* áll, egy nagyon is szubjektív tapasztalás, melyben a jóga útját járó törekvő a lényének mélyén szunnyadó örök, határtalan transzcendencia valóságát igyekszik megélni. Rövid áttekintésünk ezért – szerkesztői kérésre – *a jóga* e sokszor háttérbe szorított (természete folytán igen nehezen is vizsgálható), *szubjektív arculatát a középpontba állítva* szeretné az olvasók elé tárni Patandzsali rendszerét, elsősorban a jóga szellemisége iránt érdeklődőkhöz, a témával mélyebben csak most ismerkedőkhöz szólva.

2. A jóga mint bölcselet

2.1. A szánkhja-jóga filozófiája

A jóga szellemi útját és annak gyakorlatait a *Jóga-szútrák* című mű, egy 195 rendkívül tömör, aforizmaszerű mondasból álló „füzér” foglalja metafizikai keretbe, melynek szerzője a hagyomány szerint Patandzsali. A *Jóga-szútrák* bölcselete szorosan kapcsolódik India másik klasszikus filozófiai iskolájához, a szánkhjához, vagyis a „számbavétel” filozófiájához, mely a jóga elméleti alapjaként szolgál. A szánkhját az ind hagyomány a legősibb filozófiának tartja, megalapítójának pedig egy másik legendás bölcset, Kapilát tekinti. Tőle azonban nem maradt ránk egyetlen mű sem, így e bölcselet klasszikus summázatának Ísvarakrisna *Szánkhja-kárikája* számít.

A szánkhja-jóga bölcselet, szemben a nyugati filozófiákkal, nem célnak, hanem *eszköznek* tekinti a filozófiai ismeretet, segítségnek a végső, spirituális cél eléréséhez, mely az ember halhatatlan szellemi lényének felszabadítása az anyagi létezés és annak minden kötöttsége, valamint az ezzel járó elkerülhetetlen szenvedés alól. E szenvedés „háromszoros”, mely alatt érthetjük a betegség, öregség, halál hármasságát, vagy, egy későbbi kommentárhagyománnyal összhangban, az istenek (a sors) által ránk mért csapásokat, a külvilág tárgyai által kiváltott gyötrelmeket, valamint a saját magunk (lelkünk, pszichénk) teremtette kínokat.

A szánkhja-jóga tehát a szellem felszabadításának tudománya, mely anyagba ragadt szellemi valónkat igyekszik megszabadítani minden lehetséges materiális kötöttség alól, s ebbe ugyanúgy beleérhető testi mivoltunk esendősége és korlátozottsága, végül elkerülhetetlen pusztulása, mint a világban tapasztalható korlátok, frusztrációk, csapások és a saját lelkvilágunk által teremtett

szenvedések.² A szánkhja, „a számbavétel filozófiája” e nagyon is gyakorlatias cél, nem pedig a puszta értelmi megismerés kedvéért elemzi az emberi és a környező világ természetét, veszi számba és határozza meg elemeiket. Megvizsgálja továbbá együttműködésük természetét a világhoz való kötöttség szenvedéssel teli állapotában, és leírja elkülönültségük sajátságait a megszabadulás állapotában. Ehhez az elméleti alaphoz a jóga, „az egyesítés” útja adja a gyakorlati módszert: a megszabadulás folyamatának technikáit, s a szánkhja értelmi vizsgálódását a *közvetlen tapasztalattal* egészíti ki.

2.2. A szánkhja-jóga világképe

E kettős bölcselet metafizikai alapja az *a dualista világlátás, mely a világot a szellem és az anyag végső kettősségére vezeti vissza*. A szánkhja-jógában a szellemi princípium passzív, változatlan, tudatos, maszkulin elv, mely a *purusa* („személy”, „ember”, „férfi”) néven ismert, az anyagi természet alapelve pedig egy aktív, mindig változó, öntudatlan, feminin princípium, a *prakriti* („természet”). A szenvedés oka nem más, mint hogy az eredetileg önmaga érintetlen szabadságában létező *purusa* kapcsolatba kerül az anyaggal, a szánkhja képletes hasonlatával élve: „elbűvöli a prakriti tánca.” Ennek következtében elfeledi saját szellemi létének valóságát, s ez a létfeledés – melyet az ind vallások leggyakrabban *avidjá*, azaz *tudatlanság* néven illetnek – lesz minden szenvedésének oka. Az *avidjá* az ind vallásokban voltaképpen azt a szerepet tölti be, mint a nyugati vallásokban az eredendő bűn: ez minden szenvedés és rossz forrása, az ok, amely miatt az ember (és egyáltalán minden élőlény a maga szellemi mivoltában) elveszíti eredeti, üdvös állapotát. A tudatlanság következtében a *purusa* tévesen ítéli meg saját önazonosságát, és a sajátjaként kezdi tapasztalni a prakriti tulajdonságait, így a végtelen létkörforgás (szanszára) kötöttségének rabjává lesz. A *purusa* és a hozzá tapadó szubtilis anyagi elvekből létrejövő „finomtest” alkotja a létforgatagban vándorló individuális „lelket”, melynek megszabadulása csak az anyag és szellem elválasztottságának megvilágosító felismerése révén lehetséges.³

A két princípium kölcsönhatásának eredményeként alakul ki – mintegy párhuzamos külső és belső teremtés révén – a mikrokozmosz és a makrokozmosz. Kezdetben az őanyag homogén, ám három jól elkülöníthető alapminőségre (gunára) oszlik, melyek eredendő egyensúlyának felbomlásával kezdetét veszi a teremtés. A három alapminőség tana sokak szerint a szánkhja filozófia legzseniálisabb alkotása, melyet (a *Bhagavad Gítától* a puránákon át a

² Alább látni fogjuk, hogy a szánkhja-jógában voltaképpen a psziché is a matéria egy finomabb változatának minősül, mely elkülönül igaz szellemi valónktól.

³ A magyar nyelvben a lélek és a szellem szó jelentéstartománya nem teljesen rögzített. Az alábbiakban a *szellem* szó az ember örök, változatlan, transzcendens valóját, a *purusát* jelenti, míg a *lélek* szó *pszichés működésünk összességét, az antah-karanát* jelöli, melyet a szánkhja-jóga csupán az anyagi természet, a prakriti egy módosulatának tart.

védántáig) szinte minden hindu vallási és filozófiai rendszer átvett. A három guna a következő:

A *szattva* (az $\sqrt{\text{asz}}$ létigegyökből: szat = létezés; illetve jó, igaz, való. Ebből a -tva képzővel: ideális létezés, jóság, tisztaság stb.). A *szattva* a világosság, könnyűség, jóság, fény és értelem alapminősége, voltaképpen ez képvisel mindent, ami jó és tiszta, pozitív és nemes. Az emberben a bölcsesség, valamint a tiszta öröm (*szukha*) ritka értéke, s inkább az istenekben vagy a jógikban dominál, mint a közönséges halandókban.

A *radzsasz* (szó szerint: pára, homály, por, tisztátalanság) a lendület, az ösztönzés, a változás, az energia, a viszály, a szenvedély alapminősége. A *radzsasz* szüli bennünk a vágyakat, a versengést, a küzdeni és élni akarást, de e minőséghez tartozik a szenvedés és a kín (*duhkha*) is. Ez az a nyugtalanság és hatalomra törekvés, ami az istenekkel szembenálló aszurákban jelenik meg.

A *tamasz* szó szerint sötétséget jelent, ez a mozdulatlanság, a tétlenség, az inercia, a nehézség, a tompaság, az eltakarás és az elkeseredés elve. Lefelé húz, hátráltat és megfékez. Lelkileg a tudatlansággal, a tompasággal és a kábulattal (*móha*) kapcsolják össze, a pusztán vegetatív, motiváció (*radzsasz*) és magasabb értelem (*szattva*) nélküli létezéssel.⁴

Ahogy a gunák kezdeti egyensúlya megbomlik, s megindul a teremtés folyamata, a prakritiből rendre kiemelkednek az anyagi világegyetemet alkotó alapelvek vagy alapelemek (tattvák), melyek „számbavétele” a szánkhja fő feladata. A tudatos szellemi elv, a *purusa* és a megnyilvánulatlan, tudatosság nélküli őanyag mellett az anyagi alapelvből huszonhárom megnyilvánult *tattva* jön létre.

A klasszikus szánkhja teremtő Istenről egyáltalán nem beszél. A jóga említi ugyan Ísvarát, az Urat, ám sajátos nézeteket vall róla.⁵ Ísvara, az Úr csupán „egy különleges *purusa*”, aki egy hagyományos teista világképpel ellentétben nem áll teremtő–teremtett vagy alá–fölé rendelt viszonyban a többi *purusával*. A tudat tárgyává lehet meditációnkban, az iránta érzett odaadás elmélyítheti tudatosságunkat (*Jóga-szútrák* [a továbbiakban JSz] 1.23.), ám Ísvara nem teremtő Isten. Nem ő teremti az anyagot, az a szellemhez hasonlóan örök princípium, mely – úgymond – a *purusa* kedvéért jön mozgásba. Nem Ísvara teremti a *purusákat* sem, azok mindig is voltak, vannak és lesznek, minden teremtő aktustól függetlenek. Az anyaghoz képest voltaképpen a *purusák* is ugyanolyan transzcendens – szellemi – valóságot jelentenek, mint Isten. Ahogy Patandzsali fogalmaz:

⁴ Érdekes a platóni és az arisztotelészi lélektan hármasságát összevetni és párhuzamba állítani a szánkhja-jóga alapminőségeivel:

szattva – Platónnál a gondolkodó lélekrész, melynek erénye a bölcsesség – Arisztotelésznél a befogadó és tevékeny szellemi lélek; mindaz, ami bennünk az emberi;

radzsasz – P: az indulatos lélekrész, melynek erénye az állhatatosság – A: az érzéki lélek, ami bennünk az állati;

tamasz – P: a vágyakozó lélekrész, melynek erénye a mértéktartás – A: a vegetatív lélek, ami bennünk a növényi.

⁵ Később, mikor a jóga az érett hinduizmus vallásgyakorlatának szerves részévé válik, mintegy az istenihez vezető úttá, ezt az istenképet egy teista szemlélet váltja fel, mely Ísvarában, az Úrban már a világ teremtőjét, urát és irányítóját látja.

„Az Úr (Ísvara) egy különleges *purusa*, akit nem érintenek a gyötrelmek, a cselekvések, a cselekvések eredményei és a cselekvések okozta látens benyomások sem. / Őbenne a mindentudás magja felülmúlhatatlan. / Mivel az idő nem korlátozza, Ő az ősök tanítómestere is.” (JSz 1.24–26.)⁶

A teremtés során az őanyagból kifejlődő alapelemek közül az első az intellektus, a *buddhi*. Ezután következik az ego (ahankára), az elme (manasz), az öt érzékelőerő, az öt cselekvőerő, az öt érzetminőség (íz, szín stb.) és az öt finomelem (*tanmátra*). Végül létrejönnek az atomok, majd belőlük a durvaelemek, melyek az érzékszervekkel tapasztalható világ tárgyait alkotják. Fontos kiemelni: a gyakorta hangoztatott védánta-felfogással ellentétben a szánkhja és a jóga *nem tekinti az anyagot – a prakritit – illúziónak, májának*. Purusa és prakriti ugyanolyan valós, a mindenség két végső princípiuma. *Az anyag a szellemhez hasonlóan felbonthatatlan alapelv*, s vele együtt az őanyagból kifejlődött tattvákat és a világ kézzelfogható dolgait is ugyanolyan valóság illeti meg, mint a purusát; ezek egyike sem pusztán a tudatlanság (avidjá) terméke, mint a védántában a májá szülte káprázatvalóság. A tudatlanság itt nem a világot szüli, hanem a szellem és az anyag szenvedést okozó összekapcsolódását.

2.3. A szánkhja-jóga lélekfelfogása

A szánkhja-jóga világképének további sajátos vonása, hogy felfogása szerint a purusa egy *tökéletesen passzív* lélekprincípium. Semmi valós kapcsolódása nincs az anyaghoz, nem képes cselekedni, teremteni, kiterjedni, átalakulni vagy bárminek megtörténtét eredményezni. Természetétől fogva az abszolút elszigeteltség állapotában van. Tiszta tudat; tiszta, önmagában nyugvó szemlélet. Így *lényege szerint minden purusa ugyanolyan*; különbség köztük csak abban van, hogy cselekedeteik (karma) visszahatásaként éppen milyen létformát öltenek magukra.⁷

Érdekes, hogy mennyire eltér ez a felfogás a hagyományos nyugati lélekkonceptiótól! A purusa individuális lélek-monász, mely *tökéletesen független a pszichés funkcióktól*. Nem vesz részt a cselekvésben, csupán csendes, passzív szemlélője mindannak, ami a világ színpadán történik. Nem ez az bennünk, ami úgymond emberré tesz minket; ami – Szent Ágoston nyomán – értelem, emlékezet és akarat összessége. A purusa nem aktív erő, ami érez, gondolkodik, megismer, vágyódik és akar.

⁶ A Jóga-szútrából vett idézetek a szerző fordításai.

⁷ E gondolatmenetet továbbvive pedig eljutunk odáig, hogy végső lényege szerint minden élőlény ugyanolyan, nincs közöttük alá-fölé rendeltségi viszony, hiszen a bennük lévő purusa sem különbözik. Ez a felfogás az alapja annak a minden élőlény felé mutatott nagy tiszteletnek, mely a hinduizmus egyik alappilléret képezi, és amelyet a *Bhagavad Gítá* (5.18.) így fogalmaz meg: „A bölcs szemében egyforma a szertartástudó, jámbor pap, a tehén, elefánt, kutya, kutyahús-evő pária.”

A lélek (vagyis a psziché) hétköznapiakban tapasztalt működési formái e tan szerint csupán az anyag finomabb működésének formái, s *nem képezik részét a szellemi valóságnak!* Téves önazonosságtudatunk, melyet a szánkhja-jóga *abhimánának* (szó szerint „gőg”, „felfuvalkodottság”) nevez, az oka, hogy azt hisszük, azonosak vagyunk múltó, mindig változó személyiségünkkel, gondolatainkkal, érzéseinkkel – egyszóval pszichés működésünkkel. Az a három erő (intellektus, ego, elme), melyek összességét mi pszichének nevezzük, a szánkhja-jóga pedig *antah-karanának*, „belső szervnek”, azonban csupán az anyag módosulata, nem valódi, minden szenvedésen és létforgatagon túli önmagunk.

Ez a transzcendens szellemet az anyag módosulatának tekintett pszichétől elkülönítő lélekfelfogás képezi a jóga metafizikai törekvéseinek alapját: az ember igazi lényé sem testével, sem pszichés működésével nem azonos, lelke legmélyén rejtezik egy *transzcendens valóság*, a szellem, a purusa, mely túl van az anyag, a szenvedés, az idő és minden korlátozottság hatókörén, halhatatlan, szabad, örökké békés. Ezért törekszik a jóga leválasztani az ember igaz valóságáról mindazt az anyagi terhet, ami nem ő maga, ami csak korlátozza és visszahúzza tiszta szellemi valóságát; ezért igyekszik ráébreszteni az egyént, hogy nem azonos a világ változásaira voltaképpen mechanikusan reagáló tudati folyamatokkal, hiszen csupán „az érzékek kapcsolódnak az érzékelt tárgyakhoz.”⁸

A psziché részei közül a legfelsőbb a *buddhi*, az intellektus, vagyis a bennünk élő magasabb értelem. Ebben a legfinomabb alapminőség, a szattva dominál. Ez képes az ítéletalkotásra, ez alkotja érzelmi és értelmi lehetőségeink összességét, melyek mintegy belülről, az ego hatáskörén túlról előtörve bukkannak fel bennünk. Az intellektus legfontosabb sajátsága, hogy ez közvetíti a szellem tudatosságának fényét a psziché egésze felé. Nyugati fülnek ugyan furcsán hangzik, de a szánkhja-jóga lélekfelfogása szerint a psziché egyetlen része sem rendelkezik tudatossággal, hiszen mind az anyag, a passzív, öntudatlan prakriti módosulata. Csupán azért tűnnek tudatosnak, mert a purusa tudatosságának fénye beragyogja őket. Ez a fény a purusához való közelsége folytán a buddhiban tükröződik, ám nem azonos magával a purusával.

Az *ahankára* („én-csináló”), vagyis az ego és a *manasz*, az elme, az érzékek által közvetített információkat felfogó és feldolgozó képességünk az intellektushoz képest egyaránt külsődleges, csakúgy, mint a hozzájuk kapcsolódó öt-öt cselekvő- és érzékelőerő. Azaz „ami emberré tesz minket”, valahol külső burka csupán egy mélyebb magnak, a buddhinak, mely maga is csupán tükrözője igazi szellemi valóságunknak, a változhatatlan, csendes tudatosságnak, a purusának. Ez a szellemi elv azonban teljes mértékben elválasztott a személyiségtől.⁹ A purusa túlnyúlik minden, a prakritiből

⁸ Bhagavad Gítá, 5.9.

⁹ Carl Gustav Jung lélektanának Selbst-konceptióját gyakran szokták az ind vallásbölcseleti iskolák lélekfelfogásához hasonlítani, ám amíg Jungnál a Selbst (ang. Self) az egész személyiség középpontja (ahogyan

kiemelkedő erőn, és a tudatosság összes formájához képest transzcendens, hiszen ő maga a tiszta tudatosság. Ennek a bennünk lévő időtlen tudatosságnak, lényünk múlhatatlan magjának mint igaz valónknak felismerése, sőt közvetlen megélése, megtapasztalása a jóga célja.

3. A jóga-tapasztalat

A szánkhja az intellektuális analízis útját kínálja, a jóga viszont hozzáteszi ehhez *a közvetlen megtapasztalást*. A jóga eszközöket nyújt, melyek tudatunkat a hétköznapi tapasztalás szintjének nyugtalan, szétszórt, pillanatról-pillanatra változó állapotából a szellem önmagában nyugvó, rezdíthetetlen csendjéig vezetik el. A jóga szó egységet, egyesítést, összefogást jelent, mely Patandzsalinál leginkább úgy értelmezhető, mint a lélek erőinek egyesítése, összefogása, mely a szellem megtapasztalásához vezet.¹⁰

„Jógas csitta-vritti-niródhah”, szól Patandzsali definíciója: *a jóga az elme-szubsztancia (csitta) spontán tevékenységeinek, „fluktuációinak” (vritti) megszüntetése* (niródhah, a *rudh* = megfékezni, megszüntetni, korlátozni stb. igeigekből, és a *ni* = le, igeekötőből). Ekkor, folytatja Patandzsali, *a Látó [a purusa] önmaga természetében állapotodik meg* – „Tadá drastuh szvarúpé ’vaszthánam.” (JSz 1.2–3.)

Hétköznapi tapasztalat: tele vagyunk gondolatokkal. Elménket folytonosan izgatottságban tartják a külvilágból származó információk és a psziché működése által keltett belső ingerek. A pszichés folyamatok többfélék lehetnek, némelyek szenvedést okoznak, mások ennek megszűnését (JSz 1.5.), ám közös bennük, hogy mind eltakarják a Látó elől önmaga valódi természetét. Ennek oka nem az elme által tapasztalt tárgyak vagy mentális képzetek milyensége (lehetnek azok bármilyen csodálatosak vagy magasztosak), hanem magának az anyag felé forduló, a három alapminőség sajátágaiba belegabalyodó elmének a szüntelen tevékenysége. A klasszikus hasonlat szerint az elme olyan, mint egy majom, mely fáról-fára ugrál, szüntelenül táplálékot keresve. Állandóan mozgásban van, „fluktuál.” Ha azonban ezt a szüntelen aktivitást lecsendesítenénk, majd teljesen megszüntetnénk, miközben az elmét a külső tárgyak (s ezekkel együtt a pszichés tartalmak, tehát minden képzet, gondolat és érzés) tapasztalásától elfordítanánk, s magára hagynánk, hogy semmi mást ne tapasztaljon, csak saját magát, akkor – mint egy önmagába hajlított tükör – a tökéletes csend állapotába jutna, melyben felragyogna a szellem világossága.

az ego a tudatos elme centruma) s egyúttal a személyiség teljessége, „magja és célja”, addig a szánkhja-jóga számára a „Self”, a purusa nem a psziché centrumában, hanem a pszichikus működés tartományán kívül található meg, ott, ahol minden pszichés tevékenység megszűnik. A purusa és prakriti (Self és psziché) közötti markáns elválasztottságot, valamint a pszichés működés leállításának doktrínáját Jung képtelen volt elfogadni, mint azt az *Emlékek, álmok, gondolatok* című önéletrészletének indiai utazásáról szóló fejezetében részletesen taglalja.

¹⁰ Később, amikor a jóga beleolvad az általános hindu vallásgyakorlatba, ezen az egyesítésen legtöbbször már az egyéni lélek (dzsívátmá) és az Isteni Lélek (Paramátmá) egyesítését értik.

Az elme lecsendesedésével azok a pszichés folyamatok, melyek korábban olyannyira kitöltötték a tudatosságot, hogy tökéletesen azonosult velük, kezdenek a háttérbe olvadni, majd teljesen megszűnnek. A *jóga-tapasztalat a teljes mentális csend*, a *szamádhi* („teljesen-össze-tevés”), egy végtelenül nyugodt és békés, mégis tökéletesen éber és összeszedett állapot, melyben az egyén elméje megnyílik a szellem transzcendens valóságára. Ennek megtapasztalása pedig az önazonosságtudat radikális megváltozását eredményezi. A jógi nem *megérti*, hanem *megéli* önnön lényének csendes valóságát.

E tapasztalat *tudásnak* minősül, ám a jóga ezt a közvetlen tudást magasabb rendűnek tarja mindenfajta hétköznapi ismeretnél. Amikor érzékszerveinkkel vagy akár mentális képességeink segítségével valamit megismerünk, e megismerési aktus mindig egy hármas struktúrával rendelkezik: egy megismerő alany megismer egy tárgyat egy megismerési folyamat eredményeként. Például én, egy megismerő alany, itt a számítógép mellett ülve kicsit hátradőlök és oldalra tekintek, ekkor elmémben egy megismerési folyamat révén tudatosul, hogy a konyhában valaki, megismerésem tárgya, mosogat, és közben magában dúdol.

A jóga törekvése azonban éppen az, hogy elcsendesítse, majd megszüntesse azt az aktivitást, mely a psziché kifelé irányuló áramlását és ezzel együtt a külső tárgyak tapasztalását fenntartja. Megismerendő tárgy híján a megismerő nem tud mivel megismerési viszonyba lépni, és végül önmagára marad mint kristálytisza tudatosság, melyben egybeesik a megismerő, a megismert és a megismerés (JSz 1.41.). A Látó önmaga természetében honol, s közvetlenül, minden közbeiktatott tényező nélkül megismeri önmagát.

3.1. A *szamádhi* szintjei

Az elme elcsendesedésének állapotát, valamint elcsendesítésének módját és folyamatát hosszasan elemzi a *Jóga-szútrák* első fejezete. Patandzsali a teljes mentális csend, a *szamádhi* különböző szintjeit adja meg, aszerint, hogy az elme mennyire érte el az egyre nagyobb nyugalom állapotát, míg végül el nem jut az abszolút, rezdíthetetlen nyugvás szintjéig. A *szamádhi* két alapvető szintje közül az első a *szampradnyáta* (más néven *szavikalpa*) *szamádhi*, melyben még jelen van a tudatosság tárgya, a második az *a-szampradnyáta* (más néven *nirvikalpa*) *szamádhi*, melyben már semmiféle tárgy nincs jelen. Ez a *szamádhi* legmélyebb, legteljesebb állapota, az elme fluktuációinak teljes megszűnése (JSz 1.2.), mely „csírátlan” (*nirbídza*, JSz 1.51.) néven is ismert. A *szampradnyáta* *szamádhi* további fokozatainak többféle megközelítését is olvashatjuk (1.17, illetve 42–43.), mindkettő aszerint halad, ahogyan az elmélyülés közelíti a csírátlan *szamádhi* abszolút mélységét. E fokozatok tehát a jóga-tapasztalat egyre mélyebb szintjeit jelentik, azt, ahogyan a jógi előrehalad gyakorlásában, s elméje egyre növekvő mértékben veszi fel a fluktuációk nélküli, mozdulatlan

állapotot. Az első felosztás szerint a jógí így jut el a meditáció tárgyának durva, felszínes tapasztalatától (vitarka számádhi) a gondolatok és érzések egyre kifinomultabb szintjéig (vicsára számádhi). Ezen is túlhaladva hatalmas, mennyei boldogságérzetet él át (ánanda számádhi), majd még ezen is túllépve eljut a tiszta „vagyság” (aszmitá) állapotába, mely tapasztalásban azonban még mindig jelen van a tudat tárgyának egy halvány árnyéka, így csak az a-szampradnyáta számádhi előtti állapotnak tekinthető.

A második felosztás szerint a „csírával rendelkező” számádhi szintén négy szintre oszlik: az első kettő a gondolat durvább tartományaiban mozog, s benne név, forma és tárgy képzete kezdetben még összekavarodik (szavitarka), később azonban megtisztul (nirvitarka). A másik kettőt (szavicsára, illetve nirvicsára) a gondolkodás finomabb szintjein osztjuk fel hasonlóképpen, azaz a kifinomult tárgyak neve, formája és képzete a *szavicsarában* összekeveredik, de ez transzcendálódik a *nirvicsarában*, melyben a tárgy tiszta formája ragyog fel.

Amikor pedig a jógí ezek közül a legmélyebb, a nirvicsára szintjén is jártasságra tett szert a számádhiban, akkor a *Jóga-szútrák* szerint önlénye csendjéhez (adhjátma-praszáda) érkezett el (JSz 1.47.). Ekkor tudata már csak – úgymond – az igazságot tartja meg (JSz 1.48.). Ez az „*igazságot megtartó tudat*” (ritam-bhará pradnyá) a *Jóga-szútrák* kommentárja szerint egy egészen sajátos megismerést szül, mely túllép a nyelvi-fogalmi gondolkodás szülte általánosságokon, és képes *bármely adott tárgyat* (legyen az akármilyen rejtett vagy szubtilis) a maga közvetlen valóságában, a fejünkben lévő fogalmi szűrők, verbális általánosítások nélkül megismerni, a dolog olyan közvetlen mélységében, ahogyan az semmiféle hallomás vagy következtetés (azaz az ismeretszerzés hétköznapi módjai) révén nem mutatkozik meg. Ez a közvetlen számádhi-megismerés a dolgokat olyannak mutatja meg, amilyenek; nem pedig olyannak, amilyennek elménkben tükröződve felfogjuk őket.

3.2. Az elme megtisztulása

A ritam-bhará pradnyá szülte ismeretek friss lenyomatokat hoznak létre az elmében. Ezek „felülírják” benne azokat a korábbi életek cselekvései és tapasztalatai nyomán létrejött lenyomatokat (szanszkárák vagy vászanák – lásd alább), melyek az újabb és újabb anyagi cselekvésre és tapasztalásra ösztönző készítéseket szülik (JSz 1.50.). Az új lenyomatokból nem új anyagi készítmények születnek, hanem éppen hogy ellenkező irányba terelik az elmét, s ezáltal, ahogyan Vjásza kommentárja írja, a számádhi az elme természetes szokásává válik. Modern hasonlattal élve, talán úgy képzelhetjük ezt el, mint amikor a számítógép merevlemezét formázzuk: a nullákkal teleírt háttértárról minden korábbi információ eltűnik, és az új információ, mely rajta megjelenik, nem programokat tartalmaz, hanem felszabadult tárhelykapacitást eredményez.

Amikor pedig még ezek a lenyomatok is elcsendesednek, minden elcsendesedik. Az elme összes tevékenysége megszűnik, beáll a csírátlan számádhi (JSz 1.51.).

A szellem fénye önmagában ragyog, a jögi túllépett az anyag kötelékein, s megismerte saját leglényegibb, szellemi valóságát, a purusát.

Ez a mindenekfeletti, misztikus tapasztalás azonban még messze nem egyenlő az anyagi létesülések és a szenvedés alól felszabadító egyedülvalóság végső megvilágosodásával. Noha a *szamádhi* megszünteti a mentális fluktuációkat, a lélek legmélyén még e teljes mentális csendben is megmaradnak azok a lenyomatok, melyek az egyéni lélek korábbi megtestesülései során átélt élmények és megcselekedett tettek következtében egyfajta mentális benyomás-csíraként a lélekben tárolódnak. E lenyomatok cselekvésre készítő látens erők. Az anyag szubtilis energiáiból épülnek fel, és a *szánkhja-jóga* világképe által a szintén anyagi modifikációnak tekintett lélek (vagyis a pszichés működések összessége) mélyén rejtve elkísérik őt megtestesülései során, sőt nagymértékben befolyásolják az egyes megtestesüléseket, hiszen ezek sarkallják az egyéni lelket különféle tapasztalatok megélésére; ezek határozzák meg alapvető motivációit, vágyait, törekvéseit, vonzalmait és ellenszenveit, tulajdonképpen mindazt, amit az ember az életben elérni és megélni vágyik, kapcsolataitól kezdve a hobbijain át a hivatásáig.

A jógaírodalomban – és az ind bölcselet számos iskolájában – e lenyomatok a *szanszkára*, illetve a *vászaná* néven ismertek. A kettő közötti különbség a különböző szövegekben néha összemosódik, ám nagyjából a következőképpen határolhatjuk el őket: a *szanszkárák* a korábbi életek tettei – karmái – következtében létrejött mentális benyomások, melyek megnyilvánulásra váró erőkként lakoznak a lélek mélyén, mint magvak a földben. Egy-egy meghatározott születés során bizonyos lenyomat-magvak aktiválódnak, mondhatnánk, „kicsíráznak”, és az ember pszichéjében élő, az egyén alapvető motivációit, beállítottságait meghatározó látens hajlamokként, *vászanákként* aktivizálódnak.

4. A jóga útja

4.1. Az elme elcsendesítése

A *Jóga-szútrák* az elme elcsendesítésének több útját is leírják (JSz 1.20–23. és 33–39.). Nem konkrét és közvetlen technikákat adnak meg (ezeket a gyakorlók mindenkor személyes átadás és útmutatás során kapja meg), hanem csupán általánosságban rögzítik azokat az utakat-folyamatokat, melyek a test és az elme lecsendesítéséhez és e csendes állapotban való megszilárduláshoz vezetnek.¹¹ A meditatív, kontemplatív és egyéb technikák taglalása helyett most emeljük ki ezek közül két szútrát, melyek sokkal inkább az élethez és a gyakorláshoz való hozzáállást érintik, s rávilágítanak a jóga néha kevésbé hangsúlyozott erkölcsi-

¹¹ A JSz 1.30. szerint a *szamádhi*-élményt a következő dolgok akadályozzák: „a betegség, a tunyaság, a kétely, a nemtörődömség, a lustaság, az önmegtartóztatás hiánya, a téves megismerés, az alap (a *szamádhi*) el nemérése, és (a *szamádhi*) fenntartásának kudarca”.

etikai oldalára. A moralitás és a számádhi kapcsolatának persze „technikai” magyarázata is van: az erényes viselkedés a szattva alapminőségében szilárdítja meg az elmét, mely könnyebben merül a számádhi csendjébe és kevesebb csapongó, a jógit útvjáról eltérítő vágyat szül.

Az első szútra így nyilatkozik: „Az az elme állapodik meg a szilárdságban, melynek tárgya egy [másik], kötődésektől mentes elme” (JSz 1.37.). E szútra a lelki megtisztulás egy rendkívül ártatlan útjának lehetőségét fogalmazza meg, mely azt példázza, hogy a tanítvány mester iránti odaadása miként lehet a spirituális előrehaladás hatékony eszközévé. Ennek az ind tradícióban egyik legismertebb példája Tótaka, a nagy filozófus-szent Sankara tanítványának története. Tótaka (aki akkor még a Giri nevet viselte) jámbor lelkű fiatalember volt, akiben nagy spirituális lelkesedés lobogott, ám járatlan volt a szent tudományokban. Sankara tanítványaihoz csatlakozva sem vett részt a filozófiai disputákban, csak csöndesen a háttérben maradt, ám árnyékként követte mesterét, és teljes figyelemmel csüngött minden szaván. Hogy mégis valami hasznát vegyék, ő mosta mestere és gyakran tanítványtársai ruháit is, melynek következtében gyakran elkésett a közös reggeli ájtatosságról. Néhány tanítványnak nem tetszett, hogy Sankara mindig megvárta, míg a fiú visszaér, és amikor egy alkalommal a szokásosnál is tovább maradt a folyóparton a ruhákat mosva, egyesek már gúnyos megjegyzéseket tettek, hogy hol marad ez a tökfilkó. Ekkor azonban döbbsen fülelt fel arra, hogy valaki énekelve közeleg, és egy mesterükhöz címzett, az ékes tótaka versmértékben írt fennkölt költeményt zeng, melynek refrénje így hangzott: „Bhava Sankara désika mé saranam – Légy menedékem, ó Sankara mester!” Giri odaadása és mesterével való azonosulása oly erős volt, hogy teljesen megtisztította elméjét: társai észre sem vették, s a csendes fiú valóságos bölccsé vált. Sankarától pedig a versre utalva a Tótaka nevet kapta. Eddig a történet.

A másik szútra a következőképpen hangzik: „Az elme az örömteli, a szenvedő, a tiszta, illetve tisztátalan tárgyak iránti barátságosság, könnyörületesség, boldogság, illetve közömbösség kiművelésével elcsendesül” (JSz 1.33.). E négy érzület minden élethelyzetben hatékonyan alkalmazható eszközt kíván a törekvő kezébe adni. Szívélyesen fogadni azt, ami jó és örömet okozó; együtt érezni a szenvedőkkel, és megértéssel odafordulni még azok felé is, akik nekünk ártanak, szenvedést (kárt, bajt stb.) okoznak; örvendezni annak, ami tiszta vagy erényes, és a közömbösség fegyverével élni az iránt, ami tisztátalan vagy bűnös – ezen erények szokássá tétele stabil külső és belső rendet teremt a jógi életében. Figyeljük meg, hogy a düh és a harag hiányzik a felsorolásból! Ezek még a szenvedést okozó hatásokkal szemben sem jogosak. Kezelésük módja nem a dühödt összeütközés, hanem a konfliktus erejét minimalizáló közömbösség. A pusztító érzelmek nemcsak sértik a jógában is nagy hangsúlyt kapó erőszakmentesség elvét, hanem kimozdítják az elmét az erényes magatartást szülő derűs belső egyensúlyból, mely a szattva alapminőségéhez olyannyira kapcsolódik. Amint a *Bhagavad Gítá* írja, a radzsaszból született harag képes

akarata ellenére is bűnbe taszítani az embert, így a vággyal együtt ez „a legnagyobb ellenség a földön” (BhG 3.36–37.).

4.2. Az akadályok eltávolítása

Amikor a jógi kiemelkedik a számádhiból, a lélek mélyén szunnyadó lenyomatok ismét különféle tapasztalatok keresésére, illetve kerülésére késztetik, melyek újabb lenyomatokat szülve tovább hajtják az anyagi létezés körforgásának kerekét. Amíg elméje nem lesz tökéletesen tiszta, mentes minden látens lenyomattól, a radzsasz és a tamasz hatásaitól (JSz 3.54.), addig a jógi nem éri el a teljes megvilágosodást, s purusája ismételten az elme fluktuációinak formáját ölti magára (JSz, 1.4.), azonosul a prakriti sajátságaival, az anyagból született lélek (vagyis a psziché, az antah-karana) tevékenységével, és így, noha eredeti természete szerint túl van az anyagon és a létforgatagon, megint csak annak szenvedéssel teli valóságát tapasztalja sajátjaként.

Ezért nem elég, ha a jógi csupán a számádhi tapasztalatára törekszik. Biztosítania kell azt is, hogy elméje stabilan megmaradjon ebben az üdvös állapotban, és sem a psziché mélyén lappangó látens hajlamok, sem valamilyen más tényező ne terelje el figyelmét, és ne akadályozza útján.

A Jóga-szútrák szerzője öt olyan tényezőt sorol fel, melyek kiváltképp akadályozzák a purusa önmagára találását. E *klésák*, szó szerint: „gyötrelmek” legfőbbike a *tudatlanság*, az *avidjá*, mely csakúgy, mint a Buddha vagy a védántinok tanításában, a jógabölcseletben is minden szenvedés legfőbb oka, egyben az összes többi klésa gyökere. A tudatlanság folytán az ember „összetéveszti azt, ami mulandó, tisztátalan, szenvedéssel teli és nem valódi önmaga, azzal, ami örökkévaló, tiszta, üdvös és valódi önmaga” (JSz 2.5.) – vagyis a purusa saját tiszta szellemi létét feledve azonosítja magát az anyagi erőkből felépülő psziché működéseivel, sajátjaként tapasztalja a prakriti három alapminősége (szattva, radzsasz, tamasz) okozta örömet, szenvedést és kábulatot (szukha, duhkha, móha), és az anyagi létezés foglyaként a létforgatagban vándorol.

A tudatlanságban gyökeredzik az *aszmitá* – „én-ség”, egoitás –, az individuális létezés tudata, mely fenntartja azt a téves látszatot, hogy a hétköznapi világban tapasztalható „én” az egyén valódi lényege (JSz 2.6.). A vágy és a gyűlölet (*rága*, illetve *dvésá*) azon természetes késztetésünkből fakad, hogy a kellemes tapasztalatok megismétlésére vágyunk, a kellemetlen tapasztalatokat pedig minden erőnkkel igyekszünk eltaszítani magunktól (JSz 2.7–8.). Az ötödik és egyben utolsó klésa az élethez (a fizikai léthez) való ragaszkodás (*abhinivésa*), mely, mint Patandzsali megjegyzi, „egy olyan spontán késztetés, mely még a bölcsekben is jelen van” (JSz 2.9.).

4.3. A nyolcágú jóga

A jóga gyakorlásának útja így a szamádhí megteremtése mellett ezen gátló tényezők kiküszöbölését és a jógi egész lényének megtisztítását is magában foglalja. A Jóga-szútrák a jóga gyakorlásának nyolc tagját vagy ágát (anga) nevezik meg, innen a Patandzsali-féle jóga egyik gyakran emlegetett neve: *astánga*- (nyolcágú vagy nyolctagú) jóga. Ezen ágak révén a gyakorló megszabadul tisztátalanságaitól, és tudásának fénye a purusa és a prakriti közötti különbségtétel végső felismeréséig terjed (JSz 2.28.). A nyolc ágat gyakran nyolc egymásra következő lépcsőnek szokták értelmezni, bár Patandzsalinál nem találunk ezzel kapcsolatos merev megkötéseket. A nyolc ág a külső, magatartásbeli tényezőktől a test, valamint a lélegzet gyakorlatoztatásán át a magasabb meditációig terjed, és legvégső foka a szamádhí. Az astánga-jóga ágai a következők:

1. *jama* (erkölcsi szabályok), melyek öt részből tevődnek össze: *ahinszá* (erőszakmentesség), *satja* (igazságosság), *asztéja* (nem lopás), *brahmácsarja* (önmegtartóztatás), *aparigraha* (mások tulajdonának el nem fogadása);
2. *nijama* (erények), ezek öt része a következő: *saucsa* (tisztaság), *szantósa* (megelégedettség), *tapasz* (vezeklés), *szvádhjája* (tanulás), *Ísvara-pranidhána* (Isten iránti odaadás);
3. *ászana* (testtartások);
4. *pránájáma* (a lélegzet szabályozása);
5. *pratyáhára* (az érzékszervek visszavonása);
6. *dháraná* (koncentráció: „az elme egy ponton való rögzítése” – JSz 3.1.);
7. *dhjána* (meditáció: „a figyelem pontján nyugvó tudat folytonos áramlása” – JSz 3.2.);
8. *szamádhí*.

E folyamat minden része – valamint a vezeklés, a tanulás és az Isten iránti odaadás, mely hármast az „aktív jóga-gyakorlás” útjának (krijá-jóga¹²) nevezik (JSz 2.1–2.) – azt a célt szolgálja, hogy a jógi teste, lelke olyan állapotba kerüljön, hogy a szamádhí minél könnyebben megtapasztalhatóvá váljon számára, illetve egész életvitele olyan tiszta, spirituális mederbe terelődjön, mely a purusa önmagára eszmélését gátló tényezőket felszámolja. Ha pedig a jógi „hosszú időn át, eltökéltséggel és folyamatosan” végzi gyakorlását, az „szilárd alapot nyer” (JSz 1.14.).

A jógi útján azonban maga a szamádhí megtapasztalása válik a legnagyobb segítővé, ahogyan az igazságot megtartó tudat, a ritam-bhará pradnyá szamádhí-ismeretei által szült új benyomáscsírák eltörlik a régi benyomáscsírákat. A szamádhí élménye által megtisztított elme fokozatosan megszabadul a régi tettek lenyomatának terhétől, s a jógit nem csupán a magasztos élmény újbóli megtapasztalásának vágya hajtja előre útján, hanem az is előresegíti, hogy a

¹² Nem keverendő össze a Paramahansa Jógánanda által a huszadik század közepén népszerűvé tett, hasonló néven ismert jógatechnikával.

hatástalanított lenyomatok már nem lesznek képesek olyan új karmák iránti vágyakat indukálni elméjében, melyek eltéríthetnék útjáról. Nem véletlen tehát, hogy maga Patandzsali is a számadhival mint leglényegesebb elemmel kezdi a jóga tanításának kifejtését, és csak ez után következik a gyakorlásról szóló rész.

4.4. A jóga gyakorlásának szintjei

Vjásza híres kommentárja a jógagyakorlók haladásának négy szintjét különbözteti meg (kommentár a JSz 3.51.-hez). Az első a kezdő (prathamakalpika), akiben már kifejlődött a mennyei valóságot érzékelő kifinomult tapasztalás (lásd JSz 1.35.). A második az „édes állapotban levő” (madhubhúmika), aki már rendelkezik az igazságot megtartó tudat tapasztalatával, ám megszerzett erői még nem stabilak. Ő az, aki a legkiélezettebb helyzetben van, és ez könnyen a bukását okozhatja. Törekvései révén ugyanis ekkor már eljutott arra a szintre, hogy lényének tisztaságát látva a mennyek lakói megkísérlik maguk közé csábítani. Halhatatlanná tevő elixírral, égi táncosnőkkel, mézes-mázos szavakkal és hasonlókcal kísértik érzékeit és hiúságát. Ezek az égi örömek, bár hatalmas gyönyörűség forrásai lehetnek, mégis mind véget érnek egyszer, ekkor pedig a jógi ismét aláhull a létforgatag szenvedéseibe, ezért a jógi mulandóságukat tudatában tartva, határozott eltökéltséggel lépjen túl rajtuk, különben addigi eredményeit komoly veszély fenyegeti. Az ind világkép szerint ezek a „mennyei” égi világok, s nem a transzcendenciát, csupán az anyagi valóság kifinomultabb szintjét jelentik. Lakói, bár a földi halandókhöz képest elképzelhetetlenül hosszú életűek, s életük csodálatos tisztaságban és örömben zajlik, mégis alacsonyabb szinten állnak, mint azok a jógik, akiknek lénye elmerült a purusa transzcendens valóságának csendjében. A végső, szellemi cél érdekében tett erőfeszítéseket ilyen örömekre fecsérelni tehát igen rossz üzlet a jógi számára.

A harmadik szinten lévők azok, akik rendelkeznek a bölcsesség fényével (pradnyá-dzsjóti). Ők már meghódították az érzékeket, sem földi, sem mennyei kísértések nem ingatják meg lelküket. Szilárdan birtokolják mindazt, amit ez idáig elértek, eddigi megvalósításuk, tudásuk, erőik már semmiképpen sem veszhetnek el, s rendelkeznek mindazokkal a képességekkel, amelyek a hátralévő út megtételéhez szükségesek.

A negyedik, a legmagasabb szint pedig azoké, akik már közvetlenül a cél előtt vannak. A jógi ekkor már túlhaladt mindenben, aminek meg kellett történnie vele (ati-kránta-bhavaníja), számára már nincs semmi új, amit meg kellene tapasztalnia, nincs már gyakorlat, amit el kellene végeznie. A végső tudás birtokában a jóginak ezen a szinten egyetlen célja van már, mely felé immár visszafordíthatatlanul halad: az elme végső, teljes feloldódása a szellem fényének ragyogásában.

5. Kaivalja – a jóga célja

A jóga célja, a kaivalja, melyet „egyedülvalóságnak” szoktak fordítani, a jogabölcselet szerint nem más, mint *annak a téves önazonosításnak a felszámolása*, melynek folytán a purusa az anyag modifikációjaként létrejött psziché tapasztalataival azonosítja önmagát (JSz 2.25.). Végső felébredés ez, melyben a szellem ráébred önmaga örök szabadságára. Az az elnyugvás, melyet a jógai korábban a szamádhi időszakában tapasztalt, most, minden akadály felszámolásával, véglegessé és teljessé válik (JSz 3.50.).

Ez a megvilágosító felismerés radikális változást hoz létre a jógai önazonosságtudatában: az a személy, aki korábban egy test-elme mechanizmussal azonosította magát, egy hol szenvedő, hol örvendező személyiséggel és az azt hordozó testtel, most az anyag és a csupán az anyag módosulataként létrejött psziché helyett az örök szellemi valóságnak, a purusa transzcendens személyének tapasztalja önmagát (JSz 2.25.).

A klasszikus bölcselet mindezt egy történettel illusztrálja: a csecsemőkorában száműzött királyfi, akit hegyvidéki barbárok nevelnek fel, és abban a tudatban éli életét, hogy ő is egy a vademberek közül, apja halála után találkozik a felkutatására indult miniszterrel, aki elmondja neki, hogy ő a trón egyetlen élő örököse. A királyfi a hír hallatán már így gondol magára: „Király vagyok.” Régi énképe szétfoszlik, és azon nyomban átadja a helyét egy újnak. Semmi sem változott, csak a királyfi önazonosságtudata.

Ugyanígy, a purusa sem tisztult meg, nem történt vele semmiféle változás, hiszen a purusa változatlan szellemi valóság. Az elme az, amely a jóga folyamata révén tökéletesen transzparenssé vált, és ezáltal látni engedi a purusa számára a saját és az anyag természete közötti abszolút különbséget (JSz 3.55.). Az anyagi erők tánca, mely végső soron a purusa ön-felismerését szolgálta, ezzel eljutott nyugvó végpontjára.¹³ A purusa szabaddá vált, az anyag pedig visszahúzódik a passzív potencialitás állapotába (JSz 4.34.).

A jógai teste és anyagi személyisége, úgy tartják, ilyenkor tovább él, amíg csak azok a karmák, melyek e születését eredményezték, el nem fogynak, ám ez a jógai valódi, szellemi lényegére már nincs befolyással. A hagyományos példa egy fazekas korongjához hasonlítja ezt, mely, ha már nem hajtják tovább, fut egy ideig, míg az azt mozgásba hozó lendület el nem enyészik. A jógai látens lenyomatoktól megtisztult elméje nem szül és nem fogad be újabb karmákat

¹³ A Szánkhja-káriká hasonlatával:

„Ahogy, a közönségnek bemutatván,
a táncosnő abbahagyja táncát,
ugyanúgy, a személynek [a purusának] magát
megmutatván, a természet [a prakriti] is beszünteti tevékenységét.

A természetnél érzékenyebb
nincsen, úgy hiszem,
ki „meglátott” – többé
nem kerül a személy [a purusa] szeme elé.” (Szánkhja-káriká, 59, 61; Ruzsa Ferenc fordítása)

szülő „magvakat”, s így már nincs semmi, ami következő születések formájában kicsírázzon. A jógi elérte a felszabadulást, nem rabja többé a létforgatagnak. Patandzsali tanítása az önmegváltás e magasztos aktusában éri el csúcspontját.

Pál Dániel

Felhasznált és ajánlott irodalom:

M.N. Dvivedi (ed.): *The Yoga-sutras of Patanjali*. Sri Satguru Publications, Delhi, 1992.

Heinrich Zimmer: *Philosophies of India*. Motilal Banarsidass, Delhi, 2000.

Trevor Leggett: *Sankara on the Yoga-sutras*. Motilal Banarsidass, Delhi, 1992.

Ruzsa Ferenc: *A klasszikus szánkhja filozófiája*. Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, Budapest, 1997.

Mircea Eliade: *A jóga. Halhatatlanság és szabadság*. Cartaphilus, Budapest, 2005.

Klaus K. Klostermaier: *Bevezetés a hinduizmusba*. Akkord Kiadó, Budapest, 2001.

Vekerdi József (ford.): *A Bhagavadgíta*. Terebess, Budapest, 1997.