

A tantrikus szádhana

[Jóga – India világa 3. szám (2008. október) 95-102. oldal]

Az évszázadok folyamán kialakult és elterjedt tantrikus tanok a szellemi gyakorlás és törekvés számtalan formáját ölelik fel, és különféle beállítottságú, természetű, műveltségű, filozófiai háttérű és fejlettségi szintű törekvőket szólítanak meg. Az alábbi rövid írás e számtalan arcú spirituális praxis metafizikai-pszichológiai háttéréről, valamint a gyakorlatokról magukról szeretne egy rövid, általános áttekintést adni.

A tantrikus szellemi gyakorlást általában *szádhana* néven említik. A „szádhana” szó szerint célhoz vezető eszközt jelent, a siker hatékony vagy hatásos eszközeit. Spirituális értelemben azt a szellemi gyakorlást értik rajta, amely elvezet az (azonos szógyökből származtatott) *sziddhi*hez, a törekvés sikeréhez, a beteljesedéshez vagy tökéletességhez.¹ A tantrikus gyakorlóra a *szádhaka*, ha pedig hölgyről van szó (hiszen a tantrák általában a nők spiritualitását is üdvözik²), akkor a *szádhiká* szó utal.

Fontos kiemelnünk, hogy a szádhana soha nem vaktában végzett egyéni vállalkozás, hanem mindig egy szellemi vezető, guru útmutatása alapján és az ő kegyelmének segítségével megy végbe. Talán sehol sem örvend a guru személye olyan hatalmas tiszteletnek, mint a tántrikák között: a guru az istenség földi képmása, személyéből az isteni valóság szól, kegyelme pedig az isteni kegyelem csatornája.³ A tantrikus beavatás során a guru az isteni energiát közvetíti – ilyenkor maga az istenség van jelen benne.

1. A szádhana metafizikai hététere

A tantrikus praxis szellemisségét alapvetően meghatározza a tantra elfogadó, világigenlő, minden iránt toleráns szemlélete. Bár a tantrák a tapasztalható világmindenséget szellem és anyag kettősségeként írják le, nem ezek elválasztottságát és különálló természetét hangsúlyozzák, hanem bensőséges kapcsolatukat, illetve a kettősség fátyla mögött meghúzódó egységüket emelik ki. *Szellem és anyag mintegy ugyanannak az érmének – a tudat mindeneket átható és magában foglaló valóságának – a két oldala.* A tudatra a maga érintetlen teljességében úgy tekinthetünk, mint a világ feletti magasságokban nyugvó *atyai princípiumra* (Siva mint tiszta tudat). Szüntelenül változó,

¹ A szó tehát itt nem a *Jóga-szútrák* harmadik fejezetéből ismert „természetfeletti” erőket jelöli, hanem a spirituális praxis végcélját, a megvilágosodást.

² Szemben a bráhmanikus gyakorlattal, ahol egyedül a származás jelenti a spirituális előjogokat (azaz az illető legyen bráhmana kasztú férfi), a tantra kizárólag a személyes kompetencia alapján ítéli meg az egyén szellemi kvalitását. Ha valóban alkalmas rá, akkor tartozzon bármilyen kasztba, legyen bármilyen nemű, és járjon bármelyik életszakaszban, nyitott számára a tantra családjá (kula). Még a nők is nyerhetnek beavatást, sőt a guru szerepe is megengedett számukra.

³ A népszerű mondás szerint a guru kegyelme még az Isten (Siva) haragjától is megóv, ám nincs semmi, ami a guru haragjától megóvhatna.

milliárdnyi létező tarka sokaságára tagozódó arculatában pedig az egész kozmoszt öntestéből megszüülő, óvó és tápláló *anyai princípiumként* mutatkozik meg (Sakti mint dinamikus, élő-éltető tudatosság). Siva és Sakti eredendően egyek, kettősségük csupán a „tudatlanság” (avidjá), az eredendő spirituális vakság következtében tartja rabságában a lelkeket – a születés és a halál forgatagában sínylődő individuumok nem „látják”, nem tapasztalják, nem élik azt a Szent Egységet, a tudat határtalanságát, amely ott rejlik a keletkező, fennálló és nemlétbe hanyatló formák változásaiban, az egész élő és élettelen mindenség összes létrezdülésében.

A szádha törekvésének célja ennek a mindenütt jelen lévő, az egész világsokaság alapjául szolgáló egységnek a megvilágosító megtapasztalása. *A megvilágosodás: visszatérés az isteni valóságához, mely nem más, mint a tantrikus hívő saját tudatosságának lényegi alapja, Átmanja.* Ez az élmény, összhangban az általános felfogással, maga az üdvösség, a születés és a halál körforgásából való megszabadulás.

2. A szádha pszichológiai alapjai

A tantrákban leírt szádha talán legsajátságosabb vonása, hogy *ugyanazt a dolgot igyekszik az ember felemelésének eszközeként felhasználni, mint ami az ember bukását okozta.* Egy példázat szerint ahogyan a földre esett ember is a földnek támaszkodva emeli fel magát álló helyzetbe, úgy a tantrikus törekvő is oly módon igyekszik meghaladni a kettősséget, a vágyakat, az anyagi és testi létet, hogy eszközként használja fel őket. A tantrikus világlátás nem utasítja el az anyagi világot, mint alsóbbrendű, pusztá káprázatvalóságot, és nem fordul el megvetően a testtől, mint a lélek tisztátalan, bűnös börtönétől. Az anyagban és a testben is az Isteni Anya magasztos energiáját (saktiját), egyúttal a *spirituális ébredés eszközét* látja.

A test az isteni erők kifejeződésének megszentelt tartománya, melynek különféle szerveiben és részeiben benne lakozik az összes istenség. Az ember fizikai formája a természet kormányzó erőit leképező mikrokozmosz, a szellemi gyakorlás csodálatos eszköze, hiszen amennyiben mélységes misztériumát felismerik, ez *a test szent tér, az istenség temploma*, a benne lakozó istenség pedig az Átman transzcendens valósága.

Ám hogyan lehet egyé válni Azzal, aki/ami maga is egy? A feltétlen, határtalan isteni valóság önmagában nem ragadható meg a feltételek, korlátok között létező emberi elme számára, s nem tehető a meditáció vagy az imádat közvetlen tárgyává sem. Szükség van egy eszközre, sőt eszközökre, melyek révén a törekvő elméje a kettősség tapasztalatából eljuthat az egység megtapasztalásához. Bár kiindulásakor a szádha a dualitást, a törekvő és a cél elválasztottságát feltételezi, célja mégis az, hogy feloldja a kettősséget, és a törekvőt visszajuttassa az őseredeti, isteni egység állapotába.

Míg az advaita védánta az Átman és a Brahman örök azonosságának felismerését és az anyag káprázat voltát hangsúlyozza, a tantrák inkább az anyag és a szellem egységét, Siva és Sakti egyesülését emelik ki. Noha az isteni egység *mindenkor jelen van, mégis kívül esik a spirituális „tudatlanság” által sújtott ember tapasztalási körén*. Számára az egység megélése csak *lehetőségként szunnyad* lényének legmélyén, melyet a gerincoszlop tövében feltekeredett kundaliníki győ szimbolizál. Amint azonban valaki e tapasztalásra alkalmassá válik, az egységtapasztalás spontán módon megjelenik.

Így a szádhana feladata az, hogy az egységből kihullott ember felépítse önmagában azt a végtelenül finoman hangolt testi-pszichés struktúrát, mely képes fenntartani (és egyáltalán elviselni) az egység mindent elsöprő tapasztalatát. A szádhana olyan teljes körű belső megtisztulást és átalakulást idéz elő, melynek nyomán az anyagi test és a különféle szubtilis testek a kozmikus valóság leképezéseként a Mindenség Urának hajlékává lesznek. A törekvés ezen a ponton *túlmutat önmagán*, a mentális (szamanaszka) szádhana az elmét meghaladó (amanaszka) isteni valóságba emelkedik. Jól példázza mindezt a *Daksinámúrti-mánaszóllása*⁴ kilencedik fejezetéből (1–20. vers) vett idézet:

„Annak számára, aki azután érdeklődik, hogy miként szüntethető meg a kezdet nélküli májja, hangzik el a májja felszámolásának eszköze, az Úron (Ísvarán) való meditáció. A harminchat alapp princípium (tattva) közül, amelyek a Legfelsőbb Úr formái, nyolc fogható fel a közvetlen szemlélet által. Mivel az elme nem képes gyorsan felemelkedni a mérhetetlenhez, a mester elmondja a nyolc megnyilvánulásból álló meditációt a mindenek Önvalóján:

A harminchat alapp princípium halmaza jelen van mindenütt, a Virádzs [a kozmoszá lett isteni személy] testében, a világtojásban vagy akár az élőlények testében. Ez a mikrokozmosz elme a mikrokozmosz testet hatja át. Ezért az ember úgy meditáljon a világmindenségen, amelyet a mindenek Önvalója hat át, mint a saját testén. A mikrokozmoszon meditálva a lélek eléri a makrokozmosz áthatását. Ezt tanítja [az upanisadi kinyilatkoztatás] a »tüllép rajta« (»upaszankramati«) kifejezés tízszeri ismétlésével.

Úgy tartják, a világtojás belsejében van a hét világ, kezdve a földi létszférával. Ezek a csakrákban lakoznak, kezdve a múládhárával, egészen a brahmarandhráig. Úgy tanítják, a gerincoszlop a nagy Méru hegy, a csontok a Kula hegyek. A pingalá a Gangesz folyama, az idá a Jamuná. A szusumnát mondják a Szaraszvatí folyónak, míg a többi nádí a többi folyó. A hét testszövet a hét »kontinens«, az izzadság, a könnyek és egyebek pedig a tengerek. Az idők végén a világot elemésztő tűz a múládhárában honol, az óceánokban lakozó tűz a csontok közepén, a villám tüze a szusumnában, a földben lévő tűz pedig a köldökben található. A Nap tüze a szívben lakozik, míg a koponyában a Hold korongja. A szemet és a többi érzékszervet pedig a Holdat övező állócsillagoknak mondják.

Ahogy a világokat a különféle szelek tartják fenn, úgy a testet is a tízféle életerő táplálja. A múládhárából kiindulva az előrefelé áramló életerő (a prána) eléri az idát és a pingalát a Nap formájában, kilép az orrlyukakon keresztül, és eltűnik tizenkét ujjnyi távolságban. A Hold formájában a testbe nyolcujjnyi távolságról belépve a két nádin keresztül

⁴ Mintegy négyszáz verset tartalmazó kommentár a Sankarának tulajdonított *Daksinámúrti-himnusz*hoz. A szöveg az advaita védánta, a saiva advaita és a rádza-jóga elemeinek sajátos ötvözését tartalmazza, emiatt a legtöbb szaktekintély kétségbe vonja azt a hagyományt, hogy szerzője Sankara közvetlen tanítványa, Szurésvara lenne.

(ugyanez a prána) mint lefelé áramló életerő (apána) kiválasztja a székletet, a vizeletet és a férfimagot. A tűz és a Hold (Agni és Szóma) [együttes] alakjában a szusumná üregébe lépve és felemelkedve a brahmarandhráig felfelé áramló életleheletté (udánává) növekszik. A szétáramló életerő (vjána) mindennap szétterjeszti a testben a megevett étel esszenciáját. Az összeáramló életlehelet (szamána) viszont a test tüzét tartja fenn.

A »kígyó« nevű mellékprána a csuklást hozza létre, a »teknős« a szem kinyitását és becsukását. A tüsszentést a »fogoly« végzi, az ásítást pedig az »istenadta«. A kövérséget a »vagyont nyerő« okozza, és még a holtat sem hagyja el. Az »éter« pedig teret biztosít a testben és azon kívül.

Az idő vezetői, a Hold és a Nap a testtel bíró lények pránája és apánája. A szemtanú (száksin) pedig a lélek (purusa) – ilyen ez a nyolcformájú test.

Az a jógi, aki ezt az elmével végzett (szamanaszka) meditációt gyakorolja, a nyolckrétű jóga birtokában eléri az elmén túli állapotot (amanaszka).”

3. A szádhana szintjei és formái

A szádhana a gyakorló szellemi fejlettségétől és habitusától függően számtalan formát ölthet. A tantra a törekvők három csoportjáról beszél, aszerint, hogy a természetet felépítő három alapminőség (a szánkhja bölcseletéből ismert három guna) melyike dominál benne.

A *divja*, az „isteni” törekvő az, akiben a szattva tisztasága uralkodik. A radzsasz energiája a hőst, a *vírát* hevíti, míg a tamasz sötét és tompa ködében tébláboló lény a *pasu*, a tudatlan csordaállat. A tantrikus szövegek a védántával ellentétben legtöbbször a hőst emelik ki, és nem a szattvát, hanem a radzsaszt hangsúlyozzák. A védánta szerint a radzsaszt a szattvának, a szellemi tisztaságnak kell legyőznie, a tantra viszont a szenvedélyen a szenvedély révén kíván úrrá lenni.

A mester által előírt szádhana számtalan formát ölthet: lehet egy külsődleges tevékenységeket magában foglaló szertartás, és lehet egy teljesen belsővé tett, mentális gyakorlat is, vagy a kettő valamilyen arányú ötvözete. Bármilyen legyen a szádhana, a *rítus* rendkívül nagy szerepet kap a tantrában, de nem mint cél, hanem mint *eszköz*. Egy megszentelt dolog imádata önmagában még mit sem jelent – a szertartás tárgyát képező képmásba (akár belső, mentális, akár külső, fizikai kép az; néhány speciális esetben pedig akár egy élő személy is lehet) az isteni jelenléte előbb szertartásosan belé kell helyezni, majd a megszentelés és az imádat után ugyanígy visszavonni. A képmás ekkor már csupán elejtendő mentális kép vagy fizikai ábrázolás, esetleg egy teljességgel közönséges személy. A rituálé olyan, mint a Holdra mutató ujj, pusztán elvezet ahhoz, ami a rituálé értelme: mindenben az istenséget látni, mindent az istenség székhelyeként tapasztalni. Mire a tényleges gyakorlásig eljut, a szádhaka ezt már elméletben tudja. A rítusok és az egyéb gyakorlatok célja, hogy a valóságban is tapasztalja. A mindenütt jelen lévő istenség persze nem jelenik meg és nem megy el; csupán a szádhaka elméje az, amely – a szamanaszka gyakorlástól az amanaszka állapotába jutva – fokozatosan képessé válik arra, hogy örök jelenlétét felismerje.

A szádhana lehet egy (isten)formán vagy geometrikus képmáson (jantrán) történő vagy éppen minden formát megkerülő meditáció, kontempláció, koncentráció. A forma nélküli, határtalan isteni valóság, mely az elme és az érzékszervek korlátozott felfogóképességével megragadhatatlan, gyakran kap egy formát, a választott istenség, az istadévatá formáját, mely felé a törekvő elméje és egész lényé irányul. Ez az odafordulás akkor lesz teljessé, amikor a gyakorló egész pszichés működése (manó-vritti) az istenség alakját, lüktetését veszi fel. A szádhaka minden mozdulata, minden tevékenysége, minden porcikája, életének minden megnyilvánulása imádatá válik.⁵ Az isteni léttel egyre jobban átítatódó, majd csordultig megtelő egyén meghaladja individuális korlátait, és végül már nem ő, hanem a benne élő, mindent átható isteni valóság imádja önnönmagát.

A tantrikus elgondolás szerint ugyanis valójában csak az istenség méltó arra, hogy az istenséget imádja, ezért, amint azt a *Gandharva-tantra* írja: „Aki maga nem az istenség, ne imádja az istenséget. Csak ha maga is az istenséggé vált, akkor imádja az istenséget.” (Nádévó dévam arcsajét, dévam bhútvá dévam jadzsét.) Ez az idézet jól példázza a tantrák többsége és a dualisztikus (dvaita) bhaktikultuszok istenimádata között meglévő különbséget. A tantrikus imádat legalapvetőbb elve ugyanis az imádó rejtett, belső természetének és az imádott istenségnek (dévatá) az azonossága, melynek fényében *az imádó és az imádott viszonya hétköznapi módon már nem leképezhető viszony*. Ember és isten kapcsolata ezért a legtöbb tantra felfogása szerint nem az istenség jámbor szolgálatában vagy a felé való szeretetteljes közeledésben, hanem a vele való teljes azonosulásban és eggyé válásban teljeseedik ki.

A szádhana további eszközét jelenti a dzsapa, azaz egy mantra ismételtetése, mely történhet hangosan, félhangosan vagy – és ezt tartják a leghatékonyabb módszernek – teljesen némán. A mantra a tantrikus felfogás szerint maga az istenség, ezért a tantrákban a mantrabeavatás különös fontosságú, hiszen a mantra átadásakor a mantra hangjaival együtt az isteni valóság ereje is belép a beavatottba.

A tantrikus szertartások előkészítő gyakorlataként szokták emlegetni a bhútasuddhi és a njásza gyakorlatát, noha állhatatosan végezve ezek önmagukban is nagy átalakító erővel rendelkeznek. A *bhútasuddhi* („az elemek megtisztítása”) a durvatest alkotóelemeinek rituális feloszlatása és újrateremtése, abból a célból, hogy – a fenti idézettel összhangban – a szádhaka a testét megszenteltté tegye (istenivé lényegítse át) azért, hogy az istenséget imádhassa. A durvatestet alkotó öt elem a test meghatározott részeivel kapcsolódik össze. Ezek általában a következők: a föld a lábfejtől a térdig, a víz a térdtől a

⁵ Egy szintén Sankarának tulajdonított magasztaló költeményben, a híres *Szaundarja-lahariban* (A szépség óceánja), a költő ily szavakkal fordul az Istenanyához:

„Az önátadás révén hadd legyen minden szavam szent neved zengésévé, tagjaim mozgása az imádat ékes gesztusává, járásom hódolatteljes körüljárássá, étkem és italom neked szánt áldozati ajándékká, lefekvésem előtted való alázatos leborulássá – bármi, amit saját örömem végett csinálok, alakuljon át az irántad való imádat aktusává!” (27. vers.)

köldökig, a tűz a köldöktől a szívig, a levegő a szívtől a szemöldökök közti részig, az éter (ákása) pedig a szemtől felfelé terjedő régióval áll kapcsolatban. Így a szádharma meditációjában szimbolikusan felozlatja a testét lábtól felfelé haladva, és belemerül a Saktiba, hogy aztán megtisztult, szattvikus testtel lépjen ki újra, teljesen felszámolva ezzel a durvatest tisztátalanságait. A test kozmoszának felozlatása és újrateremtése révén a szádharma voltaképpen a kozmikus felozlás és újrateremtés folyamatát ismétli meg az individuum szintjén.

A bhútasuddhit a *njásza*, azaz „lehelyezés” gyakorlata követheti, melynek során a hívő meditációjában az istenség egyes mantráit (vagyis magának az istenségnek a különböző aspektusait) helyezi el a teste különböző pontjain. Így megszentelve testét, abba fokozatosan beköltözik az istenség – még pontosabban a gyakorló elméje egyre inkább ráébred arra, hogy az isteni valóság elevenen jelen van testének minden pontjában.

4. Az „öt m” és a balkezes tantra gyakorlatai

A tantra különböző iskolái az évszázadok során számtalan gyakorlatot fejlesztettek ki a spirituális egység megvalósítására. Ezeket az irányzatokat az általuk végzett szádharma alapján két fő csoportba sorolhatjuk: az úgynevezett *jobbkezes út* (daksinácsára) a rítusokban és gyakorlatokban említett, gyakorta „tisztátalannak” számító dolgokat csak szublimált módon, mentálisan vizualizálva végezte, míg a *balkezes út* (vámácsára) követői ténylegesen végrehajtották ezeket a dolgokat.

Ezek a szertartások ugyanis sok esetben az ind társadalom merev szabályainak és a főként a magasabb kasztok életében megnyilvánuló számtalan tabunak a *tudatos* áthágását vonták maguk után. A tantra, amikor igent mond a világra, igent mond annak közönséges, ösztönökhöz tapadó, vággyal teli, sőt rémisztő arcára is. Ezeken a fejlett szádharma szeme keresztül kell hogy lásson; a gyakorlónak el kell jutnia odáig, hogy még az altesti vágyakat vagy viszolygást keltő dolgokban is az isteni valóság fenséges táncát üdvözlje. A tantrikus rítusok nevezetes öt szakramentuma, a „pancsa-makára”, azaz „öt m” voltaképpen öt tiltott dolgot jelent, melyek neve a szanszkritban mind „m” betűvel kezdődik: ezek a *madja*, *mánsza*, *matszja*, *mudrá* és a *maithuna* – azaz a bor, a hús, a hal, az afrodisziákumnak tartott pörkölt gabona⁶ és a nemi érintkezés.

⁶ A *mudrá* („pecsét, pénzérme, jel, szimbólum”) a *Jógini-tantra* szerint megpirított hántolatlan rizst és hasonló gabonaféléket jelent, a balkezes tantra rítusában viszont a szexuális partnere neve. Ezek mellett a *mudrá* szóval utalnak a jóga bizonyos erőteljes hatású gyakorlataira, valamint azokra a szimbolikus jelentésű kéztartásokra, melyek oly nagy szerepet kapnak az ind ikonográfiában, és amelyekkel manapság a Nyugaton is egyre népszerűbbé váló klasszikus indiai táncokban találkozhatunk.

A kort, amelyben a tantrák elterjedtek, a merev vallási ritualizmus és a társadalmi élet egészére kiterjedő előírások, tiltások, tabuk jellemezték. A minden világi kötöttségen túllépni kívánó szádhaka viszont arra törekszik, hogy – miután maradéktalanul elsajátította őket – még ezeken a szabályokon is túllépjen. Ám törekvését hangsúlyozottan nem a csapongó ösztönök szabadjára engedése vagy az érzéki élvezetek szítása vezérli. Ezért a pasu számára az „öt m” csak veszélyt jelent. Akik testi vágytól vezérelve végzik ezeket a rítusokat, haláluk után könnyen a különféle poklokban találhatják magukat – állítják a szent szövegek. A gyakorlónak hősnek (vírának) vagy egyenesen tökéletesnek (sziddha) kell lennie, ha ezeket a gyakorlatokat akarja végezni. Végző soron azonban az isteni (divja) lesz az, aki a kundaliní felemelkedését megvalósítja. Számára már elég az, ha csak mentálisan, belsőként megélve, az egész rítus a mögöttes értelmét beteljesítve részesedik az „öt m”-ben.

A maithuna tehát nem csoportos orgia, és nem is a hálószoba gyönyöreinek szofisztikáltabb élvezete. A nemi energia a tantrák szerint a misztikus törekvések leghatékonyabb eszköze, az emberben szunnyadó isteni kreatív energia, melynek tudatos uralása túlrepít a „puszta” érzéki örömeken, s a transzcendens gyönyörűség, a *mahászukha*, az isteni létteljesség közvetlen megtapasztalásához vezet. Jellemző, hogy még a balkezes ösvényen is igen sokszor azt írják elő a férfi számára, hogy tartsa vissza a magját, vagy vonja vissza ejakuláció előtt (vadzs róli mudrá), miközben az aktus hosszú órákon keresztül folyik. Az elnyújtott rituális aktus során pedig a kundalinierő formájában az egyénben szunnyadó Sakti a gerincoszlop mentén felfelé futva a fejtető ezerlevelű lótuszában eléri Sivát, és egyesül vele. Ahogyan pedig az ellentétes lételemek újra találkoznak, a gyakorló testének megszentelt templomában voltaképpen az Isten és az Istennő üli kozmikus nászát.

Mindezek folytán a szádhanának (akár a balkezes, akár a jobbkezes útról legyen szó) soha *nem célja, csupán eszköze* a tabuk és társadalmi normák megszegése, mely mindenkor tudatosan, egy guru irányításával, a magasabb cél elérése érdekében megy végbe. A *tudatos figyelem* és a szertartásokra való komoly, hosszas felkészülés teszi lehetővé, hogy egy közönséges szubsztancia vagy cselekvés a megszentelt többlettel felruházva *átszellemüljön*, és általa, mögötte, benne megjelenjen az isteni valóság határtalan teljessége, a gyakorló pedig ráébredjen a tantrák legnagyobb igazságára: *nincsen szent és szentségtelen, mert minden szent.*

Pál Dániel

Felhasznált és ajánlott irodalom:

Woodroffe, Sir John: *Śakti and Śākta*. Ganesh & Co, Madras, 2001. (A harmadik kiadás reprintje.)

Subramanian, V. K.: *Saundaryalaharī*. Motilal Banarsidass, Delhi, 1998.

Harshananda, Swami: *Śrī Śaṅkarācārya's Dakṣiṇāmūrti stotra with the Vārttika Mānasollāsa of Sureśvarācārya*. Ramakrishna Math, Bangalore, 1992.

Farquhar, J. N.: *An Outline of the Religious Literature of India*. Motilal Banarsidass, Delhi, 1967.

Sharma, Chandradhar: *The Advaita Tradition in Indian Philosophy*. Motilal Banarsidass, Delhi, 1996.

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

Zimmer, Heinrich: *Myths and Symbols in Indian Art and Civilization*. Motilal Banarsidass, Delhi, 2000.

Eliade, Mircea: *A jóga. Halhatatlanság és szabadság*. Európa, Budapest, 1996.

Potter, Karl: *Presuppositions of India's Philosophies*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, 1963.

Pál Dániel – Kiss Katalin: Szex, szerelem, szentség a hinduizmus vallási rendjében. *Keréknyomok*, 2006. 1. sz. 23–60. o.