

Kaczvinszky József

**KELET
VILÁGOSSÁGA**

II.

GYAKORLATI YOGA

Előszó

A "Gyakorlati yoga" különálló kötetet és önálló egészet alkot. Elméleti vonatkozásai azonban csakis a megelőző kötet ismeretében válhatnak érthetővé.

A yoga elmélete és gyakorlata mindenkor szoros és benső kapcsolatban áll egymással.

A gyakorlati yoga mégis gyakran eltér az elmélettől és kerülőutakat választ. Alkalmazkodnia kell a pillanatnyi helyzetek követelményeihez és a változó körülményekhez. Két ember sorsa sohasem egyforma. Míg tehát az elmélet egységes lehet, addig a gyakorlanak valójában annyi félének kell lennie, ahány ember, ahány helyen igyekeznek megvalósítani azt.

A yoga terén minden céltudatos lépés azonban - akármilyen irányú is - mindenkor *h a l a d á s t* jelent, mely mélyebbé teszi a megismerést, hozzászoktat az analógiák tágabb körű meglátásához és felismeréséhez, képessé tesz önálló és helyes következtetésekre, valamint az elmélet már gyakorlatba átültetett elveinek újabb és újabb területeken való alkalmazására. A gyakorlat így mindinkább kiegészíti az elméletet. Az elmélet pedig egyre jobban megszilárduló alapot szolgáltat a gyakorlat folytatásához, a továbbképzéshez, a haladáshoz, a fejlődéshez.

Az olvasó a tanítvány útját követheti ebben a könyvben. Nem pusztán útmutatás ez a yoga útján való haladáshoz, hanem azt az áldozatos, magasabbra törő küzdelmet tárja elénk, mely el nem választható az élet drámájától, míg a tanítvány el nem érte célját, és a küzdelem fölé nem emelkedett.

A yoga nem holt tan.

Mind Keleten, mind Nyugaton - minden korban és minden időben - egyképpen gyakorolható.

1943.

K.J.

ELSŐ RÉSZ

. . . Az utas a hajókorlátra támaszkodott és a távolodó part felé tekintett. A kikötő, a város már rég elveszett a lilába játszó hegyek vonulata alatt. Nyugodt volt a tenger, halvány vonalnak látszott a láthatár. Közelebb, a lehanyatló nap lángoló aranyhoz hasonló fénye táncolt a hullámok hátán, a hajó mellett hosszan tovaftató habokon és a hajó nyomában. Boszorkánytáncot járó, nyugtalan tűzfény kísért a hajót, mintha lépést tartana vele. Megszámlálhatatlanul sok vakítóan felragyogó vonal és háromszög kerülgette egymást, felbukkant és máris letűnt a víz felszínén, pillanatra sem szűnő kavarodásban. Az utas a fény játékát, a tükröződő napsugarakat nézte és figyelte. Újra meg újra megpróbálta, hogy megrögzítse emlékezetében a fénylő felületek pillanatnyi összefüggő helyzetét. A feladat azonban mindenkor túlhaladta éber emlékezetének képességeit. Két-három hullám tündöklését tudta csak követni, azt is csak rövid ideig. Szédület örvénylett a táncoló és csillogó habok felett. A múlt egybeolvadt a jelennel. Ahol nemrég még fényt látott, ott szürkén pihent meg a víz, az árnyékból pedig megint tűzsugár villant fel, hogy máris lemerüljön a környező nagy ragyogás közepette. Egyetlen szilárd pontot sem talált a színjátékban. Hiába küzdött, minden megfigyelt forma kisiklott a tekintete elől és a feledés homályába tűnt. Meddő törekvés maradt, hogy elkülönítse egymástól a pillanatonként változó képelemeket. Nem engedelmeskedett az emlékezete.

Egyre erősödő szél borzolta fel a haját. Valaki nevezett a háta mögött. Kabinajtó csapódott be a távolban. Halk remegés árulta el a hajótest mélyén működő gépek ütemét. Hallotta a hajócsavarok zaját is. Pillanatra megfeledkezett a hullámok játékaról. Beszélgetés foszlányai jutottak el a füléhez. Arra gondolt, hogy egyik bőröndjén rajtahagyta valamennyi kulcsát. Vajon megbízható-e a személyzet? Lehunyta szemmel is maga előtt látta a steward mosolygó arcát, ahogy elfogadta a borraivalót. Vörös szőnyeg futott végig a folyosón. Fehér ruhás tengerész tiszt magyarázgatott egy fiatal nőnek, amikor kilépett a nyitott fedélzetre, majdnem beléjük ütközött. lénken emlékezett a nő kék szemére és aranyvörös hajára. Majd megint a steward jutott eszébe. Vajon ki lesz a szomszédja este az asztalnál? Őt is kellene öltöznie addig. De hiszen még ráér. Jobb a korlátnál állni és a hullámok táncát figyelni. Itt csend van, jó levegő, és egyedül lehet az ember.

Ferdén távolodó vonalban suhant tova szeme előtt a nyugtalan hullámsáv. Mintha a végtelenségből jönne és a végtelen távlat felé haladna, beleveszve a csillogó örvénylésbe és azon át az örök nyugalomba, a messzeségben.

Arra gondolt, hogy saját gondolatai is hasonlatosak a hullámokon tükröződő

fénysugarakhoz. Felvillannak és letűnnek, örvénylő, örök kavarodásban. Az ember gondolatai, álmai, sőt a külvilág benyomásai is, ha megjelennek, táncot lejtnek a tudat felszínén, kerülgetik egymást és képekké szövődnek, aztán kimaradnak a képből és lemerülnek, tovatűnnek a homályban. A benyomásokat, a gondolatokat, az álmokat is csak rövid ideig lehet követni, összefüggésük át nem tekinthető, teljes egészükben meg nem rögzíthetők az éber emlékezetben. A tudat birodalmában is - mint a hullámok világában - mindenkor csak a jelen figyelhető meg, az is csak részlegesen. éppen csak azon a ponton, azon a tájon, ahová a figyelem irányul; a múlt pedig zavarossá válik, megváltozott, eltorzult elemekből tevődik össze.

Ahogy a tenger hullámzását nem lehet megállítani, úgy a benyomásokét, a gondolatokét és az álmokét sem lehet. Az ember halad az élet útján, - és a felkavart hullámok felszínén ott tükröződik a tudatban felvillanó sugarak boszorkánytánca! Az ember halad - a hullámok pedig elmaradnak mögötte, csillogásuk, ragyogásuk elhalványul és belevesznek a messzeségbe, a távlat nyugalomába... Mint a tenger megzavart hullámai.

Arra gondolt, hogy nincs szilárd pont a tudat birodalmában sem. Minden folyik, áramlik, a távlat felé vonul. Valahol a láthatárnál minden egyesül végül, egyetlen határvonallá válva, mely elválasztja az eget a földtől. Minden változik, csak a határvonal nyugodt és mozdulatlan. Ott, ahol úgy látszik, mintha érintkeznék a tenger végtelensége a föléje boruló égboltozattal.

Föltekintett az égre. A mozdulatlanak látszó felhőgomolyokat nézte. Fehéren, kékes-szürkén és halvány rózsaszínűen lebegtek a beláthatatlan vizek felett, mintha a magasban pihennének, örök nyugalomban. Pedig odafent is fúj a szél és a felhőket is a láthatár felé hajtja. A láthatár felé, ahol ég és föld egyesül.

Tekintete a távoli vonalon pihent meg végül, gondolatai is a felé szálltak. Meg kellene találnia, el kellene érnie, arra gondolt, az emberi tudat birodalmában is azt a határvonalat, mely elválasztja az ébrenléteket az álomvilágtól, azt a távoli láthatárt, melyben minden tovatűnt benyomás, álmokép és gondolat egyesül, megpihen.

A napsugarak nyughatatlan táncát figyelte a víz felületén. A tudat csöndjére vágott, a láthatár örök nyugalomára, amerre a hullámok és a felhők igyekeznek.

Amerre a szél fúj...

I. FEJEZET

Az arany középút

Az állandóság keresése általános emberi törekvés.

Minden szüntelenül alakul az életben. Nincs megnyugvás, egy pillanatra sem. Minden perc, mire átéljük, tovaiáll. Az ifjúságot a meglelt kor követi, majd az öregség és a halál. Öröm és szomorúság, siker és sorscsapás, jókedv és bánat, mind a múltó pillanat szülötte és rövid életű. A nappalt felváltja az éjszaka, a tavaszt az ősz, a derűs napfényt a ködös szürkeség. Még a tárgyak sem maradandók. A fa elkorhad, a vas megrozsdásodik, a köveket szétlazítja az idő; városokat porral temetnek be az évezredek. Generációk, kultúrák cserélődnek és foglalják el egymás helyét, háborúk pusztítanak, népek vonulnak. Minden folyik, áramlik, változik.

Sehol sem találhatunk egyetlen szilárd pontot, amelybe belekapaszkodhatnánk, amelyet megragadhatnánk, hogy kiemeljük önmagunkat az áradatból. Az idő halad, az ár rohan. s bennünket magával ragad, akármennyire is küzdünk ellene.

A javak birtoklása, föld, ház és vagyon, mind azt a célt szolgálja, hogy az ember valami maradandót biztosítson magának. Az ember otthont teremt, családot alapít, országot épít, és minden cselekedete általában arra irányul, hogy a körülmények állandóságát biztosítsa maga körül. Az ember bálványt farag, vagy a Napot imádja, és mindenkor valamely túlvilágról ábrándozik, amely örökkévaló. A bálványok és az istenségek mögött lappang az örökkévalóság látszata, az az el nem érhető sziget, melyet az ember, születésétől a haláláig hajszol, és így soha meg sem közelít.

Mert a tárgyak elkopnak, eltörnek, az egykor biztonságot nyújtó falak beomlanak, az emberi alkotásba vetett hitet csalódás váltja fel, családok széthullnak, nemzetségek kihalnak, a föld, a vagyon más tulajdonába megy át. Maga az ember is meghal, és semmit sem vihet magával a halálon túlra, hogy megtarthassa egy örökkévalóságon át. Minden birtoklás megszűnik a halál pillanatában. Ez az élet törvénye. Hol létezhethék tehát egy talpalatnyi föld is, amely biztos, amelyen az ember megvethetné a lábát, és szembefordulhatna, dacolhatna az elmúlással?

Maga a kollektív emberiség sem őrizheti meg az anyagvilágot. Maradandó kincsek nincsenek a földön. Még a földgolyó is kihűl egyszer, a Nap is elveszíti fényét, az évmilliókon át ragyogó csillagok is kialszanak. Minden, ami keletkezett, elmúlásra van ítéltve. Ezt tanítja a tapasztalat, a tudomány és a logikus meggyőződés. Az

ember mégis az állandóságot, az örökkévalóságot keresi szüntelenül.

Ez a vágy kergeti, ez a vágy nyugtalanítja, ez űzi ismeretlen tájak, kalandok és új megismerések felé. Ez a vágyakozás hozza létre a fejlődést, ez a táptalaja minden vallásnak és filozófiának, ez sarkalja a cselekedeteket és teremti meg a sorsot az ember számára.

Mindaddig, míg az élet változatossága és forгатaga elkápráztat bennünket, az állandóságot magában az életben keressük. Ott, ahol nincs, akarjuk elérni, mint bohó gyermek a szivárványt. minél hevesebben törekszünk feléje, annál biztosabban szertefoszlik. Köddé válik a szemünk előtt, hogy valahol máshol újra felvillanjon csalóka káprázata. Mint napfény táncol a hullámok hátán, el nem érhetően és megfoghatatlanul. Az élet pedig örvénylik alatta, szédítő, nyugtalan örvényléssel, szüntelen hullámzással. Az idő megállás nélkül halad előre, korokon, korszakokon át. Végtelenszer előről kezdődik a keresés, a tapogatódzás emberi tragédiája, hogy csalódásokhoz vezessen és mellékutakra terelődjék, az élet folytonosan iramló káprázatában, rohanásában.

Ez a káprázat értelme. A cselekvés lázában ugyanis megfeledkezik az ember a valóságról. Tudjuk, hogy minden, ami van, előbb-utóbb megszűnik, - és mégsem hisszük el! Nem hihetjük el! Mert ha beletörödnénk, hogy minden elmúlik, hogy még a legszilárdabb anyagban sincs maradandóság, hogy önmagunk is halálra, pusztulásra vagyunk ítélve már a születésünk pillanatában, akkor megszűnnék minden cél és tökéletesen megszűnnék minden egyéni létnek az értelme. Nem hihetjük el tehát, hogy minden cselekvés hiábavaló, mert ha elhinnők, nem volnánk képesek többé a cselekvésre.

Cselekvés nélkül pedig nincs élet és nincs fejlődés. Az élet és a fejlődés viszont: maga a lét. Szükség van tehát az élet csillogó fényjátékára, káprázatára, hogy ami anyag, ami erő és ami értelem, az mind kölcsönösen elősegítse egymás megnyilvánulását az anyagvilágban.

Csak néha győz a káprázatba vetett hitünk fölött a leplezetlen ráeszmélés. Az élet kiábrándító, valóban tragikus pillanataiban, amikor addig védtük saját énünket, addig-addig építettünk oltalmazó védőbástyákat önmagunk és a külvilág közé, míg a védőfalak súlya és merevsége megakadályozott számunkra minden további érvényesülést. Amikor látjuk, érezzük, sőt átéljük azt a tényt, hogy az élet nem folytatható tovább úgy, mint ahogy elképzeltük magunknak, mint egyedül lehetséges módját a létnek. Akkor rátör tudatunkra a nagy, a megrázó felismerés, és tisztán látjuk, hogy minden a pusztulás felé rohan. félve a felismerés tragikumát, szeretnők meggyorsítani az elmúlást, hogy ne kelljen céltalanul küzdenünk tovább. A halálvágyban, a mindent megsemmisíteni törekvő öngyilkosság vágyában nyilvánul meg ilyenkor az az ősi, homályos sejtelem, hogy az állandóság, a

maradandóság csak önmagunkon belül, megnyilvánult énünk levetése és elpusztítása után található fel - *ott, ahol már semmi sincs*. Voltaképpen a tökéletes megsemmisülésben is az állandóságot keressük, a felé törekszünk, azt igyekszünk megvalósítani öntudatlanul.

Az élet tragédiájának belső átéléséből indul ki a yoga gyakorlati útja.

Pusztá kíváncsiságból senki sem haladhat ezen az úton, a yoga céljai felé, mert még az út elejét sem találja meg, aki még nem élte át az élet valamely tragikus krízisét. A meg hasonlítás, a *céltalanságra való ráeszmélés* kell, hogy képezze azt a kiindulópontot, amelyen az ember, elfordulva a mulandó külvilágtól, befelé tekint és meglátja azt az irányt, azt a távlatot, mely az örökkévalósággal kapcsolja egybe.

A meg hasonlítás az önös célok megszűnését, az élettől való elszakadást jelenti. Ez pedig az állandóság megközelítésének az alapfeltétele.

A meg hasonlításban - természet szerűleg - benne rejlik a halál vágya. Az öngyilkosság azonban éppúgy tévedés,- az ember újból önös célokat teremt magának és újra belemerül a külvilág káprázatába,- mert a halált újabb születés követi mindenkor, a születést pedig újabb élet, újabb szenvedés. Megállás nincs az örök körforgásban. Más módja kell, hogy legyen tehát annak, hogy különválva a külvilágtól és megsemmisítve énünket is, elérjük az örökkévalóság, a maradandóság állapotát. Mert ha egyáltalában van állandóság, van maradandóság a változó Természet mögött és az élet háttérében, akkor csakis a Természettől és az élettől való tökéletes elfordulás - *az élet és a halál egyértelmű kiküszöbölése* - teszi lehetővé, hogy elérjük azt.

A földi élet káprázatában még szikrája sem lelhető fel valamely állandóságnak. Egyedül a legmélyebb vallásos hit vezet el azokhoz a magaslatokhoz, melyek megnyugvást adnak az embernek, megsejtetvén az Abszolút Középpont változatlanóságát. A mély vallásos hit azonban a yoga egyik formája, éppen úgy, mint ahogy a legmélyebb filozófia, a legmélyebb lélektan is az. Az út tehát, mely a káprázatból a felszabadulás felé, a mulandóságból az állandóságba vezet: *a yoga útja*, bármilyen irányt is kövessen rajta a vándor.

Titkos és szent tan, beavatottak féltve őrzött bölcsessége ismerte az ösvényt, évezredek óta, mely valóban az örökkévalóság, a keresett biztonság felé vezet. A yoga a bölcsesség magasra tartott fáklyájával világította meg az utat és annak végcélját. Lehetővé tette, hogy a legrövidebb útvonalat válassza az ember, akármilyen meredek is az. Ez az út merészen fölfelé ível, a megszokott anyagvilág fölé, és mert olyan tájakon át halad, ahol tér, idő és oksági törvény már nem létezik, külön elő kell készülnie rá annak, aki tudatosan követni akarja. Megfelelő

ismeretek és előkészületek nélkül senki számára nem járható. A róla szóló tannak titkosnak kellett lennie tehát, mert nem vehette hasznát a még éretlen emberiség. Beavatottak őrizték, egy-egy mester adta át néhány tanítványnak. Így írták le, homályos szavakkal, rejtvénytyszerűen, hogy csak az értse meg, aki már átjutott az első szakadékokon, a nélkül, hogy lebukott volna.

Ma azonban, amikor a tudomány - a mélypszichológia - Nyugaton már megvilágította a szakadékok, a krízisek táját és biztonságos hidat is épített fölénk, már nemcsak egy-egy kiválasztott tanítvány, hanem minden törekvő ember számára nyitva áll az út. A veszedelmek, az erőfeszítések ma is éppen olyan rendkívüliek, mint voltak valaha, a meredek ösvény mégis hozzáférhető. Aki követni akarja, követheti, saját veszélyére és saját felelősségére ugyan, mégis sokkal biztosabb kiindulópontból, mint akár száz évvel ezelőtt, amikor még a tanítványnak önmagának kellett felfedeznie mindazt, amit ma a mélypszichológia tanít.

A múltban a mester kellett, hogy felrázza tanítványát az önösségből, kiszabadítván lassanként mindama kötelékekből, melyeket személyes én-tudata révén fon maga köré az ember. Ma az ideg orvos, a mélypszichológus végzi el ezt a feladatot, amikor megismerteti a páciensét saját énjével és az a köré szőtt hamis céloknak és fikcióknak a rendszerével. Mind a mester, mind a pszichiáter gyakorlati feladata egy és ugyanaz, t.i. hogy megindítsa és később elősegítse valamely merev karakter lebontódását, mindamellettt éberén örködvén a páciens gondolkodásbeli és érzelmi reakciói felett, hogy azok egészségesen és hasznosan menjenek végbe a páciens megzavart lelki-életében. Valóságos újjászületést jelent - mind a beteg, mind a tanítvány számára - ez a belső átalakulás. Új perspektívák nyílnak előtte, új reakciókat kell megtanulnia, mialatt mintegy tehetetlenül áll a megváltozott külső és belső világgal szemben, hogy újrakezdje a számon kért és most már felelősséggel teli életét. A mester és a mélypszichológus szerepe kezdetben alig különbözik egymástól. Eszközük, amellyel a karakterre hatnak, a kíméletlen és folytonos "leleplezés". A leleplezett karakter önmagától összeomlik és utat nyit a megismerés, valamint a magasabbrendű tényezők által irányított élet számára. Ekkor mind a mester, mind a pszichológus feladata lényegében abban áll, hogy helyes mederben vezesse ezt a folyamatot, ránevelje tanítványát a védtelenségre és az odaadásra, de megóvja egyben a megrázkódtatások nagyobb veszélyeitől.

Idáig a mester és a mélypszichológus szerepe úgyszólván megegyezik. De a tanítványnak meg kell ismerkednie a yoga filozófiájával és elméletével is. Ezt az oktatást pedig a nyugati mélypszichológus már nem tudja megadni számára. Szükség van tehát egy beavatott *yogi* vezetésére, hogy megismertesse a tanítványt mindazokkal az összefüggésekkel, melyek gyakorlati felhasználása nélkül további fejlődést, további eredményeket nem érhet el a yoga útján.

Elméleti tudás azonban jórészt könyvekből is meríthető. nem mindenkor és nem feltétlenül szükséges tehát a mester személyes jelenléte és előszóval megadott irányítása a tanulás terén. A mester személyes beavatkozására csupán *az út elején van elkerülhetetlen szüksége* a tanítványnak; ezt a feladatot viszont a mélypszichológus is elláthatja és megoldhatja maradéktalanul, mintegy *helyettesítve a mestert*.

Míg tehát Keleten a tanuló csak nehezen találhat olyan beavatottra, olyan mesterre, aki bevezeti őt a yoga elméletébe, leleplezi énjét, megingatja és lebontja merev karakterét, majd átsegíti őt a kezdeti krízis és az azt követő megpróbáltatások nehézségein, addig Nyugaton a karakter lebontását bármelyik képzett mélypszichológus is elősegítheti. A yoga elmélete és a pszichológusok pedig könnyebben hozzáférhetőek, mint a beavatott mesterek. Nyugaton úgyszólván minden embernek megvan ezért a lehetősége arra, hogy megfelelő áldozatkészséggel és odaadással, elsajátíthassa mind az elméleti, mind a gyakorlati yoga elemeit.

Mindez persze csak lehetőség. Aki nem elég érett arra, hogy felfogja és követésre érdemesnek tartsa a yoga célját, a megismerést, az nem fog lépéseket tenni a tanulás és a fejlődés érdekében, nem fog belemerülni a yoga filozófiájába és nem fogja védtelenül kitenni énjét a kríziseknek és megpróbáltatásoknak sem, hogy a szenvedés tisztító-tüze megszabadítsa személyes én-tudatától. Aki örömet talál az élet és a cselekvés tarka káprázatában, az tovább kergeti a délibábot és nem fog felülemelkedni az élet és a mindennapi cselekvés színtérén. Nem is volna értelme, hogy megkísérelje a felülemelkedést, ha nem érzi szükségét annak, hogy az állandóságot, az örökkévalóságot kutassa, minden erejével.

Aki azonban elérte az érettség megfelelő fokát, az *sorsszerűen* kerül abba a helyzetbe, hogy meglátja a maradandóság felé vezető ösvényt. Önkénytelenül is befelé fordul és a lét rejtelmeit kutatva, szomszamosan beleveti magát a megismerés filozófiájába, tanulni óhajt; énjétől, a testi élettől és az önös cselekvéstől pedig szabadulni kíván, hogy a káprázat és a megkötöttség ne homályosítsa el tisztuló látását. Aki elérkezett ehhez a válaszúthoz, az máris feláldozta merev karakterét, azt a sors kényszeríti hogy krízisekkel küzdjön és kiállja a megpróbáltatások viharait. Vergődésében segítségért kell fordulnia valakihez; a segítő kezét, a barátot pedig: a mestert helyettesítő, képzett pszichológusban találja meg. A mélypszichológus átvezeti a krízisek szakadécai felett, megismerteti énjével és lehetővé teszi számára, hogy felülemelkedjék a személyes én-tudatán.

Ezen a ponton kezdődik a gyakorlati yoga. Itt ér véget a nyugati pszichológia segítő szerepe, hogy átadja helyét a Kelet tanainak.

Az első lépés: a zűrzavarok megszüntetése.

Mint ahogy valamely vízfelület is zavaros képet tükröz mindaddig, amíg nincs tökéletesen nyugalomban, éppúgy az emberi testet, a tudatot és az altudatot is teljes egyensúlyba kell hoznunk, hogy megszűnjék a bennük végbemenő változások zavaros káprázata.

A nyugalom az egyensúly állapota. Az egyensúly pedig mindenkor a középvonalon, a középpontban található meg. Ezért a gyakorlati yoga kulcsa: az "arany középút", az egyensúly középvonala.

A tanítványnak mindenkor, minden téren és valamennyi vonatkozásban a középutat kell keresnie, elérnie és megvalósítania. A középút bizonyos *átmenetet* képez két ellentétes irányzat között. Ez az átmenet természetesen *más*, mint az a két irányzat, amelyet elválaszt egymástól, illetőleg összeköt. Mint ahogy a zérus például nem tartozik a pozitív számok sorába, de a negatív számoktól is különbözik - valójában nem is számérték, hanem minden számtól különböző fogalom - éppúgy az ébrenlét és alvás közötti átmenet is különbözik a tudat mindkét ismert állapotától, tökéletesen más, mint akár az ébrenlét, akár az alvás állapota, és csupán *középpontját* képezi a tapasztalásnak. A tanítványnak meg kell tanulnia, hogy minden téren, minden vonatkozásban felismerje azt a határozott középpontot, mely a Természetben megnyilvánult ellentét-párok mindenkori neutrális átmenetét képezi.

Minthogy pedig minden téren ugyanazok az alapvető elvek irányadók, ezért akár a számok, akár a tudatállapotok, akár a karakterkülönbségek, stb. neutrális középvonalát keressük, olyan átmeneteket találunk azok között, melyek minden megnyilvánulástól különböznek, önállóak és egymással összefüggők, mintegy rokonvonatkozásúak.

A yoga gyakorlati útja csakis ezeken az átmeneteken át vezethet.

A külső világ szemlélete során, például, mind jobban és jobban szétszóródik és megoszlik a megismerés. Végtelen feladat előtt állunk, melyből minél többet oldunk meg, annál több további részfeladat tárul elénk. Minden tárgyat, minden jelenséget megismernünk nem is lehetséges, hiszen minél jobban kiszélesítjük a megismerésünk hatókörét, annál több és több tárgyat ölel fel magába és annál kiterjedtebb szomszédos megismerési területekkel érintkezik. A külső világ megismerésére irányuló törekvésünk tehát kielégítő eredményre sohasem vezethet. De éppígy járunk a belső világunk megismerésére irányuló igyekezetünkkel is. A képzelet és az álmok világa ugyancsak végtelen, és ugyancsak

megszámlálhatatlanul sok tárgyat, illetőleg jelenséget foglal magában. Minél jobban elmerülünk az álmok világának a szemléletében, annál nagyobbra, annál jelentékenyebbre nő az a terület, mely a már megismert álmjelenségek homályos háttérét képezi. Ezt az egész tartományt sohasem lehetséges bebarangolnunk a megismerésünkkel, mert minél messzebbre jutunk el, annál nagyobb távlatok bontakoznak ki előttünk, a végtelenségig. Mind a külső világra, mind a belső világra vonatkozó megismerésünk tehát csődöt mond abban a percben, amikor a megnyilvánult világ *totalis* megismerésére törekszünk.

Ezért a yogi a tökéletes-megismerés módját a külső és a belső világot elválasztó középvonalon, a kettő között fellelhető átmenetben találja meg. Megvalósítja azt a harmadik tudatállapotot, mely nem függ össze a külső világ benyomásaival, tehát nem egyezik meg az ébrenléttel, de a belső világ változásaitól is független, vagyis az alvástól is különbözik. Ez a harmadik tudatállapot az ébrenlét és alvás közötti *átmenet* állapota lévén, valóban más, mint akár az egyik, akár a másik megismerési állapot.

Minthogy azonban minden jelenség a Természet hajlandóságainak - szimbolumainak - a megnyilvánulása, azért mindazok az elvek, melyek egy bizonyos megnyilvánulási területre nézve helytállóak, *minden más megnyilvánulási területtel kapcsolatban is fennállanak*. gy tehát a yogi a megfelelő átmenetet más vonatkozásban is el kell, hogy érje, meg kell, hogy valósítsa, nemcsak a már említett tudatállapotok terén.

Az arany középutat megtalálja a hideggel és meleggel, fájdalommal és élvezettel, éhséggel és jóllakottsággal, stb. szemben tanúsított érzékenységének a megszűnésében; a bűnre és erényre, sikerre és kudarcra, balsorsra és szerencsére vonatkozó közömbösségében; a cselekvés és a tétlenség közötti semleges magatartásában, az önértzet és az önlebecsülés kiegyenlítésében, a böjt és a bőség közötti mértékletességben, az életkedv és életunttság között a belső békében, a jókedv és a szomorúság között uralkodó nyugalomban; valamint a múlt és a jövő ellentét elkerülve, az örök *jelenben*, stb.

Az élet és halál közötti átmenet elérése és megrögzítése is hozzátartozik a gyakorlati yogához. A légzés fokozott mértékű visszatartása ugyanazt a célt szolgálja, mint a külső és belső világtól való egyidejű elfordulás, amennyiben a légzés visszatartását követő fuldoklás állapotában a test életjelenségei felfüggesztődnek ugyan, de azért - megfelelő előgyakorlatok következtében - nem áll be a tényleges halál, hanem csupán a szemlélet húzódik vissza a tudat háttérébe, mind a külső világtól, mind az álmok világától függetlenné válva, a gyakorlat tartamára.

Hasonlóképpen az arany középutat keresi a yogi akkor is, amikor az állás és a fekvés közötti átmenetet, az *ülő* helyzetet választja, mint legalkalmasabbat az elmélyedéshez. Valamint ugyancsak a középvonalhoz ragaszkodik, amikor - gyakorlatai számára - a nappal és az éjszaka átmenetét, a *hajnalt*, vagy az *alkonyórát* részesíti előnyben a nap többi órájával szemben.

A férfi és a nő között uralkodó ellentétet, elsősorban a karakter vonatkozásaiban, a yogi úgy egyenlíti ki, hogy olyanná igyekszik válni, mint a gyermek, a maga ártatlanságában és kifejezésre nem jutó nemiségében. Mindezekkel a törekvéseivel pedig nemcsak azt éri el, amire közvetlenül törekszik, hanem az átmenetek egymásközi összefüggése révén: egyikkel a másikat erősíti és megszilárdítja.

Az "arany középut" nehezen meghatározható fogalom.

A hideg és a meleg ellentétének a középvonalát például akárhol is keressük, a közöttük lévő átmenet maga is bizonyos hőfokot, hőértéket jelent. A hőértékek teljes hiányát csupán a világűr hőmérsékletének szintjén találhatnók meg. A semleges pont tehát - fizikai értelemben - a világűr hőmérsékletének szintjén található meg. A semleges pont tehát - fizikai értelemben - a világűr hőmérséklete volna, ami az ember számára el nem érhető. Az *észlelő szempontjából* viszont mindenkor megtalálható az a hőfok, mely a hideg és a meleg között *középhegyen* áll, mely sem hideg-, sem meleg-érzetet nem kelt. *Más* tehát a gyakorlati értelemben vett középvonal az ellentétek között, mint a matematikai, vagy fizikai semleges középpont.

A gyakorlati yoga szemszöge mindig a szemlélő - az észlelő - szemszöge kell, hogy legyen.

Az arany középut lényege ezért mindenkor: a *közömbösség*.*

A kilengések tökéletes megszüntetése az egyensúlyi helyzetet teremti meg, az egyensúlyi helyzet pedig lehetővé teszi a megnyilvánult világ örvényléseitől való függetlenné válást, a zavartalan befelé fordulást az éntudat középpontja felé, végeredményben tehát az abszolút középpontba, vagyis a Lélekbe való visszahúzódást.

A gyakorlati yoga tulajdonképpeni lényege a megismerés és a megkülönböztetés. De ha semmi többet nem teszünk, csak mindenkor az ellentétpárokat elválasztó határvonalra, vagyis a közömbös *átmenetek* elérésére törekszünk, akkor is a yoga útján haladunk és ugyanahhoz a célhoz, ahhoz az abszolút célponthoz közeledünk, amely minden yoga-irányzat legvégső célja, állomása. Ez a legvégső cél pedig a

Lélek felszabadulása az anyagvilág kötöttségeiből, káprázatából.

* De mint ahogy az arany középutat nem szabad összetévesztenünk a "középszerűséggel", éppúgy a közömbösséget se tévesszük össze az "érdeklődés hiányával", az észbeli, vagy szellemi tompultsággal, stb.!

Az egész külső és belső világ középpontja az én mélyén rejlik. Az abszolút középpont az egyetlen valóság. Ezt a tényt ismerteti meg értelmünkkel a yoga filozófiája is. De míg a filozófia pusztán elmélet, addig a gyakorlat csupa küzdelem. Szenvedés, törekvés, bukás és felemelkedés, mely addig követi egymást, míg a megnyilvánult én-tudatgátló hatása megszűnik, és kibontakozik helyében a személytelen, tökéletes megismerés. A filozófia csupán az utat mutatja meg. Az ösvényen való előbbre jutás, maga a fejlődés azonban: az egyén élete, sorsa, vergődése és egyéni drámája.

Az élet hullámzó és örvénylő felszínén számtalan fénysugár és szín tükröződik, szüntelenül változó képeket alkotva, örök nyugtalanságban és kavargásban. Megállás nincs, a fényjáték meg nem fogható, át nem tekinthető és meg nem rögzíthető. A vízfelület alatt azonban, a legnagyobb hullámzás idején is, nyugalom uralkodik. A víz kristálytiszt, átlátszó és mozdulatlan a mélyben. A yoga útja a mélyvizek csendjén át vezet.

II. FEJEZET

Yoga-torna

A yoga első különleges gyakorlatai a különböző ülés módok és testhelyzetek elsajátításában állanak.

A tanítványnak meg kell ismerkednie többé-kevésbé szokatlan testtartásokkal. A test leigázására kell törekednie. Meg kell tanulnia, hogy izmait ellazítsa, megszüntesse ízületei merevségét, kifejlessze egyensúly-érzékét, oly izmait is megtudja mozgatni, melyek normális körülmények között nem függnék az ember akaratától, csökkentse és megszüntesse kinyújtott végtagjai remegését, uralkodni tudjon tekintetén, szív működésének ritmusán, végül közömbössé váljék a fáradtság és a testi fájdalmak elszenvedése iránt. Mindezt nem nehéz elérni, a kitűzött feladatok csupán sorozatos próbálkozásokat és rövidebb-hosszabb ideig tartó céltudatos gyakorlást igényelnek. A megfelelő előírások pontosan követhetők. A meglett életkor sem akadály. A test merevségei meglepően rövid idő alatt feloldhatók és megszüntethetők, a szokatlan testtartások pedig - minden nyugati előítélet ellenére - csöppet sem károsak, sőt ellenkezőleg, egészségileg is előnyére válnak az embernek, kedvezően befolyásolják vérkeringését, emésztését, anyagcseréjét, mirigyének és idegeinek az állapotát.

A különféle ülés módok - az egyes *ászanák* - természetét és elsajátítási módját a yoga-tornával foglalkozó irodalom ismereti. Tekintettel arra, hogy az olvasónak - ez irodalom tanulmányozása révén - módjában áll megtanulnia a yoga különböző testgyakorlatait, e helyütt csupán a gyakorlatok célját és hátterét ismertetjük részletesen. A gyakorlatok lényege éppen ezekben a rejtett célokban táruul élénk. Mindennél fontosabb tehát, hogy az olvasó elsősorban a gyakorlatok hátterét és összefüggéseit értse meg, és csak azután foglalkozzék a testhelyzetek gyakorlati kivitelével.

A különböző céloknak megfelelően *többféle* elv jut érvényre az előírt testhelyzetekben és ülési módokban. Kiindulópontul az úgynevezett töröküléshez hasonló testtartás szolgál. A tanítványnak azonban nem szabad megelégednie a lábak egyszerű keresztbehelyezésével, hanem hogy ízületeit hajlékonyabbá és engedelmesebbé tegye, meg kell tanulnia, hogy lábfejét, magasra felhúzva, felső combja fölött helyezze el. Az ú. n. *padmászana* (lótusz-ülés) már mindkét lábfejnek a combok felső részén való elhelyezését kívánja meg. Ez az ülési mód az egész testhelyzetnek nagyobb biztonságot ad, a felső-test egyenesen tartása mellett

kidomborítja a mellkast és elősegíti a légzést, valamint megváltoztatja a vérellátást az egész szervezetben, és így - közvetve - az agy működésére is kihat. Ebben a testtartásban természetesen feloldódik a test csaknem valamennyi izmának a merevsége. A lábizmokban fellépő fáradtságérzet megszokottá válik és bizonyos tompultság áll be minden fájdalomérzéssel szemben.

Az előre- és hátrahajlás különböző gyakorlatai a gerinc hajlékonyságát fokozzák és oly testhelyzetek elérésére teszik képessé az embert, melyeket a mindennapi élet tapasztalatai alapján csaknem elérhetetleneknek tart. Mindezek a testtartások bizonyos jótékony nyomást gyakorolnak a test belső szerveire, éppen azokra a szervekre, melyek helyzetüknél fogva általában nélkülözik a nyomási ingereket. A *bhudzsamgászana* (kígyó-helyzet) a hasonfekvő test törzsi felső-részének önálló fölemelkedésével - a vérkeringés meggyorsításán és a szimpatikus idegrendszerre kifejtett hatásán kívül - bizonyos fölemelő érzést is vált ki az emberben, érzékelteti a testen való uralkodást és ezáltal a harcban elért győzelem *átérzésével* jár együtt, növelvén a tanítvány kedvét, erőfeszítéseit és bátorságát. A *dhanurászana* (ív-helyzet) az ugyancsak hason fekvő test végtagjainak - a kezeknek és lábfejeknek - a test fölött való összefogása révén az egész testet ívszerűen görbíti meg, mely testtartás a kedvező fiziológiai ingereken kívül azt a szubjektív érzést váltja ki a tanítványban, hogy testét mintegy batyuba kötötte, hogy teste nem ő maga, hanem csupán egy "csomag", melyet az élet folyamán magával hurcol és melyet eldobhat, elhagyhat a nélkül, hogy saját lénye, saját egyénisége megsemmisülne. A *salabhászana* (gyík- vagy rovar-helyzet) a hason fekvő test kinyújtott lábainak megfeszített magasra emelésében áll. Eltekintve a bélrendszerre kifejtett előnyös hatásától, ez a testtartás a test földhöz-szorultságát, anyagi mivoltát érzékelteti, valamint természetesen türelmetlenséget is vált ki a tanítványban, megkötöttségtől, gyorsabb szellemi és lelki fejlődésre törekedjék. A *matszjaszana* (hal-helyzet) - a török-ülésben a combokon elhelyezett lábfejek (padmászana)jellegzetes testtartásának a hátrahajlással való kombinálásában állván - egyesíti magában a kétféle elv jótékony hatásait. A *pascsimottánászana* viszont ülőhelyzetben, kinyújtott lábakkal, a felsőtest oly előrehajlását kívánja meg, hogy kinyújtott karral elérjük lábujjainkat, fejünk pedig két térdünk között nyugodjék. Ez a testhelyzet elsősorban a leboruló odaadást érzékelteti, továbbá önkénytelenül is azt bizonyítja, hogy mindaz, ami normális körülmények között csak nehezen elérhető, több-kevesebb gyakorlattal és igyekezettel könnyen megvalósíthatóvá válik az ember számára. Stb.

A test törzsének oldalirányú csavarása ismét más izmok és idegek edzését eredményezi. Ezek a gyakorlatok is a hajlékonyság fokozására és a merevségek csökkentésére és megszüntetésére irányulnak elsősorban. A *matszyendrászana* (a Matszyendra-féle testtartás) nyugati ember számára csaknem kivihetetlen. Maga alá húzott egyik lábbal, a másik lábnak a behajlított láb fölött a túloldalra való

helyezése mellett, oldalra fordulva, az áttett lábfej ujjainak könnyed megfogása a tanítvány feladata, ugyanakkor azonban háta mögött átvezetett másik kezével a maga alá húzott lábfejét kell megérintenie. Mindez valóban a test összes izmai ellenállásának a leigázásával és az idegek felett való fokozott uralkodással jár együtt, tehát a test felett gyakorolt tökéletes uralom elérésének a célját szolgálja.

A fordított testhelyzetek (*viparita-karani*, stb.), melyek lényege a fejen-állás, az egyensúly-érzék fokozott kifejlesztésére irányulnak, hozzászoktatják a tanítványt a fejbe tóduló véráram eltéréséhez és kiegyenlítéséhez, módot adnak a magasba nyújtott végtagok remegésének a leküzdésére, valamint arra is, hogy a tanítvány mintegy *fordítva* lássa a világot, eltérően a megszokott "világnézetétől".

A különböző testtartási előírások mind tekintettel vannak a különleges testhelyzetek fiziológiai hatásaira, jelentékenyen edzik a testet és ellenállóbbá teszik, profilaktikus hatásúak, de nemcsak megelőznek, hanem egyben gyógyítanak is számos betegséget, céltudatosan egyre alkalmasabbá téve a tanítvány szervezetét, idegrendszerét és elméjét az elmélkedésre és az elmélyedés gyakorlására.

A *mayurászana* (páva-helyzet) például a vízszintesen kinyújtott testnek egyensúlyban tartásában áll, csupán a két tenyér érinti a földet, míg a mereven lebegő test- csípő-tájban - a meghajlított könyökökre támaszkodik. Ez a testhelyzet egészen sajátos erőfeszítést kíván meg az egyensúly megtartására és biztosítására. A *savászana* (halott-helyzet) viszont a hanyattfekvő és ellazított test valamennyi izmának a teljes elernyesztésében áll, oly mértékben, hogy a test szinte elomlik ebben a helyzetében és a legnagyobb mérvű pihenés és mozdulatlanság állapotába jut. Ez a testtartás a nyugalomnak és a test teljes "sorsára-hagyásának" a megvalósítását jelenti.

Az ismert ászanák száma körülbelül nyolcvan. Ezek között azonban csak húsz-harminc olyan ászana van, mellyel a tanítványnak meg kell ismerkednie. A gyakorlatok folyamán derül ki, melyek azok a testtartások, melyek elsajátítása a legnagyobb nehézségekkel jár számára. Ezekre kell azután a legnagyobb gondot és igyekezetet fordítania, hogy leküzdje a felmerülő összes nehézségeket.

A fontosabb ászanákat - egyszer, vagy többször napjában - hosszú hónapokon át addig kell gyakorolnia, míg nemcsak felületesen tanulja meg azokat, hanem tökéletesen. A gyakorlatokat rendszeresen folytatnia kell, egyrészt egészségének a folyamatos megőrzése végett, másrészt pedig hogy fenntartsa szervezetének a befelé-forduláshoz szükséges, megfelelő kondícióját. A kezdő könnyen túlzásokba esik, ami helytelen és kárhóztatandó, mert a kelletténél többször, vagy a rendszertelenül folytatott gyakorlatok nemcsak hogy helyes eredményre nem

vezetnek, hanem többé-kevésbé súlyos zavarokat is okozhatnak a szervezet vegetatív életében.

Mindennemű betegség a yoga akadály. Mindenekelőtt arra kell törekednie tehát a tanítványnak, hogy helyreállítsa, illetőleg fenntartsa egészségét. A különböző ászanák helyes gyakorlása révén módjában áll, hogy elérje és biztosítsa azt a normális egészségi állapotot, melyben testének minden egyes szerve akadálytalanul, helyesen és természetesen működik. Mindez pedig feltétlenül szükséges ahhoz, hogy eredményeket érhessen el a yoga útján, a tudatállapotok befolyásolása és megváltoztatása terén.

A yogának az az ágazata, mely a különböző testtartások kiművelésével foglalkozik, elsősorban a betegségek kiküszöbölésére és megakadályozására törekszik. Paradoxonszerűen hangzik ez a megállapítás, amikor a yoga egyúttal azt tanítja, hogy semmi sem történik véletlenül és céltalanul, tehát a betegségre is szüksége van az embernek, hogy előmozdítsák a fejlődését. Mert minden betegség nemcsak türelemre tanít, hanem a szervezetnek a védekezése és a betegség leküzdésére irányuló erőfeszítése mindenkor oly totális és célirányos küzdelmet is jelent, melynek célja a természetes állapot akadályainak a megszüntetése, valamint az egyensúly helyreállítása és maradandóvá tétele. A felmerült akadályok megszüntetése pedig éppúgy, mint az egyensúlyra törekvés is, valójában mindenkor az egyéni *fejlődéshez* kell, hogy vezessen. *A betegségek tehát - közvetve - valóban a fejlődést segítik elő.* A yoga azonban, amikor a betegségek megelőzését tűzi ki céljául és azok teljes kiszorításáért küzd, *ugyanazokat az elveket és erőfeszítéseket állítja sorompóba, mint a beteg szervezet; vagyis egyrészt a merevségek és akadályok megszüntetésével, másrészt pedig a folytonos egyensúlyra törekvéssel igyekszik előmozdítani az egyén fejlődését. A sorszerű drámát - a betegséget - elkerülve valósítja meg tehát a fejlődés elveit.*

Az egyes testtartások - az ászanák - mindenkor bizonyos *szubjektív érzéseket* is keltenek a tanítványban, oly érzéseket, melyekre szüksége van a yoga eredményes gyakorlásához, mert fokozzák biztonság-érzetét, bátorságát, érzékeltetik a test alárendeltségét, fölemelőleg hatnak a tudatára és serkentik a szellemi erőfeszítéseit. Az ászanák elsajátítása és kézzelfogható eredményei háttérbe szorítják és minden téren, minden vonatkozásban csökkentik a sikerben való kételkedést. Minthogy pedig a betegségek kivül a *kételkedés* a yoga másik akadály, a tanítványnak feltétlenül szüksége van azokra a szubjektív érzésekre, melyek megerősítik elhatározásában, hitében, valamint a sikerbe vetett bizalmában, és átsegítik helyzetének időről-időre felmerülő nehézségein.

De még mélyebb értelmű célja is van az előírt testtartások rendszeres gyakorlásának. Bizonyos analógiák révén ugyanis hozzásegítik ezek a gyakorlatok

a tanítványt merev karakterének a lebontásához, tudatának a megfékezéséhez és leigázásához, valamint személyes énjének a feláldozásához és megszüntetéséhez is.

Az ember megnyilvánult lénye - a yoga tanítása szerint - öt kölcsönösen összefüggő területet foglal magában, úgymint: a test, a személyiség, a tudat, a belső-én és az altudat területét. Ennek az öt megnyilvánuló területnek a szimmetriai középpontja a tudat. A személyiség e középpont körül a belső-ént tükrözi, *a test pedig az altudatot*. A test minden vegetatív funkciója valójában az altudatbeli hajlandóságok belső összefüggése szerint megy végbe és a test állapota mindenkor a hajlandóságok - a szimbolumok - altudatbeli pillanatnyi helyzetének felel meg. Minden változás és egyensúlyi eltolódás az altudat hajlandóságaiban: bizonyos megfelelő változást hoz létre a testben is. A kölcsönös összefüggés azonban fordítva is fennáll: a testet ért minden hatás az altudat hajlandóságaira is visszahat.

Amikor tehát a yoga által előírt testtartások a test merevvé válásának a megakadályozására a test fennálló merevségeinek a megszüntetésére irányulnak, minthogy a test és az altudat között kölcsönösségi viszony áll fenn, egyúttal az altudat egyik összetevőjének - a karakternek - a merevségeit is csökkentik és megszüntetik. Az engedelmessé tett ízületek, a hajlékonyá tett törzs és a merevségétől megfosztott gerincoszlop, stb. ilyenformán nemcsak a fizikai test előnyös alakulásához járul hozzá, hanem a karakterben is bizonyos változásokat hoz létre, azt is engedelmessé, alakíthatóvá és így végeredményben egyéni uralom alá hajthatóvá teszi. Aki tökéletesen megtanul uralkodni a teste fölött, annak számára már viszonylagosan könnyű feladatot jelent, hogy karakterét is hajlékonyá téve, azt is engedelmességre kényszerítse. Az izmok tetszésszerű ellazítása pedig, ugyancsak egyszerű analógia kapcsán, ahhoz a képességhez vezet, hogy a tanítvány a karakterének egyes pályáit is elernyeszteni, ellazítani és üzemen kívül helyezni tudja, tetszése szerint, miáltal előbb-utóbb képessé válik karakterének a részleges, sőt teljes lebontására is. Minden karakterbeli merevségnek bizonyos állandó izom- vagy izomcsoport-feszültség felel meg. gy a testen való uralkodás, észrevétlenül, a karakter felett való uralkodást is megvalósítja, a különleges testhelyzetek gyakorlataival párhuzamosan.

A testtartások ilyenformán a yogára való előkészítés céljait szolgálják, nem pedig csupán a testi egészségnek a fenntartására és biztosítására szorítkoznak.

A különböző testhelyzetek begyakorlása közben igen sok olyan izomnak a megmozgatását kell megtanulnunk, mely izmok normális körülmények között nem függenek az ember akaratától. Már pusztán az a tény is, hogy lehetséges ezeknek az izmoknak az akarat alá rendelése és megmozgatása, nagy mértékben növeli a

tanítvány önbizalmát. Egyszerű analógia révén pedig egyúttal azt is megtanulja, hogy a tudatban működő tényezők - a gondokozó-készség funkciói - melyek általában ugyancsak függetlenek az ember akaratától, éppúgy engedelmességre kényszeríthetők, mint azok az önállósággal bíró izmok és izomcsoportok, melyeknek megmozgatását megfelelő ügyességgel és kitartással megtanulta. Hogy ezeket az izmokat hogyan kell mozgásra bírni és az akarat uralma alá rendelni, azt szavakkal megmagyarázni nem lehet. Éppígy a gondolkodás irányítását, leigázását és felfüggesztését sem tudjuk szavakba foglalni. Ha azonban a tanítvány, egy tükör elé állva, mindössze egyik fülének a megmozgatását tanulja is meg, már megérti, mit kell tennie, ha elméjének szubtilis területét és működéseit is, analóg módon, egyéni akarata alá akarja kényszeríteni. Akinek csak egyetlen, akarattól független izmot is sikerült valaha megmozgatnia, az már tudja a *módját* annak is, hogyan kísérelje meg, hogy a gondolatait is fékentartsa, mozdulatlanságra kényszerítse, vagy kizárja a tudatából.

A testtartások elsajátításának során a tanítvány tehát szert tesz arra a képességre is, hogy gondolkodását, tudatát is befolyásolni tudja. Minden szóbeli magyarázat és oktatás hiábavaló volna a megfelelő gyakorlat nélkül, mert egyedül az analógiák helyes felismerése teszi képessé az embert arra, hogy eredményeket érjen el a yoga felsőbb és szubtilis vonatkozásaiban.

A gyakorlati yoga, elejétől végig, az arany középút keresésében, vagyis az ellentétpárok közötti egyensúly megközelítésében és megvalósításában áll. Mindazok a testhelyzet-gyakorlatok tehát, melyek az egyensúly-érzék fejlesztésével kapcsolatosak, elősegítik a tanítvány egyensúlyra-törekvését az élet minden más terén is. Hozzásegítik ahhoz, hogy felismerje, mikor éri el a keresett egyensúlyi pontot, valamint ahhoz is, hogy megőrizze azt. A testtartások márcsak ebből a szempontból is, rendkívül fontosak.

Amikor később a tanítvány megtanul a gondolkodása felett uralkodni és gondolatainak a kikapcsolásával számtalanszor üressé teszi tudatát, elveszíti a megszokás biztos talaját és valójában nincs, amire elméje támaszkodjék, szüksége van legalább bizonyos, már kifejlett *biztonság-érzetre*, mely átsegítse a nehéz gyakorlatok holtpontján. Azt az általános biztonság-érzetet, melyet ezúttal nem nélkülözhet, a nehéz testhelyzetek begyakorlása közben szerezheti meg legkönnyebben és legtermészetesebben. Meggyőződhetik ugyanis arról, hogy minden kitartó törekvés célhoz vezet, hogy a csüggedésnek nincs értelme, mert mindaz lehetséges az ember számára, amit más ember elért előtte. A fejtetőn állás már kezdetben megszünteti a szokatlan helyzetekből fakadó félelmet is. A megfeszített izmokban időnként fellépő fájdalomérzet hirtelen eltompulásának a tapasztalata pedig éppúgy hozzájárul az idegenkedések megszűnéséhez, mint ahogy a fejbe tóduló vér kellemetlen érzésének rövid idő alatt bekövetkező csökkenése és elmúlása is fokozza a tanítványnak az előírt gyakorlatokba vetett bizalmát. A testi gyakorlatok tehát mindenképpen elősegítik, hogy kialakuljon a sikerben való bizakodás, a biztonság-érzet és félelem-nélküliség. Megteremtik azt a meggyőződést, hogy valamely kitartó törekvés akkor is meghozza a kívánt eredményét, ha hosszú időn át csupán kudarc is a gyümölcse. A gyakorlatokba vetett hit és rendületlen bizalom nélkül pedig nem volnának leküzdhetők a későbbi, már sokszorosán nehezebb feladatok nehézségei.

Valamely példa követése mindenkor könnyebb, mint az önálló cselekvés. Akinek része van abban, hogy képzett mester vezeti be a testtartások gyakorlataiba, sokkal könnyebben tanulja meg azokat, mint akinek egyedül, magára hagyatva kell kísérleteznie. *A már megtanult gyakorlatok azonban példaként szolgálnak a későbbi, nehezebb törekvésekhez!* Aki tehát megfelelően begyakorolta és sikeresen megvalósította az előírt testtartásokat, természetesen sokkal könnyebben foghat hozzá a tudat terén végrehajtandó gyakorlatokhoz, és sokkal több kilátása van valamely eredményre, mint annak, aki nem rendelkezik semmiféle előgyakorlattal. Később, minden nehezebb gyakorlatnál, bizonyos önkénytelen visszaemlékezés támad az emberben, felidézvén a testhelyzetek megvalósításával kapcsolatos sok-sok próbálkozását és azok végül is sikeres eredményét, és ez a visszaemlékezés - a példa ereje - adja meg a további kitartást a tanítványnak, hogy egyre nehezebb téren, ismételt sikert és eredményt érjen el.

Mint ahogy a sportnak, például az evezésnek egyetlen célja nem a fogyókúra, éppúgy a yoga által előírt testtartások célja sem soha egyedül a test belső szerveinek az ingerlése. Nem az a legfőbb céljuk, hogy elősegítsék az emésztést, a bélmozgást, a veseműködést és a mirigyek funkcióit, vagyis végeredményben a test egészségi állapotát, hanem - ami mindennél fontosabb - képessé teszik a tanítványt magasabbrendű teljesítményre. A későbbi tudat-torna *hasonló* a test

elsajátított gimnasztikájához. Nem vész kárba tehát semmi fáradság, melyet a tanítvány ezekre a testi gyakorlatokra áldoz, sőt később sokszorosán meghozza gyümölcsét.

Az *ászanák* - a testtartások - részletes ismertetése a yoga-tornával foglalkozó irodalom körébe tartozik. Megfelelő tanítómester híján ugyanez az irodalom ismerteti meg a *mudrák* - az előírt testmozdulatok - mibenlétével és rendszerével is.

A *mudrák* célja más, mint a testtartásoké. Oly mozdulatok, oly szerv-beállítások ezek, melyek elősegítik a figyelem összpontosítását. A gyakorlatban nem nélkülözhető *mudrák* általában a szemgolyók - vagyis a tekintet - és a nyelv megrögzítésével kapcsolatosak. Ide tartozik - többek között orrhegyre, vagy a köldökre rögzített tekintet, valamint a nyelv hátrahajlításának néhány gyakorlata.

A *mudrák* az *ászanák* kiegészítői. Lényegük abban áll, hogy miután a test egyes szervei kihatással vannak a tudat, vagyis általában az ember belső világának az alakulásaira, a megfelelő szervek befolyásolása révén tehát: ennek a belső világnak az alakulásai is befolyásolhatók és irányíthatók.

A tekintet például a képzelet irányítója.

A képzelet - az elképzelés - nemcsak az álmodáshoz szolgáltatja a szükséges anyagot, hanem egyben ellenállhatatlanul vezérli az ember önkénytelen cselekedeteit is. A képzelet az idegrendszer minden funkciójára és így a test vegetatív életére is kihat. Erre a természetes elvre épül fel Coué közismert gyógy módja, mely a betegségek és testi-lelki rendellenességek gyógyítását a képzelet befolyásolása révén törekszik elérni. Mert amennyiben a képzelet valamit elfogadott és magáévá tett -amennyiben bizonyos hiedelem alakul ki az emberben- a szervezet megvalósítani törekszik az elképzelést, akár tudatos, akár nem-tudatos az a megvalósulás pillanatában. A képzelet befolyásolásán alapszik minden szuggesztió. Ha létrejött valamely hiedelem, annak a hatásai, a következményei már természetszerűek, automatikusak és elmaradhatatlanok. Még a legelemibb funkciókat is a szervezet kialakulását és fenntartását, szövettani elváltozásait és a szervek minden működését: egyaránt hiedelmek - altudatbeli „ősi hiedelmek-vezérlik.

A képzelet beállítása elsősorban a figyelem hovairányításától függ, a figyelem pedig oda irányul, ahová a tekintet. Így megfigyelhetjük, hogy valamely kezdő kerékpáros , amikor akadályt vesz észre útjában, tekintetét önkénytelenül is a kikerülni óhajtott tárgyra szegzi és mereven nézi azt -ennélfogva képzeletvilága is az illető tárgy felé irányul, szervezetének minden reakciója és mozdulata ugyancsak abba az irányba terelődik - és így gépével egyenesen nekihajt a mereven

nézett akadálnak, a nélkül, hogy ki tudná kerülni. Vagy ha valamely mélység felett átvezető egyetlen szál deszkán akar átmenni valaki, mindaddig egyenesen tud lépkedni és bátran mehet előre, ameddig tekintetét a deszka középvonalára, arra a vonalra irányítja, amerre haladnia kell; mihelyt azonban tekintete a mélység fölé téved, menthetetlenül lezuhan. Mert az ember önkénytelen mozdulatait mindenkor a nézése irányát követő képzeletvilága vezérli, tekintet nélkül arra, hogy célszerű, vagy célszerűtlen-e az illető irány. Hasonló jelenség még valamely látott étel hirtelen és látszólag indokolatlan megkívánása is, amikor ugyancsak a tekintet által irányított képzelet kelti fel az emberben az éhség ösztönét. A gyakorlott kerékpáros már önkénytelenül is alkalmazza az előbb említett elvet, amikor nehéz és veszélyes talajon tekintetét pontosan arra a vonalra függeszti amelyet követnie kell.

Tudvalevő, hogy a yoga-gyakorlatok folyamán a képzelet szerepét a minimumra kell csökkenteni, illetve később meg is kell szüntetni. A yogi tehát tekintetét *tudatosan* irányítja valamely jelentéktelen pontra és kellőképpen begyakorolja a szemgolyók beállítási irányának a megrögzítését, hogy ezáltal képzeletvilágát is az illető ponthoz kösse és neutralizálja. Az ily módon megrögzített tekintet, mely valójában semmit sem lát, megakadályozza a képzeletvilág hullámozását. A képzelet elcsöndesítése pedig együtt jár a gondolatok elhalványulásával és megnyugvásával, a gondolkodás megszűnésével.

A mereven egy pontra szegzett tekintet a normálistól eltérő, hipnotikus állapotot is eredményez. Ennek a hipnotikus állapotnak a lényege ugyancsak a tudat úgynevezett üressé-válása. A gondolatokat nélkülöző tudat befogadó-képessége renkívüli módon megnövekszik, ez viszont együtt jár a szuggesztibilitás megfelelő fokozódásával. A gondolatműködés hiánya folytán a tudat a külső szuggesztiókat kritika nélkül elfogadja. A sugallt gondolatok ezért azonnal hiedelmekké válnak.

A yogi esetében azonban, aki teljes visszavonultságban, zavartalan csöndben és egyedül végzi gyakorlatait, a szuggesztibilitás fokozódása nem jöhet tekintetbe, hiszen külső sugallatok nem érik, sőt nem is szabad, hogy ériék. A yogi bármily hosszú időn át rögzíti is tekintetét egyetlen pontra, *nem merül hipnotikus állapotba*, annál kevésbé, mert kezdettől fogva éberem igyekszik megőrizni elméje egyensúlyát és tisztaságát. A már begyakorolt önállóság és szüntelen egyensúlyra törekvés pedig idővel tökéletesen érzéketlenné teszi esetleges kívülről eredő szuggesztiókkal szemben is.

Az előírt gyakorlatok értelmében, a tanítványnak meg kell tanulnia, hogy félig lehunyva szemmel, tekintetét orrának hegye irányába, vagy pedig felfelé fordított szemgolyókkal a szemöldökei közére - sem közelre, sem távolra - valósággal a *semmire* állítsa be és teljes mozdulatlanságra kényszerítse. Meg kell tanulnia, hogy az égbolt, vagy a láthatár egyetlen pontjára nézzen, vagy valamely jelentéktelen

tárgyrészletre, anélkül, hogy gyakorlata tartama alatt elmozdulna a kijelölt pontról a tekintete. Mindezek a gyakorlatok kezdetben rendkívül nehezek és nagy erőfeszítést és kitartást igényelnek. A szemizmok elfáradása könnyen remegést és könnyezést okoz és eltéríti a szemeket a meghatározott irányból. A tanítványnak azonban mind e reakciók felett úrrá kell lennie.

De nemcsak tekintetének, hanem nyelvének a megrögzítését is meg kell, hogy tanulja. Egyes gyakorlatok a nyelvnek a szájpadról való szorítását, mások viszont a lélekzõ-nyílás felé való teljes hátrahajlítását írják elő.

Az ember általában szavakban, mondatokban gondolkozik. Minden gondolatát bizonyos belső, hangtalan beszéd kíséri, sőt legnagyobb részben ebből a hang nélküli, folytonos beszédből áll a gondolkozása. A yoginak - már kezdetben - elsõsorban az effajta beszéd-gondolkozásnak a megszüntetésére kell törekednie, hogy megszüntesse a szó-kombinációkat, vagyis az azokban megnyilvánuló képzeletmûködést.

Tudvalevõ, hogy akármilyen hangtalan is a belső beszéd, valójában kihat a nyelvizmokra és azokban mozgásokat kelt. Ha érzékeny mûszert helyezünk a nyelvre, kimutathatók mindazok a rendkívül csekély, mégis határozott mozdulatok, melyeket a nyelv végez ilyenkor és melyek pontosan megfelelnek a hangos beszéd technikájának. Ha normális körülmények között gondolkozunk, nyelvünk közben szüntelenül mozog és ilyenformán - bár nem láthatóan - valósággal elmondja minden gondolatunkat. Annyira megszoktuk a beszéd-gondolatoknak és a nyelvnek ezt a folytonos együttmûködését, hogy ha megakadályozzuk nyelvünket a mozgásban, belső hangtalan beszédünk is megtorpan megakad. Ezt a jelenséget használja ki a yogi akkor, amikor nyelve rögzítésével segíti elõ gondolatai kikapcsolását és kiküszöbölését.

A szájpadról való szorított nyelv éppúgy izomtorna, mint ahogy a testtartások is azok. A nyelv fölfelé szorítása tehát, bizonyos mértékben és vonatkozásban, éppúgy elõsegíti a test általános egészségét - vagy gyógyulását - mint ahogy a testtartások is elõsegítik azt. A nyelv megrögzítésének igazi célja mégis más, nem egészségügyi vonatkozású, hanem mélyebb értelmû annál. Célja - összefüggésben a többi gyakorlattal - a gondolkodás leigázása és megszüntetése.

A nyelv teljes hátrahajlítását végül csak azok a tanítványok kell, hogy gyakorolják akik a lélekzet fokozott visszatartásával a tetszhalott-állapot megvalósítására törekednek. Az elért tetszhalott-állapot - az élve eltemetés - azonban *mellékhatása* a yogának és sokkal inkább demonstratív természetû mutatvány, mint valóságos elmélyedés, mely felsõbbrendû megismerésekhez vezet. Az élve eltemetett yogi önkívületben pihen. Az önkívület pedig - és ez könnyen belátható -

értéktelen a megismerés szempontjából.

Az *ászanák* és *mudrák* egyöntetűen a test felett való uralomra-jutás célját szolgálják. De az ember egész megnyilvánult lényére, elméjére, illetőleg annak minden működésére is kihatnak.

A testtartások egy része bizonyos izmoknak - néhány percen át tartó - szokatlan megfeszítésével jár, más testtartások pedig az izmok huzamosabb, teljes ellazítását kívánják meg. Nemcsak a *savászana* (a halott-helyzet), hanem az elmélkedésre és elmélyedésre alkalmas ülő-helyzetek is, egytől-egyig a test csaknem valamennyi izmának az elernyesztésével kapcsolatosak. Természetes, hogy az előírások mindezeknél az ülő-helyzeteknél erősen kihangsúlyozzák a gerinc egyenesen tartását, mert a hát - és a nyak-izmok pihenő elernyesztése mellett, a fej csak ily módon tartható egyensúlyban.

Az elmélyedéshez alkalmas ülő-helyzetnek kényelmesnek és biztonságosnak kell lennie, nehogy kimozdulhasson a test - az elmélyedés folyamán - a megszokott nyugalmi helyzetéből. Minden elmozdulás ugyanis azt eredményezné, hogy a test megváltozott helyzete folytán beálló fizikai reakciók az elmére is visszahatnának és megzavarnák annak kiegyensúlyozott állapotát.

Az izmok teljes ellazításának a gyakorlata a Schultz-féle >> autogén-tréning <<-ben is megtalálható. De míg az autogén-tréning mindössze a természetes testi funkciók mindennemű gátlásainak a feloldására törekszik - a testet mintegy függetleníve az éntől és magára hagyva - addig a yoga a funkciók és az azokat előidéző hajlandóságok felett való *egységes uralmat* valósítja meg, hogy végül gyökerében megszüntethessen minden megnyilvánulást.

A tökéletes ellazítás éppoly nehéz feladat, mint valamely rendkívüli erőfeszítést kívánó testhelyzet fenntartásáé. Mindkettőnek kulcsa: az idegrendszeren való nagymértékű uralkodás .

A yoga által előírt testtartások elsajátítása a gyakorlatban: az egyéni lehetőségek határvonalának messzebb és messzebb helyeződését jelenti. Egyre csökkennek a megszokott korlátok. Növekszik a produktivitás, nemcsak a testmozgással kapcsolatos képességek terén, hanem ahogy a gyakorlatok az elméműködésre is kihatnak, párhuzamosan növekszik az *elme* teljesítőképesége is.

Fokozatosan feloldódnak a tanítvány karakterbeli gátlásai. Fejlődése viszont a megváltozott életkörülményekhez való újabb és újabb alkalmazkodását teszi szükségessé. Az ember alkalmazkodási készsége azonban - mindennemű megszokás tehetetlenségénél fogva - jóval lassabban fejlődik, mint ahogy ilyenkor

a korlátok távolodnak. Ezért gyakorta súlyos és szinte megoldhatatlannak látszó helyzetek adódnak elő a tanítvány életében.

A nehéz helyzetek: a krízisek. Az előírt testtartások gyakorlása ilyenformán *krízisekhez vezet. Krízisekhez, melyek nélkül továbbfejlődés nem jöhetne létre, tehát a yoga útja sem volna követhető!*

Az *ászanák* és *mudrák* gyakorlása - márcsak ebből a szempontból is - mindenképpen *célszerű* és *szükséges* tehát: a yoga útjának kezdeti szakaszán.

De márcsak azért is szükség van a bevezető testi kiképzésre, mert a betegségen és a kételkedésen kívül a korlátoltság a yoga harmadik akadályja. A testtartások gyakorlása és elsajátítása pedig nemcsak a betegséget és a kételkedést csökkenti és szünteti meg, hanem a test és elme képességeit gátló korlátokat is eltávolítja.

A test felett való uralom megszerzése éppúgy hozzátartozik a yoga útjához, mint az elmeműködések felett való uralkodás.

Mindazok a gyakorlatok pedig, melyek a test leigázásának a képességéhez vezetnek, egyben felismertetik a tanítvánnyal azt a tényt, hogy az ember anyagi teste nem maga az egyén, hogy a test alárendelt jelentőségű, az öntudat és az akarat uralma alá helyezhető, *nem azonos tehát az énnel, nem azonos avval a lényel, mely fölötte rendelkezik.* Ez a felismerés természetesen szűkebb térre szorítja vissza az én-tudatot, mentesíti attól az illúziótól, mely ősidőktől fogva az ént testtel kapcsolta egybe, - egyben pedig megindítja azt a folyamatot, mely végül az énnel minden anyagi megnyilvánulástól való elvonatkoztatása révén, a *tökéletesen személytelen én-tudat* kialakulásához vezet.

III. FEJEZET

Lélekezés-szabályozás

A test leigázása után-mint legközelebbi lépés - a *személyiség* felett való uralom megvalósítása következik a gyakorlati yoga útján.

Az ember lényének szubtilis területein való uralkodás azonban -mint amilyen terület a személyiség is-csak annak az egyetlen természeti jelenségnek a szabályozása, megfékezése és leigázása kapcsán fejleszthető ki, mely jelenség a fizikai és az összes szubtilis területekre egyaránt kiterjed és valamennyit gyökerében érinti.

Ez a jelenség : a lélekezés, a ritmus.

A fizikai test és a belső, szubtilis területek megnyilvánulásainak a ritmusa *mindenkor összefügg* egymással.

Figyeljük meg például a tüdővel való légzés menetét. Az ember lényegbevágó, sőt kevésbé lényeges karaktervonásai is, mind benne tükröződnek a légzés ritmusában. Lélekezéséből megismerhetjük magát az embert. A félelem, az öröm, a gond, a vágyakozás, az ember valamennyi hangulatváltozása, ugyancsak kihat lélekezésének mindenkori ütemére. Minden érzelem, minden gondolat és cselekvés megváltoztatja azt. Az izgatott ember röviden és gyorsan vesz lélekzetet, aki dühre, haragra gerjedt, az hevesen és szaggatottan lélelzik, az ijedt ember kapkodva, az alvó egyenletesen, a nyugodt elméjű lassan és mélyen, aki pedig magasrendű szellemi életet él, önkénytelen szüneteket tart lélelketvétele közben.

Ahogy a karaktervonások, hangulatok, stb. a tüdővel való légzés menetét befolyásolják, ugyanúgy befolyásolják a szubtilis területeknek - a személyiségnek, a tudatnak, a belső-énnek és altudatnak - a lélelketését is.

A yoga lélelketésnek nevezi minden működés önmagába visszatérő periódusát, ritmusát.

A személyiség lélelketése a kitörő indulatokban és szorongó érzésekben nyilvánul meg. A tudat lélelketése pedig: a gondolkozás. A belső-én lélelketése: az érvényesülés és fogyatékosági-érzés váltakozása és ennek kapcsán a képzeletfuttatás. Az altudat lélelketése pedig: az ébrenlét és alvás ciklikus változásában megy végbe.

Minden lélelketés lengésszerű, egyik irányból a másikba forduló. Minden belélelketést kilélelketés követ. A belélelketés a külvilág beszívásában, bevonásában

áll, tehát anyagi összezsugorodást jelent. A kilélekzés ezzel szemben a külvilágba való kiterjedéssel egyértelmű, tehát mindenkor térhódítással jár. Az összezsugorodás és térhódítás váltakozásában rejlik a lélekzés tulajdonképpeni ritmusa.

Minden fizikai és szubtilis belélekzés hatóoka *egy és ugyanaz*, mégpedig a külvilágnak az egyénre való ránehezedése folytán felkeltett életösztönben rejlő impulzus-hatás.

Az oxigén-ellátás hiányossága sem más, mint a külvilágnak az élő testre gyakorolt szorongatása, ránehezedése, mely felkelti az életösztönt és így létrehozza a légzést, a tüdővel való léleketvételt. Éppígy azonban valamely kudarcban is a külvilág nehezedik rá az egyénre, az énré; minden kudarc a belső-én zsugorodásával jár együtt és ilyenformán a belső-én lélekzéséhez vezet. Hasonlóképpen az ébrenlét és alvás váltakozását is a külső és a belső világ megnyilvánulásainak az egyénre gyakorolt időnkénti ránehezedése idézi elő, stb.

A lélekzésen valóuralkodás a lélekzés *ösztönén* való uralkodással egyértelmű.

A légzés csak részben, bizonyos fokig függ az ember akaratától. Többnyire öntudatlanul megy végbe, és csak akkor válik tudatossá, ha közvetlenül rá irányul a figyelem. Bizonyos mértékben meglassíthatjuk, meg is szakíthatjuk a menetét, de ilyenkor csak még jobban fokozzuk az életösztön keltette megnyilvánulásokat, melyek szükségszerűen a lélekzés folytatásához, a legközelebbi belélekzéshez vezetnek.

Hosszú, rendszeres és kitartó gyakorlat szükséges ahhoz, hogy tetszés szerint megváltoztathassuk a légzés ritmusát, valamint hogy jelentékenyen meglassíthassuk, oly mértékben, mely messze meghaladja a rendszerint elérhető határokat. A nehézségek a gyakorlatok folyamán egyre növekednek és leküzdésük mind nagyobb és nagyobb erőfeszítést kíván meg. A lélekzés ösztöne elemi erővel ellenszegül minden ilyen irányú kísérletnek és igyekezetnek.

Ha azonban megtanultuk a lélekzés szubtilis *ösztönén* való uralkodást, akkor egyidejűleg szert teszünk arra a képességre is, hogy nemcsak a lélekzés ösztönén, hanem minden más ösztön felmerülő megnyilvánulásain is uralkodni tudjunk. Egyszerű analógiák alkalmazása révén pedig a szubtilis területek - személyiség, tudat, stb. - lélekzései felett is megfelelő uralmat gyakorolhatunk, tehát éppúgy meglassíthatjuk a tudat lélekzését - a gondolkozást - vagy a belső-én lélekzését - a fogyatékosági-érzés és érvényesülés váltakozását, stb. - mint a tüdővel végbevitt lélekzetvételt.

A lélekzés-szabályozásnak is - éppúgy, mint a testgyakorlatoknak - több célja van tehát. A megváltozott légzés-ritmus felrázza a fizikai szervezetet a tespedtségből, megváltoztatja a vérkeringést és az anyagcserét, ennek révén kihat az idegrendszerre és a test valamennyi szervére egyaránt, elősegíti a betegségek leküzdését és hozzájárul az egészség fenntartásához. Módot ad továbbá az ösztönökön való uralkodás elsajátítására is. Végül pedig kiterjeszhető a szubtilis területek lélekzéseire, lehetővé téve a tanítvány számára, hogy - analóg módon - begyakorolja a belső én-reakciók, valamint a gondolkodás és képzeletfuttatás megfékezését és leigázását is, megszüntetve elméjének minden ösztönös működését.

A légzés-ritmus szándékos megváltoztatása azonban más módon is visszahat a tanítvány kedélyhangulataira és karakterének belső pályáira. Mert ahogy a hangulatok és a karakter befolyást gyakorolnak a légzés menetére, éppúgy fennáll a kölcsönösség fordított értelemben is. Az izgatott, vagy haragos ember például, ha lélekzését tudatosan meglassítja és egyenletes ütemre kényszeríti, megszünteti egyben izgatottságát, haragját is. Minden megfékezett lélekzési folyamat nagy mértékben hozzájárul a karakter megkívánt közömbösítéséhez.

Minthogy az egyén mindennemű - fizikai és szubtilis- lélekzése belső kapcsolatban áll egymással, ezért a tüdővel való légzés meglassítása már akkor is fékezőleg hat a szubtilis lélekzésekre, amikor a gyakorlatok még nem irányulnak közvetlenül az elme területeire.

Már a tüdővel végbevitt légzés szabályozása is elősegíti tehát a tudat nyugalmi állapotát, azt az állapotot, amely elengedhetetlenül szükséges később az elmélyedéshez.

Az előírt gyakorlatok párhuzamosan végezhetők a testgyakorlatokkal. A yoga a tanítványt hangsúlyozottan *óvatosságra inti*. Kezdetben mindössze az egész tüdőre kiterjedő, helyes légzést kell megtanulnia és csak amikor már megszokta azt, akkor térhet át a légzés egyes fázisainak az arányosítására és fokozott meglassítására, akkor is rendkívül óvatosan, lassan és igen mértékletesen. Bármily zavaró érzés, fájdalom, szédülés, vagy kellemetlen közérzet lép fel a gyakorlatok nyomán, azonnal vissza kell térnie a könnyebb gyakorlatokhoz, amelyek kevesebb megerőltetéssel járnak számára.

A légzés három fázisból áll, úgymint belélekzésből (*puraka*), a lélekzet visszatartásából (*kumbhaka*), és kilélekzésből (*recsaka*). A kilélekzés mindenkor jelentékenyen hosszabb kell, hogy legyen a belélekzés időtartamánál.

A lélekzet visszatartása eleinte legfeljebb három másodpercnyi időre terjedhet ki.

Hetek, hónapok múltán ez az idő lassan fokozható, nyolc, tíz, tizenhat másodpercre is. Párhuzamosan a belélekzés időtartamát is növelni kell, ügyelve arra, hogy a kilélekzés ez utóbbinál mindenkor kétszerte hosszabb legyen. Legalább félévi rendszeres gyakorlat után a három lélekzési fázis úgy arányosítható, hogy a lélekzet teljes visszatartásának időtartama a belélekzés négyszerese legyen, a kilélekzésé pedig a belélekzés kétszerese. Az arány ettől fogva 1:4:2 maradjon a további gyakorlatok folyamán.

Esztendők fáradtságos törekvéseit áldozva rá, a tanítvány elérheti, hogy egy-egy teljes lélekzetvétele (a belélekzés, a lélekzet visszatartása és a kilélekzés) 12+48+24, vagyis összesen 84 másodpercnyi időre, később 16+64+32 másodpercre, végül pedig 20+80+40 másodpercre meghosszabbodik. *Fölösleges azonban eddig is haladnia.* A megfelelő óvatossági rendszabályok betartása mellett ez utóbbi 140 másodperces lélekzetvételt amúgy is csak sok esztendő rendszeres gyakorlatával valósíthatja meg.

A légzési gyakorlatokat éppúgy, mint a testtartásokat, naponta egyszer, vagy többször, de *csupán néhány percen át* kell, és szabad folytatni, míg a nap többi szakában a test légzése természetes kell, hogy maradjon, helyesebben ösztönszerűen kell, hogy végbemenjen. Már ez a rendszeres, néhány percen át tartó gyakorlat is sokkal mélyebb hatást vált ki, mint amilyen hatással például a testtartások vannak a szervezetre. Hatása észrevétlenül kiterjed az elme szubtilis területeire is és mindjobban hozzásegíti a tanítványt ahhoz, hogy a yoga előírásainak megfelelően alakítsa ki tudatának mozdulatlan és közömbös állapotát.

A gyakorlatok menetét és egész rendszerét ugyancsak a yoga-tornával foglalkozó irodalom ismerteti részletesen.

A lélekzés-szabályozás azonban idáig csak a fizikai testre vonatkozik. Ami ezután következik, még sokkal nehezebb feladat. A tanítvány meg kell, hogy tanulja, hogy meglassítsa és meggátolja az időnként felmerülő fogyatékosági-érzésének és érvényesülésének a hullámozását is. E téren is legfőbbképpen az egyensúlyt, a semleges középpontot kell megtartania. Minden kudarc fogyatékosági érzést kelt, minden siker viszont érvényesüléssel jár együtt. Küzdenie kell tehát mindkét belső reakció ellen, arra törekedve, hogy megfékezze azokat és így belső-énjének a beállítottságát is mindenkor az egyéni uralma alá rendelje.

Ez gyakorlatilag annyit jelent, hogy minden sikerrel és minden kudarcral szemben közömbössé kell válnia, nem szabad, hogy tapasztalatai élményekké alakuljanak át, nem szabad, hogy tapasztalatai visszahassanak a karakterére. Éppúgy tehát, mint a légzés meglassításánál, ösztönök megnyilvánulásainak kell uralkodnia. Ha elsajátította azt a módszert, azt a képességet, mellyel a testi lélekzetvétele fölött

sikerült úrrá lennie, előbb-utóbb erre is képes kell, hogy legyen. Célirányos erőfeszítései nem vesznek kárba, akkor sem, ha eleinte látszólag semmiféle eredményt sem ér el. Minden céltudatos igyekezete fékezőleg hat belső-énje reakcióinak a periódusaira. Egyre hosszabbakká válnak tehát azok, és ha intenzitásban kezdetben nem is csökkennek, mégis megváltozik és mindjobban az egyeneshez közeledik belső-énje lélekezésének a hullámgörbéje.

Tudvalévő, hogy minden alkalommal, valahányszor fogyatékosági-érzés támad az énbén, egyidejűleg fellép valamely érvényesülési-törekvés is, melynek célja az állapot-változás kiegyenlítése. Minden érvényesülési-törekvésben az életösztön impulzusa nyilvánul meg. Ez az impulzus pedig lélekezési folyamatot kelt és indít az én belső területén, mely lélekezési folyamat mindenkor valamely meginduló képzeletfuttatásban áll. A gondolkodás azután ehhez a képzeletfuttatáshoz igazodik, követi és valósággal elősegíti azt, hogy megfutva a lélekezés görbét, végül visszatérjen nyugalmi állapotába. Ha újabb és újabb impulzusok érik az elmét, újabb és újabb hasonló folyamat indul meg és zajlik le benne. Mindez pedig szünet nélkül ismétlődik, hogy fenntartsa a lélekezés folytonosságát, hiszen lélekezés nélkül nincs megnyilvánulás, nem lehet élet sem. maga a lélekezés mindaddig, míg az ember él, teljesen meg nem szüntethető. Megfékezni, meglassítani, azonban igenis lehetséges, sőt szükséges is a ritmust, hogy megközelíthető legyen az arany középút, az elmebeli egyensúly állapota.

Megfigyelhetjük, hogy minden érvényesülési fázis - előbb-utóbb - véget ér az életben, megszűnésével pedig máris értékcsökkenést jelent az én számára és így ismét fogyatékosági-érzést kelt, mely újabb impulzust, újabb impulzus-sorozatot támaszt a képzeletvilág, illetőleg a gondolkodás terén. A tanítványnak ezért az érvényesülés mindenfajta átérzését éppúgy ki kell küszöbölnie, mint a fogyatékosági-érzés megnyilvánulásait.

A levertség és az azt követő nyugtalanság, a szorongó érzések és az indulatok: *a személyiség* területén végbemenő lélekezésnek a megnyilvánulásai. Ezeket tehát éppúgy tompítania, csökkentenie kell, mint a belső-énbeli lélekezésének a kilengéseit. Minthogy azonban a szorongó érzések és az indulatok minden esetben csupán *kísérői* - parallel megnyilatkozásai - a belső-én pillanatnyi beállítottságainak, ezért egyúttal a személyiség megnyilvánulásai is erejüket veszítik és megszűnnek, ha megakadályozzuk a belső-én változásait.

Az egyes területek lélekezésének az összefüggése mindenkor *kölcsönös*. A közvetlenül tudatra irányított igyekezet például, amikor a gondolkodás elcsöndesedését eredményezi, egyúttal visszahat a testre is és meglassítja, megfékezi a testben is a lélegzés addigi menetét. Nemcsak a testi lélekezés szabályozása hat ki tehát a felsőbb területekre, hanem fordítva is fennáll ugyanaz a

kölcsönhatás.

Minden igyekezet ezért, mely valamely lélekzés kilengéseinek a csökkentésére irányul, a test és az elme együttes és egyidejű megnyugvásához vezet. Minden újabb erőfeszítés pedig - a megfelelő igyekezet megszokásának a fokozódásával - egyre növeli azt a képességet, mely lehetővé teszi a test és az elme lélekzései felett való *egyöntetű* uralkodást.

Amikor tehát a tanítvány abból a célból, hogy a személyisége felett való uralmat megszerezze, a lélekzés-szabályozás módszerét veszi igénybe, megszerzi egyúttal a belső-énje - és így a karaktere - felett való uralmat is. Akár a tudaton, akár a belső-éneken való uralkodás pedig mind a testre, mind a személyiségre - sőt egyértelműleg az altudatra is - kihat. *A lélekzés szabályozásának minden alkalmazása ezért: az egyén egész megnyilvánult-lényére - mind testére, mind elméjére - egyaránt vonatkozik és kiterjed.*

A lélekzés - a ritmus - minden megnyilvánulás alapja.

Az én ritmusát, az én lélekzését a tapasztalatok tartják fenn és irányítják. A yoga szerint az én lélekzése tehát mindenkor három tényezőtől függ, és pedig: *helytől* (vagyis földrajzi, térbeli, társadalmi és családi helyzettől; faji és nemi hovatartozástól, stb.), továbbá *időtől* (a fejlődés útján és a folyó életben elért kortól és időpillanattól), végül *számtól* (vagyis a szerzett tapasztalatok számától). Ezek a tényezők tartják fenn és irányítják mind a személyiség, mind a belső-én lélekzését.

Minden igyekezet, mely a lélekzés megfékezésére irányul, egyúttal az én lélekzésének a megismeréséhez is vezet, és ilyenformán végeredményben: *a tapasztalatok és az azok által kiváltott reakciók összefüggéseinek a megismerését* eredményezi. Ez a mélyreható megismerés pedig egyértelmű az *ön-analizálással*.

Az önanalízis a gyakorlati módja az önmegismerésnek. Az analizált lélekzés, az analizált tapasztalati hatások és visszahatások megismertetik az embert belső-énjének a szerkezetével. megismertetik tehát karakterének és tudatának a szerepével, valamint személyiségének a belső-éntől függő megnyilvánulásaival, vagyis végeredményben egész énjével, az ember egész megnyilvánult lényével. Az önmegismerés viszont módot nyújt arra, hogy az ember célszerűen befolyásolni tudja énje változásait, tompíthassa a tapasztalatok hatóerejét, elkerülje az azok által okozott nagyobb kilengéseket, és mind e beavatkozások révén - végösszegben - csökkentse énje szubtilis területeinek a lélekzésritmusát.

Minden lélekzés, minthogy a tapasztalatokkal, a tapasztalással függ össze, szenvedéssel jár, szenvedéshez vezet. A lélekzés megfékezése ezért mindenkor

annak az ideális állapotnak a kialakulásához is hozzájárul, melyet a boldogság - az *üdvösség* - jelzőjével jellemezhetünk.

Minden ön-analizálási és lélekezés-szabályozási gyakorlat másrészt - minthogy a tapasztaltok keltette hatások kiküszöbölésével, illetőleg az azokról való lemondással jár együtt -*az aszkézis* egyik formája. Önmegtagadás nélkül nincs és nem lehet egyéni fejlődés. Magában a testi légzés megfékezésében is önmegtagadás rejlik tehát ilyenformán, mely már egymagában is elősegíti az egyén fejlődését, minden vonatkozásban.

A tüdővel való légzés a lélekezés legdurvább formája. De minthogy mindenfajta lélekezés bensőleg összefügg, azért a testi légzés valamely ritmusváltozása egyúttal maga után vonja valamennyi szubtilis lélekezés ritmusának a megváltozását is. Megfigyelhetjük például, hogy a lélekképzés pusztán visszatarthatásával - még a mindennapi életben is - a tudat összpontosítása, a figyelem mennyire fokozható. A sóhajtás pedig - a heves kilélekezés - nemcsak a test, hanem az érzelmek megkönnyebbüléséhez is vezet.

A belélekezés mindenkor a zsugorodás, vagyis a fogyatékos-válás folyamata, a kilélekezés pedig a kiteljesedés, az érvényesülés, a yoga szerint. A heves belélekezéssel az ember kikapcsolódik megszokott világából - mintegy elveszíti azt - és képessé válik új benyomások befogadására. A heves kilélekezéssel pedig megteremti azt a bázist, melyen pillanatnyilag megtalálható a kiegyensúlyozott létérzet, a nyugalom.

Külön gyakorlatok - a *kapálabhāti*, stb. - írják elő a hirtelen és heves kilélekezések gyakorlását. Céljuk és eredményük nagyjában ugyanaz, mint a sóhajtásé, vagyis a feszültségek levezetése, illetőleg a test és a tudat átmeneti megnyugtatása.

A különböző szubtilis területek lélekezése, ritmusa azonban - akármilyen szorosan is összefüggnek azok - időbelileg mégsem lehet teljesen párhuzamos. Ugyanaz a ritmus-változás, mely a testi légzés egy-egy periódusát néhány másodperccel meghosszabbítja, vagy megrövidíti, a belső-énben például már órákra, vagy napokra kiterjedő változást hozhat létre. Minden területnek - testnek, személyiségnek, tudatnak, stb. - más és más lévén az alapritmusa, *a lélekezési görbék a valóságban összefonódnak, gyakran keresztezik egymást, időről-időre pedig hullámhegyek és hullámvölgyek összegeződéséhez, torlódásához vezetnek az életben.*

Minden belélekezést kilélekezés követ. Mint ahogy valamely hinta, ameddig lengésben van, nem állhat meg a középponton, éppúgy minden lélekezési fázis is,

ha véget ér, az ellenkező irányú lélekezési fázisba csap át. Magát a lengést, a lengés intenzitását kell fékezni és csökkenteni, ha azt akarjuk, hogy valamely lengő test megközelítse egyensúlyi helyzetét és megmaradjon abban. Hasonlóképpen a lélekezés terén is - nem az egyensúlyi pontot, nem a középpontot kell keresnünk, hiszen valamely aktív lélekezési-folyamat úgysem maradhat meg abban, hanem mindenkor a kilengéseket, azok lendületét és hevedését kell megfékeznünk és féken tartanunk, hogy megközelíthető legyen a kívánt egyensúlyi állapot.

A mozgásban lévő hinta lengései szemléltethetik az ében fellépő kompenzációs törekvéseket és hatásokat is. Minden süllyedést ellenkező irányú emelkedés tendenciája kísér, minden változást ellenkező irányú változás tendenciája követ nyomon.

A tendenciák váltakozása okozza a lélekezés periodikus folyamatát.

Kumbhaka - vagyis a lélekezés felfüggesztése és visszatartása - nem valósítható meg hirtelen. Türelmes és kitartó erőfeszítések sorozatára van szükség ahhoz, hogy megvalósulhasson.

De ha hosszú időn át folytatott, rendszeres gyakorlatok révén, csak a *testi* léleketvételt tudjuk is felfüggeszteni időnként, minden megvalósított *kumbhaka* már akkor is különleges tapasztalatokat tesz lehetővé és különleges képességeket fejleszt ki az emberben, *a tudatban és az altudatban keltett parallel állapotváltozások folytán.*

Az így elért különleges képességek azonban éppoly veszedelmesek a kellő előképzettséggel nem rendelkező ember birtokában, mint ahogy a gőz és az elektromosság is veszedelmet jelent annak, aki nem tud bánni a természet erőivel. Előbb meg kell ismernünk a természet törvényeit és erőit, csak azután lehetünk képesek arra, hogy uralkodni is tudjunk azokon.

Önmagunkon pedig csak akkor uralkodhatunk, ha megismertük belső világunk valamennyi szubtilis területét és ha leigáztuk azok funkcióit - lélekezését!

Van a yogának egy ágazata, mely a lélekezésszabályozást - a *pránáyámát* -valóságos "életművészetté" fejlesztette ki.

Abból az alaptól kiindulva, hogy a test, a személyiség, a tudat, stb. mindenkor két-két egyéni megnyilvánulási-tényezőnek a kapcsolatából áll, melyek egyike fölénybe kerülhet a másikkal szemben, a yogának ez az életművészeti-ágazata - megfelelő lélektani megalapozottsággal - tételekbe foglalja azt a tant, hogy az élet különböző körülményei között, mikor melyik megnyilvánulási-tényező

uralkodóvátétele kedvező, vagy kedvezőtlen az egyes megnyilvánulási területeken, illetőleg mikor melyik hasznos vagy káros az ember külvilágbeli érvényesülése szempontjából. Részletes utasításokat tartalmaz ez a yoga-irodalom arra, hogy pld. utazásnál, tanulásnál, üzletkötésnél, hegymászásnál, lovaglásnál, mérgek keverésénél, stb. melyik tényezőnek kell felszínen lennie a személyiségben, a tudatban, a belső-énben és az altudatban, hogy a ténykedés hasznot hajtó és eredményes legyen. Így például a tudatban a felsőbbrendű tényező - a gondolkodókészség - uralma kedvező mindazoknál a cselekedetknél, melyek értelmet, következtetés és helyes ítélet-alkotást, stb. igényelnek, viszont az alsóbbrendű tényező - a képességek - fölénye előnyös a pusztá megfigyelésre, élvezésre alkalmas adó, vagy csupán vegetatív funkciókban végbemenő cselekedetknél; és így tovább. A *pránáyáma* egyrészt gyakorlatilag módot nyújt arra, hogy az ember bármikor megállapíthassa, vajon pillanatnyilag a felsőbb- vagy az alsóbbrendű tényezők uralkodnak-e énjében, másrészt pedig megtanít arra is, hogyan változtassa meg az ember a tényezők egymásközi viszonyát, hogy az a céljainak megfelelőbb legyen. mindez azonban tisztára csak életművészet - és ebben a formájában nem segíti, nem vezet előbbre a tanítványt a yoga útján. Ha azonban megfordítjuk a tétéleket, akkor kiderül, hogy mindaz, ami a külső érvényesülés szempontjából tökéletesen kedvezőtlen - vagyis a tényezők egyensúlya, *közömbösített helyzete- a yoga szempontjából a legkedvezőbb.*

E tan a felsőbbrendű tényezőket - többek között - mindenkor a "jobbaldallal", az alsóbbrendűeket pedig a "baloldallal" hozza kapcsolatba. Minthogy pedig a test is csak egyik *területét* alkotja a megnyilvánult élőlénynek, azért e tan szerint - az analógiák egységessége értelmében - a test jobboldala is felsőbbrendű kell, hogy legyen a test baloldalánál, és egyben a közvetlenül felette álló területtel (a személyiséggel) kell, hogy kapcsolatban álljon, míg a test baloldala csupán az alsóbbrendű anyagvilággal függ össze és alárendelt szerepet játszik mellette. hogy a test két oldala valóban különböző értékű, azt a tapasztalat mutatja. Mindig az a "jobb", amelyik tökéletesebb, és az a "bal", amelyik kevésbé értékes.

E tan rendszerében rejlő összefüggéseket használják fel és alkalmazzák mindazok a yoga-gyakorlatok, melyek különbséget tesznek a jobb- és baloldali orrnyíláson át végbemenő lélekezési folyamatok között. Néhány lélekezés-szabályozási gyakorlat a ki- és belélekezést *felváltva* a jobb és bal orrnyíláson keresztül végezteti a tanítvánnyal. Orrának egyik nyílását kézzel befogva kell az előírásoknak megfelelően belélekeznie, hogy a levegőt néhány másodpercen át visszatartva, azt lassan, a másik orrnyílásán át engedje ki.

A *pránáyáma* tanában foglalt elvek értelmében a *jobbaldalon* végbevitt lélekezés fázisai ugyanis egyrészt közvetlenül a személyiségre, másrészt - az egyes szubtilis területeken belül - mindenkor a *felsőbbrendű* tényezőkre hatnak, míg a *baloldalon*

végbemenő lélekezési folyamat mindenkor az anyagra (a test anyagára) és az *alsóbbrendű* megnyilvánulási-tényezőkre gyakorol közvetlen hatást.

A jobb és bal féltest különbözősége élettani tény. A két féltest egymásra hatása és összefüggése mélyén a szervezet örök egyensúlyra törekvése rejlik. még a ambidextriának - a jobb- és balkéz egyképpen való használhatóságának - a megvalósításában is tehát éppúgy az arany középútnak, az egyensúlynak a keresése nyilatkozik meg, mint a lélekezés célirányos szabályozásának a gyakorlataiban.

A lélekezés-szabályozás és a testgyakorlatok szorosan összefüggnek egymással. Egyik a másikat egészíti ki. *Mindkettőnek célja pedig végeredményben: az életosztón felett elért uralkodás, illetőleg az elme közömbösítése.*

IV. FEJEZET

Befelé-fordulás

A következő lépés a yoga útján: a befelé-fordulás első kísérlete.

A lehetőség szerint zavartalan környezetben, csendes magányban, helyezkedjék el a tanítvány valamely már megszokott testtartásban és mindenekelőtt nyugtassa meg testét és lélekzetvételét. Ülémódja lehet valamelyik előírt *ászana*, akár a *padmászana* (lótuszhelyzet is, de éppúgy megfelel a célnak valamely zsöllyében, vagy a karosszékben való elhelyezkedés is, mint a különleges *ászanák*. Mindössze arra kell ügyelnie, hogy testtartása *kényelmes* és *biztonságos* legyen, továbbá , hogy mellkasa ne szoruljon össze, gerince egyenes helyzetben maradjon meg és hogy minden gyakorlat alkalmával hasonlóképpen helyezkedjék el.

Tekintetét függesse valamely jelentéktelen pontra, vagy még megfelelőbb, ha behunyja szemét. Minden tárgy ugyanis, mely leköthetné figyelmét, vagy érdeklődését, egyúttal a képzeletvilágát, a gondolatait is maga felé vonná és megnehezítené feladatát. Hunyt szemmel is uralkodjék azonban a szemgolyói helyzetén, hogy azok teljes nyugalomban maradjanak, egyszer se remegjenek, ne rángatódzanak és ne kövessék a befelé-fordulás irányát, vagyis ne igyekezzenek mindegyre beljebb fordulni a koponya középpontja felé.

Ne kívánjon semmit a tanítvány.

Csak hallgassa a csendet, amely minden megnyilvánulás mélyén lebeg. Tudomásul veheti az apró, vagy távoli hangokat, a levegő illatát, szíve dobogásának ritmusát is, mindegyre azonban ne figyeljen, ne törődjék velük. Belső világát, gondolatait kísérje figyelemmel csupán, mint az utas a tájat, amikor kitekint a robogó vonat ablakán.

A gondolkodás elcsöndesítése csak akkor lehetséges, ha már ismerjük a gondolkodó-készség funkciójának a természetét. Tanulmányoznunk kell tehát a tudatot, hogy úrrá lehessünk fölötte. *A tudat funkciójának a megismerése azonban rendkívül finom megfigyelést igényel és nagymérvű nyugalmat.*

A finom megfigyelés azért szükséges, hogy észrevegyünk minden legcsekélyebb változást is a tudat területén és követni tudjuk annak menetét, ugyanakkor azonban

a mögötte rejlő csendet is figyeljük meg, állandóan összehasonlítva a változásokat az azok alapját képező nyugalmi állapottal. Csak így érthetjük meg - lassanként - a tudatban lezajló funkciók természetét és csak így találhatjuk meg annak a módját, hogyan gyakorolhatunk valamely befolyást azokra. A *nagymérvű nyugalomra* pedig azért van szükségünk, hogy finom megfigyeléseinket ne zavarják meg egyéb gondolatok; hogy ne söpörje el minduntalan a gondolkodás hullámverése, ne zúzza szét, ne mossa el egyetlen könnyű hullám-mozgás sem azt, amit már végre megfigyeltünk a tudatban.

A kifelé terjedés szétszóródást jelent. Befelé kell fordulnia tehát a megfigyelésnek, mindig jobban és merészebben befelé, a gondolatok gyökeréig és még annál is mélyebbre, elmerülve az ismeretlen csendben és kutatva, ami még a mögött rejlik, - azt a titokzatos világot és birodalmat, amely elé csillogó függönyt szőnek a táncoló és hullámzó gondolatok, eltakarva azt az élet folyamán az ember elől.

Hirtelen elhatározással hallgattassa el a tanítvány a tudatában elhangzó szavakat, a beszédgondolkozást. Figyeljen a beálló csendre és ne méltassa figyelmére, ha egy-egy szó alattomosan - szinte erőszakosan - mégis felmerül. Ha küzd ellene, párbajt vív vele. A kardok csengése és villogása máris tovaúzi a nyugalmat, ha pedig elvész a nyugalom, támadó szavak egyik hulláma a másik után tör rá a tudatra és nincs előlük menekülés. Ha azonban kitérünk a harc, a küzdelem elől, megőrizzük a békét. A béke megőrzi a csendet, - és a szó elvész a csendben, mint a kiáltó hang a pusztaságban. *Helyében pedig csakis az üres tér marad.*

Ez az az állapot, amelyben először figyelhetjük meg közelebbről a tudat működését. A csendes térbe belopakodó szavak, ha nem veszünk fel kapcsolatot velük, mintegy a szemünk előtt születnek és halnak is meg, elárulják életre-képtelen mivoltukat, elárulják, hogy csak akkor tudnak erőre kapni, lendületbe jönni, ha mi magunk adjuk hozzá a lökést, a hajtóerőt. Kiderül róluk, hogy a lényegük nem egyéb egy-egy emlék - egy-egy hajlandóság - megnyilvánulási pusztá törekvésénél, mely a segítségünk, a közreműködésünk nélkül sehová sem vezet. Olyan minden tudatbeli szó, mint amilyen a megmozgatott tükörből a szemünkbe vetődő napsugár. Ha nem fordulunk feléje, nem zavarja a tekintetünket, de ha belenézünk, elvakít.

Ha csak a legcsekélyebb figyelmet szenteljük is valamely szónak, már benne élünk, elvakulunk a benne rejlő hajlandóság valódi természetével szemben és elmerülünk az illúzióban, mely bennünket az illető szóval és felkeltett társaival mindig együttműködőnek tüntet fel, mintha magukban a szavakban jutna kifejezésre az énünk, az egyéniségünk, mintha együtt törtetnének velük előre, a tudat felkavart hullámain.

A szavak híjával szűkölködő csendben azonban rájövünk, hogy a szavakban valójában nem élünk benne. Módunkban áll, hogy elvonjuk tőlük a segítségünket, azt a mozgató erőt, mely nélkül nem kaphatnak hangra, nem képesek mozgásra, cselekvésre.

Ha minden előkészület nélkül fogna hozzá a tanítvány a tudat elcsöndesítésének a kísérletéhez, leküzdhetetlen nehézségekkel állana szemben. Olyan a tudat, mint valamely sípláda, mely nem hallgat el, - míg forgatják a hajtókarját. A sípláda hangja - a zene - viszont sohasem lehet képes arra, hogy egymagában megakadályozza a forgatást. Hasonlóképpen, a tudatbeli szavakból kialakult mondatok, gondolatok, elmefuttatások összessége - vagyis a gondolkodás - sem akadályozhatja meg soha a tudat mélyén működő hajtó-erőt a cselekvésben. Ameddig az egyén öntudata aktívan részt vesz ezekben a folyamatokban, addig a tudat pillanatra sem hallgathat el, addig folytonosan működik a mechanizmus, - önmagát pedig sohasem kényszerítheti megállásra.

A gondolatok kialakulásában és hullámozásában a tudat lélekezése megy végbe. Meg kell tanulnunk tehát a lélekezés szabályozását. *A lélekezés megfékezése az előfeltétele annak, hogy megismerhessük a tudat működését.* Mert csak ha már lecsillapítottuk a szubtilis területek lélekezését - és így a hullámok egyre laposabbá válnak és egyre jobban közelednek az egyensúlyi nyugalomhoz- csakis akkor van módunkban, hogy ne valóságos gondolat- és szóáradatok rohamai ellen küzdjünk, hanem egy-egy magányos szónak a felbukkanását, a születését figyelhessük meg a tudat mélyén.

Megfelelő előkészületek híján - a lélekezés szabályozása nélkül - túlságosan nagyok azok az akadályok, melyek a tudat elcsöndesítésének a kísérlete elé tornyosulnak. A csend pedig sohasem teremthető meg, hanem csak oly módon alakítható ki, ha eltávolítjuk mindazokat az akadályokat, melyek meggátolják a kibontakozásban. *A csendet nem kényszeríthetjük arra, hogy megvalósuljon. Csupán az akadályok kiküszöbölésére törekedhetünk.* Minél nyugodtabb tehát a felszíni hullámozás, annál kevesebb akadályt kell leküzdenünk, hogy betekinthessünk a mélybe.

Az akadályok eltávolítása az egyetlen eszköz, az egyetlen módszer, mely rendelkezésünkre áll, hogy megközelíthessük kitűzött célunkat, a befelé fordulást. Kitartóan el kell kerülnünk, ki kell küszöbölnünk tehát minden szónak, minden gondolatnak a felbukkanását, a kibontakozását, hogy végül egyetlen se zavarja meg kísérleteink során a tudat mélyén uralkodó természetes állapotot, a tudat nyugalmát, a csöndet.

Már csírájában kell megfosztanunk erejétől a felmerülő szavak minden kibontakozási tendenciáját. Mert később, ha már részt veszünk valamely

gondolatfolyamatban, már elvakultan állunk szemben avval és nem bírunk vele.

A legegyszerűbb eljárás, amelyet követhetünk, abban áll, hogy "melléfigyelünk" minden kialakulófélben lévő szónak, vagyis hogy szándékosan a szó *mellé* irányítjuk a figyelmünket és így távol tartjuk magától a szó-csírától, a szótól. Amilyen egyszerűen hangzik azonban ez az eljárás, éppen olyan nehéz feladatot jelent valójában a gyakorlata. Mert mire eljutott odáig a tanítvány, hogy végre megvalósította az első szándékos melléfigyelést, akkor a helyett, hogy maradandóvá tudná tenni a megőrzött és fenntartott csendet, egyszerűen a külvilágra eszmél, a külvilág benyomásai törnek be tudatába és elveszíti a tudat mélyével megszerzett kapcsolatát.

Észreveszi, hogy lélekzetvétele akadozik, hogy teste nyugtalanná vált. Kényelmesebben kell elhelyezkednie tehát, ismét meg kell nyugtatnia lélekzésének ritmusát. Egészen előlről kell kezdenie a kísérletet. Mint mindannyiszor, valahányszor valamely gátlás megszakítja azt.

Ezúttal sem szabad várnia, remélnie semmit!

Csak mintegy távolról szemlélje gondolatainak feltámadt hullámait. Alkalmas pillanatban aztán szüntesse meg, hallgattassa el a szavakban végbemenő gondolkozását. Őrizze a pillanatnyi csendet, mint értékes kincset. *Őrizze, de ne törődjék vele, hogy mit cselekszik érdekében. Ne törődjék saját magatartásával!* Csak arra ügyeljen, hogyha bárhol felmerül tudatában egy hang, egy szó - mint tengeri "szörny" a víztükörből, - *rögtön* fordítsa el róla a szemléletét. *Mellette* figyelje a nyugodt víztükört. Hagyja, hogy a feltámadt alakzat észrevétlenül, önmagától újra alámerüljön. Legyen állandó készenlétben, hogy minden felvillanástól, minden kibontakozástól azonnal el tudjon fordulni, másfelé irányítva belső tekintetét. Legyen készen arra, hogy újabb és újabb szörnyek kísértik meg.

Ne méltassa figyelemre őket. Ne foglalkozzék velük.

Kezdetben mindössze arra törekedjék, hogy egy-egy kísérlet természetszerű megszakításai *minél ritkább időközökben* kövessék egymást.

A melléfigyelésen kívül még egy másik eljárást is követhet olykor, melynek lényege abban áll, hogy a felbukkanó szót, vagy annak valamely hangzóját szokatlanul hosszan *kiterjeszti* és addig "nyújtja" - némán - a tudatában, míg a szó értelmetlenné válik és ennek folytán elemeire hull széjjel és elmerül.

Vagy megfigyelheti a szavakban rejlő *nehézségeket*, - és ha figyelmét egyedül erre a nehézkességre összpontosítja, ezáltal oly mértékben fokozhatja annak hatását,

hogy a felmerült szó nemcsak képtelen minden további alakulásra, hanem egyben oly "súlyossá" is válik, hogy önmagát sem tarthatja fenn a felszínen.

Idővel magától jön rá a tanítvány, hogy minden egyes esetben melyik eljárás vezet legkönnyebben a csendhez. Rendkívül finommá válnak a megfigyelései. Mindjobban megtanulja azok gyakorlati alkalmazását is. Amennyire nem tud mit kezdeni eleinte egy-egy homályosan kifejezett - szinte értelmetlennek látszó - tanáccsal, éppoly mértékben, már magától értetődően tudja felhasználni azt később, amikor felismerte annak hasznát és lényegét.

Igen hosszú idő, kitartó türelem és sok-sok gyakorlás szükséges ahhoz, hogy elsajátíthassa azt a művészetet, azt a képességet, mely lehetővé teszi számára tudatának a tetszésszerinti elcsöndesítését.

Mindaddig egyre fokozódnak a nehézségek, amelyeket le kell győznie közben. Eleinte a szavak elhallgattatása a legnehezebb művelet. Azután a csend fenntartása és kimélyítése következik, mint még sokkalta súlyosabb feladat a yoga útján.

Hosszú és küzdelmes út ez!

Amikor már meglehetősen gyakorlatra tett szert a tanítvány a melléfigyelés és a belső hallgatás terén, akkor pedig megkísérelheti végre, hogy mintegy lopva, titokban, a felmerülni törekvő szavak felé "tekintszen" néhányszor. Ha azok magukkal ragadják, máris elveszett a játék. Akkor újrakezdheti az elhelyezkedést, a lélekzet-megnyugtatást, az összes előkészületeket.

Ha azonban már úgy tudja tekinteni a belső hangot, a szót, mint rajta kívülálló, élettelen tárgyat, melyhez semmi kapcsolat sem fűzi, akkor szeme elé tárul a felbukkanásnak, a kibontakozásnak a folyamata. Látja, hogyan jön létre az első örvénylés, a tudat víztükrének a megmozdulása, a vizek sűrűsödése a hajlandóság körül. Látja az emléket, mely testet ölt, az emléket, mely szóvá alakul. *Látja a szót.* s megéri egyben, hogy az egész alakzat csak káprázat, mely valójában egy hajlandóságot - egy szimbólumot - vesz körül.

Ha pedig elérte, hogy a szavak már csirájukban elfojtódnak tudatában, akkor minden felmerülő hajlandóság váratlanul *képpé* igyekszik kialakulni, formákban és színekben nyilvánul meg és mozgást varázsol eléje, a tudat terébe. Rájön a tanítvány, hogy az efféle képek halványan máskor is ott szerepeltek tudatában, a szavak között, sejtelmes *háttér*et képezve minden gondolatához. Most azonban közvetlenül áll szemben evvel a képszerű gondolatvilággal.

Fel kell ismernie, hogy a képek kibontakozásának a törvényei *ugyanazok*, mint

amelyekkel a szavak megfigyelése közben találkozott. A képek mélyén is mindenkor hajlandóságok - emlékek - rejlenek és azok megnyilvánulási törekvése ölt testet bennük, maga köré gyűjtve a tudat rendelkezésre álló, szubtilis anyagát. A képek kibontakozása ugyanúgy az első örvényléssel, a sűrűsödéssel kezdődik, mint a szavaknál, és a továbbiakban is egészen hasonlóképpen megy végbe.

Ha tehát kísérletei közben ki tudta küszöbölni a hangok, a szavak zavaró keletkezését, ugyanúgy a képekét is kiküszöbölheti, sőt szükséges is, hogy megakadályozza, elkerülje. Ami ez után marad fenn a csöndben - a meg nem születésre ítélt hangok és képek háttérében - az nem más, az már nem áll egyébből, mint a hajlandóságok, illetőleg az emlékek pusztá *megnyilvánulási tendenciáiból*. A hajlandóságok mint pusztá *szimbólumok* lebegnek ekkor a tudatban. Mint szimbólumok, melyek nem nyilatkoznak meg, mert nem juthatnak hozzá, hogy bármily testet is öltsenek.

A gondolkozáshoz *hasonló* folyamat végbemehet ugyan, ezeknek a meg-nem-nilvánuló szimbólumoknak a tudat számára felfoghatatlan körében is. Az ember azonban ekkor nem "gondolkozik", hanem a nélkül, hogy bármily kifejezhető gondolata is támadna közben, egyszerűen *tudja* azt, amire elméje irányul.

Eleinte csak sejtelemszerű ez a tudás, idővel mint tökéletesebb bizonyossággá válik. kezdetben alig tartható fenn néhány pillanaton át. Később már hosszabb időre is folyamatosan meghosszabbítható. Minden oly tudás pedig - akár sejtelemszerű, akár bizonyosság - mely szavak, képek, hangok, színek és minden egyéb érzéke benyomás nélkülözésével jön létre, feltétlenül meghaladja a tudat szintjét és feltétlenül magasabbrendű produktum a gondolkozásnál. A tanítvány öntudata tehát abban a percben, amikor első ízben éri el, hogy gondolatok mögött rejlő okokról és célokról - valamint ez okok és célok egymásközi összefüggéseiről - *gondolatok nélkül*, mintegy közvetlenül szerez tudomást, már a tudat közönséges szintje *főlé* emelkedett. Megtette tehát az első jelentékeny lépést, mellyel közelebb jutott igazi énjéhez, a befelé-fordulás terén.

Ha elérte ezt a fokozatot, pusztá *szemlélője* lehet tudatának. Nemcsak hogy már nem vesz részt a tudata funkcióiban, hanem egészen a megnyilvánulás határvonaláig le tudja csökkenteni is a tudatának minden működését. Ha közben megszakítja a gyakorlatait, még a külvilág tárgyaival szemben is fenn tudja tartani időnként a szemlélő elvont magatartását. Képesé válik arra, hogy a külvilág tárgyaiban és jelenségeiben is csupán *szimbólumok* összefüggéseit lássa, ne magát a tárgyi megnyilvánulásukat. Minthogy pedig a külvilág benyomásai is, valójában csak a mindenkori tudatban léteznek, egyértelmű ez a szemlélet avval, melyet a tanítvány közvetlenül a tudatára irányít. Tudomása lehet ilyenformán a külső világról is - a nélkül, hogy gondolkoznék, hogy gondolatai támadnának. Egyszerre

szemlélnéti belső és külső világát.

Amikor a tanítvány a *puszta szemlélnélné* a Természet változásainak, akkor személyisége, énje nem vesz részt azokban. Tapasztalatai nem alakulnak át élménnyé, nem váltanak ki én-reakciókat. Sem fogyatékosági-érzés, sem érvényesülés nem kíséri a szemlélnélné.

Ez az alapfeltétele annak, hogy lehetővé váljék az ember számára a magasabbrendű megismerés.

Magasabbrendű az, ami közelebb áll az abszolút középponthoz.

A befelé-tekintésben az ember önkénytelenül is az énje felé fordul, énjét keresi a mélyben. Külső és belső világának közös középpontja ugyanis nem lehet másutt, csak az énje területén, az énje középpontjában. Végeredményben tehát az N az egyetlen megbízható útmutató, mely irányadóul szolgálhat minden befelé fordulásban, hogy megtalálhassuk az utat a középpont - a Lélek - felé.

A tanítványnak ezért a legbelsőbb énjét kell felkutatnia.

Nemcsak a tudat tökéletes csöndjére kell törekednie, hanem avval párhuzamosan, időnként az *összpontosított gondolkodásra is!* Mindkettő egyformán szükséges a yoga útján. A kettő közötti különbség pedig nem számottevő. A tanítvány a maga elé kitűzött tárgyhoz nem hozzátartozó gondolatokat *hasonlóképpen* kell, hogy elkerülje, már csírájuk állapotában, mint ahogy a csendet megzavaró alakzatokat kényszerítette kitérésre és tovatűnésre az előbbi gyakorlataiban!

Belátható, hogy könnyebben valósíthatjuk meg a gondolkodás összpontosítását, ha már ismerjük a tudat elhallgattatásának a fortélyait, mint ha megfelelő előgyakorlatok nélkül próbálkozunk meg a gondolataink egyirányba való terelésével. *A helyes összpontosítást nem is lehet megtanulni másként!* Mert csakis úgy tarthatjuk meg a gondolatainkat egyetlen irányban, ha minden másirányú gondolatot elhallgattatunk közben. Ha kezdetben mindjárt az összpontosításra törekszünk is, akkor is a közben felbukkanó, egyéb gondolatok elcsöndesítésén át vezet a gyakorlat útja. Mennyivel könnyebb tehát akkor megtanulnunk a gondolatvilágunk összpontosítását, amikor már megelőzőleg gyakoroltuk és kellőképpen megtanultuk a felmerülő akadályok gyors kiküszöbölését!

A helyes sorrend a tulajdonképpeni kulcsa minden összpontosításnak. Ez is egyike a yoga féltve őrzött titkainak, melynek ismerete nélkül minden gyakorlat többé-kevésbé eredménytelen marad.

A tanítványnak, mint mondtuk, a legbelsőbb énjét kell felkutatnia. Vissza kell gondolnia tehát a gyakorlatai során - most már *összpontosított gondolkodással* - a különböző *ászanákra és mudrákra*, melyek megvalósítása és begyakorlása közben meggyőződött arról, hogy teste alárendelt szerepet játszik az énjével szemben. *Újabb és újabb oldalról meg kell világítania ezt a tényt.*

A befelé-fordulás során, át kell gondolnia, hogy az ember énje valóban nem lehet azonos a testével. Ha testét megcsonkítják is, énje továbbra is, változatlan egészében fennmarad. Csecsemő és gyermek korában a test kisebb és fejletlenebb, mint felnőtt korban, az ember énje mégis benne rejlik. A testnek nincs önálló akarata, az éennek van, és rendszerint keresztül is tudja vinni azt, sokszor a test ellenszegülése ellenére. Csak az én rendelkezhetik a testtel és nem megfordítva.

Hol van tehát az én?

Mindenesetre a testen belül keresendő, de semmiképpen sem a kézzelfogható anyagban.

Az ember érzelmei, szorongó érzései és indulatai képezik az énjének a leginkább feltűnő, tulajdonképpen megnyilvánulásait. *Az én azonban az érzelmekkel, illetőleg az indulatokkal sem lehet azonos.* Mert ha a érzelmek, stb. hiányzanak, ha átmenetileg megpihennek, az én akkor is, az alatt is, teljes egészében fennmarad. Az én - a lélekzés ritmusának szabályozása révén - meg is szüntetheti az érzelmeket, az indulatokat. Mindenkor *belülről* szemléli azok megnyilatkozásait. mindenesetre a személyiségen belül keresendő tehát az én, de semmiképpen sem a személyiség lélekzésében, megnyilvánulásaiban.

Az érzelmek felett az ember már a gondolkodása révén is uralkodni képes. A gondolatok, a tudat világa, alkotják általában azt a benső területet, ahonnan az ember a külvilágot és önmagát szemléli. A gondolatokban, azok világának mélyén rejlik tehát az én. A gondolatokat azonban - mint megkíséreltük - ki tudjuk küszöbölni, meg tudjuk szüntetni a nélkül, hogy én-tudatunk is megszűnnék velük. *Az én tehát nem lehet azonos a tudat, a gondolkodás területével sem.*

A gondolkodás irányát mindenkor a karakter és annak funkciója, a képzeletműködés szabja meg. A karakter és a gondolkozó-készség együttesen alkotja az ember belső-énjét. Ez a belső-én az, mely sikert ér el, vagy kudarcot szenved az életben, a fogyatékosági-érzés szorongatása ellen küzd, vagy élvezzi az érvényesülést. Ez a belső-én irányítja minden cselekedetünket és változtatja át személyes élménnyé a tapasztalatainkat. Minden életfunkciónk kiinduló gyökerének látszik. Ha azonban közelebről megvizsgáljuk, rájövünk, hogy *igazi énünk még a belső-én területénél is mélyebben lakozik.*

Amikor ugyanis az ember kiküszöböli minden gondolatát és így pusztá *szemlélővé* válik, akkor nincsenek fogyatékosági és érvényesülési élményei, nem ismer sikert és nem ismer kudarcot, karaktere közömbös a tapasztalatokkal szemben. Belső énjének minden funkciója megszűnik, én-tudata mégis megmarad. Ez az én-tudat még hozzá uralkodni is tud az ember belső-énjén, amikor nem engedi, hogy annak tükrén bármely hullámozás is végbemenjen.

Hol rejlik tehát az ember valóságos énje?

Látszólag azokban a *szimbólumokban*, melyekben benne rejlik a gondolatok nélküli, *közvetlen tudás*.

Ezek a szimbólumok azonban csupán egyes hajlandóságok - emlékek, azaz ösztönök - melyek összefüggővé csak akkor válnak, ha azokat az ember legbensőbb énje kapcsolja egybe. Az altudat csupán a tárházuk, - áttekintésük azonban az *én* feladata. Az igazi én tehát nem azonos a szimbólumok tárházával - az altudattal - sem, hanem még az altudat területénél is mélyebben rejlik az emberben. Minthogy azonban az altudat pontosan a megnyilvánulás határvonalán van a Természetben, azért *a legbensőbb énnel még ezen a határvonalon is belül kell rejlenie, valahol a meg-nem-nyilvánuló Természet világában!*

Ha idáig eljutott a tanítvány az énjére irányuló összpontosított gondolkozásban, akkor - hirtelen elhatározással - szüntesse meg a szavakban való gondolkozást, a felmerülő képeket, minden gondolatát.

A csendben kialakul a válasz a ki nem mondott kérdésre, kialakul a közvetlen tudás! Nem foglalható szavakba, nem fejezhető ki gondolatokkal, mégis maga a leplezetlen *valóság* az, ami ekkor a tanítvány elé tárul: *a Lélek és a Természet összefüggése*.

Eleinte csak egy pillanatig tart a valóság megnyilatkozása. Már is feltámad az életösztön és lélekzésre kényszeríti a testet és az elme valamennyi területét.

Hogy mi volt az átélt megismerés lényege, azt a tanítvány sohasem tudja elmondani, még tisztán elképzelni, elgondolni sem. Közvetlen tapasztalatának emléke - hatása - mégis fennmarad elméje mélyén és nem homályosul el soha többé.

Elemi erő, magasztos derű, ujjongó biztatás árad ebből a rendkívüli tapasztalatból. Az élet legnagyobb csodája ez a pillanat, a valóságra való ráébredés nagy pillanata. Szent - és semmihez sem hasonlítható - élmény ez, valójában nem is

élmény, hanem malaszttal teljes *megnyilatkozás*, mely megváltoztatja az ember életét, meggyőződését, felfogását, törekvéseit és hitét, betekintést enged a lét titkaiba - és soha nem látott színekben pompázóvá teszi számára még a legnyomorúságosabb külvilágot is. Értelmet ad a létnek és megmutatja a végső célt, mely felé az ember és a Természet halad.

Amily váratlanul támadt a belső világosság, éppoly hirtelen tova is tűnik kezdetben. De ha csak halvány *nyomaiban* is marad meg az ember gondolatokkal teljes tudatában, akkor is kihat az egész lényére, a jövőjére, a céljaira.

Minden befelé-fordulás - bizonyos ponton - az örök világossághoz vezet. Az elme mélységes csöndjében, újra és újra átélheti a tanítvány a Természet lényegét.

Mégis meg kell, hogy szakítsa előbb-utóbb minden gyakorlatát, mert rákényszeríti az elme anyagi tehetetlensége, ritmusa.

Kezdetben szédülés és émelygés fogja el a megismerés rádöbbenő, váratlan pillanatában. Teste nyugtalanná válik, tagjai megrándulnak, szeme felnyílik, viszketés támad a bőrén. A kellemetlen érzések annyira fokozódhatnak, hogy egyhamar nem is ismételteti meg a befelé-fordulás kísérletét. Mindez azonban fokozatosan csökken és elmúlik idővel, a rendszeres gyakorlatok folyamán.

Minden kezdet nehéz.

Legalább egy esztendeig tart, míg a tanítvány - sok-sok kudarc, csalódás és előlről kezdett kísérlet után - végre eljut odáig, hogy be tud hatolni énje rejtelmes mélyére.

Az ismétlés azonban - a rendszeresség - a befelé-fordulás kísérleteiben is meghozza idővel a várt könnyebbséget. De nem minden vonatkozásban. Az ember énjére vonatkozó *gondolatok* például - melyeknek az a céljuk, hogy megteremtsék és fenntartsák a tudat megfelelő beállítottságát és a belső szemléletet mereven ráirányítsák az énré - az ismétlés következtében hamar *elfakulnak* és mindinkább hatástalanná válnak. *Mindig új és új érveket kell felsorakoztatnia tehát a tanítványnak, hogy figyelmét és érdeklődést éberén tudja tartani a gyakorlatai folyamán.*

Később azonban már nincs szüksége a hosszas és meggyőző érvelésre. Elegendő, ha néhány gondolattal maga elé képzelel énjét, azután a tudat teljes csöndjében folytatja a befelé-fordulást. *Ha már tapasztalatból ismeri az utat, amerre haladnia kell, feleslegessé válnak a lépésről-lépésre felállított iránymutatók.* Mindössze arra kell ügyelnie, hogy ne kalandozzék el a figyelme, és hogy megőrizze törekvésének egyszerűségét, a benne rejlő célirányos és mégis vágytalan várakozást.

Sok-sok gyakorlás után pedig már kialakult szubjektív érzések irányítják tudata beállítottságát az énje felé. Valahányszor hozzáfog a befelé-fordulás egy-egy kísérletéhez, úgy érzi, hogy énjét valahol a szemgödrök mögött és a szájpadrás felett, a fej középpontjában kell keresnie, mintha a külvilággal kapcsolatos énje az agyában helyezkednék el. Egyenlőre erre a pontra, erre az éntre irányítja rá minden figyelmét. Amint azonban mélyül a szemlélete, én-tudata is megváltoztatja helyét és rejtelmesen, lassan lesüllyed a *szívbe*. Akkor már nincs tudomása az érzékeiről, nincs tudomása sem fejről, sem végtagjairól. njét már csak egyetlen, óriási szívnek érzi, amely dobog. Ebben a szívben él, ennek a ritmusát tekinti énjének, semmi mást. *Eleven szíve az egyetlen valóság számára*. Szívében fedezi fel a mélységeket, amelyeket fel kell kutatnia, amelyekbe be kell hatolnia. Végül azután, amikor már csak pusztá szimbolumokban lakozik az énjéről való tudomása, megszűnik a térérzéke is. *Akkor már a szívről sem tud többé*. Feloldódik a külvilággal való utolsó kapcsolata, hogy átadja helyét a világosságnak, a megfoghatatlan és magasztos csendnek.

Így jut el a tanítvány - újra és újra - ahhoz a benső kapcsolathoz, mely a meg-nem-nyilvánult világgal fűzi egybe.

Tapasztalatai *közvetlenek és helyesek*, hiszen teljes mértékben kikapcsolta, megszüntette a képzeletműködést és a gondolkodást, mely megzavarhatná a helyes-megismerést.

Ami a legfontosabb gyakorlati szabály: *éberén ügyelnie kell arra, hogy sohase aludjék el a gyakorlatai közben!* Le kell győznie az álmodást, mert ha elalszik, helytelen útra tért. A befelé-fordulás az *elmélyedés* előgyakorlata. Az alvás pedig sohasem vezethet az elmélyedéshez.

Ha minden igyekezete ellenére, mégis elalszik a kísérletei közben, - sőt ha álmai még félelmetes színezetűek is! - *akkor feltétlenül fel kell hagynia a befelé-fordulás gyakorlatával*, és hosszú időn át újra csak a testhelyzetekkel és a lélekzés szabályozásával szabad foglalkoznia, illetőleg fokozottabban kell tanulmányoznia a yoga elméletét, mind mélyebben elmerülve annak lényegében.

A befelé-fordulás küzdelmesen elért, megvilágosodott állapotát azonban, ha nem is zavarja meg az álom, akkor is *megszakítások* bontják meg időről-időre. A tanítvány tovább él tudatában és testében - és közvetlen tapasztalatainak csak a hatásait, a következményeit észlelheti földi életében.

A megnyilvánulás határvonalán szerzett megismerés egyedül a maga sajátos síkján fogható fel. Minden más nézőpont számára feledésbe megy. Feledésbe kell mennie,

mert nincsenek benne anyagvilágbeli vonatkozások. Csak nyomaiban, hatásaiban nyilvánulhat meg az ember tudatában; az ember csak a megismerés *tényére* - mint felfoghatatlan csodára - emlékezhetik vissza, amikor újra a földi világban él.

Mégis találkozunk oly anyagvilágbeli változásokkal, melyek nyomon kísérik a megvalósított belső megismerést.

Megváltozik a tanítvány csaknem valamennyi megszokott nézete. Saját meggyőződésből tudja immár, *hogy sehol sincs valamely megvonható határ a külvilág és az egyén között. Ha pedig nincs határ, akkor a külvilág egészében valahogy az ember maga is benne kell, hogy éljen.* A ráeszmélésnek ettől a percétől fogva a tanítvány kénytelen jelképesen részt venni a Természet *valamennyi* megnyilvánulásában. A lehanyatló naptányérban, úgy érzi, ő maga bukik le a hegyek mögött, a felvillanó villámlásban, úgy érzi, ő maga szikrázik végig az égbolton, az árvízben ő maga rombolja le a partot, a hidakat; a nyíló rózsában ő maga pompázik, az elvetett gabonában ő maga szökken kalászba... s mindez az érzése nemcsak képzelet-szülte káprázat, hanem maga a valóság.

Az egyedüllettben nem lát többé magányt, hiszen az egyénben minden, ami létezik, minden tárgy és minden jelenség, múlt és jövő - az egész Természet - hiánytalanul benne foglaltatik.

Amit az ember általában az énjének tart, az csak látszatok és reakciók komplexuma. Személyiségében a nevelői és a környezete jellemvonásai tükröződnek. Belső-éjében a környezet támadásai keltenek visszhangot. Maga az ember azonban: mindenkor egy az összességgel!

s ahogy az ember belső nézőpontja alakul, úgy változik meg a külvilág magatartása is, vele szemben. Elsősorban az állatok közelednek a tanítványhoz. Más gazdához tartozó kutyák, macskák szegődnek hozzá, ragaszkodó vonzódással, rokonszenvvel és oly ösztönös örvendezéssel, mintha öntudatlanul is részt akarnának kérni abból a sugárzásból, abból a fényességből, amely a megismerés nagy pillanatában az emberre áradt. Kitérő örömeük, ahogy hízelegve felkapaszkodnak a tanítványra, rendszerint az első látható kísérőjele az elért megismerésnek.

A világosság, a fény: mintegy maga a szeretet.

Ebben a fényben nincsenek távolságok, nincsenek korlátok.

A tanítvány - még a mindennapi életben is - mindinkább felismeri egyéniségének és külső világának szoros összefüggését, összetartozását. Mind világosabban ráeszmél, hogy valójában nincs is önálló külvilág, csak kivetített belső világot lát

maga körül.

A befelé-fordulás pedig a felszabadulás útja, a mindkét világból való együttes felszabadulása. Nem a múlt keresése és nem is a jövőé, hanem az örökkévalósággá vált jelenben való elmerülés. Uralkodás a lét fölött. A lét fölé emelkedés.

Szokatlanok a befelé-fordulás gyakorlataival járó megfigyelések is. Meglepő például a szimbolumok elvont világában uralkodó *nyelv-közösségre* való ráeszmélés. Ahol nincsenek szavak, onnan a beszéd, a nyelv fogalma is idegen, távolálló kell, hogy legyen. Minden kifejezési mód mégis egybeolvad ott, egyetlen közösségbe: magába a szimbolumba, a szimbolum lényegébe, minden emberi, élő és holt nyelvnek a közös gyökerébe.

Megszűnik a polaritás, az ellentét-párok elvesztik megkülönböztető jellegüket. A közöttük rejlő átmenet, a terület nélküli pont pedig: magává a *végtelenségé* változik.

De megváltozik még az ember szívének dobogása, vérkeringésének ritmusa is. A vér a perifériákba tódul. A tanítvány kezei fölmelegednek, csaknem forróvá válnak, minden gyakorlat folyamán.

Ahogy egyidejűleg az agy vérellátása megváltozik, fellép az alvásra irányuló hajlam is. Ha a tanítvány nem ura mindvégig a tudatának, álmok képek ragadják magukkal. Ha nem ura a karakterének, ha nem közömbösítette annak feszültégeit, ijesztőkké válnak álmai. Rémképek rohanják meg és lenyűgözik. Nyomukban pedig ott leselkedik a képzeletvilág kisiklásának árnya, az elmebeli zavarodottság.

Ébrenlét és álmok, fény és árnyék, buján tarka színpompa és fenyegető sötétség között vezet a tanítvány útja - a befelé-fordulás meredek ösvényén - a sugárzó, tiszta és magasztos Világosság felé.

MÁSODIK RÉSZ

Sűrű lombok között néhol áttört a napsugár és bevetődött az erdőbe. Fatörzseket világított meg, kúszónövények néhány indáját, halványzöld faleveleket és arrább a földet, a szürke köveket. Valahányszor megmozdultak fent a lombok, mosolygó színfoltok táncoltak játékosan a földön és a növényzeten, körülöttük pedig csaknem alkonyi félhomályba burkolódzott az erdő belseje, az egymásba hajló faóriások lombsátra alatt. Valahol gombák nőttek a közelben, érezni lehetett enyhe illatukat a párás levegőben. Időnként egy-egy harmatcsepp hullott le a fákról, hallható koppanással. Aztán megint sokáig semmi sem mozdult a föld színén.

Mintha a természet templomában helyezkedett volna el, mozdulatlanul ült a férfi, maga alá húzott, keresztbetett lábbal, hátával az egyik fatörzsnek támaszkodva. Két keze a térdein nyugodott.

Szelíden, békés megnyugvással figyelte a fák alapvető, nagy mozdulatlanságát. A madárdal is hozzátartozott a csendhez, mintha nem is lett volna teljes a békesség, a terpszkedő csönd az erdő mélyén, ha nem festette volna alá a madarak élete. Éneklő, vijjogó, csicsergő hangok szálltak a magasban ágról-ágra, hívogató, felelgető madárhangok, tele dallammal, ujjongással, életvidámsággal, a természet imádatával. Kedvesen hangzott fel mindegyik, mintha valamelyik szaporán dobogó kis szívből fakadna közvetlenül. Közöttük pedig ott lebegett, ott pihent a csend, a fák komoly és örök némasága.

A környezet néma fönsége megtúrta, szinte megkívánta az élet apró megnyilvánulásait, hogy színt nyerjen tőlük és mélységet. A természet csöndje eleven.

Patakcsobogás szüntelen morajlása zajlott a közelben, láthatatlanul, mintha parányi vízesések zúgnának a kövek között.

A férfi hosszasan figyelte, és a hegyoldalban eredő patakra gondolt. Nem tudta, hogyan nevezték el a völgy lakói, de ismerte kristálytisza vizét és fürge rohanását. Ahogy a fák és a különböző növények ember-ajándékozta nevét sem tudta, maga körül. Ismerte azonban magukat a növényeket. Elnevezések, meghatározások nem érdekelték, csak a lényeg. Minél kevesebb szó és minél több tudás a fontos, arra gondolt, hogy még a hangtalan beszéd se zavarja meg az ismeretek csöndes templomát. Így érezte, mintha a tökéletlenül ellenőrzött tudatában esetleg felbukkanó szavak még az erdő csöndjét is megtörték, - a valóságban.

Ült és hallgatott. Az élet apró zajai mögött rejtőző csöndet figyelte csupán.

Aztán behunyta szemét.

Eltűnt az erdő képe. Eltűnt a napfény, semmivé váltak a színek, a formák, a vonalak. Nem látott semmit. De akkor is érezte az erdőt, a gombák és a párás falevelek illatát, érezte a fatörzs durva kérgét, amelyhez támaszkodott, hallotta a madárdalt. Mintha semmi sem változott volna körülötte.

A végtelenségre gondolt, amely elterül a fák mögött, minden irányban.

Tudta, hogy rőtbarna állatka ugrál valahol feje fölött, a fán, hallotta apró lábainak szüntelen topogását az ágakon. Álmosná tette az ismétlődő zörejt. Elálmosította a csöndes és egyhangú patakcsobogás is.

Mind kevesebb és kevesebb tudomása volt a környezetéről.

Mégsem aludt el egészen.

Arra gondolt, ha elalszik, oly tökéletesen eltűnik körülötte az erdő, a föld, az ébrenlét valósága, mintha soha nem is élt volna a legutóbb tapasztalt világban.

Ami van, az megszűnik, semmivé foszlik egyszerre, az elalvás pillanatában.

Helyében álmokképek merülnek fel; csupa földi tapasztalatból, földi benyomásból álló álmokképek, melyeknek még sincs közük az ébrenlét sajátos világához. Jaj, tájak bontakoznak ki, új környezet alakul tapasztalhatóvá az ember számára, tele színnel és léttel, önálló mozgással, eseményekkel és cselekvéssel. Akkor ez a valóság. Az erdőre, a földi világra - úgy, ahogy láttuk, tapasztaltuk azt máskor - még csak visszaemlékezni sem lehet. Az egyik világ továtűnt, hogy helyét betöltse a másik. Ami valóság volt, már nincs sehol. s ami sehol sem létezett előbb, abból valóság lett.

Melyik világ tehát az igazi?

Amikor alszik az ember, nincs tudomása arról, nem is hiszi el, hogy valami másképp is lehet, másképpen is történhetik, mint ahogy azt tapasztalja és átéli álmaiban. Az elalvással mintegy "felébredt" az ébrenlétből. Az ébrenlét állapota elhomályosult és csupán lazán felködlő álmokképekké vált számára, melyek kavarnak és egybefolynak, a pillanatnyilag tisztán áttekinthető tudatában.

Ha pedig álmából ébred fel, ráésmél, hogy egész álmovilága csak káprázat volt,

mely továbbtűnt az ébredéssel. Csak töredékesen tud visszaemlékezni álmaira, az azokban átélt és észlelt történésekre, hirtelen megszűnt környezetére, amelyet legutóbb elhagyott bennük. Álmai csak emlékbenyomásokká válnak számára, melyek kavarnak és egybefolynak, az ugyancsak tisztán áttekinthető tudatában.

Ahogy előbb megszűnt számára az ébrenlét világa, hogy átadja helyét az álmoknak, éppúgy szűnik meg később az álmokvilág is, hogy helyet adjon az ébrenlét benyomásainak.

A két világ közül valamelyik tehát: nem lehet valóság.

De míg ébren meggyőződhetünk arról, hogy az álmok voltak az igazi káprázat, addig álmunkban az ébrenlétet tapasztaljuk tökéletesen valótlannak.

Hova lesz az erdő, ha elalszunk? Hova tűnik a patakcsobogás, a madárdal? Hol, melyik ágon ugránczik tovább a már nem-létező állatka, ha nincs többé fa sem, amelyen megkapaszkodják a lábával?

Álmunkban hisszük és valljuk, sőt a legteljesebb bizonyossággal tudjuk is, hogy nem létezik az ébrenlétnek valamely külön világa, mert csak az a valóság - és csak az lehet a valóság - amit éppen látunk és érzünk magunk körül.

De hová tűnnek álmunk alakjai, ha felébredünk? A színek, a formák, a megszemlélt, a megfogott és birtokba vett tárgyak? A táj, a napfény, az árnyak, a valószerű környezet?...

Ha örökké aludnánk, hová lenne az egész földi lét maga?

A férfi felnyitotta szemét és körültekintett.

Ami el tud tűnni, arra gondolt, csak káprázat lehet. Akár az erdő, akár az álombeli fák, akár a föld, akár valamely megálmodott talaj.

Valóság csak az lehet, ami mindig, mindenhol, egyformán tapasztalható.

Mi a valóság tehát?

Már nyomát sem látta napfénynek, napsugárnak. Alkonyi homályba borult az erdő, semmi sem mozdult a föld színén. Csak néhány álmos madárhang és a patak moraja árulta el az élet és a mozgás jelenlétét a magasba nyúló fák alatt. Hogy annál fölűnőbbé, annál érzékelhetőbbé tegye a minden jelenség mögött meglapuló csöndet, az erdő rejtelmes csöndjét, örök hallgatását.

A csend az álmok mélyén is ott fészkel, ott rejtőzik, ugyanúgy, mint a földi világban, arra gondolt.

Szemében a megértés fénye villant fel. Akkor eszmélt rá először, hogy az erdőben, elmélkedéseinek megszokott környezetében, egyedül a csend - valóság!

V. FEJEZET

Álom és valóság

Ha megszűnik az elmében a tudatos gondolkodás - akár szándékosan (megfelelő gyakorlatokkal) szüntettjük meg, akár fiziológiai okok (fáradtság, ernyedtség, stb.) következtében pihen meg - akkor egyúttal az érzékszervek megszokott működése is csökken és nem közvetítenek a tudat számára újabb benyomásokat. A beálló csöndben természetsszerűleg elvész a külvilág tudomásulvétele és így az egyén külső világa is.

Minthogy azonban a tudat - ha nincs tökéletes egyensúlyban - sohasem maradhat üresen, azért gondolatok, képek, benyomások emlékei igyekeznek felbukkanni és felszínre jutni benne, szüntelenül. Natura horret vacuum. A hiányzó külvilág helyében egy másik "világnak" kell kialakulnia tehát, hogy betöltse a tudat birodalmát.

Az ébrenlét helyét és szerepét így átveszi az álmodás, az álmok különleges világa.

Ha már annyira haladtunk a yoga útján, hogy ki tudjuk küszöbölni, el tudjuk kerülni a gondolatok, az emlékek kibontakozását, akkor felbukkanásuk - ha úgy akarjuk - meddő marad és nem zavarja meg a tudat fennálló csöndjét. A tudat nyugalmi állapota ilyenformán hosszabb időn át is fenntartható. Mindaddig azonban, míg az egyensúlyi állapotot nem közelítettük meg, a felmerülő hajlandóságok egytől-egyig erőre kapnak, testet öltenek és álmokkal népesítik be a tudat üresen maradt területét.

Emlékbenyomások felbukkanása és egymáshoz kapcsolódása akkor is végbemegy a tudatunkban, amikor ébren vagyunk. Az ilyen felmerülő hajlandóság-hatások azonban, melyekkel kapcsolatban még a tárgyi világról is van - ha nem is teljes - tudomásunk: *gondolatok és elképzelések* lehetnek csupán. Egyiket sem tekinthetjük tárgyi valóságnak, mert sem a szavakba foglalt gondolat, sem a formai elképzelés szerkezete nem egyezik meg a külső világ struktúrájával, és abba - mint tárgy - ki nem helyezhető.

Ha azonban bármely okból megszűnik a külső összehasonlításnak a lehetősége, akkor a felmerülő hajlandóság-hatásokat többé már nem tarthatjuk - az összehasonlítás révén- "gondolatoknak" és "elképzeléseknek", hanem azok természetsszerűleg *tárgyat* és *valóságot* képeznek számunkra, minthogy egyidejűleg

nincs a tudat birodalmában egyetlen olyan természetű benyomás sem, mely megcáfolhatná ezt a látszatot, ezt a szubjektív nézetet, illetőleg hiedelmet.

Valamely felmerülő álmkép (vagy álom-hang) ugyanaz lényegében, tehát, mint valamely elképzelés, vagy gondolat. De míg az utóbbiak mindenkor a tárgyi-külvilág létezésének a *tudomásulvételével* kapcsolatosak, addig a tárgyi-világgal való kapcsolatunk hiányában: *álommá* bontakozik ki a tudatunkban minden hajlandóság-hatás.

Mind a gondolkozás, mind az álmodás a tudat funkciója.

A kettő közötti különbség csupán az ébrenlét külvilága létezésének a tudomásul vételében, illetőleg e tudomásulvétel hiányában áll.

Az egyensúlyi-állapot esetében viszont a tudatnak semmiféle funkciója sincs, tehát nem gondolkodik, de nem is álmodhatik.

Bizonyos fokig a gondolkozással is azonosítjuk önmagunkat, ha ébren vagyunk, közben azonban folytonosan szemben állunk az érzékek-közvetítette tárgyi világgal is. Amikor azonban alszunk és álmképekkel azonosítjuk magunkat, akkor csupán hasonló természetű álom-elemekkel állunk szemben. Az azonosítás tehát - az álmok esetében - *teljessé válhatik*.

Ezért a gondolatokat "a mi vélekedéseinknek", "a mi elképzeléseinknek" tartjuk. Az álmokban azonban *benne élünk*.

Ébren meg tudjuk különböztetni az elképzelést az érzékeléstől. Álmunkban nem lehetséges efféle megkülönböztetés.

Az ébrenlétet a testnek és a tudatnak a kifelé törekvő *aktivitása* jellemzi. Amikor ébren vagyunk, akkor a testnek érző- és cselekvő-szerveiben folytonos *aktivitás* rejlik. Éppígy a tudat is *aktív* beállítottságú. Az aktivitásban rejlő *hajtó-erő* az érzékeket (a képességeket ráirányítja a külvilágra és a gondolkozókészséget is hasonló irányba kényszeríti. Egész gondolkozásunk, minden vélekedésünk az aktivitás *hajtó-erejére* támaszkodik az ébrenlét folyamán.

Mint ahogy valamely tengerjáró hajó is a propellercsavarok hajtó-erejében találja meg azt a *támaszt*, azt az egyetlen szilárd *támasztékot*, amely lehetővé teszi a hajó számára, hogy önálló mozgást fejtson ki és határozott irányban haladjon a vízen.

Ameddig a hajócsavarok aktív működésben vannak, addig a hajó helyzete és iránya nem a vízáramlatoktól, nem a hullámváz és az örvények szeszélyeitől függ -

bár a hullámok akkor is megvannak alatta, körülötte - hanem elsősorban a hajócsavarok mozgásától. Amint azonban a csavarok megállnak, a hajó máris a víz tehetetlen játékszerévé válik, mozgását, irányát nem befolyásolja többé emberi akarat, hanem csak az elemek sodorják magukkal, eltérítve a kitűzött útiránytól.

Hasonlóképpen az emberi tudat is - amikor minimumra csökken a test és a tudat aktivitása és helyét a *passzivitás* foglalja el - elveszíti támaszát, az aktivitásban rejlő hajtó-erőt, és így az altudatbeli hajlandóságok elemi örvényléseinek a tehetetlen prédájává, a játékerévé kell, hogy váljék.

Az elalvás egyértelmű az aktivitásnak - a testből és a tudatból - az altudatba való *visszahúzódásával*. Az ébredés az aktivitás újabb *kiterjedésének* a következménye. A kiterjedésnek és a visszahúzódásnak a váltakozásában áll az altudat *lélekezése*, mely ilyenformán az ébrenlét és alvás váltakozását idézi elő.

Mindaddig, míg életben van a szervezet, a test és a tudat területe sohasem veszítheti el teljes mértékben az aktivitását, hiszen aktív-voltának a teljes megszűnésével megszűnne maga az élet is. Az aktivitás azonban - az alvás folyamán - oly minimális értékre csökken le, hogy a bennerejlő hajtó-erő - mint vélekedési támasz - már nem számottevő.

Az aktivitás az ébrenlét állapota, a passzivitás pedig az alvásé, az álmodásé. Valamelyes aktivitás és passzivitás azonban mindkét állapotra nézve jellemző, mindkettőben benne rejlik. Nincs és nem lehet tehát ébrenlét bizonyos fokú, sekély álmodás nélkül. Viszont az alvás állapota sem nélkülözheti tökéletesen az ébrenlétet.

Megfigyelhetjük, hogy valóban minden cselekedetünket, minden gondolatunkat bizonyos többé-kevésbé tudatos ébren-álmodás festi alá, mely nappal a különböző hangulatainkban nyilvánul meg észrevehetően, mialatt alattomosan, szüntelenül befolyásolja a magatartásunkat, a gondolkozásunkat. Alvás közben viszont némi - egészen csekély - tudomásunk hasonlóképpen megmarad a külvilágról; testünk érintésére, vagy erősebb zörejekre felébredünk, érzékszervi külső ingerek is befolyásolják az álmaink kialakulását; fogalmunk van azonban alvás közben az idő múlásáról is és fel tudunk ébredni valamely előre meghatározott órában, ha úgy akarjuk.

A passzivitás nem egyéb, mint az aktivitás hiánya. Arányosan növekszik tehát az aktivitás csökkenésével.

Mint ahogy a hajót, amikor nem működnek a csavarjai, vagy csak egészen lassan és erőtlenül forognak, a tenger áramlásai sodorják magukkal, éppúgy a tudat

anyagát, tartalmát is magukkal ragadják az altudat örvénylései, más és másfelé irányítva, terelve a gondolkozó-készség működését, ha hiányzik a tudatból a hajtóerő, a támasz, az aktivitás. A gondolkozó-készség elirányítása a külvilágtól és folytonosan változó irányba terelése pedig oda vezet, hogy a tudatban felszínre kerülő benyomások, emlékek és tapasztalatok mintegy *együtt örvénylenek az altudattal*, minden támpontot nélkülözve követik egymást és összekeveredve, összevegyülve, sajátos *álomképeket, álmotörténeteket* alkotnak, melyek az altudat változásaihoz és tendenciáihoz alkalmazkodnak csupán.

Az álmodás folyamata lényegében nem egyéb, mint a tudat "anyagának" - vagyis a benyomásegységeknek - *sodródása* a tudat területén.

A hajót még akkor is eltéríti a vizek áramlása, amikor aktív mozgásban van és határozott irány felé halad; ez az eltérítés azonban sohasem jelentékeny. Hasonlóképpen: a tudat anyagának sodródása sem jelentős az ébrenlét folyamán, az ébren-álmodásban.

Az örvénylések terelő hatása következtében az egyes álomelemek szüntelenül *álmokká* tömörülnek össze, összefüggő láncolatokat alkotva. A láncszemek hol lazábban, hol szilárdabban kapcsolódnak egybe. Teljesen sohasem hullnak széjjel, míg álmodunk.

Az álom-elemek pedig természetesen, egytől-egyik *ugyanazokból* a benyomásokból állnak, mint amelyekből az ébrenlét állapotának a tapasztalatai tevődnek össze. *Minden benyomás a tudatban támad és a tudatban van meg; máshol nem is lehet.* Azt a kérdést felvetni tehát, hogy "az álom áll-e az ébrenlét benyomásaiból, vagy megfordítva?" - *nincs értelme*, minthogy a tudatban felmerülő hajlandóságok nem kétfélék, hanem mindenkor *ugyanazok a hajlandóságok* nyilvánulnak meg, mind az ébrenlét, mind az álom benyomásaiban. A külvilág - a tárgyi világ - sem egyéb valójában, mint e hajlandóságok megnyilatkozása. Ahogy az álom is csak az.

Éppen ezért az álomvilágnak is megvannak a maga fizikai, stb. törvényei; az álmokat is befolyásolják a hiedelmek.

De minthogy az álomban - folytonos sodródás folytán - nincsenek állandó megszokottságok, így a hiedelmek sem lehetnek állandóak. Nélkülözik azt a támaszt, melyre szervesen felépülhetnének és mely egyirányúvá tehetné beállítottságukat, a hiedelmek rendszerét. Ennélfogva az álomban megnyilatkozó törvényszerűségek - a külvilág fizikai, stb. törvényei - mindenkor az éppen fennálló álombeli helyzetekhez alkalmazkodóak, *vállalkozóak*, és bár pillanatnyilag mindig a természeti törvény erejével hatnak, egy-egy álomjelenet fizikája mégis

tökéletesen ellentmondhat valamely megelőző álmjelenet fizikájának, a mellett, hogy zavartalanul megfér mellette.

Míg egyik álmunkban a gravitáció törvénye például kérlelhetetlenül uralkodik - a földön járunk, elesünk, súlyt emelünk, vagy növekvő sebességgel a mélységbe zuhanunk, stb. - addig máskor álmodhatjuk azt is, hogy a levegőbe emelkedünk, hogy repülünk, lebegünk, vagy magunkhoz vonzzuk a távol eső tárgyakat is és azok is lebegve közelednek hozzánk. Egyik álmunkban a holttest halott marad, a másokban azonban megmozdulhat, feltámadhat. A tárgyak változtathatják alakjukat, színüket, jellegzetességeiket, a nélkül, hogy különösnek találják a változást. A hiedelmek is az altudat örvényléseit követik és azokhoz alkalmazkodnak ilyenkor. Rendkívül sajátos tehát az álmvilág valamennyi törvényszerűsége.

Hogy az ébrenlét történései sokkal szabatosabbak, mint az álombeli történések, az is természetes és megmagyarázható jelenség. Hiszen az ébrenlét benyomásaiban az érzékelések és tapasztalatok a térhez, időhöz és oksághoz kötött tényezőkben - *a külvilág felé fordult tudatban* - jönnek létre, míg ezzel szemben az álombeli átélések *a tértől, időtől és okságtól többé-kevésbé független altudat mélyéről* erednek, és az álmok jeleneit néhány szeszélyesen felmerülő hiedelem befolyásolja csupán, hogy hasonlóvá váljanak e jelenetek a külvilág megszokott történéseihez.

Sem a törvényszerűség, sem a szabatosság különböző mértéke nem bizonyítja az egyik állapot valóságosabb és a másik állapot valótlanabb voltát. Mind az álom, mind az ébrenlét *egyformán reális* az átélés pillanatában. Mindkét állapot átélése *a tudatban* megy végbe. A yoga bölcselete szerint az álmvilág is éppoly magunk köré "kivetített" világ, mint a tárgyi külvilágunk. Egyik sem abszolút valóság, viszont mindkettő egyforma értékű illúziókból áll.

A gyakorlati yoga ezzel szemben minden megnyilvánulást realitásnak kell, hogy tekintsen, különben nem használhatná fel a tapasztalatokat a céljai érdekében. *Minden reális, amit tapasztalunk.* Így tehát az álmokat is valóságként kell elfogadnunk, míg bennük élünk.

Megfigyelhetjük, hogy álmaink valójában éppoly kategorikus tapasztalatokat jelentenek számunkra, *a maguk idejében*, mint az ébrenlét folyamán szerzett benyomásaink.

Valamely álombeli zuhanás, ijedelem, csók, öröm, vagy szerelem ugyanolyan *igazi élmény* számunkra, mintha azt ébren élnők át. Éppúgy örülünk, szomorkodunk, érvényesülünk, vagy szenvedünk, mint a közönséges életben.

Gyakran az álmok élményei még megrázóbbak is, mint az ébrenlétben átélt élményeink.

Az élmények álmodás közben is hozzájárulnak a karakter felépítéséhez. *Az álom tehát* - minthogy az élménnyé vált tapasztalatok mindenkor énreakciókat váltanak ki - *fokozza és erősíti az éntudatot*. Ennek kapcsán pedig a karakter-pályák kimélyülését és a karakter további merevvé-válását segíti elő.

Az álom kihat az ébrenlétre is, folytatólagosan fenntartván az álom alaphangulatát, mely a megerősödő karakter-pályák hatására támadt. (Álmaink hangulata ilyenformán napközben is befolyásolja érzéseinket és cselekedeteinket.) Az ébrenlét tapasztalatai pedig visszahatnak az álmok világára és megismétlődésre törekednek abban. (A nap folyamán szerzett benyomásaink legtöbbjével találkozunk az éjszaka álmokképeiben.)

lom és ébrenlét kölcsönösen kapcsolatos egymással. Mindkét állapotban szerepet játszik bizonyos környezet, bizonyos külső világ. A tapasztalás *módja* is megegyezik bennük. *Vagy mindkét állapotbeli tapasztalatainkat és élményeinket valóságként kell átélnünk tehát, vagy pedig egyiket sem tarthatjuk valóságnak - az átélés pillanatában.*

Minden álom középpontja ugyanúgy az *én*, mint az ébrenlété. Nem álmodhatom olyan helyről, ahol akkor, amikor álmodom róla, *nem vagyok*. Mint ahogy ébren sem észlelhetem azt a környezetet, amellyel *nincs* személyes kapcsolat.

A tudat mindenkor képes oly mértékű tájékozódásra, hogy megkülönböztesse a környezettől azt az *ént*, mely a tapasztalható világnak a *középpontjában* áll.

Az ember tehát még álmában is úgy véli: *én* érzek, *én* gondolkozom, *én* cselekszem, stb.

Az altudat mindig aktív az élet folyamán. A tudat és a test azonban megnyugszik, elernyed - vagyis az én számára kormányozhatatlanná válik - az elalvás percében, a passzivitásban. Magának a kormány szerkezetnek már a pusztán "elengedése" is elegendő ahhoz, hogy létrehozza az elernyedést, ennek folyományaképpen pedig az alvás állapotát. Minden olyan kísérlet ezért, mely a tudat elcsöndesítésére irányul - *ha nem igyekszik fenntartani közben az öntudat teljes aktivitását* - oda vezet, hogy előbb-utóbb álmokképek merülnek fel a tudatban, mindjobban betöltik annak világát, míg végül is *álom* száll rá a kísérletező szemére; altudatának örvénylései pedig magukkal ragadják gondolkozókészségét és érzékeit.

Ez az út sohasem vezethet az elmélyedéshez.

Az elmélyedésre irányuló törekvés - illetőleg maga a befelé-fordulás - valójában nem az álomvilágba való behatolással, nem az álom-élet fokozott megismerésével, hanem *mind az ébrenlétnek, mind az álmodásnak a teljes kikerülésével kell, hogy egyértelmű legyen!*

A tanítványnak mindkét állapottól el kell fordulnia.

A yogi szempontjából nézve: nem érdemes beleavatkoznunk sem az ébrenlét, sem az álom eseményeibe. Nem lehet oly kellemetlen, oly félelmetes, vagy fájdalmas valamely tapasztalat - akár álombeli, akár éber állapotban szerzett - hogy ne tűrjessük el. Nem érdemes megváltoztatnunk a külvilágot, nem érdemes barátságos környezetre, jóleső tapasztalatokra törekednünk. Sem az ébrenlét, sem az álom nem bír fontossággal. Mindkét állapot egyaránt illúziók halmaza csupán, mely távol esik a valóságtól. Egyben pedig mindkettő megzavarója a csendnek, a helyes megismerésnek.

Mégis foglalkoznunk kell az álmok világával, abból a szempontból, hogy megismerjük az álmodás folyamatát, mibenlétét és természetét. Mert *csakis ennek az ismeretnek a birtokában ellenőrizhetjük a már megnyugtatott tudatot* ha fenn akarjuk tartani benne a csend állapotát. Csakis így kerülhetjük el a befelé fordulás során, hogy tudatunk aktivitását az elernyedés, a passzivitás váltsa fel. Ismernünk kell végül az álom-elemeket is, hogy fölismerhessük és alámerülésre kényszeríthessük azokat - mint a gondolatokat - már a felbukkanásuk pillanatában.

Meg kell ismernünk tehát mind az ébrenlét, mind az álmodás természetét. Tudnunk kell, hogy a két állapot egymástól miben különbözik, hogy mindkettőtől megkülönböztethessük a *harmadik állapotot*, az egyensúlyt, a határvonalat, a kettő közötti átmenetet, - az elmélyedés szükséges feltételét.

Az ébrenléetet valamely nagyszabású, színpadi táncjelenettel hasonlíthatjuk össze. Fényszórók sugárkévéjében, hullámozó zene ütemére, pontos szabályok és törvényszerűségek szerint kering és kavargó előttünk a tánc. Valamennyi lépés, taglejtés, testfordulat hozzátartozik a látványos és káprázatos balett jelenethez. Minden egyes táncosnő és táncos tudja és odaadással teljesíti a maga egyéni feladatát, valamennyien önállóan mozognak, mégis egységes hullámozásban, összefüggő örvénylésben bontakozik ki az egész jelenet a szemünk előtt. Csupa szín, csupa érzelem, csupa mozgás a színpad. Illúzió és mégis valóság. Semmi sem történik rajta véletlenül. Mindenki a helyén van és a hozzá illő szerepét játssza. Testek mozognak előttünk - alig leplezetten - selymek lebegése, csillogás, valóságos mozdulat-orgia tárul elénk, ami együttvéve maga a szépség. Költészet párosul benne a testek izzadság-szagával, légies gyöngédség veszi körül az izmok

erőfeszítéseit, a kínokat, a sok-sok céltudatos erőlködést. Derűs mosoly és lihegő lélekzetvétel, ekstázis és kimerültség kavarodik egybe a színpad légkörének lázában, valótlan paloták, hazug kulisszaháttér előtt. Játék, káprázat csupán - és mégis elfogadjuk. mert maga az élet zajlik a táncban, amikor a zene dinamizmusa, a dallam, a ritmus hullámozása úzi és hajtja körbe-körbe a táncsoportot.

Ilyenformán látjuk az ébrenlét külvilágát is. Elképzelni sem tudjuk róla, hogy alkotó-elemeire bomolhatik széjjel valaha.

Mi történik azonban akkor, ha váratlanul kialszik a fény, ha sötétség borul a színpadra és a zene is elhallgat ugyanakkor?

A táncjelenetnek vége szakad. A hajtó-erő, ami összefogta a balett szereplőit, megszűnt, hiányzik. Már nem a zene vezérli a mozdulatokat, hanem egy annál magasabbrendű hatalom: a sors. A szereplők várnak, szeszélyes csoportokba tömörülnek, némelyikük leül és megpihen. Hallgatnak, vagy beszélgetnek. Oda nem illő szavakat ejtenek ki. Nincs összefüggő értelem a cselekedeteikben. Mind többen és többen megúnják a várakozást, levetik díszes táncruhájukat és egyéni köntösüket öltik magukra. Megkezdődik a szereplők magánéletének a szakasza, csaknem ugyanott, ahol abbamaradt legutóbb.

Valamennyi szereplő *magánélete* jellemzi a táncjelenet feloszlásának az állapotát.

A fény és a ritmus szünetelését, hiányát pedig az *alvás állapotához* hasonlíthatjuk.

A szereplők - a tudatban - a *benyomásegységek*. Amikor alszunk, akkor tudatunkban a benyomás-egységek is mintegy a "magánéletüket" élik tovább, szétszóródnak és idegen tájakra távolodnak el, megváltozik a köntösük, megváltoznak a céljaik és minden összefüggésük a környezetükkel. Magatartásukat, cselekedeteiket pedig már nem a tudat ritmikus hullámozása, hanem egy annál magasabbrendű hatalom - az *altudat sorsszerűsége* - vezérli azontúl.

A valóságban nem látjuk álmainkban az altudatot. Mint ahogy a táncosnők és táncosok magánéletében sem láthatjuk soha a sors leplezetlen "szerkezetét". Csak a sors néhány megnyilvánulását, a történések tendenciáit ismerhetjük fel az eseményekben és a viselkedésükben. Éppígy az álmokból is csak az altudatbeli örvénylések *irányára és értelmére* következtethetünk.

A táncsoport szétszóródott. Tagjai szeszélyes elrendeződésben, valóságos összevisszaságban, a legkülönbözőbb helyeken tartózkodnak. Mindegyiknek megvan azonban a maga sajátos környezete, amelyben él. Mint ahogy a benyomás-

egységek is - mindenkor - sajátos környezettel bírnak álmainkban, megalkotván azokból az álmok gyakran összefüggéstelennek látszó hátterét.

Az egyik táncosnő estélyi ruhás férfiak körébe tér, a másik a külvárosba siet, van közöttük, aki ruhát mos otthon, van, aki a szerelmesével enyeleg. mindegyiknek más és más a környező világa. Hasonlóképpen a tudatbeli benyomások elemei is *más* viszonylatokba kapcsolódnak, mint az ébrenlétben. Valamely kottafej emléke például vízbenyomásokat vonhat maga köré és evickélő ebihallá válhatik a vízben; a forgó-mozgás emléke kerékké alakulhat át és kocsivá növekedhetik, mely utcákat, házakat és a szabad természetet vonhatja maga köré hátterül, megfelelő benyomás-csoportokhoz csatlakozva. Az utcákból emberi alakok válhatnak ki, mozoghatnak és cselekedhetnek önállóan. Az épületeknek feltárulhat az udvaruk és a belső világuk. A tájak felhőkké és napfényé alakulhatnak át, e révén ismét más tájakkal, lombos fákkal, erdőkkel, mezőkkel kerülhetnek kapcsolatba, és így tovább. Éppúgy, mint ahogy a színházat elhagyó szereplők kapcsolataiban, az álom-elemek körében is lehetséges minden variáció.

Hová lettek a magánéletből a balett törvényszerűségei, a tánc szabályai? Csak töredékeikben tapasztalhatók. A táncosnők kecses lépteiben, megszokott mozdulataiban fedezzük fel a nyomaikat. Hasonlóképpen: álmainkban is csak néhány nyoma marad meg a tárgyi külvilág megszokott törvényszerűségeinek, semmi több.

A balett minden egyes tagja él, mozog és cselekszik szüntelenül, akár részt vesz a táncban, akár nem.

Éppígy a benyomás-egységek sem vesznek el, hanem külön-külön, vagy csoportokat alkotva, az altudat rendelkezéseit teljesítik be az alvás folyamán.

Az altudat kihatása: a *sors*.

Nincs véletlen. Sem az ébrenlét világában, sem álmainkban, semmi sem történhetik véletlenül.

A gyakorlati yoga célja, vagyis a sors fölé emelkedés tehát: *a mindkét állapot - ébrenlét és álom - fölé való emelkedéssel kell, hogy egyértelmű legyen.*

A tudat - akár ébren van az ember, akár alszik - *ugyanegy marad*. Teljes megnyugtatása végett egyaránt le kell csillapítanunk tehát benne mind az ébrenlét benyomásait, mind az álmokéit.

A yoga felismeri az ébrenlét és álom *hasonlóságát*, akármennyire ellentétszerű is e

két állapot. Nemcsak a tudat marad egy, hanem a benyomások tapasztalásának módja is mindkét esetben *azonos*. *Ébrenlét és álmom között nincs lényegbevágó különbség, csak formai*.

Minden érzékelésünk a tudatban alakul ki. Akár van valóságos tárgyi alapja a benyomásainknak, akár nincs, a tudatban létrejött érzékelések következtében minden esetben valamely *külvilágot* tapasztaltunk magunk körül. Álmaink világáról tudjuk, hogy nélkülözi a tárgyi alapot, a maradandóságot. Ezt azonban csak akkor tudhatjuk meg, amikor felébredünk és megváltozik a külvilágunk. Ami tovatűnt, az nem lehet valóság. Ébrenlétünk külvilágának a valóságáról viszont semmiképpen sem győződhetünk meg, míg benne élünk! Minden, amit tudunk róla, a *tudatunkban* támad, a *tudatunkban* nyer formát és értelmet. Ha nem léteznék semmi más, csak a tudatunk - ébrenlétünk külvilága akkor is előttünk állna. Azt, hogy ez a világ csakugyan, tőlünk függetlenül is létezik, semmi sem bizonyíthatja számunkra a tapasztalatainkon kívül. Benyomásaink és tapasztalataink pedig nem egyebek, mint a tudat belsejében lezajló folyamatok. E folyamatok viszont, - akár ébren vagyunk, akár alszunk - egyaránt végbemennek.

Az ébrenlét és az álmom világa egyformán csak *tudatbeli* világ tehát.

Gyakorta álmodjuk, hogy olyan helyen járunk, ahol a múltban már sokszor megfordultunk, vagy hogy találkozunk valakivel, akit már régóta ismerünk, stb. Holott, ha felébredünk, tudjuk, hogy tévedtünk, mert a múltra vonatkozó álombeli emlékezésünk pusztán *hiedelem* volt csupán. Megfigyelhetjük, hogy álmunkban csaknem minden tárgy és minden jelenség - akármilyen képtelenség is az az ébrenlét szemszögéből nézve - ismerősnek és megszokottnak tűnik fel. A "déljávú" - vagyis a "már látott" - érzése kíséri és festi alá álmainknak csaknem minden tapasztalatát.

A visszaemlékezés *helyességéről* való meggyőződésünk pedig - minthogy ugyanúgy a tudatunkban jön létre, mint minden egyéb tudatbeli hiedelem - mindenkor csak *szubjektív* lehet. Az emlékezés ténye - a tárgyak, személyek és jelenségek felismerése - tehát semmiképpen sem bizonyítja azt, hogy valóban megvolt mindaz a múltban is, amiről úgy érezzük, hogy már tapasztaltuk valaha.

Ébrenlétünk külvilágának az állandóságáról - a tegnaptól és a múlt valóságáról - viszont csakis az emlékezésünk, *az érzéseink* révén győződhetünk meg!

Mi bizonyítja ilyenformán a múltat? Mi bizonyítja, hogy az otthonunk, a megszokott tárgyak, a megszokott személyek és mindaz, amit akár felületesen, akár igen jól ismerünk - nem csupán valamely látszatjelenség folytán tűnik fel ismerősnek előttünk? Álmunkban éppúgy hiszünk az emlékezés, a felismerés

káprázatának, mint az ébrenlét folyamán. Mi ad tehát elfogadható alapot ahhoz, hogy ébren *szabad hinnünk az emlékeinknek* - és csak álmainkban tévedünk?

A yogi, aki felismerte az ébrenlét és álom hasonlóságát, egyszerűen válaszol erre a kérdésre. *Semmi sem valóság*. Minden külvilág csak az elme produktuma és játéktere, amely együtt változik az elme változásaival.

Az ébrenlét csak egy különös, törvényszerűségekhez kötött válfaja az álmodásnak.

A valóság a két állapot *között* van. Abban a *harmadik* állapotban, mely mind az ébrenléttől, mind az alvástól, lényegében különbözik!

A yoga útján haladó tanítvány ennek a *harmadik állapotnak* a megvalósítására kell, hogy törekedjék tehát a befelé-fordulás kísérleteiben. Ahhoz azonban, hogy felismerhesse, hol keresse ezt a *harmadik állapotot*, közelebb kell hoznia az álmat az ébrenléthez, hogy megtalálhassa a két állapot érintkezési pontját, a közöttük lévő közömbös *átmenetet*.

A yoga útja mindenkor az arany középúton, az átmeneteken át vezet.

Az ébrenlét és álom egyensúlyi-, vagyis zéruspontja képezi a *harmadik állapot* alapját.

E pontról - minthogy az mindkét fajta külvilágon kívül esik - mindkét állapot tartománya áttekinthető. A *harmadik állapotból* szemlélve: az ébrenlét világa éppúgy látszat-részletekké foszlik széjjel, mint az álomvilág.

Mindkettőből felébredünk.

Addig azonban, míg ez a felébredés nem tökéletes - míg nem zárkóztunk el teljesen mindkét külvilágtól - a helyes megismerés módja: az ébrenlét és az álom jelenségeinek *egyidejű megfigyelésében* áll.

Minthogy a betegségen, korlátoltságon és kételkedésen kívül a *gondatlan megfigyelés* a yoga negyedik akadályja, azért a tanítvány alapos és jó megfigyelő kell, hogy legyen, e különleges téren is.

A befelé-fordulás során az elme nyugalmi állapotában - amikor az még nem egészen zavartalan - rendkívül finom meglátással megfigyelhetjük, hogy az ébrenléthez tartozó, felbukkanó gondolatokkal egyidejűleg álmokképek (vagy álmhangok) is felbukkannak és törekednek kibontakozásra. látszólag semmi összefüggés sincs a felmerülő gondolatok és az azokat kísérő álmokképek között.

Minthogy azonban egy és ugyanabban a pillanatban csak egy és ugyanaz a hajlandóság, vagy hajlandóság-csoport törekedhetik megnyilvánulásra és semmi más, azért valamely gondolat és a vele egyidejű álmokép eredete mindenkor: feltétlenül *közös* hajlandóságból, vagy hajlandóságokból kell, hogy fakadjon. Minden egyes hajlandóság pedig tudvalévőleg valamely *szimbolummal* azonos. Ha tehát a tanítvány megtalálja a gondolatban és álmoképben rejlő közös szimbolumot, akkor magát a megnyilvánulni törekvő *hajlandóságot* is felismeri.

Rendszerint vadidegennek látszó megnyilvánulások igyekeznek megtörni a tudat csendjét. Avval a pillanatnyilag indokolatlannak látszó gondolattal például, hogy "járvány pusztítja az embereket", egyidejűleg valamely duzzadó vitorla, vagy egy nyíló virágbimbó, stb. képe is felmerülhet a tudatban. A járvány, a hajóvitorla és a nyílófélben lévő virág: valóban távol áll egymástól. mindezekben közös azonban a "kiterjedés" szimbóluma. A kiterjedésnek megfelelő hajlandóság pedig: valamely *vágyódás* és mögötte a *létérzet* impulzusa. A vágyódás irányára a képek *részleteiből* következtethetünk; a hajó karcsú teste és a virág karcsú szára meglehet, hogy egy leány karcsú alakjára emlékeztet bennünket, a hajó és a virág színei pedig a leány ruhájának a színezésére, mintájára. s így tovább.

Egy látszólag össze nem függő gondolat és álmokép-párból a tanítvány tehát megállapíthatja, hogy mely hajlandóság igyekszik felszínre jutni elméje mélyéből - a megfigyelés pillanatában. Ha pedig ismeri a feltörekvő hajlandóságot, ki is egyensúlyozhatja azt.

A gondolatokkal egyidejűleg megfigyelt álmoképek ily módon mintegy "átlátszókká" válnak számára; éppúgy mint az ébrenlét külvilágából eredő egyidejű benyomások is, hiszen azok is az elméjében rejlő hajlandóságok megnyilvánulásai csupán. A tanítvány mintegy *keresztülnéz, átlát* rajtuk, - és e szemléletében mindenkor a tudatban lezajló alakulások *mögé* nyer betekintést.

Felismeri lassanként ebben a közömbössé vált szemléletben azt is, hogy az *álombeli* élőlények - emberek és állatok - sőt még a tárgyak is: egytől-egyig az ember *énjének* a kivetítődései. Önálló létük csak káprázat. Cselekvési, mozgási szabadságuk pedig mindössze abban áll, hogy feltétlenül az álmot látó egyén pillanatnyi sorsát teljesíthetik be, semmi mást.

Ismervén viszont az álom és az ébrenlét állapotának hasonlóságát, meglátja a fenti összefüggést egyrésztől önmaga, másrésztől pedig az ébrenlét külvilágának élő alakjai között is.

Ahogy álmaink alakjai is *belőlünk* fakadnak, éppúgy az ébrenlét külvilágában is minden tárgy és élőlény *mi magunk* vagyunk. Cselekvésük a *mi* sorsunk. Sorsuk

pedig a *miénkből* származik.

Bármely külvilág valamennyi lényét és jelenségét: kivetített én-képek alkotják csupán!...

VI. FEJEZET

Megváltozott világ

A yoga bölcséletének a tanulmányozása közben, de még inkább a befelé-fordulás rendszeresen megismételt kísérlete folytán, idővel mindinkább megváltozik - *maga az ember*.

A tanítvány egyre emelkedő szemszögből nézi az életet. Bármilyen történik is körülötte, higgadt megfigyelője a külvilágnak. Nem ragadják magukkal az események, nem küzd földi célokért, vágyaktól hevítetten. Nem félemlítik meg a nehéz helyzetek, nem törik meg a sorscsapások. Nincs mit féltennie, nincs, amire sóvárogjon. Az élet álom, tudja jól.

Szinte nem is ismer rá önmagára, a régi énjére aki valaha volt.

De közömbössége ellenére is, élvezni tudja a színeket, a külvilágban látott formákat, a mozgás harmóniáját. Ahogy gyönyörködni tudott valamikor egy színpompás és meseszerű napnyugtának eget-földet felölelő, fenséges fényhatásaiban, ugyanolyan örömet leli most egy falevél erezetének, vagy akár egy közönséges földrögnek a szemléletében is. Megszűnt számára a nagy és kicsiny fogalma. Ahogy odaadóan hallgatta valaha a zenét, éppúgy hallgatja most a tücskök ciripelését, a békakuruttyolást is, vagy akár a szű percegését a fában. Sőt nemcsak ébren, hanem még álmában is őszintén élvezni tudja valamely táj szépségét, a színek élénkségét és összhangját, a finom formarészleteket. Minden tárgy egyforma fontossággal bír számára- és egyformán jelentéktelen.

Megérti az emberek cselekedeteit. Ismeri az ösztönöket, a karakter-pályákat, melyek minden egyes ember tettei mögött rejlenek. De nemcsak az emberek, hanem még az állatok viselkedését is megérti. Mert mindenütt ugyanazokat a megnyilvánulásokat találja csupán, mint amelyek a saját elméjét alakították ki és alakítják ma is. Nincs a külvilágban semmi más. A gyilkos, a féltékeny asszony, a csavargó koldus és az egymáshoz simuló szerelmesek mind-mind a saját énjének a hasonmásai. Egy délceg paripában, vagy egy kóborló kutyában ugyanúgy a saját énjének a megnyilatkozásait ismeri fel, mintha visszagondol önmaga gyermekkorára, vagy a jelenét boncolgatja. Ha megértette azokat az okokat és célokat, azokat a hatásokat és reakciókat, amelyek énjének a megnyilvánulásait idézik elő mindenkor, megértette minden élőlény magatartását. Nem érik

meglepetések. Számára nincs barát és nincs ellenség. Csak parallel futó, vagy ellentétes törekvések vannak, vágyak és idegenkedések az életben, melyek megmagyaráznak minden viselkedést és közösek minden élőlényben.

Nincsenek tragédiák. De nincsenek kimagasló sikerek sem. A hajlandóság-hatások és én-reakciók mindenkor kiegyenlítik egymást, az ellentétek nagy összességében.

A kiegyenlítődés örvénylése: a sors.

Nincs értelme, hogy küzdjünk ellene. Nincs értelme a könnynek és a sóvárgásnak. Minden úgy történik, ahogyan történnie kell. A mozgás - akármilyen irányú is - egyre közelebb viszi a mindenséget a teljes kiegyenlítődés állapotához, az egyensúlyhoz, a csendhez. Akár harcolunk a sorssal, akár megadjuk magunkat.

A csend az egyetlen valóság.

Csak befelé-fordulás kísérletében - az elme csöndjében - találhatja meg önmagát az ember. Minden egyéb csak az elme lármája, zshivaja, az elmében felmerülő hajlandóságok tarka vására, tele zajjal, kapzsisággal, kufárkodással és csábítással, szemrevaló árukkal, csalfa kalmárkodással és a szavak hazugságaival. Zsibongó nyüzsgés, a tülekedés látványossága. Nyugtalan benyomások sorozata, amelyek valójában nem érintik magát az embert, ha nem törekszik feléjük.

Ahogy a vándor keresztülhaladhat a vásáron, nézelődve és megőrizve elméje nyugalmát, megmosolyogva a körülötte zajló indulatokat, a kísértéseket és a tulajdonért vívott harcot, a nélkül, hogy hatással volna rá a kiállított portékák csábereje és az árusok kínálgatása, szerényen kitérve közben minden szembejövőnek és félreállva minden csoportosulástól, úgy haladhat át az ember is az élet nagy vásárán, a megnyilvánuló anyagvilágon.

Aki nem alkudozik, aki nem vásárol, békésen szemlélődő vándor marad csupán, akárhol is fordul meg. Idegen, aki a maga csöndes útját járja. Ha behúnyja a szemét, eltűnik a világ. Nem kíván és nem akar semmit, nem kérdezi, mit hoz a holnap. Ha betér valahová, vendég a házban, vendég az emberek között. Idegen, akit nem köt le valamely helyhez, nem tart vissza semmi, hogy éppoly csöndesen továbbálljon legközelebb, mint ahogy odaérkezett.

Nincs poggyásza, amiért aggódjék. Nincsen semmije sem. Amit kap, amit nyújt neki a világ, azt zúgolódás nélkül elfogadja. Akár jó, akár rossz, egyformán közömbös számára, hiszen amikor folytatja a vándorútját, úgylis üres kézzel megy tovább.

Az élet álom, tudja jól. Az álmok pedig nem maradandóak. Még aki teljes szívvel ragaszkodik is hozzájuk, annak is kisiklanak a kezéből előbb-utóbb. Mi értelme volna tehát a ragaszkodásnak? Hogy örüljön az ember a pillanatnyi ajándéknak, azután könnyeket ejtsen utána? Vergődjék a javak megtartásának az igyekezetében, amikor mindez hiábavaló?

Előfordul az életben, hogy őszintén sajnálja valaki, ha felébredésével elveszített mindent, ami álmában az övé volt és amiben örömét lelte addig. Efféle sajnálkozása azonban hamar elmúlik, mert be kell látnia, hogy az álom csak káprázat, a káprázat tárgyaihoz való ragaszkodásnak pedig nincs értelme, semmilyen vonatkozásban. Miért kívánja mégis megtartani az ember mindazt, amit az *ébredés* folyamán szerzett meg? Holott az is mind tovatűnik, legkésőbb a halállal! Az élet maga is káprázat csupán.

A vándor gyönyörködhetik és örömét lelheti a délibábnak, mégsem fut utána. Jól tudja, hogy akár feléje fordul, akár hátat fordít a délibábnak, nem nyer és nem veszít vele.

Nincsenek fájó búcsúzások és nincsenek nehéz helyzetek. Akármitől is meg kell válnia útja közben, közömbösen halad tovább, hiszen semmi sem volt az övé. Mint ahogy a kutyáról leperreg a víz, ha megrázza magát, úgy hagyja el a vándort a ragaszkodás minden gondolata, nyoma. A vendég mosolyogva távozik vendéglátóitól, annál inkább, minél kedvesebbek voltak hozzá és minél jobban megszerették magukat vele. Lehet, hogy visszatér hozzájuk, lehet, hogy nem. De ha visszamegy talán, akkor is újra elhagyja majd a házukat egyszer. A vándorlás lényege ez. Nem érdemes fájó szívvel továbbmenni valahonnan, amikor úgyszólván az életben egyetlen olyan szilárd terület sem, ahol maradandóan megvethetné lábát az ember.

Előfordul, hogy valaki rosszat álmodik. Álma meggyötri, megriasztja, halálra rémíti. Mélységbe zuhan a teste, elveszíti tagjait, vagy mitológiai rémek támadnak rá. A megrettenés, a borzalom, amelyet átél, *igazi* élmény számára. Akármilyen szörnyű is azonban valamely álom, akármennyire is megkínoszza az embert, *valójában soha sem érinti az egyént, legkevesbé sem árthat neki és még kevésbé pusztíthatja el.* Az ébredés egymagában elegendő ahhoz, hogy megszüntesse az álomban elszenvedett félelmet és kínokat.

A vándor nem aggódik tehát a teste épségéért, hiszen az egész vándorút, maga az élet is csak káprázat, akár az álom. Nincsenek nehéz helyzetek, csak a látszat tűnik fel elviselhetetlennek olykor. Akármi is támad rá az emberre, nem árthat neki, még a halál sem gyűrheti le valójában. Nincs halál és nincs megsemmisülés az egyén számára. Elegendő hozzá az ébredés - az ébredésből és álomból egyképpen való

felébredés - hogy az egyén meggyőződjék önmaga sérthetlenségéről és fennmaradásáról.

Csak addig észszerű a gond, az aggodalom és a halálfélelem, ameddig az ember a testét tekinti az énjének. Ha felismeri álmai valótlanágát és tudja, hogy teste is csak az élet káprázatához tartozik, megszűnik az értelme minden földi kinnak és félelemnek.

A vándor semmitől sem ijed meg. Ha feléje repül egy kődarab, elkapja fejét, kitér előle. Aztán mosolyog magán, tudva, hogy mozdulata csak ösztön-hatás volt, mely számtalan ébrenlét- és álombelei tapasztalatból fejlődött ki idők folyamán és éppúgy az élet káprázatához tartozik, mint minden cselekvés, mely a külvilággal van kapcsolatban. Amikor az ember puha párnákat helyez a földre és elhatározza, hogy hátratett kézzel előreejti magát a párnákra, csak hosszas kísérletek után tudja végbevinni feltett szándékát. Nem tudja egykönnyen rászánni magát a veszélytelen zuhanásra, vagy pedig védekezik közben és támaszt keres, és mindannyiszor a halálfélelemhez hasonló érzést kell leküzdenie magában, amikor álltából előredűl. Mert ösztönei óvják a zuhanástól, ősi hiedelem óvja, hogy megütheti, összezúzhatja magát a földön. Hiába *tudja*, hogy nem érheti baj, ösztönei ellenszegülnek minden meggyőződésének, míg csak elegendő ellenkező-értelmű tapasztalattal nem rendelkezik. Éppígy a vándor is kitér a kőnek, holott meggyőződött arról, hogy a legrosszabb, ami érheti, a halál is csak egyszerű állapotváltozás, mely nem jelenti a vándorút végét. Félrehúzódik a repülő kő elől, mert még a káprázat világában él. Bensőleg azonban nem érez ijedelmet, mert már felismerte, hogy énje - igazi énje - nem függ az anyagvilág hatásaitól.

A befelé-fordulás csöndje egészen más tapasztalatokra tanítja az embert, mint az élet, a külvilág.

De amikor álmodik az ember, akkor az álmokhoz kell alkalmazkodnia, és ha ébren van, akkor az ébrenléthez.

A vándor, minél kevesebb kötöttség tartja fogva, annál könnyebben és tökéletesebben tud alkalmazkodni a felmerülő helyzetekhez. Felismeri azok való mivoltát, helyesebben a valótlanágukat. Megváltozván pedig a felfogása róluk, megváltozik körülötte a környező világ is.

A káprázat, amelyről tudjuk, hogy az: egészen más, mint a valóságnak hitt káprázat.

Az ember nézőpontja feltétlenül kívül kell, hogy essék azon a világon, amelynek a látszat-voltát felismeri. A látszat felismerése viszont egyértelmű avval, hogy a

nézőpont a látszat-jelenségek fölé emelkedik. Mindenesetre valamely *új talajra* támaszkodik tehát az ember nézőpontja, a felismerés tényében pedig bizonyos *biztonságot* is talál. Abban az esetben tehát, ha a tanítvány legalább részben felismerte mind az álomvilág, mind az ébrenlét világának a káprázat-voltát egyaránt, nézőpontja *mindkettőn* kívül áll máris - és ha ekkor ismét megkísérli a befelé-fordulást, énjének a legkülső megnyilvánulását már nem a földi életben, hanem *ebben a nézőpontban* találja meg.

A befelé-fordulás már nem a testnél, hanem ennél a nézőpontnál kezdődik ekkor. Ez a nézőpont pedig, minthogy sem az álom, sem az ébrenlét világába nem tartozik, bizonyosságot ad arról a *harmadik állapotról*, melynek létéről az ember csak akkor tud meggyőződni, amikor már elérte azt.

Ha pedig a tanítvány már ezt a *harmadik állapotot* tudja elfogadni valóságos talajának, akkor a földi létet valóban csak vándorlásnak tekinti; nem is tekintheti másnak, mint vándorútnak az ébrenlét és álom egymáshoz hasonló, csalóka látszat-jelenségei között.

Belátja a múlt és a jövő valótlan voltát is és mindenkor csak a jelennek él. Hiszen az ember a jelenben a múltat és a jövőt egyképpen megtalálja. Miért foglalkozzék tehát a bizonytalan, ködbe vesző távlatokkal, amikor azok még annyira sem kézzelfoghatóak, mint a jelen pillanatának a látszatvilága?

A múlt valamennyi emléke a jelenben él. A jövőre vonatkozó minden elképzelésünk pedig ugyancsak a jelenben bontakozik ki tudatunkban, akár beteljesedik később, akár nem. Egyebet úgysem tudhatunk a sors változásairól. Hiszen maguk a változások is mindig a jelenben mennek végbe, a szemünk előtt.

Az egyetlen módja a helyes megismerésnek tehát a *szemlélődés*.

A vándor azonban, aki csónakban ül és az árral viteti magát, mindenkor ugyanannyit lát meg a szeme elé táruló partból, mintha megfeszített erővel evezne közben. nincs értelme tehát a szemlélődéstől eltérő erőfeszítésnek, az élet menetébe való beavatkozásnak. A szemlélődés közömbös cselekedet kell, hogy legyen. Mindenkor a relatív áramlások személytelen megfigyelésében kell, hogy álljon.

Minél többször kísérli meg a tanítvány a befelé-fordulást, annál hosszabb tartamúvá és annál gyakoribbá válik életében a pusztá megfigyelésnek az időszaka. Ez a változás pedig oda vezet, hogy személyes énje helyét mindinkább a belső *személytelenség* foglalja el.

A vándor idővel eljut odáig, hogy úgyszólván már nem is ő maga vándorol, hanem a külvilág halad el mellette, körülötte. A Természetben uralkodó viszonylagosság elvénél fogva teljesen mindegy ugyan, hogy az ember jár-e az úton, vagy az út mozog-e tova alatta. A lényeges különbség mégis abban áll, hogy aki nem mozog, annak nincs megnyilvánuló személyisége, mert nem cselekszik általa.

A káprázat így mindinkább egyoldalúvá válik. nem hat az évre, nem vált ki én-reakciókat. A vándor karakterét nem építi tovább semmiféle élmény, merev karaktere tehát szétlázul és egykor aktív karakter-pályái helyén lassanként a csönd üt tanyát.

Az egyoldalúvá vált káprázat pedig mindjobban elveszíti valóság-színezetét. A vetített mozgófényképet például sohasem tartjuk a szemünk előtt lejátszódó teljes valóságnak, mert egyoldalú illúzió, amelyben magunk nem veszünk részt. Akármennyire is leköti a mozgókép az ember érdeklődését, a néző figyelme a rendezésre, a szakemberé pedig még a vetítésre, sőt a film állapotára is kiterjed közben. Ugyanígy a tanítvány is mind többet és többet lát meg azokból a rejtett tényezőkből, melyek az élet jelenségei mögött húzódnak meg és melyek az eseményeket és a cselekedeteket irányítják.

Míg a közönséges életben mindenkor éppen csak azt tapasztalhatjuk, amire hajlamunk van, addig a személytelen szemlélődés állapotában: tág körben - és így gyorsabban is- bonyolódhatik le a sors.

A közömbösen szemlélődő vándor akkor is többet lát és többet tapasztal, amikor egyhelyben áll, mint az élet leghevesebb forgatagában vergődő ember, akit elvakítanak személyes vágyai és aggodalmai.

A tanítvány ekkor úgy fogja fel az életben végrehajtandó feladatát, hogy *meg kell ismerkednie mindennel, ami van*, jóval és rosszal, az egész anyagvilággal, *azután meg kell értenie a külvilág és saját megnyilvánult lénye valamennyi jelenségét*, egymásután.

Nem félti önmagát, akármilyen veszedelmek is vesznek körül. Tudja jól, hogy mind a cselekedeteket, mind azok következményeit egyedül az *egyén* hozhatja létre, teremtheti meg az életben. Nincs értelme tehát a sorstól - a következményektől - való félelemnek. Hiszen minden, ami történik, mindenkor az egyénből fakad, és minthogy az egyén önmaga ellen nem fordul: *valójában semmi sem fordulhat ellene!*

Egyedül az *anyag* szenved el minden anyagvilágbeli támadást. Csak a test sérülhet meg, vagy pusztulhat el az életben. *Maga az egyén sohasem.*

A külvilág pedig olyan, amilyenné a sors alakítja azt. *A sors: a hatás és visszahatás törvényszerűségében, vagyis a Természet hajlandóságainak és megnyilvánulásainak az örökös egyensúlyra törekvésében áll.* A sors a cselekedetekből - a változásokból - fakad. A változások oka pedig mindenkor maga az egyén.

Semmi sem történhetik tehát véletlenül. Az időjárás kedvező vagy kedvezőtlen alakulása éppúgy nem véletlen körülöttünk, mint ahogy a környezet barátságos vagy ellenséges magatartása sem az. Egyetlen elszáradt falevél sem hullhat le valamely fáról úgy, hogy lehullása ne felelne meg a cselekedeteink szükségszerű következményeinek. Senki sem nyújthat segítő kezet nekünk, senki sem csalhat meg, senki sem támadhat ránk, csakis abban az esetben, ha a cselekedeteink következményei úgy hozzák magukkal. Minden sikernek és minden kudarcnak, minden örömeink és minden szenvedésnek magunk vagyunk az okai. Ami lezajlik körülöttünk, az pedig mindenkor a cselekedeteinkből fakadó, körénk kivetített káprázat csupán. A veszekedő feleség épp úgy káprázat-lény tehát, mint ahogy veszekedésében is csak a saját cselekedeteink visszahatásai térnek meg hozzánk és gyötörnek meg bennünket.

Senkit sem szabad megítélnünk ilyenformán azért, amit cselekszik körülöttünk, - csakis önmagunkat okolhatjuk érte. Nincs értelme tehát a haragnak, de a hálának sem. Senki sem adhat, senki sem nyújthat valamit nekünk, ha azt nem érdemeltük meg a cselekedeteink következményeképpen. Haragot és hálát csak az táplálhat és érezhet embertársaival szemben, aki valóságnak tartja a külvilágot és a benne élő lények minden megnyilvánulását.

Önként következik ebből, hogy senkinek sem árthatunk, csakis önmagunknak, és hogy senkin sem segíthetünk, csak saját magunkon.

Minden erkölcs tanfolyamát fölöslegessé válik a tanítvány számára, a tanítvány szemközéből nézve. Ami a saját fejlődését hátráltatja, az helytelen, ami pedig elősegíti azt, az észszerű cselekedet. Ez az egyetlen tétel, amelyet szem előtt kell tartania, minthogy nem törekszik anyagvilágbeli érvényesülésre, nem vezérlik többé személyes érdekek. Ha e szerint él, minden tekintetben megelégedi boldogulását a külvilágban.

Mi fontossága lehet tehát annak, hogy mi a más emberek véleménye rólunk?

A közönséges életben az ember csaknem minden cselekedetét ebből a szempontból ellenőrzi. Így él, úgy viselkedik, hogy ne szólhassák meg, ne alkothassanak lesújtó ítéletet róla. A tanítvány nem törődik az elhangzó szavakkal. Szerinte

káprázatlények álombeszéde az csupán, melyben a saját kivetített énje nyilvánul meg, semmi több. mások véleménye rólunk: csak bennünk létezik!

Nincs igazságtalanság tehát. Minden, ami történik, törvényszerű. Meglehet, hogy nem tudjuk áttekinteni az okok és okozatok összefüggését. Ez esetben igazságtalannak láthatunk valamely megnyilatkozást, akármennyire természetes is az. A tanítvány sohasem küzd ezért az igazságtalanságok ellen, hanem arra törekszik csupán, hogy mindjobban tágítsa látókörét, hogy felismerhesse az események, a megnyilatkozások rejtett rugóit is és megláthassa a háttérbeli összefüggéseket.

Mi értelme volna, hogy biztonságot keressen a földön? Ha nincs igazságtalanság és nincsenek véletlenek, miért igyekezzék, hogy elkerülje saját sorsát, amelyet úgyszemint kerülhet el? Tudja jól, hogy akármi is történik, nem veszíthet és nem nyerhet avval a valóságban. A valóságot csak a befelé fordulásban találja meg. A külvilág pedig csak játéktér, amelynek eseményeit nem szabad komolyan a szívére vennie.

Ha kiszolgáltatja magát a sorsnak - "ahogy alakul" - *szabaddá válik*, nem kötik többé a röghöz a szokásos vágyak és aggodalmak. A vándor tudja, hogyha megázik, megszárad utána, ha gúnyolják a gyermekek, abbahagyják a gúnyolódást, ha levágják a szakállát, az újra megnő, ha követ dobnak feléje, az visszahull a földre, - ha pedig meghal, majd újrászületik. Végeredményben tehát semmi sem változik meg körülötte.

Szeretetet várni - tévedés. Senki sem közeledhetik jó szóval hozzánk, ha nem mi magunk készítjük rá, a cselekedeteinkkel. A szeretetet csak mi magunk sugározhatjuk ki a külvilágba. Avval, hogy egynek ismerjük fel magunkat a külvilággal, a mindenséggel. A szeretet lényege valójában nem egyéb, mint a belső világosság, a megismerés világossága. Szeretetet tehát csak *adni lehet*. Igazi pedig csak az a szeretet, amely egyformán kiterjed mindenre, mindenkire.

A *szeretet* világosságából fakad a *tárgyilagosság*, a minden dologban minden szempontból való részvétel álláspontja. A tárgyilagosság természetszerűleg a dolog *igenléséhez* vezet, ahhoz a belátáshoz, hogy minden úgy van jól, ahogy van, vagyis hogy semmi sem történhetett és nem is történhetik másként, mint ahogy végbement, illetőleg végbemegy a külvilágban. Ebben a belátásban pedig, ha kialakult, már benne rejlik a *közömbösség* a külvilág valamennyi változásával és megnyilvánulásával szemben. Minél inkább közömbössé, minél inkább *személytelenné* válik tehát a tanítvány, annál inkább megvalósítja magában mindazokat a feltételeket, melyek az elme eszményi állapotához vezetnek.

Csakis az elme *eszményi állapotában* valósítható meg a teljes befelé-fordulás.

Ahogy a befelé-fordulás kísérletei és gyakorlatai mindjobban megváltoztatják az ember felfogását és beállítottságát a külvilággal szemben, úgy ez a megváltozott beállítottság is *viSSzahat* az elmére, oly értelemben, hogy lehetővé teszi az egyre mélyebbé és teljesebbé váló befelé-tekintést, a befelé-fordulást.

Az ezirányú kísérletek már kezdetben is oly sajátos tapasztalatokhoz vezetnek, melyekben a külvilágnak a megszokottól eltérő megismerése rejlik. *Ilyenformán pedig a külvilág maga is megváltozik az ember számára.*

A tanítvány egyre kevésbé gondolkozik szavakban és képekben, hanem e helyett - gondolatai térközében - többnyire a hajlandóságok közvetlen megnyilvánulásait figyeli meg. A hajlandóságok emlékek lévén, ezáltal emlékezése is bővül, és mind ritkább esetben fordul elő, hogy karaktere kirekeszti a tudatából a pillanatnyilag felidézni kívánt emlékeket. Ha a tanítvány emlékezni akar valamire, gondolatait az illető tárgykörre összpontosítja, a megfelelő irányba állítja be, azután hirtelen elcsöndesíti tudatát, tapasztalatból ismerve azt a tényt, hogy a csöndben elsősorban a beállított tárgykör emlékei törekednek a kibontakozásra. Közömbösen megfigyelve felbukkanásukat és annak hátterét, sokkal tágabb körű emlékezetre tesz szert máris, mint amilyenvel az átlagos ember rendelkezik. Minthogy pedig karaktere már nem szigorú őrzője a tudatának, ezért ösztönvilágából - a felidézett emlék-csoporttal együtt - *oly hajlandóságok, oly emlékek is felbukkanhatnak, melyekről érzékszervi tapasztalatai, hallomás, vagy következtetések útján nem is lehetne tudomása.*- Ez a jelenség pedig, legcsekélyebb mértékű megnyilatkozásában is, már *telepátia* és *tisztánlátás (clairvoyance)*. Sokkal többet lát meg tehát a külvilágból és másként is látja a külvilág egész szerkezetét, mint az olyan ember, aki nem gyakorolja a befelé-fordulást.

Megismervén a hajlandóságokat, megismeri a közvetlen ösztön-hatásokat is. Amennyiben zavaróak, kiküszöbölheti is azokat - pusztán *melléfigyeléssel* - a tudatából. Mindinkább betekintést nyer elméje működésébe, és bizonyos fokig már szabályozhatja azt. Nem azonosítja önmagát az elméjével. Mindjobban megfigyelheti tehát az elméje területét is.

Megérti immár, hogy nem énhez tartozik a Lélek, - nem az embernek van lelke! - hanem *a Lélek a tulajdonképpeni középpont, mely körül megnyilvánul az egyén.*

Felismeréseire, valamint kibontakozó félben lévő különleges képességeire - még büszke néha. Szereti demonstrálni képességeit, szeret büszkélkedni, eldicsekedni velük. Így gondolja, másokkal is meg kell ismertetnie újszerű tapasztalatait.

Később azután - egyre inkább hallgat róluk.

Rájön, hogy a másokkal való közlés vágyának nincs értelme. Kivel közölhetné tapasztalatait és mi célból, abban a világban, mely - teljes egészében belőle fakad? Mi haszna volna abból, hogy elismernék, vagy csodálnák, ha már nem kíváncsi az emberek véleményére?

Mindinkább a befelé-fordulásban látja élete egyetlen célját.

Megejti és elszórakoztatja saját tudatvilágának sok-sok megfigyelt finomsága. Élénkebben álmodik, mint valaha. Mindjobban megérti az összefüggéseket az ébrenlét-világa és az álmai között. Minthogy pedig emlékezete egyre bővül, mind tisztábban és részletesebben tud visszaemlékezni álmaira is. Csak mereven rá kell gondolnia arra, hogy álmodott, azután, ha elhallgattatja tudatát, álma emlékei önmaguktól felmerülnek, engedelmesen.

Tanulni tud az álmaiból, mint ahogy minden tapasztalatból tanul az ember. *Altudata, egyéni - ösztönvilága - buddhi, - tanítja immár*, nem csupán az anyagvilághoz kötött, nehézkes gondolkozás révén szerzi ismereteit.

Álmaiban sem fél többé. Arra törekszik, hogy az élet minden területén megvalósítsa a yoga felfogását. Az életfelfogás kialakulásához és uralomra jutásához azonban hosszú idő kell. Ezért hát sohasem siet. Minél messzebb jutott el a fejlődés útján, annál nagyobb türelemmel rendelkezik.

Nem vonzódik különösebben semmihez, de nem igyekszik megszabadulni a kellemetlen környezetétől sem. Tudja jól, hogy nincsenek valóságos távolságok. Az is, akit szeretünk, az is, akit gyűlölünk, mindenkor velünk van: észrevehetően, vagy lappangóan - a külvilágunkban, vagy az elménkben él.

Nem avatkozik bele erőszakosan a külvilág alakulásába, az őt mindenkor környező élet menetébe sem. Tudja, hogy mint minden sors, a jelenségek sorsa is összefügg, egymással és együttesen a kiegyenlítődés felé örvénylik. Tudja, hogy ha kiegyenlíti elméjét, altudatát, akkor a jelenségek sorsa is megváltozik körülötte.

Egyedül a nyugvópont felé törekszik tehát.

Minden céltudatos lépésével azt a határvonalat igyekszik megközelíteni, melyben minden megnyilvánulás egyensúlyba jut és megpihen. Azt a határvonalat kívánja elérni, melyen túl a meg-nem-nyilvánulás végtelen birodalma terül el. Hogy tovább haladhasson a *végtelenség* felé, melynek mélyén rejtőzik a *Lélek*.

Mint ahogy a vándor is a láthatár felé törekszik, a láthatár vonala felé, melyben ég és föld egyesül. Útját, hogy merre menjen, a Természet örökösen egyensúlyra-törekvő áramlásai mutatják. Amerre a vizek rohannak, amerre a levegő áramlik körülötte, arra van az egyensúly állapota. Arra megy tehát, arra irányítja lépteit, - "amerre a szél fúj..."

A végtelenséget rejtő határvonal felé!

VII. FEJEZET

Betekintés a Természet titkaiba

A befelé fordulás meglátásai, a yoga bölcséletének a megvilágításában, sajátyszerű betekintést engednek meg a Természet belső "szerkezetébe". A tanítvány tapasztalati úton győződik meg az *anyag*, az *erő* és a dolgokban rejlő *értelem* együttvalóságáról, arról, hogy még a legszutilisabb hajlandóságokban is benne rejlik a Természet mindhárom alkotórésze. A hajlandóság lényege a szimbolum. Valamely szimbolum pedig megnyilvánulhat akár mint *anyag*, akár mint *erő*, akár mint *értelem*. *A Természet mindhárom alkotórésze tehát már magában a szimbolumban is meg kell, hogy legyen, különben sohasem nyilatkozhatnék meg a Természetben valamely hajlandóság.*

A tanítvány tapasztalati úton fedezi fel a karaktere mögött rejlő *ösztönvilágot*, egyre többet és többet meglátván és megismervén az ösztönvilág mélyéről felbukkanó *hajlandóságok* mérhetetlen sokaságából. Mindjobban meggyőződik arról, hogy minden egyes hajlandóság mindháromféle megnyilvánulást létrehozhat, sőt kell is, hogy létrehozzon, ha megnyilatkozik, hiszen nincs olyan *anyag*, mely nélkülözne az erő és az értelem jelenlétét, nincs erő anyag és értelem egyidejű jelenléte nélkül, viszont *értelem* sem nyilvánulhat meg, ha nincs vele együtt anyag és erő is, amelynek révén megnyilatkozzék.

Értelem, erő és anyag tehát végeredményben: minden egyes hajlandóságnak a három "alakja" csupán; és minden megnyilvánulás a szerint megy végbe, a szerint alakul, hogy a három közül melyik uralkodik benne pillanatnyilag.

A tanítvány mélyebbre lát máris, mint a fizikus. Amikor az anyag látszólag erővé alakul át a Természetben, vagy megfordítva, a tanítvány tudja, hogy az illető megnyilvánulást létrehozó hajlandóság valójában *ugyanaz* maradt, csupán másik "alakja" vált uralkodóvá a megváltozott megnyilvánulásban. Hasonlóképpen ahhoz a *csodához*, amikor a bűvész kezében egy zöld selyemzsebkendő piros kendővé alakul át. Hiszen a tölcésrszerűen összevarrt zöld kendő *már eleve* magában rejti a pirosat, és ha a belső kendő csücskét a bűvész keresztülhúzza a tölcésr parányi nyílásán, nem történik egyéb, minthogy mindjobban a piros kendő válik láthatóvá, mialatt belül magával vonja a zöldet, hogy végül egészen elrejtse, eltakarja a maga tölcésrformájú belsejében a néző szeme előtt.

A nagy bűvész: a Természet. Minden megnyilvánulásában *illúziókat* varázsol elénk. Eszközei pedig rendkívül egyszerűek. Három alkotórészének változó viszonya teremti meg az egész káprázatvilágot, megszámlálhatatlan tárgyával és jelenségével: múltjával, jelenével és jövőjével.

A három alkotórész pedig valójában a hajlandóságok három "alakja" lévén, minden jelenség, minden változás csak *alaki* változás - látszat - melynek mélyén egyformán a tértől, időtől és okságtól független szimbolumok - a hajlandóságok - rejlenek.

A tanítvány a hajlandóságokat egyre tisztábban - megnyilvánulásoktól, gondolatoktól mentesen - ismeri meg a befelé-fordulásban. Mindjobban megéri való mivoltukat, megéri tehát minden látszat hátterét: a meg-nem-nyilvánult Természetet. Megéri a varázslat menetét és folyamatát,- a bűvészfogásokat. Mind tisztábban áll előtte ilyenformán a Nagy Varázsló - *máyá* - vagyis a *Természet* szerepe.

Felismeri azt a tényt, hogy minden, ami "van", *nem egyéb, mint a hajlandóságok aktívvá-válásának a következménye.*

Amennyiben természetszerűleg válnak aktívvá, létrehozzák az egyén belső és külső világát. Ha pedig maga a megnyilvánult egyén aktiválja azokat akkor maga is részt vesz a Természet varázslatában, szándékosan megteremtven maga körül valamely változás látszatát.

Végeredményben minden cselekedet: illúzióalkotás.

A Természet mágiája: a lét illúziója.

Az ember mágiája: a technika, a művészet, az erotika, stb. A *technika*, melynek révén természeti erőket állít szolgálatába, anyagtömegek megmozgatására használja fel a gőzt, az elektromosságot, áthidalja az űrt és a távolságokat, valamint továbbítani tudja elméje megnyilvánulásait a külvilág akármilyen messze eső területére, hogy ott is változásokat hozzon létre, ha úgy akarja. A *művészet*, melynek alkotásai kapcsán hangulatokat, érzelmeket tud felidézni és kiváltani a környezetében, nemcsak tolmácsolva saját gondolatait a külvilágnak, hanem hasonló gondolatokra kényszerítve egyben embertársait is. Az *erotika*, mellyel fel tudja ébreszteni a lappangó ösztönöket, hatást tud kifejteni mások ösztön-életére, hogy vonzóan találjanak valamely formát, mozgást, vagy egyéb testi megnyilvánulást. s így tovább.

Minden cselekvés, mely a Természet lappangó hajlandóságait életre keltve, arra

ösztönzi azokat, hogy megnyilvánuljanak és hatásaikban végrehajtsák mindazt, ami a lényegükben rejlik: mágia.

A tulajdonképpeni értelemben vett *varázslás* titka is csak ez. A varázsló is csak hajlandóságokat ébreszt életre, a felkeltett hajlandóság-csoportokat - a "szellemeket" - mintegy megbízva avval, hogy végrehajtsák mindazt, amire képesek. Nincs nagy különbség a haditechnikus között, aki a távolból robbant fel egy aknát az elektromos hullámok segítségével, és az indiai fakír között, aki egy gyufaszálat mozgat meg messziről, a nélkül, hogy hozzáérne. Mindkettő a Természet hajlandóságait aktiválja a maga céljaira. De míg a technikus a hajlandóságoknak csak néhány jellegzetes megnyilvánulási módját és annak bizonyos kiváltási körülményeit ismeri, addig a mágus magukkal a meg nem nyilvánult hajlandóságokkal operál, ismervén azok belső természetét és rejtett összefüggéseit is. A mágus felismeri az anyagvilágban megnyilatkozó és a meg nem nyilvánult Természetben lappangó *közös szimbólumokat*. Tudja, hogy valamely tetszésszerű hajlandóság úgy hívható fel a lappangásból a megnyilvánulásra, ha felszínre hozzuk a külvilágban annak alapvető szimbólumát. Minthogy pedig a számok, a formák, a hangok, stb. lényegükben ugyancsak szimbólum-kifejezések, azok segítségével, azok megfelelő csoportosításával tehát - *a gondolkodás összpontosítását követően az elme hirtelen beálló csöndjében* - bármely hajlandóság életre kelthető. A külvilág pedig csak az elme kivetített káprázata lévén, a hajlandóság keltette változások a külvilágban is meg kell, hogy valósuljanak, ott is végbe kell, hogy menjenek, lényegüknek és természetüknek megfelelőleg, végül is teljesítve a varázsló akaratát.

A spiritiszta jelenségek magyarázata ugyancsak a hajlandóságok aktív-válásának a tényében rejlik, avval a különbséggel, hogy a médium, még ha nem is csaló, akkor sem tudatosan aktiválja az ösztönvilágban rejlő szimbólumokat, hanem elveszítvén saját személyiségének a tudatát, félig aktív és félig passzív állapotban, az ébrenlét és alvás határvonalán, karakter-pályáinak a hiányosságai, a "hasadásai" folytán: mintegy *atavisztikus* ösztön-megnyilvánulásokat juttat felszínre elméjében és a külvilágban, - mindenkor a saját mérhetetlen múltjából merítve azok indítékait és anyagát. Valóságos amoeba módjára még *állábakat* is tud kibocsátani testéből, melyekkel megérintheti és megmozgathatja a körülötte lévő tárgyakat, vagy pedig több és több protoplazmát helyezve élő függelékeibe, materializációs jelenségeket hozhat létre maga körül. Ösztönvilágát azonban éppúgy befolyásolja a környezete, mint a múlt; altudata részben a külső befolyásoknak engedelmessé válik (telepátia), részben pedig saját egykori énjének emlék-töredékeit hozza felszínre (megszálltság). A médium révén megnyilatkozó "szellemek" tehát csupán hajlandóság-, illetőleg emlék-csoportok, melyek a médium elméjében, az egyén határtalan múltjából felbukkanva, kibontakozásra törekednek - és végül is megnyilvánulnak az anyagvilágban.

A médiumitás a yoga szempontjából nem kívánatos állapot. Oly jelenségeket előidézni, melyek nem észszerűek, amúgy sem helyes. A tanítványnak pedig mindenkor fenn kell tartania aktivitását, éberségét a befelé-fordulás kísérletei és gyakorlatai folyamán, különben nem lehetne képes a megismerésre. A médium *nem tudja*, mit cselekszik. A tanítványnak azonban mindenkor - minden körülmények között - meg kell őriznie a tiszta áttekintés képességét, még ha akármilyen elvont, szubtilis vonatkozásban is alkalmazza azt.

gy meglátja és lassanként mindjobban felismeri az *egyidejű hajlandóság-hatások közös eredetét* az élet jelenségeiben.

Ez a tény ismét abban leli magyarázatát, hogy az elme mélyén felszínre tört és uralomra jutó *hajlandóságok*: anyag, erő és értelem formájában - valamint e formák minden viszonyában - egyidejűleg megnyilvánulhatnak, és megnyilvánulnak is, *az egész Természetben*. Ily módon egyidőben befolyásolják és alakítják nemcsak az elme belső világát, hanem a külvilágot is. Egyidőben megnyilvánuló jelenségek, amelyek között nem áll fenn tárgyi összefüggés, többnyire egy és ugyanabból a hajlandóságból erednek. Rendszerint azonban nem egyetlen hajlandóság uralkodik az elmében, hanem valamely többé-kevésbé kiterjedt hajlandóság-csoport. Lehetséges tehát, hogy egyidejű jelenségek a hajlandóság-csoport más-más hajlandóságából fakadnak. A benső, szoros kapcsolat azonban akkor is fennáll közöttük, feltétlenül.

A tanítvány felismeri ezt a benső összefüggést a mindennapi élet minden megnyilatkozásában.

Az "esetek kettőssége" (Duplizität der Fälle) másképpen nem is magyarázható. Orvosi körökben közismert jelenség ez, és abban áll, hogy amennyiben valamely különleges betegséggel, vagy valamely régóta nem látott kórozzal találkozik az orvos a gyakorlatában, rövid időn belül még egy, vagy több *hasonló esettel* áll szemben, melyek azonban nincsenek egymással semmiféle kimutatható kapcsolatban. Megfigyelhetjük továbbá, hogy valamely különleges módon elkövetett gyilkossággal csaknem egyidejűleg, attól távol, attól függetlenül, hasonló körülmények között és hasonló módon végrehajtott *másik* gyilkosság is szerepel a bűnügyi krónikákban. *Az egyidejűség azonban nem egyetlen pillanatra korlátozódik csupán, hanem bizonyos időszakra*. Így ritka eset, hogy valamely tapasztalat, valamely esemény magányosan fordul elő az életben; rendszerint hasonló tapasztalatok, hasonló események társulnak hozzá, vagy követik nyomon, egymástól minden tárgyi vonatkozásban függetlenül, mintha egy és ugyanaz a különös hatás nyilvánulna meg olykor *több* helyen, míg máskor a legcsekélyebb megnyilatkozását sem leljük sehol.

Közismert a szerencsejátékosok nyerő- és veszítő-szériája is, melyet a játékosok - az "egyidejűség" (szinkronizmus) elvének megsejtése révén - gyakorta bizonyos személyek, vagy tárgyak jelenlétével hoznak kapcsolatba. Mindennapi tapasztalatainkból is ismerjük azt a tényt, hogy időnkint minden vállalkozásunk sikerül, máskor meg a balszerencse üldöz bennünket, sorozatosan. Éppen a sorozatosságból, vagy annak a hiányából következtethetünk azonban arra, hogy még mindig ugyanazok a hajlandóság-hatások nyilvánulnak-e meg a külvilágban, vagy sem, melyek az első jellegzetes történést előidézték.

A tanítvány felismeri a benső kapcsolatot a nagy háborúk és az azokkal egyidejű természeti rendellenességek és háborgások - szélsőséges időjárás, árvizek, földrengések, stb. - között is. Nem a háborúk gyakorolnak hatást a természetre, sem megfordítva, hanem *közös* az eredetük, mégpedig nem más, mint valamely uralomra jutott hajlandóság-csoport megsokszorozódott megnyilatkozása a külvilágban.

Ha megkeverünk egy csomag kártyát és azután egymásmellé kirakjuk a kártyalapokat, azok elhelyeződési rendje sem lehet véletlen, azok megnyilvánuló sorrendjében is *ugyanaz* a hajlandóság-csoport kell, hogy megnyilatkozzék, mely azidőtájt az elménk mélyén - és így a külvilágban is - uralkodik. A lapok sorrendjéből és viszonylagos helyzetéből tehát nemcsak az elménkben elmerült hajlandóságokra következtethetünk teljes bizonyossággal, hanem közvetve a külvilág helyzetére és alakulására - eseményeire - is, ha ismerjük a következtetés helyes módját. Ilyenformán a kártyajóslásnak is megvan a maga természetes alapja. Megint más kérdés azonban, hogy az egyes lapok mindenkor ugyanazokat a szimbolumokat képviselik-e, vagy sem. Ha nem tudunk közvetlenül betekinteni a hajlandóságok világába, valószínű, hogy a kártyalapok relatív helyzetét sem magyarázzuk helyesen. Éppen ezért mindennemű jóslásnak csak akkor van és csak akkor lehet helyes értelme, ha a jóslás a befelé-fordulás belső világosságára támaszkodik, vagyis ha a hajlandóságok közvetlen megismerésében nyer alapot. Különben minden jóslatba a jóslás elemeinek több-kevesebb félreismerése is vegyül, miáltal ellentmondások támadnak benne és a jóslat zavarossá válik.

Az egyidejűség elve magyarázza a grafológiát is. Minden cselekvésben, tehát az írásban is, mindazoknak a hajlandóságoknak a hatásai nyilvánulnak meg - és semmi más - amely hajlandóságok azidőtájt uralkodnak az egyén belső világában, amikor a cselekvést végrehajtja. Az írásból így következtetni lehet nemcsak az ember elméjének a pillanatnyi állapotára és tartalmára, hanem az ember karakterére, sőt ösztönvilágára is, abban a fokban és mértékben, amelyben karaktere és egyéni ösztönvilága éppen megnyilvánulásra képes. Bizonyos azonban, hogy a grafológia sohasem lehet alkalmas a messzemenő következte-

tésekre, ha hiányzik a grafológusból a megfelelő intuíció; éppúgy, mint ahogy más vonatkozásban sem láthatja meg az ember a benső összefüggéseket, ha nincs közvetlen betekintése azok rejtett tartományába.

A tanítvány tehát őrizkedni fog attól, hogy jóslásokba bocsátkozzék, mindaddig, míg el nem érte a teljes megvilágosodás állapotát.

Könnyen felismeri azonban az egyidejű változások, a cselekmények kapcsolatát. Tudja, hogy nincs és nem lehet egyetlen olyan jelentéktelen esemény sem a külvilágban, mely ne járna együtt hasonló változásokkal, több - közelebb fekvő - téren is. Ha például egy légy gyötri avval, hogy újra meg újra visszaszáll arcára, és nem tudja elűzni magától, megtalálhatja azt a *gondolatot* is, mely a légyhez hasonlóan kínozza ugyanakkor, újra meg újra visszatérve tudatába, a nélkül, hogy megszabadulhatna jelenlététől. Ha pedig figyelmét tudatosan a vissza-visszatérő gondolat *mellé* irányítja és így végül alámerülésre kényszeríti azt, úgy tapasztalja, hogy egyidejűleg a légy is elszállt a messzeségbe és elmaradt.

Az egyidejű történésekben mindenkor *közös szimbolum* nyilatkozik meg, akármennyire is távol állnak azok egymástól.

Ebben az egyidejűségben rejlik a sors: nincs véletlen, mert minden téren, minden vonatkozásban csak az történhetik, ami az elmében pillanatnyilag uralkodó szimbolumok természetének minden tekintetben megfelel. Az ösztönvilág szimbolum-elemei pedig egytől-egyig összefüggnek egymással, önmaguktól nem szakadhatnak külön, és valamennyi résztvesz mindenkor, bármelyik szimbolum-elem felszínre bukkanásában!

Durva hasonlatot alkalmazva, képzeljünk el egy vízre kiterített óriási lepedőt, mely a víz színén úszik. Ha alulról bármelyik pontján is bökjük meg, akkor az a pontja, melyre közvetlenül hat az erő, a legmagasabbra emelkedik ki a vízből, de az avval szomszédos rész is emelkedik, ha nem is oly magasra, mint a csúcspont, a távolabb fekvő pontok még ennél is kevésbé emelkednek, végeredményben azonban az egész lepedő valamennyi pontja megmozdul és alkalmazkodik a változáshoz. Hasonlóképpen az ösztönvilág szimbolumai is követnek minden változást. Bármelyik szimbolum bukkan fel a megnyilvánulás határvonaláról, a csúcspontot képező szimbolummal szomszédos területek is kiemelkednek avval együtt, több-kevesebb mértékben. Ha pedig máshol és máshol bökjük meg a lepedőt egymásután, az egyes pontok - a szimbolumok - egymásközi összefüggése akkor is, *mindenkor ugyanaz marad!*

Cselekedeteinkkel beszélhetünk a lepedő vásznába akárhány újabb szálát is, az összefüggések alapvető rendszere akkor sem változik meg.

Az ösztönvilágbeli összefüggések sajátossága és változatlansága folytán tehát a megnyilvánulások összessége - a sors - is csak törvényszerű lehet.

Nincsenek összefüggéstelen cselekedetek. Az ember minden egyes tette szoros kapcsolatban áll minden másirányú cselekvésével, valamint egész magatartásával is. Valamennyi mögött az ösztönvilága áll. Ösztönvilágának a hatásai nyilvánulnak meg minden tapasztalatában és minden ténykedésében, nemcsak folyó életében, hanem valamennyi újraszületésében egyaránt, megalkotva múltját és jövőjét, a fejlődésnek a végtelen múltból a végtelen jövő felé vezető útját, számára.

Ahhoz is megfelelő sors kell, hogy megismerkedjék az ember a yoga tanával. Ahhoz is, hogy a yoga útján haladhasson és eredményeket érhessen el.

A sors azonban éppúgy segíti az embert a fejlődésben, mint ahogy akadályozza is egyúttal. Az élet folytonos vergődés csupán - az ösztönvilág hálójában. *Meg kell látnunk a hálót, hogy kiszabadulhassunk belőle.* Ameddig sötétben tapogatódzunk, minden erőlködésünk hiábavaló.

A tanítvány - a befelé-fordulás világosságában - egyre többet ismer meg ösztönvilágából. Ezért egyrészt gyorsabban bonyolódik le a sorsa, hiszen már nem vaktában cselekszik többé; minthogy pedig külvilágának a sorsa a saját sorsával minden tekintetben összefügg, a környezetében végbemenő reakciók is szaporábban követik egymást. Nemcsak saját cselekedetei hozzák meg nyomban a következményeiket, hanem a közvetlen külvilágában szereplő élőlények cselekedetei is, ha órá irányulnak, ha vele magával vannak kapcsolatban. (Aki egy yogit bántalmaz, megcsal, vagy meglop, stb., csaknem azonnal el kell, hogy szenvedje tette minden visszahatását.) Másrészt pedig, minthogy a tanítvány megérti az ösztönvilág mind több és több rejtett összefüggését, ezért különleges képességekre is szert tesz. Az összefüggésekben rejlő lehetőségek kiaknázása és felhasználása révén oly cselekedeteket vihet végbe, melyek túllépik az ember átlagos hatókörét.

Kialakulófélben lévő különleges képességeinek a legelső megnyilatkozása rendszerint abban áll, hogy képessé válik az ellene irányuló, támadó szándék lefegyverzésére, abban a percben, amikor nyíltan szemben áll a támadóval. Nem fél, sem embertől, sem állattól, tehát nem tölti be ellenállhatatlanul tudatát a támadás képe, fogalma. Közömbös marad a támadás lehetőségével és tényével szemben. Felismervén pedig a külvilágban éppen megnyilvánuló szimbolumhatást, szándékosan *melléfigyelve* annak, alámerülésre is kényszerítheti azt, még mielőtt tényleges cselekvéssé válnék és következményeket vonhatna maga után.

Minden yogi eszmélyi "állatszélidítő". Szelídséget és szeretetet sugároz maga körül, mely a külvilágból, a külvilág élőlényeiből órá magára is visszahat. Az állatokban a yogi amúgy is *az ember múltjának a jelenmeg megnyilatkozó formáit* ismeri fel. Lényegében azonosnak tekinti magát velük. Jól tudja a tanítvány, hogy az ember, ha ridegen távortartja magától az állatokat, úgy viselkedik, mint az egyszerű családból származó, magas rangot elért uraság, aki büszkeségében megtagadja egykori környezetét.

Türelme még a tárgyak világára is kiterjed. Minden idegenkedést, mely feltámad tudatában, közömbösíteni igyekszik. Mindjobban megtanul tűrni, egyre kevésbé szenved tehát a testi fájdalmaktól is. Nem azonosítva magát a testével, a fájdalmakat amúgy sem érzi közvetlenül. Ha pedig úgy akarja, egészen meg is szüntetheti belső világában valamely fájdalomban megnyilvánuló szimbolum felmerült hatásait.

A *láng* szimbolumát - a yogi - ha úgy tartja helyesnek, elválaszthatja a *megégés* szimbolumától. Ha az utóbbit nem engedi uralomra jutni ösztönvilágában, akkor a tűz nem égeti meg. Láng fölé tarthatja kezét, vagy izzó parázsra léphet, egyképpen sértetlen marad.

Ha a *seb* szimbolumát különválasztja a *vérzés* szimbolumától, akkor átszúrhatja bőrét és izmait, a seb nyílásából mégsem fog kibuggyanni egyetlen vércsepp sem; minthogy az egymástól elválasztott szimbolumok kölcsönhatásai elmaradnak.

Az a szimbolum, melyet a yogi a többitől elkülönítve, háttérbenmaradásra kényszerít: mindaddig nem nyilvánulhat meg az anyagvilágban, ameddig nem szűnik meg ez a kényszer és vissza nem áll az ösztönvilágnak a természetalkotta régi rendje.

A különleges képességek titka tehát voltaképpen a szimbolumok különválasztásában rejlik.

A kezdő tanítvány is megteheti, hogy érzéketlenné teszi tudatát bizonyos behatásokkal szemben, ha már megtanulta, hogy kell kiküszöbölnie egyes megnyilvánulásokat a tudatából. Idővel, a befelé-fordulás gyakorlatai során, képessé válik arra is, hogy bizonyos fokig megvédje testét a láng égető erejétől, stb. Megteheti mindezt, de csak *részlegesen*. Mert csakis abban a fokban, amely mértékben *közvetlenül* ismeri meg az egyes szimbolumokat, határolhatja el azokat egymástól, továbbá mert csakis a *tisztán elhatárolt* szimbolumok kényszeríthetők a teljes háttérben maradásra.

A különleges képességek kibontakozása ezért az ösztönvilág (buddhi) megismerése

és tudatosítása folyamán válik lehetővé csupán.

Minél mélyebben ágyazódott be valamely hiedelem az ösztönvilágba az egyéni fejlődés során, annál több szimbolumot kell különválasztani, lefejtetni róla, hogy végül magának az illető hiedelemnek a szimboluma is megközelíthető - és elkülöníthető - legyen.

gy küszöbölhető ki az égés, a megfagyás, a vérzés, stb. ősi hiedelme az élet megnyilvánulásaiból, fokozatosan, vagy akár a súlytalanná-válás (levitáció) is megvalósítható, a szerint, hogy a yogi mely irányban használja fel kibontakozó képességeit.

Bizonyos hajlandóságok háttérbe szorítása és bizonyos hajlandóságok aktiválása révén: *minden lehetséges a Természetben.*

A "csoda" nem lényegileg, hanem csak fokozatban különbözik attól, ami normálisnak látszik. Végeredményben minden akarat-hatásra létrejövő cselekvés is *csodatevés*, minthogy lappangó hajlandóságok szándékos aktiválásában áll lényegében. Ha megszoktuk, normálisnak látjuk; ha azonban számunkra idegenszerű térre terjed ki: varázslásnak, csodának tűnik fel szemünkben.

A yogi sohasem természetfeletti csodákat mivel, hanem tudja jól és megmagyarázni is képes, hogy mit és hogyan cselekszik, amikor kikapcsol a Természetből valamely törvényszerűséget. Ahhoz azonban, hogy magyarázatát megérthessük, ismernünk kell a yoga egész elméletét, bölcseletét, sőt gyakorlatát is. Csakis a befelé-fordulás gyakorlata révén válhatunk képessé arra, hogy betekintést nyerjünk ösztönvilágunkba, a szimbolumoknak az anyagvilágtól minden tekintetben eltérő tartományába. Annak szerkezetét pedig csakis a yoga bölcselete révén érthetjük meg.

Éppúgy azonban, mint ahogy valamely labdát is újra meg újra fel kell dobnunk a magasba, ha azt akarjuk, hogy az a levegőben maradjon és ne essék vissza a földre, a yoginak is folyamatosan - újra meg újra - külön kell választania a nem kívánt, a háttérbe szorítandó szimbolumokat egyéni ösztönvilágának többi szimbolumától, ha azt akarja, hogy azok hosszabb időn át háttérben maradjanak és megnyilvánulásokat ne hozzanak létre. Amikor nem alkalmazza különleges képességeit, éppúgy megég, megsebesül, vérzik, vagy megfagy, mint hasonló körülmények között valamennyi ember.

Minél előbbre haladt a tanítvány a fejlődés útján, annál nagyobb mértékben tud beleavatkozni a Természet rendjébe. Annál személytelenebbé válik azonban énje is, és annál kevésbé kívánja a személyes beavatkozást. Jól tudja, hogy minden

cselekvés, mely önösségből, érdekből fakad, feltétlenül visszahatásokat kelt és sorsszerű következményekkel jár az életben; a sors további fejlődését pedig meg kell szüntetnie annak, aki a yoga útján halad. Kerülni fog tehát minden önös jellegű cselekvést, hogy visszahatások ne akadályozzák a céltudatos előrehaladásban. *A Természet rendjébe való érdeknélküli beavatkozásnak pedig csak egészen kivételes esetekben lehet értelme, illetőleg sohasem.*

A yogi csupán a *megismerésre és megkülönböztetésre* törekszik, nem pedig a külvilág megváltoztatására!

Bizonyos fokig a különleges képességekkel is meg kell ismerkednie, hogy azok révén még jobban megismerhesse a Természetet. Egyéni célokra azonban sohasem használja fel a képességeit. A Természet úgy van jól, ahogyan kialakult. Törvényeinek a megváltoztatására csak a dőre emberi fennhéjzás törekedhetnék.

A yogi tehát csak akkor és csak oly értelemben alkalmazza a kibontakozó különleges képességeit, amennyiben azok a megismerés célját szolgálják.

A szimbolumok aktiválását és háttérben-maradásra kényszerítését *éppúgy meg lehet tanulni*, mint ahogy az akarattól független izmok megmozgatását és a tudat elcsöndesítését is megtanulhatja az ember. A megfigyelés finomsága, nagy türelem és kitartás szükséges hozzá csupán, és az a sorozatos erőfeszítés, mely a gátló akadályok kiküszöbölésére irányul.

Bizonyos különleges képességek már a születés kapcsán is kialakulhatnak az emberben. Ez esetben látszólag *örökli* azokat az ember, valójában azonban *előbbi életéből* hozza magával. A fejlődés mindenkor pontosan azon a fokon kezdődik újból, amely fokon a megelőző életben abbamaradt. Valamely előbbi életben végbevitt erőfeszítések nélkül tehát a különleges képességek sem "örökölhetők".

Növényi nedvek - izgató- és kábítószerek - is felkelhetnek az emberben a normálistól eltérő képességeket, vagy a *szavak ereje* - a szuggesztió és autoszuggesztió - is létrehozhatja azok némely megnyilvánulását. Az *önmegtagadás* is bizonyos fokig alkalmas arra, hogy az akarat fejlesztése révén, egyik-másik különleges képességet kifejlessze az emberben. Mindezek az így nyert képességek azonban rövid életűek: az okok megszűntével maguk is megszűnnek.

Egyedül az *elmélyedés* - a "harmadik állapot" mélyére merült öntudat - révén áll elő az ösztönvilág helyes és teljes megismerése, és csakis e megismerés kapcsán kibontakozó, tudatosított képességek válhatnak *maradandóvá* az életben - mint az elért fejlődés természetszerű produktumai.

VIII. FEJEZET

Küzdelem

A tanítvány, mihelyt megtanulta a tudatbeli gondolatok elcsöndesítésének a módját, képessé válik arra is, hogy bizonyos fokban már betekinthessen a tudat *hátterébe*. Az a befelé-fordulás azonban, amelyet kezdetben el tud érni, úgy aránylik a valóságos befelé-forduláshoz, mint ahogy egy elemi-iskolai tanuló első számtani művelete viszonylik a magas matematikához.

Sorozatos erőfeszítések nélkül, a yoga útján sem lehet magasabbrendű eredményeket elérni. *Hosszú időn át tartó, megszakítás-mentes és odaadó gyakorlás szükséges ahhoz, hogy elérhessük és megvalósíthassuk kitűzött céljainkat.* A tudat elcsöndesítése legalább egy esztendei gyakorlatot kíván meg; az ösztönvilág megismerése pedig még sokkal nehezebb feladatot jelent. A gyakorlásnak mindenkor megszakítás-mentesnek is kell lennie, abban az értelemben, hogy valamely hozzá nem tartozó hatásnak sohasem szabad megzavarnia a befelé-fordulás kísérletét. A befelé-tekintés megkívánt elmélyülését viszont csakis a teljes odaadás hozhatja létre.

A tanítványnak az akadályok mérhetetlen tömegét kell kiküszöbölnie útjából. Kezdetben még áttekinteni sem tudja azok sokféleségét és csaknem végtelenbe kiterjedt tartományát. Újabb és újabb meglepetések érik. Meglepetések, melyekre - megfelelő körültekintéssel - elő kell készülnie.

Kezdetben, csaknem minden alkalommal úgy tapasztalhatja, hogy éppen abban a percben, amikor hozzá akar fogni a befelé-fordulás kísérletéhez, valamely felmerülő testi vágy azonnal ellene szegül a szándékának. Vagy erős éhség-érzete támad hirtelen, vagy úgy érzi, ellenállhatatlanul megkívánta a dohányzást, vagy fáradt és csak pihenni kívánna, vagy álmos és aludni szeretne mindjárt; lehet, hogy eszébe jut valamely elintézetlen tennivalója is és úgy érzi, inkább avval kellene foglalkoznia, mint a yoga gyakorlásával. A yoga ráér, majd máskor kísérletezik, kedvezőbb körülmények között, - arra gondol.

Hiába küzd a vágyaival ilyenkor, rendszerint erősebbeknek bizonyulnak minden elhatározásnál. *Ne küzdjön velük tehát!* Teljesítse inkább teste és tudata kívánságait. Valóban nem veszít a késlekedéssel, hiszen nincs hová sietnie. Ha pedig önként enged a vágyainak, könnyebben átlátja azok természetét. Már pedig

egyedül az a fontos, hogy keresztüllásson a vágyakon, hogy felismerje azt a "cselfogást", melyet a karaktere alkalmaz a vágyak feltámadása formájában, hogy eltérítse feltett szándékától, a yoga útjától az embert, a tanítványt. A karakter - a belső-én - természetszerű védekezése ez. Hasonló megnyilvánulás ez, mint amilyen az anyag tehetetlensége, amellyel ellenszegül minden erőhatásnak, mely elfoglalt helyéből igyekszik kimozdítani. A befelé-fordulás minden kísérlete a karaktert rendíti meg; természetes tehát, hogy a karakterből is ellenszegülést vált ki - hiszen még a karakter is az anyagvilághoz tartozik! - a karakter ellenszegülése pedig csakis *vágyak* és *idegenkedések* felszínre bocsátásában nyilvánulhat meg.

Minden olyan vágy vagy idegenkedés tehát, mely a kísérletek megkezdésének a percében lép fel, a karakter merevségében, tehetetlenségében leli magyarázatát. Ha a tanítvány felismeri ezt az összefüggést, akkor természetesnek találja a feltámadt vágyait, nem lát bennük ellenséges erőhatásokat többé, melyekkel küzdenie kellene, hanem egyszerűen *nem törődik* velük, mint ahogy a göröngyöt is egyszerűen átlépi az ember, ha akadályozza útjában, ismervén az anyag tehetetlenségének a törvényeit.

A vágyakhoz hasonló módon nyilvánulnak meg azok a testi *tünetek* is, melyek megakadályozzák az embert a befelé-fordulásban. Ide tartozik a test viszkete, nyugtalansága, az izmok görcsös megrándulásai, továbbá az álmatlanság, étvágytalanság, a szüntelen fáradtság érzése, stb. A tanítványnak ezekben a tünetekben is fel kell ismernie a karaktere ellenszegüléséből fakadó hatásokat, nem szabad törődnie velük, nem szabad küzdenie velük, akkor múlnak el a leggyorsabban. Ha annyira zavarják, hogy képtelen miattuk a befelé-fordulásra, hagyja abba egy időre a kísérletezést. A *közömbös türelem* az egyetlen eszköz, amellyel célt érhet el e téren.

Hosszú időt vesz igénybe ezeknek az aránylag durva akadályoknak a kiküszöbölése is. Később azután egyre szubtilisabb akadályokkal áll szemben a tanítvány. A szubtilis akadályok kiküszöbölése pedig mind nehezebb és nehezebb feladat.

Rendkívül nehéz a szavakban való gondolkozás megszüntetése is. Bár eleinte úgy látszik, mintha könnyen el tudnók csöndesíteni tudatunkat, hogy néhány másodpercen át ne gondolkozzék, idővel annyira fokozódik a tudat érzékenysége, miáltal mind több és több hajlandóságnak nyújt alkalmat a kibontakozásra, hogy szinte már egyetlen pillanatra sem tudjuk megőrizni zavartalan csöndjét. Kilátástalannak, egyre reménytelenebbnek látszik minden igyekezetünk. A tanítvány számtalanszor ismétli meg kísérletét anélkül, hogy felismerhető eredményt érhetne el. Ha nem emlékeznék arra, hogy kezdetben néha mégis sikerült elcsöndesítenie tudatát, joggal hihetné, hogy lehetetlenségre törekszik.

Egyedül ez az emlékezés biztatja a szívós kitartásra. Már-már így is azt látja azonban, hogy minden fáradozása, igyekezete hiábavaló, mert célját lényegében meg sem közelíti. Hasztalanul küzd heteken, hónapokon át. Valamennyi kísérlete megtörik a tudat nyugtalanságán, mely éppúgy nem kíván engedelmeskedni az akaratának, mint ahogy valamely hevesvérű paripa sem tűri, hogy igába fogják.

Aztán, amikor már csaknem lemondott róla, *hirtelen és váratlanul - minden különös erőfeszítés nélkül - mégis meg tudja valósítani tudatában a csönd, a nyugalom állapotát!* Épp oly meglepetésszerű ez a siker, mint amilyen meglepetésszerűek máskor a különböző feltámadó akadályok. Ha sikere megrendíti, ha büszkévé teszi a tanítványt, már odaveszett is mindaz, amit éppen elért; karaktere megnyilvánul és hosszú időre megzavarja tudata csöndjét. *Egyedül a közömbösség biztosíthatja az elért eredmény maradandóságát.* Nem szabad örvendeznie tehát a sikernek, ha meg akarja tartani azt. Éppen olyan természetesnek kell tekintenie az újonnan kibontakozó képességét, mint amilyen természetesnek tekintette már, hogy mindegyre eredménytelenül kísérletezett az utóbbi időben. Ebben rejlik a siker tulajdonképpeni feltétele. Mert *csakis akkor sikerülhet a tudat elcsöndesítése, ha az ember - közömbös szemléletében - egyformán természetesnek talál a tudatában minden változást!* Amikor a tanítvány végre felhagy minden reménykedéssel és minden bosszankodással, akkor a kísérletei, a gyakorlatai *önmaguktól* eredményhez vezetnek. Mindaddig azonban hiába erőlködik, hiszen a reménykedés és a bosszankodás már eleve kizárja a gondolkozás nyugalmi állapotát.

A gondolkozó-készség elcsöndesítése a yoga gyakorlati útjának a legelső jelentős állomása. Hosszú-hosszú gyakorlás és fáradozás eredményeként jut el a tanítvány odáig, hogy bármikor meg tudja szüntetni a szavakban végbemenő gondolkozását. Ekkor az ú.n. *összpontosított gondolkozásra* is képessé válik egyúttal, miután ki tud küszöbölni a tudatából minden a tárgyhoz nem tartozó gondolat-csírát, mielőtt még kibontakozhatnék és testetölthetne az valamely gondolat formájában. *Elméje szubtilis területeinek egyértelmű megnyugtatása, tetszésszerű elcsöndesítése azonban még korántsem lehetséges. Attól még csaknem olyan messze van a tanítvány, mint az út legelején volt.* Az ösztönvilág tudatosítása és a szimbolumok megismerése nehezebb feladat, mint a gondolkozás kiküszöbölése. Mérheterlenül nehezebb annál, mint amelyet már megoldott. Az altudat örvénylései számtalan újabb akadályt gördítenek útjába, amelyeket még mind ki kell kerülnie, el kell háritania, hogy valaha elérhesse célját.

A tudat csöndjében mind közelebbről - szemtől-szemben - találkozik az altudat *rémeivel*. Szünet nélküli küzdelmet folytat velük ettől a perctől fogva. Nemcsak felfokozott természetes ösztöneivel és vágyaival áll szemben, hanem ijesztő, idegenszerű hatásokkal is, melyek mind megdöbbenő alakot öltenek. Külvilágából

pedig a sors ellenséges megnyilvánulásai támadnak rá, mintha az egész Természet ellene fordulna, hogy eltíporja, vagy legalább is visszafordulásra kényszerítse, letérítve arról az útról, mely a rejtelmes magasságok felé vezet.

A sors az ember altudatának a megnyilvánulása. A tanítvány *sorsában* is felbukkannak tehát az *altudat rémei*, a körülményeknek megfelelő megnyilatkozásban.

Súlyos helyzet-problémák merülnek fel egymásután és mindinkább kétségesé teszik, hogy a tanítvány megállhatja helyét a küzdelemben. Nemcsak kellemetlenségek érik, hanem komoly sorscsapások is, melyeket nehéz elviselnie. Ellenségévé válik a család, a rokonság, a társadalom. Rágalmakkal illetik, meghurcolják és elítélik, végig kell járnia miattuk a kínszenvedés tövises útját - és folyton cselekednie kell a külvilágban, mintha csak arra kényszerítené a környezetének minden megmozdulása, hogy elforduljon kitűzött céljától, a személytelenségtől. Egyre *énjét* kell védelmeznie a külvilág támadásaival szemben.

Ebben a küzdelemben ösztönei is fokozott mértékben törekednek a megnyilvánulásra. Valamennyi ösztön, mely elmúlt életei során valaha *harcra* ösztökélte, előtérbe nyomul. A kegyetlenség, pusztítás-vágy vakítja el a már kialakult, tiszta meglátásait. Ha csak pillanatra is elveszíti helyes ítélőképességét, már hibát hibára halmoz, és egyre jobban eltávolodik a yoga ösvényétől.

A sors pedig nem engedi, hogy megnyugodjék. Betegségek csírái törnek rá, a halál környékezi meg minduntalan. Kedves tárgyai megrongálódnak, elpusztulnak. Elszakad attól, akit szeret. Mintha minden sors-megnyilatkozás, minden tárgy és minden jelenség összefogna ellene, hogy megadásra, visszatérésre kényszerítse: *a közönséges életcélok* felé terelje törekvéseit és öntudatát.

Nem marad ideje a befelé-fordulásra. Ha pedig mégis megkísérli, ott is csak rémekkel, gyötrő hatásokkal találkozik. A tudat csöndjében, úgy érzi, láthatatlan lények veszik körül. Túlvilági, formátlan lények fenyegető közelsége riasztja vissza, hogy ne hatoljon beljebb az altudat birodalmába. Fájdalmas emlékek öltének szörnyű testet, hogy meggyötörjék. Állati szörnyetegek, sárkányok, idomtalan óriások merednek rá a csöndben. Bűnös szerelem, undorító perverziók, embertelen kegyetlenség, gyűlölet és a gyilkolás-vágy ösztökélő ördögei rohanják meg, gonoszul. Bűnök és vágyak lépnek előtérbe, hogy felidézzék a lelkiismeret rémét, a belső harcot, mely megnyugváshoz sohasem vezet. Sötét, forrongó világ lényei lappanganak a tudata mögött. Behatolni közéjük, úgy érzi, maga a pokol...

Mindinkább úgy látja, hogy a yoga útja - az önkínzás ösvénye csupán. Csupa

keserűséget talál a küzdelemben. Hogy megnyugtassa önmagát, külvilágbeli eredményeket szeretne elérni a yogával, minden ilyen irányú kísérlete azonban sikertelen marad és csak újabb csalódásokat jelent számára. Be kell látnia, hogy semmit sem ért el voltaképpen. Minél mélyebben próbálta megismerni és feltárni ösztönvilágát, annál inkább csak rontott a helyzetén. Felidézte a szellemvilág erőit, a nélkül, hogy parancsolni tudna azoknak. Megbirkózni, megküzdeni pedig nem bír velük.

A belső összeroppanás mindinkább a kétségbeesésbe sodorja. A halál vágya kínozza, végtelen szomorúság ejti hatalmába; vergődésében nem látja az élet napos oldalát. Békére, csöndre, megnyugvásra vágyik, és e helyett forrongás dúl a tudata mélyén. Elveszítette nemcsak a földi élet biztonságát, hanem az öntudat biztonságát is. Így érzi, nincs miért küzdenie többé. gy érzi, minden, amiben bízott, megcsalta, kijátszotta, földre tiporta.

Vergődik, mert ösztönei készítetik a vergődésre. Szenved, mert nincs célja többé az életének. Egész lénye pedig csak egyet kíván: a megsemmisülést.

Aztán, amikor már halálosan elfáradt a küzdelemben, megnyugszik, csöndesen.

Más ember lett belőle, mint aki volt. Nagyrészt kiégtek elméjében a régi vágyak, elszakadtak a megszokott földi kapcsolatok. A nélkül, hogy észrevenné - szabadabb lett.

Már nem fél a sorstól, nem fél a veszteségektől, amelyek érhetik, mert beletörődött nemcsak a vereségekbe, hanem magába a félelembe is. Belefáradt énje védelmezésébe; nem kíván, nem akar semmit. Elfogadva azt a tényt, hogy alulmaradt a küzdelemben, voltaképpen lemondott mindenről, ami valaha értéket jelentett számára. Közömbösségében pedig megváltozott szemszögből látja a világot. Ráeszmél, hogy körülötte minden éjszakára hajnalhasadás következik, hogy minden borulat után kiderül az ég. Ráeszmél, hogy a rossz és a jó együtt alkot egyetlen egészet, a Természetet, melyben minden ellentét az egyensúly felé törekszik csupán, és ezáltal támaszt abban sorsot, megnyilvánulásokat.

Mindinkább úgy tapasztalja, hogy a sors folytonos ellenséges magatartása is észrevétlenül megváltozott, megszűnt vele szemben. Még nem tudja, hogy éppen azért következett be a sokáig mindhiába várt fordulat, mert végre felhagyott a küzdelemmel. Még nem fogja fel tisztán a lemondás összefüggését a külvilág békéjével.

Felismeri azonban, hogy mindazok a rémképek, alattomos erők és túlvilági eredetű szörnyek, melyek pokollá tették a belső életét, valójában a saját múltjának a

feléledt emlékei voltak csupán. Közömbösségében már be mer hatolni közójük, szemükbe mer nézni, el bírja viselni ijesztő megjelenésüket. gy jár, mint az egyszeri ember, aki a félhomályban kígyónak nézett egy összecsavarodott kötelet és megrémült, amikor a közelébe ért, amikor azonban ráésmélt a kötél valóságos mivoltára, már nem értette előbbi rémületét, mert már nem tudott mást látni abban, mint összesodort, összefonott kenderszálakat. Hasonlóképpen, a tanítvány is teljes mértékben *a saját múltját, embervoltának a kollektív előéletét* ismeri fel az összefonódott, ősi emlékekben - és már nem lát többé a helyükben eleven rémképeket. A szörnyű erőkből mindössze múltjának a fennmaradt *életteljességét* látja meg mint valóságot. Akármilyen ellenségesnek is látszik az, tudja, hogy békét kell kötnie vele. A múlt ellen irányuló küzdelemnek nem lehet értelme. A békekötés pedig éppen az összefüggések szükségszerűségének a felismerésében és ennek következtében a múlt igenlésében áll. Az altudat rémeit tehát már csak úgy tekinti és csak úgy tudja tekinteni, mint a saját cselekedeteinek a szörnyszülőit; belátja, hogy hozzátartoznak a lényéhez, az egyéniségéhez; ha rosszul sikerültek is, mégis csak az ő cselekvésének a gyermekei, ennél fogva számára elveszítik a visszataszító rútságukat és az idegenszerűségükben rejlő ellenségesség látszatát is. Behatolva az altudat területére, be mer menni közójük, bátran, mint a gazda, aki a sötétben rátamadó és vadul ugató kutyákban már felismerte a saját kutyáit. Egyik-másik félelemtes szörnynek, némelyik kutyának, szinte még meg is simogatja bozontos fejét.

A túlvilági lényekben, amelyek körülveszik, felismeri saját elmúlt életeinek egyes homályos éképeit, különböző *én-tudati emlékeit*. Megérti, hogy találkoznia kell velük, lépésről-lépésre, hiszen minden élet *minden emléke* fennmarad az ösztönvilágban. Még a föld őskorának állatvilága is képviselve kell, hogy legyen benne, a maga óriási, sárkányszerű alakzataival. Meg kell, hogy legyen benne minden lelki kín emléke is, minden bűn és a lelkiismeret minden ágaskodása. Vágy és idegenkedés, csábítás és undor egyaránt az ösztönvilágot alkotja. Összefüggéseiket, a dolgok értelmét, csupán a bizonytalan homály, a sötétség, a megismerés *tökéletlensége* fátyolozza el.

Minél többször találkozik velük, annál többet lát meg abból a végtelen drámából - a fejlődés történetéből - amelyről már pusztán megjelenésükkel is regélnek. Az altudat: a megnyilvánult világ *gyökere*. Nem szabad tehát visszarettenni attól, hogy a *föld alatt* húzódik meg az altudat világa. Ami a föld alatt van, éppoly káprázatvilág, mint ami a föld színe felett terül el. A káprázat-lényektől való visszarettenésnek, a félelemnek nincs és nem lehet értelme tehát, hiszen ami káprázat csupán, az valójában sohasem érinti magát az egyént, az egyéni lelket.

Ráésmélt a tanítvány, hogy újra meg kell találnia az elveszített biztonságot, de valahol máshol, mint azelőtt: valahol a káprázat-világ *felett*. Túl a tárgyak világán,

túl a tudat nyugtalan birodalmán és túl az altudat rémképein is; minden változás *mögött*, valahol, ahol már csak az állandóság és a valóság uralkodik! A külvilágban hiába keresné, tudja jól. Belső világát pedig mindjobban ugyancsak *külvilágnak* látja. Önmagát - *igazi énjét* - kell megtalálnia tehát ahhoz, hogy meglelje a vágyva-vágyott biztonságot. Ameddig önmaga rejtélyét - hogy ki és mi ő-maga voltaképpen? - nem tudja megoldani, addig az ember csak a tévutak útvesztőiben bolyong.

Így megkísérli tehát a befelé-fordulást. Sokkal kevesebb földi teherrel, mint valaha; sokkal szabadabban. Már nem küzd az altudatból felszabaduló hatásokkal. Akármilyen áramlik is feléje, már nem igyekszik, hogy vergődve és erőszakkal távoldta azt magától. Közömbösen kitér előle, és ahogya tudatát meg tudta szabadítani a gondolatok megnyilvánulásaitól, ugyanúgy a tudat mögötti teret is megtisztítja végül. Ha úgy akarja, már melléfigyelhet minden zavaró megnyilatkozásnak, minden földi vonatkozásnak, mely előtérbe tör a csendben.

A küzdelem azonban még ekkor sem ér véget, csak megint *más térre* helyeződik át.

Sorsa nem üldözi többé a tanítványt. Úgy tapasztalja, hogy végleges fegyverszünetet kötött vele mind a tárgyi világ, mind a társadalom. De még ebben a békében is megszámlálhatatlan mozgás rejlik, számtalan szál kapcsolódik az énjéhez és rángatja énjét minden irányba. Küzdenie kell tehát az értelensége érdekében, hogy minél kevesebb támpontot adjon a külvilág feléje nyúló polipkarjainak. Mert akármilyen puhák, akármilyen lágyak is azok, nem kívánja többé, hogy hozzátapadjanak. Ráeszmél, hogy egészen meg kell szüntetnie énjét, ha el akarja érni a teljes személytelenséget a befeléfordulásban: a földi világból való felszabadulást.

Mindjobban felismeri a megnyilvánult Természet leigázásának hármias irányát: a személyiség leigázása terén az *önmegtagadást*, a belső-én megfékezése terén az *önnevelést*, az én-tudat legyűrése terén pedig az *Isten iránt való odaadást*, mint eszközt arra, hogy megközelíthesse velük a yoga végső célját.

Gyakorolnia kell tehát mindhármát, a mindennapi élet minden percében, minden körülménye között. *Szüntelen küzdelem ez megint* vergődés az én hálójában, amelynek minden szálát egyenként kell elszakítani, hogy kibontakozhassék belőle az ember. Küzdelem, amelynek látszólag sohasem lehet vége, hiszen a Természet, mely a hálót alkotja, örökkévaló.

Az én-tudat csak úgy szüntethető meg, ha megszűnik a *létérzet*, melyből az én-tudat fakad. A létérzet lényege: a *kiterjedés*, vagyis a terület-nélküli - egyéni-

középpont körül elterülő világ *birtokbavétele*. Minden birtoklásnak, minden érvényesülésnek meg kell szünnie tehát ahhoz, hogy a létérzet és ennek kapcsán az én-tudat, az én illúziója is megszűnjék végül.

Az önmehtagadás, az önnevelés és az Isten iránt való odaadás küszöböli ki fokozatosan a birtoklás vágyát: az önmehtagadás ellentétben áll az érvényesüléssel, az önnevelés illúziórikussá teszi a vereségeket, az Isten iránt való odaadás pedig fölemeli az egyént minden ellentét fölé, így az "enyém" és a "másé" fogalma fölé is. Ha pedig már nincs különbség a megnyilvánult világban az *enyém* és a *másé* között, akkor megnyilatkozó *én* sincs többé, mely a rajta kívül fekvő területeket és tárgyakat "birtokba vegye". Egyúttal tehát az értelenségre irányuló küzdelem is véget ér, hiszen küzdelem mindenkor csak fennálló ellentétek között, kifejezett ellentét-párok körében mehet végbe.

Minden küzdelem fel kell, hogy oldódjék végül a küzdelemnélküliségben, hogy ilyenformán, fokról-fokra teljesebbé váljék az abszolút középponthoz való közeledés. *Minden mozdulatlanság feszültsége valamely mozgáshoz vezet, minden mozgás pedig a megnyugváshoz*. Ez a három lépés alkotja és jellemzi a fejlődés egész útját. Haladás mindenkor csak e három lépésen át lehetséges, a fejlődés pedig valójában a harmadik lépéssel - a megnyugvással - következik be.

Fennáll ez az összefüggés nemcsak az én és a külvilág jelenségei között, hanem minden téren. Fejlődés, haladás, valamely *eredmény* mindig csak akkor érhető el, amikor a folyamatban lévő küzdelem a küzdelemnélküliség nyugalmi állapotába olvad át.

Megfigyelhetjük, hogy a befelé-fordulás gyakorlatai közben felmerülő vágyak és zavaró testi tünetek is *akkor* szűnnek meg, amikor többé már nincs értelme az azokkal folytatott viaskodásnak. Hasonlóképpen a gondolatok kiküszöbölése is csak *akkor* sikerül, amikor már megszűnt minden oly ösztönzés, mely türelmetlen, belső küzdelemre sarkalja az embert. Végül az altudat mélyére, az ösztönvilágba való betekintés is csak akkor vezethet el az ösztönvilág helyes megismeréséhez, *amikor végérvényesen értelmét veszítette a belső harc, az altudat rémeivel folytatott érzelmi ellenségeskedés*.

Ha már mindhárom téren beállt a nyugalom, akkor megint a befelé-fordulás *technikai* nehézségei lépnek előtérbe.

A belső megismerés két legfőbb akadálya a restség és az állhatatlanság.

E két akadály a tanítvány útjának a legelejétől kezdve, egészen a legvégéig fennáll, és szüntelenül megújuló nehézségeket gördít a befelé-fordulás megvalósítása elé.

A restség nem egyéb, mint az anyagvilághoz tartozó megnyilvánulási-tényezők nehézsége, tehetetlensége; megnyilatkozása pedig az aktivitás csökkenésében, illetőleg az aktivitás hiányában áll. Ahol nincs aktivitás, ott nem jöhet létre megismerés sem. A restség tehát az *öntudatlanság* állapotát hozza magával. A restség természetéből folyik ilyenformán az is, hogy az embernek még *magáról a restségről sem lehet tudomása*, amikor az felmerül. (Az aktivitás csökkenése következtében elalszunk. Arról a tényről pedig, hogy elaludtunk, valóban nincs - abban a pillanatban - tudásunk!)

Az öntudatlanság nem vezet a befelé-forduláshoz, mert megakadályozza az embert abban, hogy megfigyelje és megismerje elméje alakulásait.

Ha viszont tudásunk van a restség jelenlétéről, akkor az már nem lehet teljes mértékű. A tanítványnak tehát szüntelenül küzdenie kell, hogy el ne veszítse "szem elől" a restség legkisebb megnyilvánulását sem. Ha tud róla, akkor a restség már nem ragadhatja magával alattomban, az öntudatlanságba. Ha pillanatra sem hagyja felügyelet nélkül elméjét, nem válhatik úrrá abban az álmvilág sem.

A restségre irányított figyelem, ez a szüntelen belső küzdelem azonban elvonja a szemléletet a maga elé kitűzött céltől, a befelé tekintéstől. A szemlélet ilyenkor *kifelé* is irányul, megszűnik tehát az állhatatossága. A megismerés egyszerre többféle irányt igyekszik követni, minek folytán a figyelem szétszóródik különböző, külvilágbeli tárgyak felé. A figyelem szétszóródását "szórakozottságnak" nevezzük. A szórakozottság pedig egyértelmű az állhatatlansággal.

A tanítvány, gyakorlatai közben, gyakran rajtakapja magát, hogy a mindennapi élet apró-cseprő gondjai és törekvései zavarják. Ha feléjük fordul, megfélekedzik kitézött céljáról és szemlélete felolvad a személyes problémáiban. A világ szövevényébe való merülés hibája ez, lényege pedig az állhatatlanság. Küzdenie kell tehát mind e hibák ellen, hogy elmélyítse, és mind teljesebbé tegye a csakis befelé irányuló, belső szemlélődését.

Szemlélete szétszórtságáról éppúgy folytonos tudomása kell, hogy legyen, mint elméje tehetetlenségének (restségének) a megnyilatkozásairól, hogy tudatosan kiküszöbölhesse és megszüntethesse azt. Ezirányú igyekezete viszont megint csak *kifelé* irányul és így újabb akadályát képezi a befelé-fordulásnak.

Ameddig valamely küzdelem tart, addig a befelé-fordulás sohasem lehet teljes.

Végül is fel kell, hogy ismerje a tanítvány, hogy mint minden küzdelemnek, úgy

ennek a harcnak is a megoldása a személytelen *éntelenség* állapotában rejlik és sehol másutt nem található meg. Ha az egyén nem képez megnyilvánult anyagvilágbeli középpontot a külvilágban, akkor a megnyilvánulások sem lehetnek hatással rá. A küzdelemnek tehát fel kell oldódnia az éntelenség - küzdelemnélküli - állapotában, hogy a restség és az állhatatlanság, a befelé-fordulás két legfőbb akadálya is véglegesen kiküszöbölhető legyen az elméből.

Az éntelenségre irányuló minden igyekezet és küzdelem egyébként: már magasrendű fejlettség jele. mert az éntelenség elérését célzó erőfeszítések - egytől-egyig - *közvetlenül a lélek hatására indulnak ki és nem az ember énjéből származnak.* (A megnyilvánult én ugyanis - saját mivoltában - sohasem lehetne képes arra, hogy megtagadva önmagát, a saját nem-létét keresse.)

A küzdelem megnyugvásának nehezen elérhető, ritka időszakaiban a tanítvány tehát felülemelkedik nemcsak megnyilvánult énjén, hanem a megnyilvánult anyagvilágon is.

Hosszú ideig tart, míg elérhetővé válik számára a béke, a csönd. Akkor a tanítvány úgy érzi, hogy messzire eltávolodott, örökre elszakadt a külvilág jelenségeitől és tárgyaitól, a mindennapi élet törekvéseitől és gondjaitól. Ha körülveszik is, többé már nincsenek hatással rá.

Mintegy magas, hófödte hegycsúcsról tekint le a völgybe, a harcok és küzdelmek színhelyére. A felhallatszó hangok nagyon gyöngék, nagyon elhalkultak. Ha nem figyel rájuk, észre sem veszi, hogy aláfestik a békesség csöndjét. Napfény ragyog fel szikrázó havon, csodálatosan tiszta a levegő körülötte. Bármerre fordul is, csak a távolságot érzékeli. Azt a mérhetetlennek látszó távolságot, mely elválasztja a homályba merült völgyektől és a meseszerű színekben játszó hegyvonulatoktól, az egész környező világtól.

Mélyet lélelzik, megelégedetten és boldogan.

Úgy érzi magát, mint a mennyek békés honába eljutott remete, akinek nem kell visszatérnie többé az emberek és tárgyak földi körébe. Így érzi magát, mint a harcos - közvetlenül a háború befejezése után.

Azt hiszi, hogy megtalálta és elérte a felszabadulást.

HARMADIK RÉSZ

. . . A férfi vendég volt a társaságban. Szabadkozása ellenére vitték magukkal vidám barátai, hogy együtt igyék, együtt szórakozzék velük. Csupán azért csatlakozott hozzájuk, hogy ne bántsa meg őket barátságos meghívásuk visszautasításával. Miért is ne mehetne akárhova? - arra gondolt. Tudta, hogy semmi sem zavarhatja meg belső békéjét. Bizonyos volt önmagában. A terített asztal, az ínycenc falatok, a kártya, az ital - nem érdekelték. Tudta, hogy akárhol is fordul meg, idegen tőle az élet minden durva megnyilvánulása. Idegen ő maga is, az élet minden körülménye között. Vándor, akit nem érint többé a körülötte zajló zsvivaj.

Mosolyogva hallgatta a beszélgetést, a lármát. Tekintete a lámpafényben csillogó borospoharán pihent meg, mintha a visszaverten és megtörten szikrázó fénysugarakban összpontosítottan látta volna meg mindazt a színt, ragyogást és hangulatot, ami körülvette a jókedvű társaságban. Minél emelkedettebbé vált a vidámság, annál kevesebbet törődtek vele a barátai. Szótlanul ült körükben. Maga elé nézve, csöndes szemlélődésben merült el. Fekete-kávéját kavargatta és a zongora dübörgő hangjaiba szövődő pohárcsengést kísérte figyelemmel, csaknem gondolattalanul.

Csak akkor tekintett fel, amikor a leány táncolni kezdett.

Magával ragadta szépsége, mozdulatainak egyéni bája. Közvetlen közelből látta, gyönyörködhetett benne. Ha kinyújtotta volna a kezét feléje, időnként meg is érinthette volna könnyű ruháját.

Fény és árny játéka tette érdekessé a leány kipirult arcát, csillogó szemét. Minden fordulatnál szaporán kapkodta fejét, hullámos haja a levegőben bodrozódott. Sötétvörös és fekete selyemfátylaktól szeszélyesen összeállított táncruhája röpködve lebegett körülötte. Födetlen bőre, karjainak halványsága, arany cipő, élénk villanásokat szöttek minduntalan a fátylak sötét felhői közé. Mintha meztelensége is keresztültündöklött volna rajtuk.

Élet, költészet, dal remegett a táncában. Karcsú teste a fiatalság parazsló hevével hajladozott. Annyi finomság, annyi üde szépség fejeződött ki valamennyi mozdulatában, amennyi nem is illett a dohányfüstös, talmi ragyogású környezethez. Csupa művészet, bájos előkelőség rejlett minden lépésében. Cipőjének magas sarka kemény hanggal kopogott a padlón, majd meg elnémult

egészen, amikor ő maga lepkeszerűen tovaszállva, nesztelenül keringett tovább. Aranybarna haja napsugarasan ragyogott fel a lámpafényben, szeme mélytűzű drágakövéként, kedvesen mosolygott. Karja kígyózva hullámzott a levegőben, virágillat szállt vele, karkötői csilingelve verődtek egymáshoz. Hófehér lába felfelvillant a fátylak sötét tengeréből. Maga volt a báj, az elevenség, a kacér, csábító élet.

A férfi önfeledten nézte. Már nem tudta elfordítani róla a tekintetét. Hűségesen követte szemével, ha távolodott, és vele mosolygott, amikor a közelében szökellt el és feléje fordult a leány.

szinte csodálattal adózott a szépségének. Mint tiszta forrásvizet úgy itta magába mozdulatainak üdítő ritmusát. A tánc eszményét látta megtestesülve benne. Mozgásában a sejtelmes vonalak és idomok tökéletes összhangját fedezte fel.

Még az sem zavarta meg az eszményi képet, amelyet alkotott róla, amikor a leány egyenként megoldotta áruló fátylait és fődetlen mellel lejtette tovább csábító táncát. Úgy érezte, merészsége hozzátartozik az elragadtatás és a fiatal test ünnepléséhez. Csak még pompásabban kibontakozott gyönyörű nőiessége, még tökéletesebbé váltak mozdulatai. Mintha a tavaszt, a napfényes szabad természetet varázsolta volna valamennyiük szeme elé.

Ökölbe szorult a keze az asztalon. Mert durva szavak hangzottak el a pillanatnyi csendben. Alig tudta türtőztetni magát, hogy ne torolja meg tettleges erőszakkal a sértéseket, amelyek a meztelen testű kis táncosnőt illették. Így érezte, síkra kell szállnia érette, hogy megvédelmezze közönséges barátaitól. Mert akkor már valamennyi fátylát ledobta magáról a leány és csak aranyfényű cipői öltöztették. Tündéri bája, ártatlan mosolya védte csupán, hogy a férfiak, mint vad farkasok, rá ne rohanjanak.

Mint mesék királynője uralkodott a leány a hangok zűrzavarán, piruló arccal, szerényen lehajtva fejét. Még természetesebben mozgott, talán még feltűnőbb finomságot is fejezett ki testének minden mozdulatával, mint felöltözötten. Egyéniség és fennkölt szárnyalás rejlett a táncában, a győzedelmes élet és a tiszta, szent fiatalság szimbolumaként.

Lénye eggyéolvadt a zenével. Több volt, mint testi jelenség. Legalább is a férfi többnek, magasabbrendűnek látta.

Egymásra néztek, mind gyakrabban, és a leány mindannyiszor lesütötte a szemét, mintha megérezte volna a férfi feléje áradó, önfeledt csodálatát. Mintha később már nem is bírta volna elviselni parázsként égő tekintetét, térdre hullott hirtelen

és maga elé nyújtott karjai közé temette szép fejét, a zene utolsó, elhaló ütemeire, mint kegyelemért esdeklő, félénk rabszolgaleány. Így térdelt ott, mozdulatlanul, míg lassan elnémult a taps.

Abban a percben, hogy véget ért a tánc, a férfi már csak a nőt látta benne, a csábító, gyönyörű leányt, aki tündöklő testtel térdepel előtte.

Már nem érdekelte a belső szemlélődés. Nem érdekelte semmi más.

Érintetlen, tiszta poharat vett kezébe és pezsgőt töltött bele. Mintha tudta volna, hogy közeledik hozzá a leány, feléje nyújtotta.

A táncosnő kedvesen, mosolyogva fogadta el. Összeért a kezük. Szavak nélkül is megértették egymást.

Mint ezer és sokezer éve, mióta fennáll az emberek világa.

IX. FEJEZET

Kísértő varázs

Az első igazi kísértésre, hová lesz az érzékeken való uralkodás, a csönd, a belső nyugalom? Elvész, mint a tó nyugodt és sima tükre, ha megérinti a szél fuvallata. Egymást zavaró erőhatások lépnek fel és megbomlik az egyensúly, a rend.

A csábítás mindenkor együtt jár az egyensúly megzavarodásával. Hiszen ha változatlan maradna az egyensúlyi helyzet, a kísértés ténye nem is merülhetne fel. Ha az ösztönvilág valamely változása nem adna alkalmat rá, a csábítás körülményei feltétlenül észrevétlenek maradnának!

A kísértés tehát az egyén ösztönvilágából fakad és abban is megy végbe. Nem a külvilág szeszélyes támadása.

Minden környezet a pillanatnyilag uralkodó szimbolumot, valamint az ösztönvilágban avval szomszédos, a megszokás folytán avval kapcsolatos szimbolumokat nyilvánítja meg az egyén körül. Az összefüggések egyszerűek, és ameddig távoli, idegen szimbolumok nem játszanak közre, a fennálló környezetben soha sincs semmi meglepő, a környezetben a rend, az okok és okozatok szoros egymásra következése uralkodik, megszokottan és tisztán áttekinthetően. A körülmények ilyen természetű együttállása sohasem érinti az ösztönvilág távolabb fekvő területeit és mélyebb rétegeit; örvénylések, gerjedelmek, indulatok, stb. nem jönnek létre, minthogy hiányzik ilyenkor minden rendkívüli impulzus-hatás.

Ha azonban valamely cselekvés - illetőleg változás - valamely a megnyilvánultakhoz képest "idegen" szimbolumot is kifejezésre juttat, akkor természetszerűleg megmozdul az egész ösztönvilág, minthogy a bennerejlő hajlandóságok új egyensúlyi helyzetre törekednek. Ez a tétel megfordítva is fogalmazható: össze nem illő szimbolumok ugyanis csak akkor nyilvánulhatnak meg egyidőben, amikor éppen örvénylések mennek végbe és többé-kevésbé jelentékeny egyensúly-zavarok támadnak az ösztönvilágban. *Minél távolabbi, minél inkább idegenszerű a fennálló rendet megzavaró szimbolum-hatás, az ösztönvilágnak annál mélyebb rétegei kavarnak fel, vesznek részt az örvénylésben és okoznak ezáltal mélyebb és mélyebbről eredő impulzusokat, az impulzusok pedig megfelelő ösztön-megnyilvánulásokhoz vezetnek.* Ebben rejlik a szokatlan körülmények ismeretes ösztönkiváltó hatása az életben.

Csillogó és vibráló fémlemezek például, vagy akármely más madárijesztő a földeken, *szokatlan* voltánál fogva, a madarak ösztön-életére hat és a madarak menekülési ösztönét ébreszti fel. De nemcsak az állatok, hanem az emberek világában is észlelhető a szokatlan körülmények ösztönöket kiváltó hatása. Valamely új ruha, ékszer, valamely ritkán érzett érintési inger, vagy a nemi partnernak a megszokottól eltérő viselkedése, stb. a nemi ösztön megnyilvánulásainak a leggyakoribb felkeltője, kiváltó-oka.

A hatás annál erősebb, minél távolabb eső szimbolumok kerülnek szoros összefüggésbe és nyilvánulnak meg egyidőben.

Valamely étterem, mint környezet, a táplálkozásnak és a gyomor élvezeteinek a szimbolumait juttatja kifejezésre. Egy középszerű dalénekes tehát, aki a színpadról csak jelentéktelen hatást érhet el, valamely étteremben előadott, érzelmes szövegű dalával már sikerre számíthat. Mert a dal nem a gyomor tartományára, hanem a "szív" területére hat, és így mint szimbolum-hatás az éttermi környezetben idegenszerű.

Még sokkal inkább hatásos a terített asztalok mellett a meztelenség minden megnyilvánulása, a födetlen vállak, a merész estélyiruhák parádéja, nemcsak a levetközöttségnek az étkezés folyamatához képest szükségtelen és így attól távolálló voltánál fogva, hanem mert a felkeltett nemi vágyak: valójában az odaadás és nem a birtoklás vágyai lévén, homlokegyenest az ellenkezői a *gyomor* vágyainak.

Ha egy és ugyanazon környezetben valamely szimbolum-hatás sokszor merül fel, akkor megszokottá, a környezethez tartozóvá válik. A szokatlanságban rejlik tehát a kísértés, a csábítás, az ösztön-életre irányuló, ingerlő hatás lényege.

A csábítás - az elcsábítottság - tényében pedig mindenkor az egyén *létre-törekvése* nyilatkozik meg.

Az ösztönök az érzékeket (a képességeket) serkentik működésre, cselekvésre. Az érzékek működése mindenkor a külvilággal kapcsolatos; fokozott aktivitásuk tehát egyre jobban elmélyíti a külvilággal való érintkezést, az ahhoz való tapadást. Az érzékekben rejlenek a világi célok, a Természethez való ragaszkodás. A világi célok két legfőbb iránya - a létfenntartás és fajfenntartás - pedig egyaránt a *jövő* biztosítása. Így tehát az ösztönök mindenkor a Természet jövőjének a biztosítására törekednek. A Természet jövője viszont: az egyén jövője. Minden csábításban, az ösztön-élet minden felébredésében ilyenformán *az egyén létre-törekvése* fejeződik ki.

Mindannyiszor tehát, amikor valamely kísértés merül fel, mely az embert mintegy a külvilág jelenségeihez láncolni törekszik: a külvilág vonzásában voltaképpen az *egyénnek* a Természethez, a megnyilvánulásokhoz való ragaszkodása jut kifejezésre.

Minden ragaszkodás, tapadás, vonzódás csak kölcsönös lehet. Minthogy azonban a külvilág minden jelensége végeredményben az egyénből magából származik, azért a kölcsönös vonzódás és ragaszkodás is valójában mindig az egyénből indul ki. *Nem a külvilág kísérti meg, nem a külvilág csábítja az embert, hanem az ember maga idézi fel a kísértést, a csábítást a külvilágban.*

A külvilág hirtelen értékkessé válásának a tüneménye éppen úgy az ösztönvilágból fakadó káprázat, mint más esetben a rémképek látszata. Mindkét ellentét célja ugyanaz: *a lét biztosítása, illetőleg a Természetben való megmaradásra irányuló kényszerítés.* A külvilág fenyegető, vagy csábító magatartása egyaránt a yoga útvjáról igyekszik letéríteni a tanítványt. A cél megegyezik, csak az eszközök különbözők. A "végletek hasonlóságának" ténye itt is bebizonyul: a jó és a rossz egyformán a lét fenntartásának eszköze az életben.

Fenyegető külső helyett olykor kívánatos köntöst ölt magára a Természet. Amikor a visszariasztás eszközeivel, a visszataszító jelenségekkel szemben már közömbössé vált a tanítvány, akkor a szépség, a kedvező és vonzó jelenségek bontakoznak ki előtte, sorsszerűen. A jó-érzés vágya ugyanis mélyebben lakozik az emberben, mint a rossztól való idegenkedés. Ha ez utóbbit már megszüntette is a yoga gyakorlata, a vágyak még akkor is - mindettől függetlenül - életképesek maradnak.

Egy jóízű gyümölcs, egy rövid szoknya alól kivillanó karcsú láb, egy áramvonalas gépkocsi, stb. egyképpen elegendő lehet ahhoz, hogy átmeneti életcélok merüljenek fel miatta, melyek eltakarják az igazit, az anyagvilágból való *felszabadulás végső célját.*

Az érzéki szerelem a legmélyebbre ható varázslatok egyike, melyet a Természet a maga körében végbevisz. Az ember megnyilvánult egyéniségének élni-akarása bontakozik ki a szerelemben, a jövő, a lét. Biztosítani kell a szaporodást, az utódokat, hogy lehetőségessé váljék a halál utáni újabb és újabb megnyilvánulás. A nemi vágyak a kiegyesülés vágyai. Maga a kiegyesülés pedig nem a férfiban és nem a nőben, hanem a gyermekben válik valóra. A szerelem tehát voltaképpen - mindkét részről való - *odaadás és áldozat.* Lényege a legősibb, a legmélyebben rejlő "cselekvés" a mindenségben. Hiszen a *teremtés*, a Léleknek egyéni-lelkeké való válása, hasadása és minden megnyilvánulás *eredő* oka: ugyancsak az *odaadás*

és az *áldozat*. Minden, ami lett, áldozatból fakadt. Az egész Természet - alapjában véve - az odaadásnak és az áldozatnak köszönheti létét; minden káprázat és valamennyi látszat szülője tehát ugyanaz, mint a szerelemé!

Amikor már minden egyéb vágy elhalkult és kiégett, a szerelem bája még akkor is bűvöletbe ejti az embert, a tanítványt. Hiszen a szerelem lényege a legősibb elv: a léthez való ragaszkodás. A fajfenntartás benne foglaltatik a létfenntartásban.

Nem is természetes, ha a szépség nincs vonzó hatással az emberre. Minél magasabb fokozatot ér el az egyén a fejlődés útján, annál fogékonyabbá válik a szépséggel szemben, akármilyen formában jelentkezik is az. Megint más kérdés azonban, hogy a szép valamely megnyilvánulása milyen reakciót vált ki, továbbfejlődéshez, vagy pedig bukáshoz vezet-e el.

A szépség élvezete minden esetben *érzéki* élvezet. Az élvezetvágy pedig a yoga egyik akadályja, mert kifelé irányítja a szemléletet és az anyagvilágban való mind mélyebb elmerülés követi nyomon.

A buddhizmus az undort-keltés eszközével védekezik az élvezetvágy elmerülése és uralomra jutása ellen. Felpuffadt hullákat, csontvázakat választ az elmélkedés gyakorlatai tárgyául, hogy megvédje az embert a kísértéstől, hogy idegenné és visszataszítóvá tegye számára az anyagvilágot és így megszüntesse az ahhoz való ragaszkodást. Buddha maga "belsőrárral és vizelettel megtöltött lénynek" nevezi a nőt a tanítványai előtt. Minden undort-keltés azonban a szépség *megtagadása* a Természetben. Korlát, válaszfal, melyet a buddhista tanítvány maga köré emel. A korlátozottság pedig késlelteti és akadályozza a felszabadulást.

A yoga mind a rúttnak, mind a szépnek az egyképpen való igenlését hangsúlyozza. A tanítványnak védtelenül kell állnia mindkét fajta jelenséggel szemben, hogy megismerhesse az egész Természetet és hogy megismerésének ne legyenek korlátai. A védtelenség azonban magától értetődőleg oda vezet, hogy míg végső célját el nem érte a tanítvány, akármikor megejthetik és elvakíthatják az anyagvilág káprázatai.

Borzalmat és visszariadást keltő megnyilvánulások helyett, amikor azok már hatástalanná váltak a közömbösségével szemben, a bűbájos szépség és a siker megnyilatkozásai igyekeznek eltéríteni a magasságok felé vezető úttól.

Nem véletlen, hogy a tanítvány sorsa a szerint alakul, mennyire haladt előre a befelé-fordulás ösvényén. Ha elérte az önmegtagadás megfelelő fokát, ha megtanult *túrn*i, akkor sorsa *kedvezőre* fordul. Mindaz azonban, ami ilyenkor jónak és kedvezőnek látszik az élet szempontjából, valójában csak újabb nehézségeket,

akadályokat jelent a yoga terén.

A tanítvány mindinkább úgy tapasztalja ekkor, hogy - akaratlanul is - egyre szaporodó javak birtokába lép. Feléje áramlanak a külvilág értékei: szépség, anyagi siker és megbecsülés formájában.

Helyet kér életében a nő, szerepet követel a szerelem. Ha nem is keresi, úton-útfélen felmerül előtte az érzéki szépség és megzavarni igyekszik belső nyugalmát. Akármerre is fordul el tőle, minden irányból megkörményekezi. bren és álmában egyaránt, csábítás veszi körül. Érzéki örömök, bájos nők, kacér mozdulatok és felajánlkozó testek teszik színessé és életteljessé a külvilágát. Mindaz megvalósul körülötte, amire valaha erősen vágyott; még a nők öltözködése - a divat - is engedelmesen a vágyai szerint alakul. *Azt látja, ami tetszik.* Mintha minden jelenség összefogna, hogy lekösse érzékeit és az anyagvilághoz láncolja őt magát.

Egyszerűsége és befelé-forduló magatartása ellenére is, *hódításokat ér el.* Tárgyilagos szemmel megítélve önmagát, maga sem érti, mi az, amit vonzónak találnak rajta. Akármilyen visszautasítóan is viselkedik, gúnyolódását csupán hízelgésnek, őszinte bírálatát tréfának, menekülését és elfordulását pedig csak játéknak tekintik a nők, akikkel összehozza sors, az élet. Nem marad viszonzatlan a legcsekélyebb érdeklődése sem. Elég, ha önkénytelenül is elárulja, hogy valaki hatással van rá, csodálatának tárgya máris közeledni hajlandó hozzá és vonzódással válaszol a tetszésének, a vonzódásának minden megnyilatkozására. Csak a kezét kell kinyújtania, hogy szeretetet, gyöngédséget kapjon érte cserébe. Mindinkább úgy találja, hogy nincs is megközelíthetetlen nő, akinek el ne nyerhetné a kegyeit, a szerelmét, ha úgy kívánja.

Ha követi érzései megmozdulását, mindjobban elmerül a külvilágban. A kísértés *kalanddá* válik számára, mozgalmas életté, melynek útja messzire elkanyarodik a yoga céljától. Az élet kedvező alakulásai mindjobban elvakítják. Hatalmába ejti a jó-érzés bűvölete, az érzéki gyönyörök hamis fénye, ragyogása. Elvakultságában, a szerelem *tévedéseit* is elköveti: felmerül elméjébn a birtoklás vágya, a féltékenység. jra teret enged a *karakterének*. Félreismeri és kívánatosnak tartja a szépség köntösébe burkolt *alantas-rendű* megnyilvánulásokat is. Eltévelyedések ejtik rabul. Küzd és harcol - kárpázatokkal, kárpázatokért. Mint általában valamennyi ember.

Ez az út valóban nem vezet a yogához. *A vágykielégülésnek és a zuhanásnak lényegében közös a szimbóluma.* A tanítvány tehát maga is úgy érzi, hogy *elbukott*, valahányszor ráeszmél megsokasodott és megváltozott céljaira, melyek a földhöz, az anyagvilághoz kötik.

De hát tehetetlenül áll a külvilág számos csábításával szemben. Mindinkább hatalmába keríti a *játék* bűvölete. Több eszköz is áll rendelkezésére, mint valaha, hogy kövesse vágyait, mert anyagi értelemben is egyre biztonságosabbá, egyre kedvezőbbé válik a helyzete. Minden siker, minden legcsekélyebb gazdagodás pedig - csak még inkább a földhöz köti.

A sors nem engedi, hogy fölemelkedjék. Régi vágyai teljesednek be, régi szerelmei újulnak fel, az emlékek sóvárgással teljes és megrendítő erejével. Sok tekintetben már késő ez a beteljesülés, mert a vágyak jó néhány - idők múltán - már meghaladottá vált és értelmét veszítette a megváltozott környezetben. Ami azonban még termékeny talajra talál és érzékeny húrokat pendít meg az elmében, az annál hevesebb törekvésekhez és megrázkódtatásokhoz vezet. Maga az ember szinte elvész a földrengésszerű hullámmásban, ami a sorsában és a tudata mélyén tombol. Elvakultan engedelmeskedik a vágyainak, akármilyen körülmények közé is sodorják, akárhová is terelik magukkal Örvények rántják le a mélybe, minden védekezésre, ellenállásra képtelenül. Nincs megállás az alámerülésben. A süllyedés pedig egyértelmű a *bukással*.

Minden gazdagodás, minden személyes siker: a külvilág részéről megnyilatkozó valamely megbecsüléshez vezet. A hódolat, az elismerés pedig mindenkor a tanítvány karakterében fennmaradt hiúságot támasztja alá. A hiúság a kötöttségnek a nem-tudásban *legmélyebben* gyökerező formája. Minden megbecsülés tehát csak még erősebben láncolja az anyagvilághoz az embert!

Nincs menekvés a "kedvező" sors hálójából. Még annyi sem, mint amennyinek a reménye a sorscsapások és a szenvedések idején biztatta a tanítványt, hogy elérheti végső célját a küzdelemmel.

A jó-érzés ellen nem is tud küzdeni. Rabjává válik, menthetetlenül, ha áldozatul esik a külvilág kísértéseinek.

Kísértés pedig több van, mint hogy kitérhetne valamennyinek.

A csábítás sokszor a *kötelesség* álarca mögött rejtőzik. Gondoskodnia kell valakiről, aki rászorul, fel kell karolnia a nőt, akiben a szépség nyilatkozik meg számára. Dolgoznia kell érte, sikereket elérnie, hogy többet és többet nyújthasson neki az élet javaiból. Hogy közben ő maga gazdagszik és hogy a saját hiúságának áldoz, azt nem veszi észre, nem látja meg. A nőt és a szépségét is mindjobban a saját tulajdonának tekinti. Tulajdonának megvédésében - a nő védelmezésében - csak kötelességet lát, amelynek eleget kell tennie mindenáron, hogy megbecsülhesse önmagát.

Önmaga megbecsülése is *kötelesség*, mellyel a családnak, a nevének, a hazájának tartozik. Minden siker növeli az önbizalmát, az énjébe vetett hitét, és egyre fokozódó nagyratörésre sarkalja. Hogy közben a karakterét ápolja, hogy egyre jobban alátámasztja önösségét, megnyilvánult énjének a káprázatát, az mindvégig észrevétlen körülmény marad számára. A sikerek érdekében folytatott küzdelmét *az emberi kötelesség helyes teljesítésének* érzi, a sors kedvező megnyilatkozásait pedig az élet adójaként fogja fel, mellyel a sors az *érdemeit* jutalmazza. Mindez a felfogás csak még jobban megerősíti azokat a kötelekeket, amelyek énjét a külvilághoz láncolják. A külvilághoz való kötöttség pedig - újabb kísértésekhez vezet.

A kedvező sors, az öröknek látszó büntetlenség érzete, mindinkább kívánatosá teszi számára a bűnöket, az élet apró és nagy kisiklásait. A *kaland* vonzza. Az ismeretlen területek újszerűsége csábítja a külvilág felé. Úgy érzi, mindent megtehet, mert kiváló ember, a sors kegyeltje. Hogy valóságként foghassa fel átélte örömeit, - *a megnyilvánulások minden káprázatát is valóságnak kell tartania a Természetben*. Mindjobban elhomályosul tehát a yoga útján szerzett megismerése, bölcsessége. Örömeiket keres és talál az életben; akár mások kárán is megszerzi azokat magának, minthogy tapasztalatai alapján már nem kell számolnia a sors csapásaival és büntetéseivel. Egyre jobban elveszíti tehát a szemlélete tárgyilagosságát, mert csak önmagára van tekintettel. Örömei pedig ilyenformán örvények felé sodorják, melyekben végül is alá kell merülnie. Jövője: a kiválóság trónjáról való lezuhanás lehet csupán, - a *bukás*.

Ha pedig hű akar maradni kitűzött céljához a kísértések közepette is, ha nem szakítja le az útjába kerülő virágokat, ha nem fogadja el az élet felkínálkozó javait, akkor - minthogy nem használja ki az élet nyújtotta alkalmakat - *ügyetlen, tehetetlen* és minden tekintetben *fogyatékos embernek* kell tartania magát! A látszat, a külvilág véleménye arra vall, hogy valóban az, vagyis hogy *csékélyebb értékű* a többi embernél. Minél inkább küzd a csábítások hatalma ellen, szemlélete annál inkább *kifelé* irányul, annál kevésbé emelkedhetik tehát a látszatok fölé. Fogyatékosági-érzését ezért mint *valóságot* éli át, ebben az érzésben pedig ugyancsak a "süllyedés", a *bukás* fogalma nehezedik rá a tudatára.

Akár követi tehát a vágyait, akár ellenáll a kísértéseknek, egyaránt a bukás felé terelődik az élete.

Nincs szabadulás a kedvező sors hálójából.

Hogy pedig a sors valóban a szerint alakul, ahogy a tanítvány a befelé-fordulás útján lépésről-lépésre előrehalad, az nemcsak tapasztalati tény, hanem észszerűen

megmagyarázható is. *Ami nincs hatással az ember énjére, az nem képezheti az ember sorsát; az egyéni sors ugyanis mindenkor az élmények összességéből áll.* Ha tehát bizonyos élmények átélésére képtelenné válik az ember - akár közömbösségénél fogva, akár egyéb okból - akkor sorsa csakis a *többi élmény* megvalósulásából állhat. Aki nem tud örülni, annak a sors csupa *szenvedést* kell, hogy hozzon, aki pedig nem hajlamos a szenvedésre, annak csak *örömei* lehetnek az életben, minthogy a *beállítottságával ellenkező tapasztalatok közömbösen hagyják az embert és nem válnak élménnyé elméjében.*

Amikor a tanítvány megszabadult a félelemtől, vagyis a szenvedésekkel szemben érzett idegenkedéstől, akkor közömbössé is vált a szenvedés irányában, így tehát természetes, hogy sorsa azontúl csak örömteli, helyesebben a szenvedéssel, a rosszal csakis *ellenkező* jellegű lehet! *Kell*, hogy kedvező fordulatok alakuljanak ki életében, kell, hogy kísértések és csábítások vegyék körül.

A siker ahhoz szegődik, aki közömbös a balsikerrel szemben. Akit nem bánt az esetleges kudarc, az az élet kudarcait *nem is veszi észre*, tehát csupán a siker egyes élményei tölthetik be tudatát.

Tökéletesen közömbös tapasztalatok egymásra következését csak *bölcséleti* értelemben nevezhetjük sorsnak, emberi szempontból azonban sohasem. Az egyéni sors mindig *vagy rossz, vagy jó*, tehát az ént érintő *élmények* sorozatából áll. Végeredményben mindegy ilyenformán, hogy a tanítvány sorsa milyen természetű, mert *minden sors kötöttséget jelent*; akár a visszariasztás az eszköze, akár a csábítás; egyaránt akadály a felszabadulásnak.

Csak ha már minden élmény megszűnt, akkor szűnhetik meg a sors jó vagy rossz jellege is az egyén számára. Az élmények pedig csak a tökéletes közömbösség megvalósításával szüntethetők meg. Mindaddig, míg a közömbösség nem terjed ki minden térre és nem áll fenn minden irányban, minden vonatkozásban, a *múlt emlékei* újabb és újabb tapasztalatokhoz, ezek pedig újabb élményekhez és cselekedetekhez vezetnek.

Mindig a múlt emlékei, az ösztönvilág tartalma, vagyis az *altudat* hatásai ismerhetők fel az érzékvilág támadásaiban és csábításaiban. *Az altudat örvénylései alkotják a sorsot.*

Ha megkívánjuk azt, ami tetszik, vágyunkban mindenkor *atavizmus* rejlik. A végtelenbe vesző múlt, az egyén számtalan életének *öröksége* nyilatkozik meg a vágyakban. Mert már az egysejtű lény is megkívánta mindazt, ami kedvezőnek látszott számára.

Az érzékvilág vonzó-ereje nem egyéb tehát, mint a *múlt* hatása.

A legelső megnyilvánulást is a *vágy* hozta létre a Természetben. Minden, ami azóta lett, ugyanennek az ösztön-jelenségnek a megismétlődéséből származott. *Az érzékekben ébred fel minden egyes élet folyamán a múlt*, a maga mérhetetlen számú benyomásával, ösztöneivel és hiedelmeivel. Az anyagvilág tehetetlensége idézi fel, mely mindent, ami valaha lett, fenntartani igyekszik, a maga helyén.

Minden érték, minden vonzóerő, mely a külvilágban megnyilvánul, csakis a múlt tapasztalataiból fakadhat. Valami jónak az emléke kell, hogy fűződjék hozzá, minden egyes esetben, - különben sohasem hathatna csábítólag.

A külvilág mosolygó arcában és megnyilatkozó megbecsülésében: az egysejtű-lény számára dús táplálékot felajánló környezet elevenedik meg újra. Az anyagi sikerben: a növekedés kellemes érzései támadnak fel a régmúltból. A szerelemben a sejtek egyesülésének, a kielégülésnek, az élet fenntartásának ősi gyönyörei újulnak meg. Még a változatosságban sincs semmi új. Minden szerelemben a régi szerelem éled fel. Minden nőben *ugyanazt* a nőt szeretjük, a nagy szerelmet, mely végigkíséri az embert valamennyi életén.

A kísértések ellen nem lehet védekezni, minthogy belülről fakadnak, az ösztönvilágból, az egyén előbbi életeiből, *az emberi múltból*.

Ha felmerülnek, - *a küzdelem már hiábavaló*.

Amikor a tanítvány ráeszmél, hogy messzire letévedt a felfelé vezető ösvényről, akkor úgy látja, mindent elveszített, amit valaha már elért a yoga útján. Felismerése helyes és indokolt, hiszen a kísértések következményeiben - tanítvány létére - a bukás szembeszökő tragédiáját éli át.

Mégsincs igaza azonban, amikor úgy hiszi, hogy bukása feltétlenül visszaesést jelent a fejlődés terén. Mert a kísértés, mely megszakítja a befeléfordulást, annak jele is egyúttal, hogy az ember pillanatnyilag *elérkezett ahhoz a szubtilis határvonalhoz, melyen végbemehet az anyagvilágtól való elszakadás*.

Természetes, hogy ezen a határvonalon nyilvánul meg hirtelen és legerősebben a külvilág vonzóereje, mely az egyént a Természetben való megmaradásra igyekszik kényszeríteni.

A mágnes vonzását is akkor érezzük teljes mértékben, amikor el akarjuk szakítani tőle a megfogott vasat.

X. FEJEZET

Sikertelenség és bukás

Valamely cselekedet csak akkor válik bünné az egyén számára, ha felmerül avval kapcsolatban a bűn tudata. Az állat, vagy a kisgyermek, aki önmagától nem eszmél rá és akivel még megértetni sem lehet, hogy valamely cselekedete helytelen volt, bármit is cselekszik, nem válhatik bűnössé. Hasonlóképpen, mint ahogy a bűnt mindig a bűntudat hozza létre: a bukás is a bukás *átérése* következtében válik valósággá. *A csábításnak engedés, ha nem kapcsolatos a bukás érzésével, egyszerű magatartásbeli reakció csupán, mely nem okoz változást a fejlődés szintjében.* Bukássá csak akkor válik, amikor a tanítvány elítéli és *süllyedést lát benne.*

Nem a körülményektől való elcsábíttatás akadályozza tehát az egyén fejlődését, hanem az engedékenységek, a gyengeségek, a tökéletlenségnek a *tudata.*

A bukás *átérése: hiedelem*, mely minél jobban előtérbe kerül, annál nagyobb mértékben befolyásolja az egyén egész ösztönvilágát, valamennyi meggyőződését és cselekedetét. Valójában pedig nem egyéb, mint a karakter "cselfogása", mellyel a karakter a saját fennmaradását törekszik biztosítani, megakadályozva, hogy az egyén felismerje a megnyilvánulások valótlanágát és hogy ráeszméljen a mindazok mögött rejlő, saját legbensőbb lényegére.

A tanítvány, aki átérzi igyekezetének és törekvéseinek a *sikertelenségét*, minél inkább meggyőződik saját énje tehetetlenségéről, gyengeségéről és elbukottságáról, annál inkább a *karaktere* befolyása alatt áll, *karakter-pályáinak az áldozata.*

Minthogy a karakter és az ösztönvilág kölcsönös kapcsolatának - vagyis az altudatnak - örvénylései alkotják a sorsot, azért a sors mindenkor magán viseli a karakter-hatások bélyegét is, és nem csupán a régmúlt felidézett emlékeiből áll. A tanítvány tehát, aki úgy hiszi, hogy mélyre süllyedt és messzire eltávolodott a yoga útjától, *sorsában* is a bukás hiedelmének a bizonyítékait látja meg. Nemcsak nézetei, hanem a külvilág eseményei is mindjobban megerősítik meggyőződésében, melyet márcsak azért sem tarthat káprázatnak, tévedésnek, mert minden tárgyi megfigyelése annak *helytállóságát* bizonyítja.

Az ember sorsa mindenkor a szerint alakul, hogy milyen hiedelem uralkodik az

elméjében. A sors megnyilvánulásai pedig még jobban alátámasztják a fennálló hiedelmet.

A le nem küzdhetőnek látszó kötöttségek ennek az összefüggésnek a következtében tesznek szert az ellenállhatatlanság erejére.

A kísértés csak akkor kísértés, amikor annak hiszi az ember; akkor pedig már magában foglalja a csábítást, egyben az ellenállás hiábavalóságát és az engedékenységet, továbbá mindezek következményeképpen a süllyedést, a bukást is. *Előbb alakul ki tehát a bukás hiedelme, mint maga a kísértés ténye! Mert ha a megfelelő hiedelem nem állna fenn már előbb, akkor az ember semmiféle helyzetben sem láthatna csábítást, és így nem is győződhetnék meg saját gyengeségéről és gyarlóságáról - elbukásáról - az engedékenységen.*

A fejlődés akadálya tehát voltaképpen nem az elcsábíttatás tényében rejlik és nem is a bukásban, hanem az ember *helytelen meggyőzésében.*

A kísértésekkel folytatott küzdelemnek nincs értelme. E helyett: a tanítványnak a bukás hiedelmét kell kiküszöbölnie a tudatából, hogy a kísértések - és így azok következményei is - elmaradjanak.

Ameddig a tanítvány az anyagvilág csábításainak a hálójában vergődik, addig *kerülő-utakon* jár. A legmesszebbre kitérő kerülő-út sem jelent azonban retrográd haladást, visszaesést a fejlődés terén. *Valójában a yoga útján megtett egyetlen lépés sem vész kárba.* A továbbfejlődés mindenkor lehetséges és minden esetben azonnal megvalósul is, amint az ember kiküszöböli a fennálló akadályait.

Mint ahogy valamely megáradt folyó vize, akármekkora árterületre ömlik ki és akármilyen messzire is elfolyik a folyó medrétől és útirányától, mindig kész arra, hogy folytassa útját a tenger felé, ha megszűnnek az akadályok, amelyek visszatartják, - éppúgy az ember, az egyén is mindenkor a végső cél felé törekszik és kész a további fejlődésre, akármennyire eltért is az egyenes ösvénytől, amelyet követni szándékozott.

A lelkiismeret, mely a kísértések nyomán gyötri az embert, éppúgy a karakter funkciója révén létrejött megnyilvánulás, mint a sikertelenség felett való sajnálkozás, a jövő iránt érzett aggodalom, a szubjektív önbírálat, vagy a haladásban való kételkedés. Valamennyi a *képzeletműködés* szülötte. Káprázat, illúzió, mely éppen a káprázat-voltánál fogva képezi a helyes megismerés és a haladás akadályát. Valójában azonban - ha lassabban is, mint máskor - a sikertelenség és a visszaesés látszata mögött is végbemegy a továbbfejlődés.

A tanítvány akkor kezd felszabadulni a bukás tudatának mindjobban ránehezedő, nyomasztó súlya alól, amikor megérti annak természetes voltát, belátja a *szükségességét*. Amikor ráeszmél, hogy a Természet *azért húzza egyre fokozódó erővel lefelé, mert már a szakadás határáig megvékonyodtak azok a szálak, melyek legbensőbb, személytelen énjét a megnyilvánult világhoz kötik*.

Hasonlóság áll fenn a csábítások növekvő hatalma és valamely elszakítani kívánt, nyúlékony gumiszál ellenállása között. A gumi is *közvetlenül, mielőtt elszakadna*, fejt ki a legnagyobb húzóerőt, a legerősebb ellenszegülést a szakítással szemben.

A megnövekedett vonzás - a csábítások, a kísértések fokozódása - valójában tehát a ténylegesen végbemenő *fejlődésre* vall. A bukás hiedelmében és átérzett tudatában pedig a Természet *ellenállása* nyilvánul meg.

Ha a tanítvány ebből a szempontból ítéli meg a felmerülő élményeit, mind több és több bizonyítékát látja meg azokban a háttérbeli fejlődésnek, a haladásnak. Egyre csökken tehát a látszatok keltette lehangoltság, valamint a bukás átérésében rejlő önlebecsülés és keserűség az élményeiben. Mindinkább természetesnek találja az anyagvilág támadásait, akár jó-, akár rosszértelműek; mind szívesebben fogadja tehát a csábításokat, a kísértéseket is. Egyre kevésbé fél, egyre kevésbé idegenkedik azok várható következményeitől. Ilyenformán azon az úton halad, mely a tökéletes közömbösség felé vezet.

Minthogy pedig a sors nemcsak az ébrenlét külvilágában zajlik le, hanem *álmok* területén is megnyilatkozik, azért az álmok anyagvilághoz tapadó élményei is voltaképpen haladást jelentenek.

Mindazok az álmok, amelyek a *múlt* valamely kedves környezetét elevenítik meg, az ifjúság emlékeit, az első szerelem perceit varázsolják vissza a jelenbe, az elveszített kedvest támasztják fel, vagy az ember egykori életterveit váltják valóra, azt a célzatosságot rejtik magukban, hogy szomorúságot keltve, vágyakat ébresszenek fel a múlt iránt, melyben még az ember megnyilvánult énje, személyisége volt a középpont. Céljuk tehát a személytelenség megtagadása mellett *az én-tudat fokozása*: megerősítése annak, ami már megnyilvánult valaha, hogy el ne szakadjon a meglazuló-félben lévő kapcsolat a múlttal, az énnel. Valójában pedig arra vallanak, hogy a *kötöttség mind nagyobb mérvű lazulása rejlik mögöttük*.

A veszély és a halálos sebesülés álmai ugyancsak az én fontosságát hangsúlyozzák, rávilágítanak az emberi élet rövidségére és a halál órájának fenyegető közelségére, végeredményben tehát érzéki csábításokat rejtenek magukban: addig élvezd az élet örömeit, ameddig módod és alkalmad van rá! Fokozzák ilyenformán az ember én-

tudatát, az anyagvilággal való kapcsolatát. Valójában azonban a kötöttség *csökkenése, a fejlődés* váltja ki az ellenállást, vagyis az érzékvilághoz vonzó tendenciákat az elme mélyén.

A lehangoló álmok aláássák az ember felsőbb-rendű lényegébe vetett hitet és bizalmat. Gyengítik a fölfelé irányuló törekvéseket, erősítik viszont a személyes én-érzést és én-tudatot. A reménytelenség hangulatát, a sikertelenség keserűségét keltik fel, fokozva az ember kicsinyhitűségét, alacsonyrendűségéről való meggyőződését. *Lefelé* húzzák tehát az embert. Lefelé húzó erőt magukban rejtő megnyilvánulások pedig csak úgy jöhetnek létre, ha mögöttük megfelelő mérvű, *fölfelé* törő erőhatások rejlenek.

Éppígy azok az álmok is, melyekben az ember *különleges képességekkel* rendelkezik, repülni tud, varázserővel legyőzi környezetét, parancsolni képes a tárgyaknak és jelenségeknek, stb., mind a *személyes énjét* hozzák előtérbe, kihangsúlyozva az *anyagvilághoz tartozását* oly értelemben, hogy egyedül az anyagvilág lehet cselekvéseinek és érvényesülésének az a színtere, melyen a legmagasabb értékű sikereket arathatja. Mind ez álmok mélyén pedig ugyancsak a lefelé kényszerítés tendenciája nyilatkozik meg, valamely háttérbeli *emelkedés* természetes reakciójaképpen.

Bukás valójában nincs is a Természetben. A hanyatlás csak egyik fázisa a haladásnak.

Mint ahogy valamely megduzzasztott folyó vize, ha megáll, akkor is a célja felé törekszik, amikor pedig látszólag visszafelé folyik, akkor mind több és több erőre tesz szert, hogy ledöntse, elsöpörje az útjában emelkedő gátat, akadályt, - éppúgy az ember minden hanyatlásában és bukásában is hasznos tapasztalatok, értékek és erők halmozódnak fel, melyek lendületet adnak a későbbi fejlődésének.

A nagy kérdés azonban az, hogy *belátható időn belül* szűnik-e meg a sikertelenség és a bukás látszata, vagy pedig fennmarad esetleg - egészen az örökkévalóság határáig.

Az utóbbi esetben a bukás mintegy maradandónak, valóságnak tekinthető.

A tanítvány viszont, akármennyire is eltévelyedett, akármennyire is eltért a yoga útjától, az arany középutat keresve eljut ahhoz a tág látókörű szemlélethez előbb-utóbb, ahhoz a személytelen belátáshoz, mely feltárja előtte a kísértések természetes voltát és a hanyatlás való lényegét.

Csak aki túlteszi magát a bukáson, fejlődhetik.

Valójában minden tévedés, minden helytelen irányú cselekedet, a világi célok felé törtetés, a csábítások terén tanúsított engedékenység és az élvezetek minden hajszolása: a fejlődés *újabb alkalmaihoz* vezet. *Egyedül a törekvés teljes hiánya nem vezet sehová.*

A tanítvány tehát, akárhányszor bukik el, akárhányszor hibázik is, nem adja fel a reményt, hogy elérje célját. Hiszi és tudja, hogy minden lépésével - a fennálló látszat ellenére - egyre jobban megközelíti a legvégső célt.

Ebben a felfogásban pedig már benne rejlik a bukás tényével szemben tanúsított *közömbösség*.

A bukás, amelyet nem kísér és nem fest alá a bukás tudata: felismert káprázattá válik.

Csak addig áll fenn a kötöttség, ameddig a kötöttség megfelelő *hiedelme* uralkodik az emberen. Csak az nem tud szabadulni az anyagvilág bizonyos körülményeitől, aki azt *hiszi*, hogy nem képes az azoktól való szabadulásra. A szerelem, a munka, a törtetés láza, a szenvedélyek, stb., csak addig köthetik le az embert, ameddig uralmon van elméjében a függőség hiedelme. Éppígy a sikertelenség, a bukás átérzése is csak addig béníthatja meg az ember céltudatos törekvéseit, ameddig az egyén még *hisz* azok lenyűgöző erejében. Amint felismeri káprázat-voltukat: a Természet egyszerű reakcióivá fokozódnak le szemléletében. Mint természetszerű reakciók pedig már nem ingatják meg az ember közömbösségét, belső világának egyensúlyát.

A tanítvány belátja a Természethez tartozás szükségességét. Nem tagadja meg a test és az elme természetes vágyait, hacsak nem látja éppen feltétlenül szükségesnek azok átmeneti megtagadását. Nyugodtan néz szembe tehát minden kísértéssel és csábítással. *Nem küzd velük, nem harcol ellenük*, mert még ha enged is azoknak, akkor sem ébreszthetik fel a lelkiismeretét, nem okozhatják tényleges bukását. *Mindent hagy menni a maga útján.* Belátásából fakadó elve, mely életét irányítja, az lett immár, hogy *úgy történjék minden, ahogy a sors hozza magával, ahogyan történnie kell!*

Ha a csónakos abbahagyja az evezést, csónakja még akkor is tovább halad a vízen, csónakja hullámokat vet és hullámok között siklik keresztül, míg csak ki nem merül a lendület, mely előrehajtja. Hasonlóképpen halad át a yogi is az életen. Ami már folyamatban van a sorsból, annak úgyis le kell bonyolódnia, tudja jól. Nem szegül ellen tehát az események, a megnyilvánulások hullámainak; de ugyanakkor újabb cselekedetekkel és állásfoglalásokkal sem befolyásolja, nem lendíti tovább a

sorsát.

Semmi sem fontos számára, mert nincs szüksége semmire. A kígyómarást éppoly "kívánatosnak" látja, ha bekövetkezik, mint akár a gazdagságot; az érzéki örömeket pedig éppoly "terhesnek" találja, mint a fájdalmat, vagy a bukást. Közömbös mindennel, még a közömbösséggel szemben is. Még azt sem kívánja, csak *elfogadja*.

Semmiféle szilárd pontra sem támaszkodik az anyagvilágban, nehogy eltérítse a megnyilvánulások áramlását, nehogy újabb lendületet adjon a sorsnak. A semmire sem támaszkodás pedig a *tökéletes függetlenség*, tehát a tökéletes *biztonság* állapotával egyértelmű!

A yogit nem fenyegeti az életben és nem csábítja semmi. Jól tudja, hogy a sors - a maga egészében - éppoly közömbös, mint ő maga.

A Természetben, az egyetemes sorsban ugyanannyi jó van, mint amennyi rossz. Egyénivé csak az teszi a sorsot, hogy a megnyilvánulásoknak egy része a *közelben*, más, legnagyobb része pedig a *távolban* zajlik le. Ami nem az egyén közvetlen környezetében, hanem *máshol* nyilvánul meg, az nem látszik sorsnak, az észrevétlen marad, vagy legalább is az éntől idegen, az ént nem érintő megnyilatkozás. Jóvá vagy rosszá az teszi tehát a sorsot, hogy mi *hol* nyilvánul meg belőle. Ha a kedvezőtlen elemek a távolban maradnak, széjjel-szörtan, akkor a sors jónak, ellenkező esetben pedig rossznak látszik. Valójában azonban - a yogi számára, aki az egész Természetet, az egyetemes sorsot szemléli - a sors a maga egészében *sohasem kedvez és sohasem árt*.

Amikor az ember szívéen egy másik boldog szív dobog, akkor nemcsak szerelemből, nemcsak vágyak derűs beteljesüléséből áll az ember külvilága, hanem valójában ugyanannyi kín, könny, vergődés, munka, szerencsétlenség és halálfélelem, ugyanannyi elválás, boldogtalanság és gyötrellem rejlik a külvilágban, mint máskor, csak éppen észrevétlenül. Amikor pedig az ember haldokló szívét a végzet könyörtelen marka szorítja össze, a távolban akkor is éppen annyi csók csattan el, éppen annyi szerelem szárnyal, napsugár ragyog és mosolygó életöröm lángol, mint máskor, - mint mindig.

A napilapok az egyetemes sors kezdetleges hírnökei. Az újságban a halálozási rovat mellett helyet foglalnak az esküvői hírek, gyilkosságok mellett a jótékony adakozás, programbeszédék szomszédságában a nyugdíjazások, harctéri tudósítások között a színházi események hírei tartják egyensúlyban egymást. Minél jobb és kiterjedtebb az újság hírszolgálat, annál inkább szemünkbe tűnik ez az egyensúly.

Az egyéni sorsot, mely derűs, vagy sötét, csábító, vagy fenyegető, felemelő, vagy lesújtó, - mindenkor az *egyéni nézőpont* teszi azzá.

A puszkagolyó, mely néhány centiméternyire a fülünk *mellett* füttyül el, csaknem olyan távol van tőlünk, mintha több ezer kilométernyi távolságban futná meg pályáját. *Csak az van közel, ami érint bennünket.* Egy másik világrészen pusztító tűzvész, ha kárunk származik belőle, közelebb áll hozzánk, mintha ismeretlen szomszédunk háza porig ég.

A yogi személytelen énjét azonban semmiféle megnyilvánulás sem érinti. Közömbös szemléletében az egyetemes sors tehát *egyetlen, színtelen egységgé* válik, melyben az ellentétek, az ellentétes hatások egymást tökéletesen lerontják és kioltják.

A yogi a sors felett áll. Számára nincs jó és nincs rossz, nincs kísértés és nincs bukás - csak Természet van, mely magában foglal minden ellentétet.

A yogit nem befolyásolják a látszatok.

A tanítvány azonban még akadályok között vergődik, és ha egyiket-másikat kikerüli olykor, a többi visszatartja és meggátolja a felszabadulásban.

A yoga követője, akinek ösztönvilágában még fennáll a hiedelem, hogy valamennyi cselekedete, vagy akár csak egyes cselekedetei is: *nem csupán a káprázatok körében mennek végbe, hanem őt magát, egyéni mivoltának a legbensőbb lényegét is érintik,* örökös küzdelmet táplál a külvilág és énje között, tetteit az érdem és a bűn szemszögéből ítéli meg, jutalmat és büntetést vár a sorstól, kísértéseket lát a megnyilvánulásokban, és győz, vagy elbukik, büszkeség dagasztja, vagy önvád sorvasztja belső-énjét, - nyugalma pedig ilyenformán sohasem találja meg.

A tanítvány, ameddig úgy érzi, hogy küzdelmeivel, helytelen cselekedeteivel egyre fogyasztja az erőt, mely rendelkezésére áll - és így végül is valamely *sikertelenségben* reked meg - szűk látókörének a rabja és áldozata, mert nem ismeri fel azt aényt, hogy az egyénben az *egész Természet* benne rejlik, a maga minden ellentétével és a Természet végeredményben sohasem csökkenő és sohasem növekvő, *örökké egyforma erő-készletével!*

A yoga útján tett előrehaladás következményeképpen bizonyos reakciók és emóciók fokozatosan elmaradnak az életben, hiányuk pedig a tökéletlenség látszatát kelti fel. Ameddig a tanítványt félrevezeti ez a látszat, ameddig

aggodalmakat kelt ez a hiány és zavarokat okoz az elme életében, addig a nyugalmat és a belső biztonságot hiába keresi. Ha pedig elsősorban azért cselekszik, kapkodva és gyakran akarata ellenére is, hogy bebizonyítsa önmagának a meggyőződése ellenkezőjét, akkor megnyilvánult énjének a látszat-értékeit keresve és védelmezve, egyre jobban belebonyolódik az anyagvilágbeli visszahatások kusza szálaiba és mind kevésbé tud kibontakozni azok szövevényéből.

A közömbösség, a kötöttségekből való felszabadulás csak úgy jöhet létre, ha az ember megszabadul a *hamis fogalmaitól*.

Aki a kísértésekben, sőt a bukásban is felismeri a Természet és a sors egészének örök teljességét és változatlanosságát, az nem fél a csábítástól és nem vágyódik az esetleges erkölcsi győzelemre, nem aggódik a jövőért és nem bánkódik a múlt hibáin és sikertelenségein, hanem megtalálja minden cselekedet értelmét: a fejlődés szüntelen előbbrevitelét, akkor is, amikor az kerülő-utakra terelődik, vagy látszólag visszafelé halad.

A közömbös szemlélet értelmében minden úgy van jól, ahogyan van.

Ennek a szemléletnek a lényege pedig a *bizonyosság*, vagyis az egyetemes sors szemlélete; az az emelkedett nézőpontból eredő meggyőződés, hogy mindaz, ami változó, csak káprázat, és egyedül a változatlan abszolútum *valóság*.

A "bizonyosság meg nem találása" a legmélyebben gyökerező akadály a yogának.

A yoga kilenc akadály - betegség, korlátoltság, kételkedés, gondatlan megfigyelés, restség, élvezetvágy, hamis fogalmak, a bizonyosság meg nem találása és az állhatatlanság - mind *eltéríti* az elmét a helyes iránytól. Nyomukban levertség és nyugtalanság, a belélekezés és kilélekezés hullámozása jár, szenvedés, mely csak akkor szűnhet meg, amikor megszűnik a személyes én-tudat, amikor a tanítvány - megvalósított közömbösségében és függetlenségében - a sors fölé emelkedik.

A tanítványnak mindenkor szüksége van a mester vezetésére és segítségére. A sors azonban a legjobb tanítómester. Csak meg kell érteni a szerkezetét, a lényegét és a szándékait.

A bukott tanuló többet tanul másnál.

Nem vész kárba tehát egyetlen tapasztalat sem, egyetlen lépés, a legcsekélyebb igyekezet sem. Minden csalódás, minden sikertelenség a végső célt szolgálja, sőt

közvetlenül is a yoga szolgálatába állítható, ha az ember szeme előtt tartja a helyes irányt, ha nem feledkezik meg a *világosságról*, mely - a befelé-fordulás pillanataiban - már felvillant előtte.

Aki azonban az ember legbensőbb *lényegében*, a *Lélekben* kételkedik, az az abszolútumot - minden megnyilvánultnak és meg-nem-nyilvánultnak a közös és egyetlen középpontját, *eredetét és célját* - tagadja meg. Elvész számára tehát a cél értelme, a célhoz vezető ösvény és a követendő irány. Mint az erdőben eltévedt vándor, képtelenül a tájékozódásra, csak szűk területen, *körbe-körbe* jár, vergődésre, szenvedésre és mindhalálíg tartó tévelygésre kárhóztatva.

Feltétlen szükség van tehát a *bizalomra* - a *hitre* - hogy keresztülsegítse a tanítványt az akadályokon, a sors kétséges helyzetein és a fölfelé törekvés legyőzhetetlennek látszó nehézségein.

Meggyőződésünktől függően - a szerint, hogy mit hiszünk a múlttól - alakul a jelenünk és a jövőnk. Meg kell szüntetnünk ezért mindazokat a hiedelmeinket, melyek akadályai a fejlődésnek, a yogának. *Meg kell szüntetnünk minden földi hiedelmünket*. Bízva a Lélek személytelen tisztaságában és mindehatóságában, voltaképpen mindent a felsőbbrendű tényezőkre - a Lélek közvetlen hatására - kell bízunk az életben. Minden ügyis az abszolút középpontból indul ki és oda tér vissza. Ebben a bizalomban, illetőleg hitben rejlik az ima értelme: a *felső segítség*.

Mert minden fölfelé irányuló törekvés valójában *felülről ered*. A megnyilvánult én sohasem lehet képes arra, hogy önerejéből önmaga káprázatának a feloldására és megszüntetésére törekedjék. Valahányszor az abszolútum felé tekint az ember és valahányszor fölébred benne a sóvárgás a fény és a változhatatlan lényeg iránt: *nem megnyilvánult lénye törekszik valójában a magasságok felé, hanem énségi szikrája, illetőleg maga a Lélek kelti fel elméjében az abszolútumhoz való emelkedés szándékait*.

Fölmerül tehát a legnagyobb kérdés, az ember legégetőbb és megfejthetetlen problémája: *Hol van a Lélek?*

XI. FEJEZET

Az igazi szépség

A földi életben a szépség vall legtisztábban a Lélek valóságára. Az igazi szépség, mely független a személyes érdekektől, független a kortól és divattól és mely minden szemszögből nézve megmarad szépségnek. A természet ősi szépsége, mely fölötté áll minden anyagi és minden erő-megnyilvánulásnak.

Mindabban, ami szép, felismerhetjük a Lélek közvetlen hatásának a tükröződését.

Kell, hogy legyen valami, ami *abszolút*, hogy létrehozhassa hatásával a rendet, az összhangot és az értelmet, mindazt, ami együttvéve mint szépség nyilvánul meg a Természetben. A káoszból létrejött *rendben* nyilatkozik meg az abszolút hatás. Annak a rendnek ugyanis, melyet a káoszban a véletlen teremtene meg, már a kialakulása pillanatában széjjel kellene hullania, a káosz és a véletlen lényegi összefüggése következtében. *A fennmaradó rend tehát az Abszolutumra vall.* A rend pedig maga a *szépség*.

Még a virágoktól tarka rét szépségében is, ahol teljes összevisszaságban és rendszertelenségben nőnek és pompáznak a különböző virágok, *összhang* uralkodik és a formák között és a Természet *rendje* nyilatkozik meg minden fűszálban és minden virágban.

A szépség nem anyag és nem erő, csak mindkettővel *együtt van*, mintegy bennük rejlik.

A szépség: szubtilis ragyogás.

A csillagos ég fönségében ugyanaz a szépség tündöklöklik, mint az atomok szerkezetében. Az érzéki szépségben, a létérzet, az életvágy szimboluma ragyog. Még a matematika elvont törvényeit és összefüggéseit is világosság, tehát szépség hatja át.

A sugárzó Nap magában foglal minden szépséget. keringésében és a bolygók rendszerében *értelem* nyilatkozik meg, fényében *világosság*, hőt adó és mozgást létrehozó erejében a *Természet rendje*, sugárzásában pedig az *élet*.

Minthogy pedig rend, világosság és értelem, valamint azok minden kapcsolata: a Természet legmagasabbrendű alkotórészének a megnyilvánulása, azért a *szépség a legmagasabbrendű megnyilvánulás* a Természetben.

A szépség imádatában, a szép után való sóvárgásban a Természet legmagasabb síkjára, sőt a Természet fölé emelkedés vágyát ismerhetjük fel. Ami szép, az mindig a tökéletesség visszfényét sugározza szerte; az az abszolútumra, a *Lélekre* vall. Ami szép, az mindenkor több a pusztai anyagi megnyilvánulásnál, az az örökkévalóságot, a változatlanságot lopja a jelenbe. Ami szép, az mindig titokzatos is, minthogy a mögötte rejlő hatás - a szépség lényege - felfoghatatlan és érthetetlen.

A férfi, aki a szeretett leány szép szemébe nézve, önkénytelenül is Istenre gondol, és a nő imádott tekintetében a *Lélek* sugárzását látja meg, többet sejt meg, többet ért meg a szépség és az Abszolútum közvetlen kapcsolatából, mint a művész, aki a színek, formák és mozgások *tárgyi* összhangjában keresi a szép lényegét.

Az igazi művészet a tárgyi világ fölé emelkedik. A művészetek alkotásaiban mégis a szépség *közvetett megnyilatkozását* ismerhetjük fel csupán. A művész sohasem alkothat eredetit a "szép" ábrázolásában, hanem csak a Természet kinyilatkoztatásait rögzítheti meg. Valamely kép, szobor, zenemű, vagy irodalmi termék akkor válik valóban művészi alkotássá, ha magában foglalja az értelem, a rend és a világosság szimbolumait. Mind e szimbolumok azonban ősidők óta a Természet jelenségeiben nyilvánulnak meg, - a legmagasabbrendű művészet is csak olyan szépséget fejezhet ki tehát, mely valahol, valamikor már megnyilatkozott. Az ember és a Természet nem tud *alkotni* szépséget, azt csak a *Lélek közvetlen hatása* hozhatja létre.

A tanítvány a szépet keresi mindenben és csak a felé fordul. A szépség ősforrását kutatva pedig mindjobban ráésszél arra, hogy a szépségnek *az ember egész külvilágában voltaképpen éppen úgy csak a közvetett hatásai nyilvánulnak meg, mint a művészi alkotásokban*. A külvilág nem egyéb, mint kivetített belső világ; az igazi szépség szubtilis ragyogása - erőtől és anyagtól függetlenül - csak *belül* található meg tehát, az ember *belső világának* a mélyén!

Minthogy pedig a szépségben a *Lélek közvetlen hatása* nyilvánul meg, azért a befelé-fordulás - a belső szépség tündöklésén keresztül - valóban a *Lélek felé vezet*.

A szépség lényegének megközelítésében mindig emelkedés rejlik. A tökéletes szépség iránt való odaadás magában foglalja egyúttal a *bölcsesség, a világosság, Isten, illetőleg a Lélek* iránt való odaadást is.

A befelé-fordulás végcélja: a Lélek szemlélete.

A szépség nem a Lélek. Több azonban a szépség az anyagvilág elemeinél és erőinél. A Lélek legtisztább, legkevésbé torzított "tükörképe".

Ha felismerjük is a Természetben az igazi szépséget, még nem tudjuk, hol van a Lélek.

Minthogy azonban a Lélek hatása a Természet legjelentéktelenebb tárgyában és jelenségében is megnyilvánul, meg kell találnunk a szépséget *mindenben*, ami a Természet körébe tartozik. Csakis így érthetjük meg a Lélek és a Természet kapcsolatát.

Az egyetemes sors felismerése után így eljutunk az egyetemes szépség fogalmához: *minden szép, ami van.*

A tanítvány nemcsak a nyíló rózsza szépségét csodálja meg, hanem a rózsában rejtőző kukac szép voltát is meglátja és értékeli. Nemcsak az erdő borította hegyeket, nemcsak a napfényben tündöklő szabad természetet találja szépnek vándorútja közben, hanem az út porában eltaposott hernyó, vagy béka tetemét is. Nemcsak a tiszta házakban és a kertekben gyönyörködik, hanem felismeri a szépséget még a ház körül elszórt szemétben is; meglátván mindenben a Természet rendjét, a Természet hajlandóságait és lehetőségeit, minden megnyilvánulásnak a szépséggel közös ős-szimbolumát.

Még a rútság mélyén is szépség rejlik. A változás, az élet hullámozása csak eltorzíthatja az őseredeti szépséget, de nem rejtheti el tökéletesen a yogi szemelő, aki a változások mélyére lát. Hiszen nem jöhetne létre egyetlen fűszál, egyetlen pocsolya sem és nem rohadhatna meg a fű az állóvízben, nem szárnyalhatna egyetlen madár sem a napfényes tájék felett és nem is hullathatná le ürülékét a földre - a Lélek hatása és e hatás megnyilatkozása nélkül, tudja jól.

Látja és felismeri, hogy az anyagvilág változásai nemcsak alkalmat adnak a szépség megnyilvánulására, hanem ugyanakkor megszüntetni is törekednek azt.

A pompázó virágnak el kell hervadnia, az ember tekintetének fényét megtöri az öregkor és a halál, a legművészebb festmény színei is megfakulnak, ahogy a legszebb kristályserleg is kicsorbul és eltörik. A szépség megnyilvánulása is *hullámozik* tehát - *lélekezik* szüntelenül, mint maga az egész Természet és minden jelensége.

A lélekzésben, a ritmusban azonban ugyancsak az ős-eredeti *szépség* nyilatkozik

meg: a rend, az értelem.

Nincs és nem lehet tehát semmi sem, amiben ne találhatnók meg a szépet, a szépség megnyilatkozásának valamely fázisát.

Ahogy a táncot is a ritmus teszi széppé: az egyetemes let szépsége is az örök ritmusban gyökerezik. A forma és a mozgás szépsége ez, mely életet varázsol a halott anyagba.

A Lélek világossága a mindenkori irányítóhatás. A Természet három alkotórésze - anyag, erő és a dolgok értelme - csak engedelmeskedik. Uralkodás és szolgálat kettőssége rejlik tehát minden megnyilvánulásban.

Az úr és a rabszolgaleány viszonya: a Lélek és a Természet kapcsolatának a jelképe a földön.

A tanítvány, aki mind nagyobb készséggel rendelkezik a szimbolumok felismerése terén, a "rabszolgaleány" minden mozdulatában, pőrere vetköztetett bájaiban és bilincseiben is egyaránt az "úr" hatalmának a megnyilatkozásait látja meg.*

Mind fogékonyabbá válva a magasrendű megnyilatkozások iránt, mindinkább csak a szépséget veszi észre a Természetben.

Számára az arany és az agyag egyformán szép, egyformán értékes. Szerinte a zamatos éték és a rosszillatú trágya ugyanazt a célt szolgálja, tehát egyforma értékkel bír a Természetben. A halálban a születés szépségét látja meg, rothadásban az anyag újjáalakulását, a gennyedésben a sejtek önfeláldozó harcát az életért, még a gonoszságban is a jót, a szenvedések árán keltett tisztulást és az emelkedés tényét ismeri fel. Jónak és rossznak ugyanaz az értelme van: a Lélek hatásának való engedelmeskedés. Nincs tehát különbség szép és rút, jó és rossz között - ha az ember szemlélete korlátolt nézőpontok fölé emelkedett.

* A keleti filozófia a Lelket - mint teremtő-erőt - jelképesen *hím-nemmel*, a Természet erejét pedig *nő-nemmel* ruházza fel. A bilincs a Természetben megnyilvánuló *kötöttség* jelképe; a *kötöttség* viszont csakis a Természetet illetheti és sohasem a Lelket, az Abszolútumot.

Nem elég azonban, hogy mindenben csak a szépet keressük, nem elegendő, ha úgy véljük, hogy meg is találjuk azt lépten-nyomon, mert ameddig nem nyilvánul meg

a tanítvány *álmaiban* is ugyanúgy az eszményi szépség kibontakozása, mint az ébrenlétfolyamán szerzett tapasztalataiban, addig a szépség iránt való fogékonyságát tévesen ítéli meg.

Csak ha álmaiban is a szépség uralkodik, ha álmában is megfigyelni tudja és megcsodálja a szép minden megnyilatkozását, *akkor* érte el azt a fokozatot, mely az egyetemes szépség felismerésében és átélésében áll. Csak ha úgy tapasztalja, hogy álmában az égbolt tündöklően kék, a falevelek üdén zöldek és minden tárgy, minden forma és minden szín a megfigyelés gyönyörűségére szolgál, ha megfélekedve az álom drámájáról, önfeledten elmerülve szemléli a szépség megnyilvánulását, és ha álmában is gyönyörködni tud benne, hosszasan, *akkor* vált valóban fogékonnyá a szép iránt.

Az önfeledtség révén mind személytelenebbé válik számára a szép élvezete. Fel tud olvadni abban, eggyé tud válni a szépség lényegével, anélkül, hogy személyes énje gazdagodnék a gyönyörrel. Énje mindinkább háttérbe szorul, és mint ahogy a köd széjjeloszlik a napsugár érintésére, énje is eltűnik a szépség tündöklésében, elvont ragyogásában.

Az érzéki gyönyör személytelen elfogadása ez. még annak legdurvább formájában is csak a szépet érzékeli a tanítvány. Az effajta élvezet mentes a kötöttségektől. Megbékéltség és mosolygó derű hatja át.

A yogi szenvedélytelenül élvezi az életet. Valójában csak figyel, ahogyan "az élet élvezi önmagát". Nem érinti a gyönyör, csak a szépséget látja meg a mélyén. A szépség pedig - és ilyenformán az az *élet* is, mely pusztán a szép megnyilvánulása - *személytelen*.

Az élet tökéletes igenlése rejlik ebben a szemléletben. *Jóindulatú megfigyelés*, melynek alanya nem merül le az anyagvilág örvénylései közé. A yogi mindenkor felülről szemléli a megnyilvánulásokat, ennél fogva azt az oldalukat, azt a színüket látja elsősorban, melyet azok felfelé mutatnak. Egy atléta testében, vagy egy meztelen nőalakban egyformán a Lélek hatását érzékeli, a szépség kinyilatkoztatását csodálja meg. A test mint durva megnyilvánulás megszűnik számára, e helyett a testiség a Lélek *kapcsolatát* a Természettel, az *egyén* szimbólumát fejezi ki. Az érzékiség is elveszíti tehát alantasrendű, sőt "bűnös" jellegét és természetessé válik, mint a szépség imádatának, az odaadásnak egyik formája.

Mindegy, hogy *melyik* nő, vagy férfi szép. Az odaadás - mint a szépség imádata - valamennyit érinti, valamennyire kiterjed. Kell tehát, hogy szerelem legyen a földön. A szerelem lényege az odaadás, az odaadás lényege pedig a szeretet.

Mindaz, ami másként nyilvánul meg, mint a szeretet világossága, csak *tévedés*.

A tanítvány mind nagyobb mértékben felismeri az élet tévedéseit. Jóindulatú megfigyelésében tehát az érzékiség fölé, mindenre kiterjedő szeretetében pedig a szerelem fölé emelkedik. Még akkor is, ha alkalmazkodva az ébrenléthez, vagy az álomhoz, részt vesz az élet cselekvéseiben.

XII. FEJEZET

Vágytalanság

"Seine Sache auf nichts zu stellen!" - adja meg Adler a legfontosabb tanácsot az orvosnak, a pszichológusnak, hogy sohase sűrgesse és ne is késleltesse a betege elméjében végbemenő átalakulást, vagyis - ami még lényegesebb - hogy így megőrizve függetlenségét, ne kerülhessen önmaga a betege esetleges befolyása alá, aki mindenkor személyes kapcsolatot törekszik felvenni vele. Körülbelül ugyanígy fogalmazhatnók meg a yogi álláspontját is, aki nem óhajtja megzavarni - sem sűrgetni, sem késleltetni - a Természet áramlásait, hogy nem avatkozván be azok menetébe, az áramlások minden visszaható befolyásától mentes és a Természet változásaitól *fűggetlen maradhasson*.

Ha szükségesnek látja, cselekszik; cselekedete azonban csak a szükség keltette reflex és semmi több. Hiányzik abból a személyes érdek, a személyes színezet; hiányzik a mögötte rejlő én-tudat, az az én, mely érvényesül, vagy kudarcot vall, mely kitágul, vagy zsugorodik a cselekedetekben.

Ha nincsenek vágyak, nincsenek ellentétek. *Ellentét-párokra a vágyak bontják a közömbösséget*. Mert mint ahogy a közömbös víztükör, ha egyik helyen leszorítjuk, máshol, mindenhol fölemelkedik, éppúgy: ha bármit megkívánunk, egyidejűleg a vágyunkkal *ellentétes* feszültség - kibontakozási törekvés - is felmerül a Természetben. A yogi tehát, aki minden téren az arany középút megvalósítására, az egyensúly elérésére törekszik, nemcsak az ellentétek megnyilvánulásait, hanem azok okozóit - a vágyakat - is kikűszöböli belső világából.

A tanítvány, ha megnyilvánult énjét veszteségek érik, nem keres és nem vár anyagvilágbeli kompenzációkat, jól tudván, hogy az anyagvilágban minden, ami keletkezett, idővel megszűnik, így tehát a látszat-kompenzációk sem lehetnek maradandók.

Eltérően az emberi szokástól: szép nők társaságát, italok, lakomák élvezetét, vagy önmagára aggatott, tetszetős ruhák és ékszerek díszét nem igyekszik felhasználni többé a balsikerek ellenszere és kiegyenlítéseként. Nem törekszik élvezetekkel kiegyensúlyozni a szenvedést. nem keresi a mámort, a gyönyört, a feledést.

Nem kíván semmit. Hiszen tudja jól, hogy a rossz és a jó egyaránt elműlik, és hogy akármit is szerez meg magának az ember, mindent el kell, hogy veszítsen végül.

Aki nem érez vágyat arra, hogy pótolja veszteségeit, valójában nem is nélkülöz.

A jónak és a rossznak egyképpen való elfogadásából önként következik, hogy a tanítvány nem törekszik többé eredményekre. Számára mindegy, hogy a cselekedetei milyen következményekhez vezetnek. Nem akarja megváltoztatni a világot, még részleteiben sem. Amit cselekszik, azért teszi, mert a szükség úgy kívánja, hogy cselekedjék. Érdek sohasem rejlik a tettei mélyén. Nem érdekli, hogy valamely cselekedete jó vagy rossz gyümölcsöt hoz-e, vagy hogy egyáltalán meghozza-e várható gyümölcsét. Nem is kíváncsi rá. Nem számít a jövőre, hanem a sorsra bízza a jövő alakulását, a sorsra, mely már folyamatban van és melyet nem állíthat meg, tudja jól, emberi erő.

A Természet dolga, hogy hogyan alakul. Cselekedni kell, mert hiszen minden lélekzetvétel még maga a lét is cselekvés. Ha azonban az ember *nem vár semmit* a cselekvéstől, akkor voltaképpen a Természet cselekszik benne és általa - és nem ő maga, nem a személyes énje tesz így, vagy úgy, hanem a *sors bonyolítja le minden cselekedetben a sorsot, önmagát.* gy valósul meg a "nem-cselekvés" a cselekvésben, - a *karma-yoga* elve.

Minden eredmény önmagától kell, hogy bekövetkezzék. Ha sikerhez, ha balsikerhez vezet, a tanítvány egyképpen elfogadja. De ha látszólag semmi sem változik, ha eredménytelenek maradnak a cselekedetei, még akkor sem érzi úgy, mintha a természet megcsalta volna, nem váltván be reményeit. Hiszen nem várt semmit, tehát nem is remélt.

A világi célok hiúságának a felismerése magával hozza, hogy maga a remény is lényegében értelmetlenné válik. A remény a vágyak kifejezője. Ha nincsenek célok, melyekre a vágyak irányuljanak, mi értelme lehet valamely reménynek? Mit remélhet a tanítvány? Érvényesülést, sikereket, legalább a befelé-fordulás, a megismerés terén? Kinek, *ki számára* remélheti a sikert, az eredményt, amikor a befelé-fordulásban elveszíti énjét és *személytelenné válik?* Reménykedhetik az, aki - vagy ami - személytelen?

Ha pedig a reménynek nincs értelme, akkor a vágyak is értelmetlenek, Minden vágy csak kifelé irányulhat. Az én sohasem vágyódhatik arra, hogy az öntudat *beljebb* helyeződjék belőle, az énségi-szikrába, vagy az abszolút középpontba. Ahogy a tudat sem vágyódhatik arra, hogy felolvadjon és megszűnjék az altudatban. A befelé-fordulást, valamint annak eredményeit tehát nem a személyes vágyak hozzák létre. Ellenkezőleg: a befelé-fordulás minden vágy *ellenére* kell, hogy végbemenjen. A vágyak csak akadályokat képeznek a yoga útján. A "felszabadulás reménye" csak képletes kifejezés, melynek nincs és nem lehet

személyes vágy-alapja.

A remény nélküli állapot a gondtalanság, tehát a *boldogság* állapota. Ilyenformán pedig a reménykedés teljes megszűnése már maga is *felszabadulás*.

Minden vágy és minden remény: kötöttséget jelent. A tanítvány tehát nem kíván semmit és nem reménykedik semmiben, hogy lehetővé tegye a kötelékek meglazulását és lehullását. De még azt sem óhajtja és nem is reméli. Egyszerűen a türelem elvét gyakorolja. *Tűr*. Mert jól tudja, hogy az eltűrt bilincs előbb-utóbb önmagától lehull; még a rákovácsolt lánc is le kell, hogy váljék a rabszolga lábáról, amikor sorsa átengedi testét az enyészetnek.

A jóba és rosszba vetett egyforma *bizalom* képezi az alapját a tökéletes türelemnek. Az egységes sors közömbös. Minthogy pedig a tanítvány sorsa az egységes sorsnak a része, az sem vezethet sem jóhoz, sem rosszhoz, hanem csak az egyensúly felé. Ahogy a csónakos behúzza az evezőlapátokat és abbahagyja az evezést a part közelében, úgy állítja meg, úgy szünteti meg a tanítvány is a vágyakat, a cselekedetek hajtórugóit. Várja, hogy a csónak felfusson a partra és megálljon. Ameddig a csónak még siklik, hagyja, hogy magától megtegye a hátralévő útját. Ha sietteti, túlságosan heves lehet az ütközés, ha pedig késlelteti, idő előtt megállhat. A part pedig, a szilárd terület, amely felé halad, - az örökkévalóság.

Csak *bízni* kell a part elérésében, a nélkül, hogy vágyakoznék rá, vagy remélné az ember. Ez a bizalom pedig nem más, mint a legmagasabbrendű, az abszolút iránt való *odaadás*.

Az Isten iránt való odaadás is a teljes vágytalansághoz vezet. Ha mindent, ami volt, van és lehet, Istennek ajánlunk fel, valóban nem marad személyes érdekünk, személyes célunk, ami révén és ami felé törekedjünk az életben.

A vágytalanság szín-nélküliségében bontakozik ki a tiszta *világosság*, a legmagasabbrendű szépség és szeretet. Az a szeretet, amely önmagából és önmagáért fakad, amely nem vár és nem remél viszonzást, hanem mint a fény, mindent egyformán érint, mindenre egyformán árad szerte, világosságot árasztván szét az anyag sötétségében. Az Isten iránt való odaadás a szeretet yogája, a *bhakti-yoga*. Maga a vágytalanság azonban, *akármilyen úton is éri el a tanítvány*, ugyanazt a ragyogást, ugyanazt a szeretetet bontakoztatja ki, mint amit a *bhakti-yogi* valósít meg odaadásában, személytelen és Istennek ajánlott énje mélyén.

A yoga minden útja a *világosság* ősforrásához vezet el.

A mindent átható, tiszta fényben pedig megváltozik a szemlélet. A yogi *felülről* szemléli az éntudatot éppúgy, mint minden megnyilvánulást. A yogi babonák, előítéletek, szokások és szertartások fölé emelkedik. *Semmit sem becsül le, de nem is értékkel személyes szempontból.* Megérti a dolgok lényegét és megérti a megnyilvánulások szükséges összefüggéseit, a Természet minden jelenségét, az élet felületét, mélységeit és hátterét. Mindezt azonban csak vágytalanságában ismerheti meg, ha nem vakítják el személyes törekvések és reakciók.

A vágytalanság: *az éntelenség* megvalósítása az életben.

A yoginak egyre finomabb, a végletekig finom megfigyeléseket kell tennie, hogy megkülönböztethesse a legkülönbözőbb vágyait és idegenkedéseit is a közömböségtől. Az idegenkedések és a vágyak között nincs lényegbevágó különbség, hanem csak *ellentétes irányukban* különböznek egymástól. Valójában az idegenkedés is *vágy*: annak a vágya, hogy az én távoldartsa magát valamitől, illetőleg távoldartsa magától valamit, ami az érvényesülésére, a létére nézve nem kedvező. *A yoginak mind a vágyakat, mind az idegenkedéseket ki kell küszöbölnie tehát elméjéből, hogy megvalósíthassa a vágytalanság, a közömbösség nyugalmi állapotát.*

Fölismeri, hogy a lelkiismeret minden nyomasztó megnyilvánulásának *idegenkedés* az alapja. A lelkiismerete mélyén tehát vágyak rejlenek, ilyenformán pedig a lelkiismeretet éppen úgy ki kell küszöbölnie belső világából, mint magukat a vágyakat, hogy ne zavarhassa meg a személytelen szemléletet, a helyes megismerést. A yoginak nincs és nem is szabad, hogy lelkiismerete legyen. De nincs is szüksége a lelkiismeret irányító szavára, hiszen - vágytalanságában - *semmit sem cselekedhetik helytelenül!*

Bármit is cselekszik, tetteiben csupán az ok és az okozat, a hatás és visszahatás természeti törvénye nyilvánul meg, nem pedig a vágyaktól színezett, emberi karakter. Mindaz pedig, ami az önösség teljes híjával megy végbe a Természetben, csakis helyes lehet, minthogy nem rejlik mögötte kötöttség és nem akadály a felszabadulásnak.

A hiúságban éppen úgy felismeri a yogi a *vágyat* - az embernek azt a törekvését, hogy önmagát az érvényesülésre érdemesnek minősítvén, megkönnyítse enje számára a minden irányú érvényesülést - mint ahogy a büszkeség mélyén is meglátja az érvényesülés fenntartására és biztosítására irányuló vágyódást. Érvényesülés és fogyatékoság azonban egyaránt meg kell, hogy szűnjék a vágytalanságban, tehát hiúságnak és büszkeségnek sem lehet abban helye.

A félelem sem egyéb, mint a jövő egyes lehetőségeitől való *idegenkedés*, melynek

a múlt kudarcaiból fakadt érvényesülési-törekvés az alapja. A yogi nem kíván érvényesülni. Vágytalanságában tehát a félelem is elveszíti bázisát, és értelmetlenné válván - megszűnik.

A yogiban nem támadnak többé érzelmek és indulatok, minthogy rendkívül finom megfigyelései kapcsán, még a legcsekélyebb érzelemben is meglátja a vágyak és idegenkedések hátterét.

A vágyat pedig, amelyet felismert, meg is szüntetheti.

A yogi számára semmi sem fontos, ami van; sem a múlt, sem a megnyilvánult jelen, sem a jövő. Az önkínzás éppen olyan értelmetlen, mint az öndédelgetés. A siker éppen olyan mellékes, mint a kudarc. Minthogy szemléletében a szenvedések és az örömök útja - *ugyanaz*.

Vonzás és taszítás, csábítás és fenyegetés nem képez számára ellentétet. Akármilyen támadólag is lép fel vele szemben időnként a külvilága, nyugodt marad. Tudja, hogy megnyilvánulás csak megnyilvánulásnak árthat, vagy használhat, vágytalan belső világát azonban nem érintheti. Valójában a szépségre sem vágyik, minthogy azt kivétel nélkül minden tárgyban és minden jelenségben megtalálja. Ha a szépség csábítás formájában hat rá a külvilágból, éppoly nyugalommal fogadja, mint akármilyen más külső megnyilatkozást.

A vágyakkal nem szabad küzdeni, mert akkor idegenkedésekké, az idegenkedések pedig vágyakká alakulnak át, végeredményben azonban sohasem szűnnek meg. *A vágyaknak - a tudat csöndjében - önmaguktól kell lecsillapodniok*. A yogi nyugodtan néz szembe tehát minden hatással. Tudja jól, hogy aki megőrizve nyugalomát, tudatosan teret enged a kísértésnek, felszabadul abból. Mint ahogy valamely viszketés is, ha nem vakarjuk meg a viszkető felületet - vagyis ha nem küzdünk a viszketés ténye ellen - önmagától megszűnik.

Mindenkor a nyugalom derűje hatja át a yogi elméjét. Sohasem tér el attól a végletek felé. Tapasztalásból tudja, hogy bánkódás, szomorúság, vagy ujjongás mindig csak a Természet *téves felismeréséből* fakadhat.

Számára a testi jóérzés és a testi rosszullét is éppen csak a *megfigyelés* tárgya lehet. Mert vágytalanságánál fogva, alkalomadtán csupán a *tudata* vesz részt abban, énje nem. Valójában egyik sem érinti, legbensőbb énje minen élvezettől és fájdalomtól független marad. Egyiket sem tekinti értékesebbnek a másiknál; a fájdalomtól nem kíván szabadulni, az élvezetet pedig nem tartja kívánatosnak.

Arra a kérdésre, hogy érdemes-e a testi egészségre törekedni, a yogi már csak

tagadólag válaszolhat. A nézőpont megváltozásával a törekvési irányok is együtt kell, hogy változzanak. Míg tehát kezdetben a tanítványnak - minden igyekezetével - a tökéletes egészség megvalósítására kell törekednie, hogy lehetővé váljék számára a yoga gyakorlata, addig a vágytalanságot elért yogi már nem küzd többé a test tökéletlenségei és betegségei ellen, minthogy - nem kívánván mást, mint ami éppen megnyilvánul - minden tekintetben a megnyilvánulások és a sors fölé emelkedett.

let és halál a yogi számára egyformán elveszíti főbenjáró fontosságát. A test betegsége sem akadály immár, mert nem térítheti el többé a céltól. Még a legélénkebb fájdalmak sincsenek hatással rá. Vágytalanságában felülemelkedett a szenvedésen. Bármilyen is történik tehát vele, mint emberrel: *sorsa sohasem vértanúsors*. Derűs békéjét nem zavarhatja meg semmilyen anyagvilágbeli változás.

A vágytalanság: az eszményi békesség állapota.

A yogi nem gazdag és nem szegény. *Valójában semmije sincs, amit a saját tulajdonának vallana.* Nem kell védekeznie tehát valamely birtokát és nem kell aggódnia érte. *Tökéletesen megszűnik számára a harc értelme.*

Mint ahogy valamely befogadott kutya is - alapjában véve - csak önmagáé lehet és nem a gazdájáé, úgy az élettelen tárgyak is a *sajátmagukéi* csupán, - a yogi szemléletében. Még a test is csak a testé, és nem az emberé. A legszebb ruha és a legócskább gúnya között - ebből a szempontból nincs különbség, minthogy egyik sem képezheti az ember valóságos tulajdonát, nem tartozhatik hozzá az ember személytelen lényegéhez.

A külső megjelenés mindenkor csak sorszerű lehet. Az okok és okozatok láncolata pedig - mely a testet, az öltözködést, a módot, a társadalmi rangot, stb. létrehozza - csupán *anyagvilágbeli* folyamat, mely nem érinti az ember személytelen belső lényegét, minthogy mindenkor annak a szubtilis világán *kívül* megy végbe.

Az ember csupán *megfigyelője* a külvilágnak és nem birtokosa. Jelentéktelenné válik számára tehát az elvont birtok - az előkelőség, nemesség, műveltség, stb. - kérdése is.

A yogi - általános tanultság és műveltség helyett - mindenkor a *lényeg* megismerésére törekszik.

A lényeg pedig mindig a megnyilvánulások mögött rejlő hajlandóság, a *szimbolum*. *Aki a szimbolumokat közvetlenül és a maguk mivoltában ismeri meg, hasonlíthatatlanul többet tud minden emberi bölcsességnél.*

A szimbolumok azonban csupán az elme teljes csöndjében ismerhetők meg közvetlenül. A yogi tehát nemcsak a tudata, hanem az *egész elméje* elcsöndesítésére kell, hogy törekedjék. De minthogy a megnyilvánult vágyak is végeredményben szimbolum-hatásokban gyökereznek, azért *az elme elcsöndesítésére irányuló minden törekvés: a felmerült szimbolumokkal együtt egyúttal a vágyakat is visszahúzódsra kényszeríti, vagyis ilyenformán a vágytalanság felé vezet!*

Mint ahogy a tó tükre megzavarodik, mint ahogy a fák levelei megrezdülnek a legkisebb szellő érintésére, úgy zavarja meg az elmét is minden felmerülő vágy, vagy idegenkedés.

Az elme teljes csöndje csakis a vágytalanság állapotában valósítható meg. Minél tökéletesebb a vágytalanság, annál tökéletesebb az elme tisztasága és nyugalma.

A tanítvány minden legcsekélyebb erőfeszítése ezért, ha a befelé-fordulás mélységei felé irányul, természetsszerűleg a vágytalanság kialakulásának a célját is szolgálja.

A yoga minden gyakorlata ilyenformán az elme vágytalan csöndjét segíti elő.

Amikor a tanítvány tudatosan küszöböli ki elméjéből a vágyak minden megnyilvánulását, akkor voltaképpen a megismerés alapfeltételét valósítja meg. A belső világ színeiről, a vágyakról való lemondás tehát a fény, a világosság szüntelen gazdagodásához vezet.

A tanítványnak nem szabad összetévesztenie azonban a cselekedetek pusztá hiányát - a cselekvés korlátozottságát és szegénységet - a tényleges vágytalansággal. A karakter minden merevsége ugyanis többé-kevésbé gátat vet a külvilág felé irányuló cselekedetek elé. Az az ember, akinek a karaktere ilyenformán megakadályozza, hogy a vágyait követve, azok szerint cselekedjék is, a külvilág szemszögéből tekintve vágytalannak látszik. Nem árulja el, ha valamit megkíván, leküzdí éhségét, nem fordul meg az utcán a nők után, stb. Magatartását általában az *önuralom* jellemzi. Önuralma háttérében azonban folytonos belső küzdelem rejlik. Az ember magára erőltetett nyugalma csak látszólagos nyugalom lehet. A túlságosan szilárd elvek hibája ez, mely a karakter merevségeiből, önös beállítottságaiból fakad. A vágyak és idegenkedések ugyanúgy, sőt felfokozott mértékben megvannak a látszólagos vágytalanság álarcá mögött. Akármennyire ura is az ember a külső cselekedeteinek, elméje csöndjét nem valósíthatja meg addig, míg elméjében *megnyilvánult vágyak* örvénylenek. Nem elég tehát a külső magatartás tudatosítása és szabályozása, nem elegendő a külső cselekedetek korlátozása - sőt helytelen és értelmetlen is - ha a tanítvány nem törekszik

maguknak a vágyaknak a gyökeres megszüntetésére, kiküszöbölésére.

Aki a belső világában, fantáziájának szubtilis birodalmában éli át a vágyait és azok kielégítését, annak a külvilága a megfelelő elemekben természetesen *szegény* marad. Minthogy mindaz, ami a belső világban *maradéktalanul* lezajlik, a külső világba már nem vetődik ki, nem befolyásolja azt közvetlenül. Aki folytonosan meséket, történeteket sző, annak a külvilágából hiányoznia kell a kalandnak. Aki az elért és élvezett gazdagságról álmodozik gyakran, azt a való életben elkerüli a pénz. Aki állandóan fiatal és szép nőkkel veszi körül magát a fantáziájában, annak környezetéből megfelelően hiányozniuk kell a szép nőknek; még utas-szomszédja a villamoson is akárki lehet, csak csinos és fiatal nő nem. s így tovább. *A külvilág* kaland-, kísértés- és csábítás szegénysége tehát sohasem a vágytalanság jele, hanem ellenkezőleg, éppen a vágyak és azok átélésének a belső gazdagságára vall. A tanítvány, aki a külvilágbeli támadások és kísértések hiányát a fejlődés javára írja és vágytalanságként könyveli el - téved. Tévedése pedig azon alapszik, hogy belső világát nem tudja kellőképpen megfigyelni, minthogy valójában abban él.

Akinek gazdag a fantáziája, nem unatkozik. Belső világát benépesíti tárgyakkal és élőlényekkel, minthogy az unatkozást a társaság hiányával, az egyedülléttel azonosítja. Ha azt hiszi ilyenkor, hogy így gátat vethet az unalom vágyfakasztó hatásának és így a vágytalanság állapotát segíti elő, ugyancsak téves felfogás rabja.

A yoginak mindenkor *egyedül* kell lennie, társtalan és minden vonatkozású, tökéletes *egyedüllétben*. Az elme csöndje másképpen nem is valósítható meg, csak ha a vágytalanság magánya képezi az alapját; az a teljes és tökéletes magány, melyhez hasonlót az ember - általában - csak kétszer él át életében: *megszületésének és halálának* pillanatában, amikor egyrészt *még nem kapcsolódott* az anyagvilághoz, másrészt pedig *már elszakadt* attól. *A yogi valóban remete*. Még akkor is, ha nem barlangban lakik, hanem valamely világáros lüktető életének részese.

A yogi - vágytalanságában - még a nagyvárosi utca forgalmát is valótlannak látja: álomnak, szimbolum-áramlásnak csupán.

Nem vesz részt abban. Még akkor sem, ha maga is az utcán jár. Hiszen remete-volta magában foglalja a semmihez sem ragaszkodás, semmihez sem kötöttség fogalmát. "Résztsvenni valamiben" pedig csak úgy lehet, ha az embert kapcsolat fűzi valamely tárgyhoz, cselekvéshez.

Patandzsali meghatározása szerint a *vágytalanság akkor áll fenn valójában, akkor győzedelmeskedett, amikor az ember egyaránt megszabadult az észlelt és az elképzelt tárgyak iránt érzett szomjúságtól.*

A halálfélelem csökkenésével párhuzamosan az életszomj is arányosan csökken. A vágytalanság legmagasabb fokán mindkettő már tökéletesen visszahúzódott a meg-nem-nyilvánulás birodalmába. Akkor az ember már nem érez többé szomjúságot arra sem, hogy "legyen."

A Természet három alkotórésze iránt érzett szomjúság szűnik meg ekkor tehát.

Az elme magatartása, amikor teljes vágytalanságában a Lélek felé fordul: a személytelen ima fogalmát meríti ki.

Az akadálytalan befelé-fordulás pedig csak úgy jöhet létre, ha annak gátjait, akadályait sorban eltávolítjuk. A test, a személyiség, a tudat, a belső-én és az altudat tökéletes megnyugtatását és összhangba hozását avval az eljárással hasonlíthatjuk össze, amikor valamely kombinációs lakat egyes korongjait olyképpen állítjuk be, hogy valamennyi korongnak a rése, a nyílása pontosan egymást fedje, illetőleg egymásra kerüljön. Akkor, mint ahogy a lakat is kinyílik, a *befelé-fordulás is végbemehet, nemcsak az elme egy-egy területéig, hanem végig, egészen az abszolút középpontig - a Lélekig.*

Az altudat - a legbensőbb korong - beállításának a kulcsa pedig: *a vágytalanság!*

Amikor valamely földműves felszántja, megműveli és öntözi a földet, nem "növényt hoz létre", hanem csak kiküszöböli azokat az akadályokat, melyek a növény kibontakozásának és növekedésének mindenfelől ellene szegülnek. ppígy a yogi is, amikor tudatát, énjét és altudatát - egész elméjét - tudatosan megműveli, csak akadályokat távolít el a Lélek megnyilatkozásának útjából.

A megismerés - a világosság - nem a yogi törekvéseinek a szükségszerű következménye. Megnyilatkozhatik azonban, ha lehetővé válik a kibontakozása, ha nem állnak fenn többé gátló akadályai.

Ennek a "lehetőségnek" a megvalósítása a gyakorlati yoga célja. Maga a megnyilatkozás pedig: a gyakorlati yoga gyümölcse, beteljesülése.

NEGYEDIK RÉSZ

Nem kívánt, nem akart semmit, csak a lángok játékát figyelte. Rőzse, faágak és száraz gallyak pattogtak sziporkázva a tűz méhében, szítva és táplálva a magasba igyekvő lángolást. Parázs izzott az árnyékok mélyén, mozgás élénkítette a sötétséget, fény és hő áradt szerte a színjátékból, az öntudatlan anyagból, mely mintha élne, lobogó lángnyelvekké váltan tört az elmúlás felé.

Néma sírás, táncoló öröm olvadt bele a pokol vöröslő tüzébe. Apró lángok születtek, nagyra nőttek, szépségben pompáztak és ölelkeztek, aztán ellobbantak külön-külön a csöndes éjszakában. Szikrázó pernyék szálltak tova, mint magányos vándorok, úttalan-utakon bolyongva. Hol veszték el, nem mutatta semmi jel. Hamu maradt utánuk, és füst terjedt el a föld felett, hol vörösen, hol feketén terpeszkedve, mint fátyol ereszkedett lefelé, a közelben és a messzeségben. Let és elmúlás tragédiája zajlott le az anyag máglyahalálában. Eleven tüzfény és fekete gyász egyesült a farakás körül.

A yogi, aki még a tűz hangtalan nyelvét is megérti, a lángok beszédét hallgatta sokáig. Nem volt szüksége szavakra, a szimbolumokat értette meg.

- Nincs megsemmisülés, - mondták neki a lángok, ezernyi változatban.

A tűz örökkévaló.

Mindig van, ami ég, ami lángol. A tűz pedig mindenütt ugyanaz. Csak *egyetlen* tűz van. A tűz, amely örök. Ahol hiányzik a megnyilvánulása, ott lappangva rejlik benne az anyagban, újabb és újabb megnyilatkozásra készen. A lappangás pedig a lét egyik formája csupán.

Az élet: égés.

Az égés az anyag átalakulása. A tűz: az anyag egybeolvadása az erővel és az értelemmel. A lángok játéka pedig - a hajlandóságok örökös harca - maga a változó világ.

A lét: a tűz gyümölcse; a fény és az árnyék körtánca, káprázata.

A lángralobbanás a születés. Abban, hogy lángolás "van", jut kifejezésre a Lélek valósága a Természetben.

Nem a lángolás a Lélek, nem is a tűz. Az égésben csak a Lélek *hatása* nyilatkozik meg. A lángok formáiban, árnyalataiban, mozgásában szépség lakozik. Törekvések és égető vágyakozások alkotják a lobogását. Gyöngédség és légies finomság rejlik minden lángnyelvben és perzselő, puszító erő. A lángolás folyamata: szenvedés; valójában az anyag, az erő és az értelem vajudása, örök vonaglása.

Az öntudat: a láng világossága.

A láng magja: a sötétben rejlő altudat. Minden lobogás, minden lángolás belőle származik. A mag hideg és sötét. Mégis benne lappang a tűz minden hője és fényessége, *minden világossága*.

A parázs: az alvásba merült én élete, mely csak önmagában, önmagának ég és nem lobog együtt a külvilág lángjaival.

Az égés szünete, a tűz lappangása pedig: a halál.

A tűz azonban sohasem szűnhetik meg; a halál sem lehet tehát a végleges megsemmisülés állapota.

Hol van a tűz, amikor nem ég? Lappang. A meg-nem-nyilvánulás körén belül, az alkalomra vár, hogy újra megnyilatkozzék, akár a közelben, akár másutt, akár rögtön, akár hosszú idő múlva, valójában függetlenül a tér és az idő korlátaitól. Az egyén élete is lappang a halál állapotában. Az újraszületés: az újabb megnyilatkozása. A lángnyelvek mások, maga az égés azonban sohasem új. És mint ahogy valamely tűz is mindenütt ugyanaz a tűz, az élet is mindenütt *ugyanaz* az élet. A régi lángolás folytatása.

Megnyilvánulás és lappangás egyaránt a lét - a Természet - körébe tartozik. Egyik sem lehet a Lélek állapota, minthogy a lét a relativitások függvénye, a Lélek pedig maga az Abszolútum.

A tűznek véglegesen meg kell szűnnie ahhoz, hogy a Lélek ne a hatásaiban tükröződjék, hanem önmagában maradjon meg.

A tűz pedig örök.

Látszólag nincs menekvés a lét köréből.

Ha a lángok nem lobbannának el és nem gyúlnának fel újra, soha semmi sem mutatná meg a Természetben az *egyetlen* utat, mely a Lélek valósága felé vezet.

A meggyulladás azonban éppúgy, mint a tűz kialvása: az égés és a nem-égés közötti határvonalon megy végbe. A meggyulás pillanatában a tűz már nem lappang, de még nem ég. A kialvás pillanatában pedig fordított a helyzet. Meggyulás és kialvás tehát: ugyanaz az állapot, az átmenetnek semmivel sem - illetőleg csupán a zérussal - jellemezhető állapota. *Ez az egyetlen pont a végletek között, ahol a tűz valóban nem létezik.*

... A yogi kereste és megtalálta ezt a végtelenül finom határvonalat, ezúttal is, mint, annyi másszor. Az égés és nem-égés, az ébrenlét és álom, az élet és halál *közös határvonalát.*

Az ágak és gallyak lobogó lángjai pedig, mintha megértették volna, hogy a yogi meglelte és felismerte a tűz egyetlen sebezhető pontját, a füst sötét fátylába beburkolózva, mindjobban elrejtőztek a tekintete előtt. A tűz már nem világította be a yogi ülő alakját és a környezetét.

Csak a csillagok tiszta fénye ragyogott fölötte.

XIII. FEJEZET

Élet és elmúlás

Minden folyik, áramlik, változik, ami van.

A lét: lélekezés. Kiterjedés és összehúzódás, mely újabb és újabb kiterjedésekhez és összehúzódásokhoz vezet, a végtelenségig. Naprendszerek keletkeznek és elmúlnak. Iő és élettelen világok születnek velük és haladnak az enyészet felé. Minden megnyilvánulás idővel visszatér a meg-nem-nyilvánulás állapotába, minden, ami keletkezett, elmúlik. Azután újrakezdődik az egész megnyilatkozás, hogy ismét megszűnjék egyszer. A váltakozás soha véget nem ér. Örökkévaló *körforgást* képez a Természetben, örök *örvénylését* a megnyilvánult és meg-nem-nyilvánult világnak. Minden örvény pedig különböző irányú és természetű *áramlások* összetevődéséből áll, mely áramlások minden egyes találkozása és érintkezése újabb és újabb örvényléseket hoz létre, a nagy körforgáson belül.

Végleges kialakulás, végleges befejeződés nincs és nem is lehet tehát a Természetben, minthogy minden örvény - mint áramlás - számtalan más örvénylésnek is *része* egyúttal, mely örvények magukkal rántják, tovább sodorják és sohasem engedik, hogy teljesen megnyugodják, hogy megpihenjen. Nincsenek önálló körök, körforgások. Az örvénylések bonyolultan összefüggő *szövevénye* alkot csupán egyetlen egészet - a Természetet- *mely maga is szüntelenül örvénylik*, a végtelen múlt és a végtelen jövő szembenálló szirtfoka között.

Az áramlások átmeneti megtorpanása, megállása csak látszólagos nyugalom lehet, mely az örvénylések egy-egy pillanatnyi holtpontján mehet végbe; ha a holtpont eltolódott, az áramlásoknak is tovább kell haladniuk. Nincs végleges megállás. Minthogy pedig az áramlások egymás közötti viszonya szüntelenül változik, a Természetben sem lehet állandóság.

Az állandóság hiánya, a változások örökkön tartó folytonossága alkotja azt a végnélküli "egymásután", mely a maga szubtilis mivoltában mint "idő" nyilatkozik meg az örvénylések közepette.

Valóságos idő nincs is, csupán a változások egymásutánját nevezzük az idő múlásának. *Ha nem volnának változások, az idő fogalmának sem volna értelme.*

Ha úgy képzeljük el az örvényeket a Természetben, mint valamely óra egymásba kapcsolódó kerekeit, akkor a kerek minden legparányibb elfordulása nemcsak jellemzi, hanem *alkotja* is az időt!

Nem a másodpercek elmúló időtartama hajtja előre az óra mutatóit, hanem valójában az anyagvilágbeli változások - és így a másképpen álló óramutatók is! - teremtik meg mindenkor a múltó idő jelenségét.

A lét szüntelen változásokból áll. Minden, ami lett: a születéstől a halál felé, a keletkezéstől az elmúlás felé áramlik. De minthogy az áramlások mindig önmagukba visszatérő körpályát - örvénylést - futnak meg *nem hiányozhatik a Természetből az áramlásoknak az a másik szakasza sem, mely a haláltól a születés felé, az elmúlástól az újabb keletkezés felé vezet.* Az áramlásoknak ebben a *lappangó szakaszában* pedig, a halál és a rákövetkező születés között, - minthogy a lappangás természetszerűleg nélkülöz minden megnyilvánulást - az idő is csak *lappangó* lehet. A "meg-nem-nyilvánuló idő" azonban fogalmi képtelenség, teljes mértékű lehetetlenség lévén: még mint látszat sem állhat fenn a Természetben! *Ezért valójában a létnek csak a megnyilvánuló - az anyagvilágbeli - szakasza áll kapcsolatban az idő fogalmával, az idő múlásával; a lappangás szakasza pedig független az időtől, az idő törvényszerűségétől.* Az a tény viszont, hogy *az idő az anyagvilágbeli változások örökös kísérője,* azt a látszatot kelti a Természetben, *mintha maga az idő hozná létre a változásokat.*

A halál az idő törvényszerűségétől való *függetlenné-válással* egyértelmű. Ezért tökéletesen közömbös, hogy az újraszületés *mikor* következik be, mindjárt, másodpercek, napok, évek, vagy évszázadok múlva. Az énségi-szikra számára *minden időpont egybeesik.* A lappangó létben nem léteznek időbeli különbségek. Minden időtartam azonos a *jelen* fogalmával.

Az egyén tehát, akár rögtön, akár évszázadok, vagy évezredek múlva nyilvánul meg újra az anyagvilágban, valójában a *halál pillanatában születik újra.*

Az idő csupán az *élet* függvénye.

Nem az időt, nem a változások sorrendjét és egymásutánját, hanem magukat a *változásokat* kell tanulmányoznunk tehát, hogy megismerhessük a lét és az elmúlás mibenlétét és természetét.

A lét lényege a változás.

Az ember például tévesen hiszi azt, hogy nap-nap mellett ugyanabba a lakásba tér vissza, amelyből reggelenként elindult, és ugyanazt az otthont látja maga körül, -

mert a lakása, az otthona sohasem ugyanaz. Nemcsak naponta, nemcsak időszakonként, hanem minden egyes pillanatban végbemegy abban a változások egész sorozata. Por lepi be a tárgyakat, kopik, rozsdásodik a felületük, szárad a bútorok fája, a napfény egyre jobban kiszívja a festékek színét, cserélődik a levegő, változik a lég páratartalma, csökken vagy emelkedik a helyiség hőfoka, miáltal szüntelen összehúzódások, vagy kitágulások zajlanak le benne, de maga a Föld is forog és a Nap körül kering, és így a lakás a benne lévő tárgyakkal együtt a *helyzetét* is folytonosan változtatja, stb. még ha az ember nem is cselekednék önkényesen, és tökéletesen változatlanul hagyná a környezetét, az akkor sem maradna soha ugyanúgy, hanem pillanatról-pillanatra megváltoznék. A csak egyetlen másodperccel is öregebb, a kopott, a használt, stb. tárgy pedig már *sohasem ugyanaz*, mint ami volt.

Szüntelenül alakul maga az ember is. Az anyag-csere, a szervek minden működése, a tapasztalatok, a gondolatok, a cselekedetek és azok visszahatásai, a felmerülő hajlandóságok, valamint az altudatnak, a sorsnak az örökös örvénylései, mind-mind változásokat hoznak létre, melyek egymásutánja alkotja az időt, az ember *korát*. Az ember folytonosan *öregszik* tehát, születésétől a haláláig, és egyik pillanatban sem ugyanaz, mint a megelőzőben, vagy a következőben. Minden változás valamely természeti folyamat része, a folyamatok pedig a keletkezéstől az elmúlás felé áramlanak. Velük áramlik a külvilág és maga az ember is.

Ha sok évi távollét után viszontlátunk valamely jól ismert tájat, világosan felismerhetjük a táj megváltozott arculatában a végbement változások egymáson belül elhelyezkedő, különböző "köreit" is. Nem minden változik egyforma mértékben, egyforma arány szerint. A hegyek, a völgyek sokkal lassabban változnak, mint a patakok medre, vagy a növényzet, viszont ezek is lassúbb változásokon mennek át, mint az egyes fák és bokrok, sőt még inkább, mint a tovaflowó víz, a homokszemek, vagy a falevelek helyzete. s így tovább. minden jelenségnek, minden tárgynak, minden élőlénynek más a ritmusa, más tehát - a keletkezést és elmúlást felölelő - áramlás-köre is.

Akár gyorsan, akár lassan megy végbe azonban valamely változás, nincs és nem lehet megállapodás a lét örvényléseiben.

Az elmúlás éppúgy jelen van minden pillanatban, mint a *keletkezés*.

Minden elmúlik. De minden újrakeletkezik, minden változás megismétlődik és visszatér. Ebben rejlik a Természet örökkévalósága. Összefüggések, formák és helyzetek változnak. Maga a változás azonban: örök.

Valamely *állandóság* tehát - minthogy az idő a *változások* függvénye - nem lehet

sem múlandó, sem örökkévaló.* *Az állandóságnak ilyenformán nem lehet helye a megnyilvánult Természetben. Ami állandó - ami nem változó - az sohasem létezhetik az anyagvilágban.*

Ezért a végleges elmúlás, az egyén végleges megszűnése is a Természettől való elszakadással kell, hogy egyértelmű legyen, különben nem következhetnék be. Más kell, hogy legyen, mint a halál, mely a Természet körén belül megy végbe és mindenkor új születéshez vezet. A végleges elmúlás- a yoga végső célja - nem az örvénylések megállását és mozdulatlaná válását jelenti, hanem az örvénylő áramlásoknak és azok alkotóinak, ilyenformán pedig az egész Természetnek az egyetemleges megszűnését - az egyén számára.

A yogi tehát voltaképpen a Természetből "kivezető" utat keresi a befeléfordulásban, amikor az állandóság megközelítésére törekszik.

* A múlandóság és az örökkévalóság ugyanis az időnek egy-egy kifejezési formája.

Az állandóság felé vezető egyetlen út pedig csakis a változások *közömbös szemlélete* lehet. A közömbös szemlélő ugyanis nem vesz részt a változásokban, hanem azoktól mindenkor független marad. *Mindaz, ami változó: más kell, hogy legyen, mint a szemlélő maga!* Ennek a felismerésnek a révén jut el a yogi arra a magas fejlődési fokra, amikor megkülönbözteti tiszta *szemléletét az elméjétől*. Azt a szemléletét, mely nem az elméjéből, hanem egyedül az *elméjére* irányul.

Minthogy külvilág valójában nincs, azért a külvilág valamennyi változása is az *elmében* megy végbe. Akár belső-, akár külsővilágbeli változásokban nyilvánul meg tehát valamely áramlás: egyaránt az *elme* örvényléseiben zajlik le, mégpedig az áramlásokat keltő hajlandóságok köréből, az *ösztönvilágból* indul ki és az *ösztönvilágba* tér vissza. *Tulajdonképpen nem is hagyja el az ösztönvilágot, csak különböző megnyilvánulások pusztá látszatát kelti az anyagvilágban.* A megszámlálhatatlanul sok keletkezés és elmúlás egymásba szövődő körforgása nem egyéb ilyenformán az *ösztönvilág belső örvényléseinél*. *A yogi tehát, aki elméje mélyén az ösztönvilágot szemléli csupán, abban a külső- és belső-világ valamennyi változását megtalálja.*

Az ösztönök tapasztalatokhoz vezetnek; a tapasztalatok emlékké válnak; az emlékek pedig ösztönöket alkotnak. Ennek a kör-körös összefüggésnek az alapján - az újraszületések egész sorozata folyamán, vagyis a végtelen múlt és a végtelen jövő között - *minden tapasztalat számtalanszor, újra megnyilvánul. Minden változás megismétlődik a Természetben, valahányszor megfelelő alkalma van rá. A*

változások pillanatnyi együttállása azonban sohasem lehet azonos valamely előbbi együttállással. A megnyilvánult Természet tehát - a benne végbemenő ismétlődések ellenére is - szüntelenül változik, mindig mássá alakul.

Az anyagvilág legnagyobb paradoxona ez. Mert amellet, hogy minden újrakeletkezik, sohasem tér vissza ugyanaz, ami elmúlt. Az elmúlás pedig mégsem megsemmisülés, hiszen mindenkor az újrakeletkezéshez vezet!...

E nagy ellentmondás mögött rejlő helyes értelmet csak a yogi láthatja tisztán, amikor az elmét, az ösztönvilágot szemléli.

Mint ahogy valamely kaleidoszkópban a két üveglap között mozgó színes üvegdarabok mindenkor teljes számban, hiánytalanul megvannak, de csak egy részük kerül be a képmezőbe, úgy vannak meg az ösztönvilágban is az összes változások - tapasztalatok - emlékei, de azoknak is mindenkor csak egy bizonyos *része* (hányada) nyilvánulhat meg az elmében, az anyagvilágban. A kaleidoszkópban a színes üvegdarabok továbbá - idők folyamán - újra és újra bekerülnek a képmezőbe, *együttállásuk azonban sohasem azonos*. Éppígy minden újraszületésben is túlnyomórészt azok a tapasztalati-elemek szerepelnek, amelyek már az előző születésekben is megvoltak; *együttállásuk azonban sohasem ismétlődik*. Minthogy pedig a tapasztalatok mindenkori együttállása alkotja az ént, az éntudatot, azért az élőlénynek - az embernek - csak a *tapasztalatai* ismétlődnek meg az egymást követő életei folyamán, *énje azonban sohasem*.

A kaleidoszkópban keletkezett *minták* - mégha fennáll is az ismétlődésük csekély valószínűsége - *sohasem alakulhatnak ki újra*. Mert ha a színes üvegdarabok esetleg ugyanúgy is helyezkednének el, mint ahogy valaha már együtt álltak, a megnyilvánult Természetben tapasztalt minta még a tükrök helyzetétől is függ, továbbá a néző szemszögétől, sőt a néző szemlélő-képességének pillanatnyi állapotától is. Az az eset pedig, hogy mindez pontosan ugyanúgy együtt álljon, mint valaha, márcsak azért sem lehetséges, mert a néző szemlélőképessége maga is *szüntelenül változik* a fejlődés folyamán.

Minden keletkezés bizonyos "minta" kialakulását jelenti a Természetben. A kialakult "minta" pedig - vagyis a körülmények, a tapasztalatok és a nézőpont, stb. együttállása - mindenkor elemeire hull széjjel az elmúlásban. *Ebben látjuk a születés és a halál káprázatát*. Csupán minták szűnnek meg és minták keletkeznek újra; alkotó-elemeik körében azonban nincs megsemmisülés!

Az ember ösztönvilága nem egyetlen étellel függ össze, hanem az egyén *valamennyi* egymást követő életével. Az ösztönvilágban megvan - és fennmarad az idők végtelenségén át - valamennyi élet valamennyi alkotó-eleme, hajlandósága.

Minthogy pedig az ösztönvilágnak a Lélekkel való kapcsolata alkotja az egyént: *nem az egyén múlik el a halállal, hanem csak az egyén anyagvilágbeli tükröződése, a "mintája" - a mindenkori énje.*

A Nagy Kaleidoszkóp: a Természet.

A kaleidoszkóp forog és nem áll meg soha. Hajtja a *nem-tudás*: minden ösztönzés eredendő oka.

Aki azonban felismeri, hogy mi a minták *magja* és mi a *tükröződés*: *a lényeket látja és nem a színek és formák változó káprázatát.*

A yogi elfogadja a halál tényét. Tudja, hogy az élet csak előkészület az újabb születésre. Nyugodtan és közömbösen halad előre a yoga útján, a végső cél felé. nem érdekli, hogy *hány* élet áll még előtte. nem tekint vissza a múltba és nem néz a jövőbe.

Tudja, hogy akárhányszor meghalhat, folytatni fogja a yoga gyakorlatát. Mert az ember, mint ahogy bekövetkezendő álmai közül valamelyikben *feltétlenül* folytatja mindazt az álmodást, amit valaha is, valamely álmából felébredve félbehagyott, éppúgy *folytatja minden egyes megszakadt életét is, előbb-utóbb, a fejlődés során.* A befejezetlen művek sorsa ez: *valamikor mindenre sor kerül.* A yogi tehát nem aggódik, hogy törekvése, igyekezete kárba veszt, ha nem éri el végső célját a folyó életben. Tudja, hogy semmi sem veszt el, amit valaha elért.

Amit elmúlásnak látunk, az csak átolvadás az újrakeletkezésbe.

A lét örök. Még csak folytonossági hiány sem támad benne, akárhány halál is szakítja meg.

Az énségi-szikra életre törekszik, a megnyilvánult én pedig a halál felé. A hajlandóságok célja a megnyilatkozás; minden megnyilvánulás célja pedig a nyugalom, vagyis az elmúlás megnyugvása. Minden megnyilvánult tárgy és jelenség ilyenformán pusztá hajlandósággá válik egyszer, a hajlandóságok azonban megnyilatkozásokat hoznak létre újra a Természetben. Nemcsak a születés és a halál tényében nyilvánul meg ez az ellentétes törekvés, hanem az élet egész folyamán, az élet minden pillanatában. A nagy örvénylésen belül számtalan kisebb örvénylés forog és kering. A megnyilatkozó elv pedig mindenütt ugyanaz. még a gondolatok is növekednek, fogamzásuk és születésük pillanatától kezdve, mint az emberi test; aztán ha elérték végleges terjedelmüket, elfáradnak, és végül alkotó-elemeire hullanak széjjel. Az anyag-összeállítás - a növekedés - a világok keletkezésének is a folyamata. Egyetemes és általános elv ez, mely minden keletkezésben megismétlődik, mind az élettelen testek, mind az élők világában. A növekedés és a szétesés ugyanannak a két ellentétes hatásnak a következménye, mely a születés és a halál váltakozását vezérli. Ami megszületett, nem kerülheti el a halált, de az életet sem. Ami él, az pedig önmaga sírját ássa, folyamatosan. Minden lépés az életben: távolodás a középponttól, de egyben közeledés is ahhoz. A meg-nem-nyilvánult Természet és a megnyilvánult anyagvilág örökös és ellentétes egymásra hatása nyilatkozik meg a lét körforgásában.

Minden változás oka: az ellentét-párok egymásra hatása. Ameddig ellentét-párok nyilvánulnak meg a Természetben, addig változásoknak is végbe kell menniök. A változások pedig egyidejűleg magukban foglalják a keletkezés és az elmúlás tényét.

A lét: szenvedés, - tanítja a yoga. A szenvedéstől való szabadulás ezért egyértelmű kell, hogy legyen a létből, a lét kötelékeiből való felszabadulással. A lét pedig a keletkezés és elmúlás örök örvénylése, váltakozása. Ha tehát a tanítvány a yoga célját mindössze a szenvedés teljes megszüntetésében látja, a *yoga gyakorlati útját még akkor is a keletkezés és elmúlás fölé való emelkedés kell, hogy jellemezze.*

A lét fölé emelkedés pedig egyedül az ösztönvilág *közömbös szemlélete* révén valósítható meg.

Minthogy minden megnyilatkozás az ösztönvilágból indul ki és oda is tér vissza, azért a lét egész körforgása az ösztönvilágban gyökerezik. Az ösztönvilág szemlélete tehát a lét egész végtelenségére kiterjed.

Az örvényléseknek folytonosan lendületet adó ellentét-párok az ösztönvilágbeli hajlandóságok természetében rejlenek. Ellentétekre a vágyak bontják a közömbösséget. A vágytalan közömbösségben tehát nem nyilatkozhatnak meg ellentétek, végletek. Ilyenformán pedig körforgás, örvénylés sem jöhet létre a közömbösségben.

Az ösztönvilág közömbös szemléletében megszűnik ezért minden erőhatás, valamennyi fennálló lendület önmagától kimerül, előbb-utóbb egyensúlyba jön, és így fokozatosan megszűnik maga a lét is: a keletkezés és elmúlás váltakozása.

A végső cél: a lét megszüntetése.

Az *ember* számára nincs szabadulás a lét örök körforgásából, a *yogi* számára azonban fennáll a lét megszüntetésének a *lehetősége*.

Nem bizonyos, hogy eléri azt. Módjában van azonban, hogy a végső cél felé törekedjék és hogy törekvése eredményeképpen el is érhesse legmagasabbrendű célját.

A felszabadulás útjának három utolsó lépcsőfoka:

1. az ösztönvilág közvetlen szemlélete és megismerése, vagyis az *elmélyedés*.
2. az ösztönvilágon való uralkodás, a tökéletes elmélyedés következményeként mint magukon a meg-nem-nyilvánult szimbolumokon való *uralkodás*, és
3. az ösztönvilágtól mint a lét gyökerétől való elfordulás, vagyis az elmélyedés elszakadása a szimbolumoktól, az elmélyedés önmagába-térése, kialakítása, hogy *helyét a Lélek korlátlan valósága, az Abszolútum foglalhassa el.*

A felszabadulás útja tehát - három legfelsőbb szakaszán - *az elmélyedésen* át vezet a yoga végső célja felé, a keletkezés, az élet és az elmúlás fölé való emelkedéshez.

Aki az elmélyedést gyakorolja, már nem tanítvány, hanem yogi, akinek nincs szüksége többé vezetésre és tanításra, mert minden tudás és minden bölcsesség, minden erő és hatalom, a Természet valamennyi lehetősége és szimboluma rendelkezésére áll az elmélyedésben, hogy megvalósíthassa eszményi célját, a Természettől való elszakadást, az *elkülönülést*.

XIV. FEJEZET

Elmélyedés

Az elmélyedés a befelé-fordulás *művészete*.

Ahogy a festő alkotóművészetét megkülönböztetjük a festés terén megnyilvánuló kezűgyességétől, körülbelül úgy különböztethetjük meg a yogi elmélyedését is a tanítvány befelé-fordulásától. A kétféle befelé-fordulás annyira különbözik egymástól, hogy valójában nem is hasonlítható össze.

A tanítvány mindössze az elme csöndjének a megvalósítására törekszik és mindazt a megismerést, amit a csönd nyújt számára, a Természet váratlan ajándékának tekinti. A yogi ezzel szemben - az elme csöndjében - a meg-nem-nyilvánult szimbolumok birodalmába helyezi át az öntudatát és mintegy azokban él.

Az elmélyedés tudatos eljárás, mely fölemeli a szemléletet a tudat, a belső-én és az altudat fölé, az énségi-szikra anyagtalán, szubtilis területére.

A yoginak az elmélyedés terén mindenkor határozott célja van és célját az elmélyedésben el is éri. Minél mélyebb az elmélyedés foka, annál kevésbé lehet korlátolt a megismerés. A korlátlan tudás pedig a korlátlan cselekvési lehetőségekhez vezet. A yogi legmélyebbre ható elmélyedését ilyenformán a mindentudás mellett a mindenhatóság is jellemzi, és kell, hogy jellemezze.

Az elmélyedés gyakorlata azonban már a yoga *misztikája* körébe tartozik. Mindössze az elmélyedés gyakorlati *technikáját* ismertethetjük egyelőre, hogy megkönnyítsük a tanítvány számára a misztikus yoga későbbi megértését.

Az elmélyedés három fázisa - mint tudjuk - a yoga hatodik, hetedik és nyolcadik tagozatából áll. *

Az elmélyedés első fázisa - *dháraná* - az elme beállítottságának a *megrögzítését* valósítja meg.

Ez is négy részlet-fázisra tagozódik, úgymint:

a) az egyetlen tárgyra összpontosított, *tárgyi* (hangtalan szavakkal kísért

gondolkodásnak,

b) a tudat elcsönnesítésének,

c) a pusztán *elvont fogalmak* körében végbemenő (akár szó-kombinációkkal kísért, akár csak kép-elemekben megnyilvánuló) gondolkodásnak, és végül

d) az egész elme közömbösítésének, elcsönnesítésének az egymást követő fázisára.

A tanítvány már mind a négyet ismeri a befelé-fordulás gyakorlataiból.

Ismeri az összpontosított gondolkozás technikáját (*a*), tudja, hogyan kell elhallgattatnia, elcsönnesítenie tudatát (*b*), megismerkedett az altudatból felmerülő fogalmak és kép-elemek szubtilis, elvont megnyilvánulásaival (*c*), és tudja a módját, hogyan kényszerítse visszahúzódásra azokat is, elcsönnesítve egész elméjét (*d*).*

A közönséges befelé-fordulás és az elme megrögzítése között fennálló különbség lényegében az, hogy míg a tanítvány eddig a szükséghez képest, *változó* egymásutánban alkalmazta a tudat megfigyelésére és elcsönnesítésére irányuló, különböző eljárásokat, addig most - az elmélyedés érdekében - pontosan be kell tartania azok *előírt sorrendjét*.

A helyes sorrend betartása az elmélyedés létrejöttének alapfeltétele.

Az összpontosított gondolkozás az elmét bizonyos meghatározott irányba állítja be. *A yogi az elmének ezt a tudatosan felvett irányát az egész elmélyedés folyamán meg kell, hogy őrizze, minden vonatkozásban.* Csakis úgy tarthatja fenn azonban az elme egységes beállítását, ha gyakorlatában pontosan alkalmazkodik az elmélyedés egyes fázisainak a *megfelelő és helyes sorrendjéhez*.

Az elme megrögzítése csak a yogában ismertetett módon valósítható meg. Ez pedig, dióhéjba foglalva, a következő:

A yogi tetszés szerint, akármit választhat az elmélyedése tárgyául. Amikor összpontosítja gondolatait, a tárgy mintegy a szemlélete gyújtópontjába kerül. Minden más gondolatot kizárva elméjéből, egyetlen irányba tereli elméje funkcióit. Az összpontosításnak folyamatosnak kell lennie és egyvégtében addig kell tartania, míg az egész elmére kihat. Mint ahogy hosszú időn át tartó egyirányú

* Lásd e kötet IV., VIII. és XII. fejezetében.

keverő mozdulatokkal valamely vízmedence egész tartalmát mozgásba hozhatjuk, úgy az egyirányú gondolkodás is, megfelelő idő múlva, egyirányú mozgást létesít az elme mindhárom területén és valamennyi tényezőjében, az egész elmében. Ekkor - és csakis ekkor - a yoginak hirtelen és maradéktalanul el kell csöndesítenie tudatát. gy az elme "mozgás-iránya", a bennerejlő lendület következtében, a tudat beálló csöndjében, változatlanul, továbbra is ugyanaz marad. Amikor a tudatnak már nincs is funkciója, nincs is megnyilvánulása, a szemlélet *tendenciája* még megőrizhető. A tárgy ekkor - a nélkül, hogy megnyilvánult gondolatokat keltene - mintegy a "tudat fényében tündöklék"; valójában nem is a tudatban, hanem a tudat *mögött*, az altudat beállítottságában. Amint azonban a yogi szemlélete egyre mélyebben hatol be az altudat területére, megzavarják a beállt csöndet az altudat mélyéről felmerülő, sajátos szimbolum-hatások. Olykor csupán szubtilis, elvont fogalmi-elemek ezek a hatások, olyanfélék, mint az álmokat keltő tendenciák és mint az intuitív meglátások, de ha magukkal ragadják a tudatot, akkor megfelelő szó-kombinációk is támadnak a tudat területén. Személytelen, elvont gondolkodás ez, mindenképpen, melyet azonban éppúgy meg kell szüntetni, mint a tárgyi gondolkodást. A yoginak a teljes vágytalansággal alátámasztott törekvése arra irányul tehát, hogy elcsöndesítse *egész elméjét*: tudatát, belső-énjét és altudatát. A másodszer is megvalósított, most már teljes csöndben megszűnik ilyenformán az elmében minden megnyilvánulás. A yogi visszahúzódsra kényszerít minden felmerülni törekvő hajlandóságot, hogy megőrizhesse a tökéletes csöndet. nincs éntudata, nincsenek gondolatai, vágyai, nincsenek még sejtelemszerű benyomásai sem. Elméje mozdulatlanul pihen, *beállítottsága azonban ugyanaz marad, mint volt kezdetben, az összpontosított gondolkodás folyamán*. Minthogy pedig változás már nem megy végbe területein, beállítottsága valóban *megrögzítődött*, felvett irányától el nem téríthetően.

Ez az elme megrögzítésének a tulajdonképpeni titka.

Maga a megrögződés - *dháraná* állapota - pedig pontosan azon a határvonalon valósul meg, mely elválasztja az ébrenléte az alvástól. Megfelelő, nagy gyakorlat szükséges ahhoz, hogy az "öntudat" egyik irányban se térjen le erről a határvonalról. Egyrészt a megszokás térítheti le, másrészt a vágyak impulzusai. A megszokást ellenkező irányú erőfeszítésekkel lehet és kell közömbösíteni. A tökéletes vágytalanság viszont kizárja annak a lehetőségét, hogy a karakter - illetőleg az altudat - lappangó feszültségei akár álmokat, akár valamely elmébéli zavart keltsenek.*

Pontosan a megnyilvánulás határvonalán válik lehetővé a meg-nem-nyilvánuló ösztönvilág közvetlen megismerése és tudatosítása.

Erre irányul az elmélyedés második tagozata - *dhyána* - vagyis a meg-nem

-nyilvánuló szimbolumok a *folyamatosan végbemenő* megismerő-megfigyelése.

A tanítvány, bár még tökéletlenül, jórészt ezt is ismeri már, a befeléfordulás gyakorlatai közben szerzett közvetlen tapasztalatai révén.

Tudja, hogy a szimbolumok, gondolatok nélkül és minden érzéki benyomás híjával is, *közvetlenül átélhetőek*. Tapasztalásból tudja, hogy ez az átélés meghaladja a gondolkodás körét, mert lényege a közvetlenül szerzett tudás.* Míg azonban a befeléfordulás gyakorlataiban csak szórványosan tehetett szert efféle megfigyelésre, addig az elmélyedés előkészületének tagozata folyamán - az elme teljes megrögzítése következtében - *folyamatosan* ismerheti meg a szimbolumokat és azok áramlásait a meg-nem-nyilvánult Természet - az ösztönvilág - körén belül. Közvetlenül szemléli ekkor az ösztönvilág belső örvényléseit; nem az altudatot, hanem magát az ösztönvilágot; minden lét és megnyilvánulás gyökerének meg nem nyilvánuló rejtett talaját.

A szimbolumok megismerése révén egyben a hajlandóságok, az emlékek és az ösztönök természetét is megismeri, valamint mindazokat a *lehetőségeket*, melyek a szimbolumok mélyén rejlenek. Tudása tehát egyetemes tudássá válik.

A szimbolumok meg-nem-nyilvánuló áramlásait és örök örvényléseit szemlélve, valójában a Természet legbensőbb boszorkánykonyhájába nyer betekintést. Mint valamely határtalan csillagvilágot látja a szimbolumok forgó, kavargó, hömpölygő és soha el nem apadó áradatát. Minden folyik, áramlik a szemléletében és mégis tökéletesen tiszta minden megismerése. A csönd, mely az áramlások közét betölti és mely az ösztönvilágban honol, a Természet végtelen csöndje. Döbbenetesebb még az égzengés fülsiketítő dübörgésénél is. Mert az anyagvilág születésének és elmúlásának zajlása rejlik benne, hangtalanul.

A szimbolumok körében minden ellentét megfér egymás mellett. Bennük lakozik a múlt és a jövő, az élet és a halál, az anyag, az erő és az értelem. Mindezeknek és rejtett áramlásaiknak a felismerése révén pedig tudatossá válik nemcsak az ösztönvilág, hanem utóbb maga az *énségi-szikra* is, az egyén legbensőbb magva, személytelen énközéppontja, az egyéni léleknek - a Léleknek - a Természettel való kapcsolata.

A megfigyelés - az elmélyedés második tagozatában - bár az elme megrögzítése következtében még mindig arra a tárgyra, annak a tárgynak a szimbolumaira irányul, melyre kezdetben az összpontosított gondolkodás irányult, ezúttal felöleli a szimbolumok minden közvetlen és távoli összefüggését, viszonyát és kapcsolatát is. Így pedig a szemlélet tulajdonképpeni tárgya folytonosan *áramlik*, szüntelenül mintegy *keresztülvonul* a szemlélet gyújtópontján. Az énségi-szikra váratlan

megnyílásával - kezdeti tudatossá válásával - azonban felmerül az egyén személytelen én-tudata, énje, ez pedig az áramlások *megállítására* törekszik a fennálló szemléletben, ugyanúgy, mint ahogy az elmélyedés kezdetén: a tudat és az elme megnyugtatósára, megállítására és megrögzítésére törekedett.

A szimbolum-áramlásoknak a szemlélet gyújtópontjában való ily értelmű megállítása alkotja az elmélyedés utolsó tagozatát, a tulajdonképpeni *elmélyedés, számádhi* állapotát.

Patandzsali szerint: "valamennyi szimbolumnak a letűnése és egyetlenegynek mint célpontnak a kicsúcsosodása" képezi az elme elmélyedő alakulását, melyben a személytelen én-tudat egyévválik a csúcsponttá vált egyetlen szimbolummal, felolvad abban és így *egyetlen* centrumot képez a Természetben: a szimbolum és az egyén *egyévvált centrumát*.

Minthogy azonban a Természet minden centrumában az egész Természet lényege benne rejlik, azért *valamely egyedülálló szimbolumban is az egész Természet megismerhető kell, hogy legyen.* gy alakul ki az elmélyedésben az úgynevezett *tökéletes megismerés*, vagyis minden tovatűnt és jelenvaló szimbolumnak az egyképpen való felfogása, megértése és megismerése, mely - természeténél fogva - határtalan tudást jelent. *A tökéletes megismerés már az énségi-szikra teljes tudatossá-válásával egyértelmű.*

Az elmélyedés gyakorlati célja: az ösztönvilágbeli *mindentudásnak* a megvalósítása. Maga a mindentudás pedig természetesen a szimbolumokban rejlő összes lehetőségek tetszésszerű kiaknázásához, illetőleg a *mindenhatóság*hoz vezet el. A yogi különleges képességek (*sziddhik*) birtokába jut, melyek maradandóvá váltan, nemcsak az elmélyedés, hanem időközben az ébrenlét folyamán is rendelkezésére állnak.

Mindez azonban csak úgy érhető el, ha a yogi megrögzített elmével gyakorolja az elmélyedést, vagyis ha az elmélyedési eljárás egyes fázisait a megfelelő, helyes egymásutánban alkalmazza a gyakorlatai során!

A befelé fordulás, ha abban nincs meg az elmélyedés fázisainak a jellegzetes sorrendje, sohasem vezethet a tökéletes megismeréshez.

A kezdő tanítvány azonban soha, még az esetben sem kísérletezhetik az elmélyedéssel, ha ismeri is ezt a sorrendet. Igen nagy, szinte mérhetetlen távolságra van az elmélyedés a puszta befelé-fordulástól. Míg megközelíti a tanítvány a yoga útján, addig egyre csak a befelé-fordulás elemi fázisait - az

összpontosított gondolkozást, a tudat elcsönnesítését, stb. - kell és szabad gyakorolnia, hogy minél nagyobb tökéletességre fejlessze azok gyakorlatát. Mint ahogy a zongoraművész is kezdetben csupán a billentyűk helyes leütését, az elemi akkordokat és a skálázást tanulja, és sokáig meg sem kísérelheti valamely nagyszabású zenedarab művészi előadását, éppúgy a tanítvány minden gyakorlata is csak előkészület szabad, hogy legyen - az emberi elme legnagyobb művészi feladatára - az elmélyedésre.

Mégis ismernie kell a tanítványnak, legalább nagyjában, az elmélyedés technikáját és természetét, mintegy tájékozódásul, hogy fogalmat alkothasson arról a célról, mely felé törekszik és törekednie kell, ha elindult egyszer a yoga ösvényén.

Az elmélyedés a Természet körében elérhető legmagasabbrendű cél és állapot.

A yogi, aki elérte, uralkodik az ösztönvilágán, tehát *uralkodik az egész Természet fölött*. Megismeri a Természet minden hajlandóságát és lehetőségét és megérti a Természet lényegét is: a megnyilvánult világ belső összefüggését a meg-nem-megnyilvánulttal. Közvetlenül szemlélheti elméjének minden szubtilis területét és tényezőjét, világosan áttekintvén azok valamennyi szerepét és kapcsolatát, az életben és a halálban egyaránt. Megérti és megismeri tehát *önmagát* is. Minden egyszerűvé válik számára, a végtelenül nagy és közvetlen megismerésben. Felfogja a keletkezés és elmúlás azonos voltát, hogy minden elmúlás egyszersmind keletkezés is, és így betekintést nyer valamennyi elmúlt életébe, újraszületésének sorozatába, mely a végtelen múltban kezdődik. De feltárul előtte a jövő is, melyet magában rejt a jelen. Nincs titok, nincs távolság többé számára; mindent elérhet és mindent megtehet.

Az elmélyedés kettős gyümölcse: a tudás és a hatalom.

Az anyagra alkalmazott, vagyis az anyagvilágra irányuló elmélyedés révén a yogi felülemelkedik a Természet rendjén és a sorson, úrrá válik élet és halál felett. A Napra alkalmazott elmélyedésben megismeri a világegyetemet, valamint a *tér* mivoltát és lényegét. A Holdra irányuló elmélyedés, a yoga tanítása szerint, az égitestek természetrajzának - és egyúttal az *okság törvényének* is - a maradéktalan megismerését eredményezi számára. A sarkcsillagra alkalmazott elmélyedésben megismeri az égitestek mozgását és az *idő* mibenlétét. A köldökre irányuló elmélyedés az emberi és általában az élő *test* természetrajzának a megismeréséhez vezet el. A pillanatra és a pillanatok-egymásutánjára alkalmazott elmélyedésből fakadó, "differenciáló" megismerés révén: megkülönböztetheti a *maradandót a múlandótól*. Az énségi szikrában foglalt *értelemre* irányuló elmélyedésben pedig *eléri a legmagasabbrendű megkülönböztetés képességét, megkülönböztetvén a Lelket - a megismerhetetlent - mindattól, ami nem a Lélek*. Még az *ősanyag* is

közvetlen szemléletének a tárgyát képezheti az elmélyedésben.

Egyedül csak a Lélek - az Abszolútum - marad mindenkor megismerhetetlen az elmélyedés számára.

Minden megismerés ugyanis a szimbolumok körében valósul meg, a szimbolumok pedig a *Természethez* tartoznak. A Lélek - az abszolút középpont - mindenkor a megismerés *alanya* lehet csupán, tárgya nem. A megismerés a középpontból csak *kifelé* irányulhat. Ilyen értelemben viszont valóban nincsenek korlátai a kiterjedésének. Az elmélyedés számtalan alkalmazási lehetősége magyarázza az elérhető mindentudást.

A váagnélküliségnek azonban még a mindentudásra és a mindenhatóságra is ki kell terjednie, mert különben "újra felmerülhet az, ami nem kívánatos", vagyis a személyes én, a karakter megnyilvánulása, az a vágyak lényegében megnyilatkozó *kötöttség*, mely a Természet félreismeréséhez, a nem-tudáshoz és így újra a korlátozottsághoz vezet. *A yogi nem cselekedhetik érdekből.* Hiszen minden érdek csak *személyes* érdek lehet. Az elmélyedés pedig - a yoga legvégső földi célja és állomása- a *személytelenség* szigorú feltételén alapszik.

A yoga: az én megsemmisülése. A látszatok leleplezése, a káprázatok fölé való emelkedés.

A szimbolumok közvetlen megismerése azonban még nem jelenti a szimbolumok keltette megnyilvánulások teljes megszűnését is.

Amikor természetszerűleg csökken és lanyhul a törekvés lendülete, mely az elmélyedést, az elmélyedés állapotát létrehozta, akkor - a Természet rendjénél fogva - fokozatosan ismét aktívvá válik az altudat, a tudat és a test, hiszen az énségi-szikra, mely az egyén magvát képezi, még nem hullott széjjel tényező-elemeire. A yogi tehát *felébred* révületéből, és ismét az anyagvilágban él. Akárhányszor is vesz újabb lendületet, akárhányszor is valósítja meg újra és újra az elmélyedés állapotát, öntudatának mindannyiszor vissza kell térnie abból az anyagvilágba, mindaddig, míg meg nem szűnik számára a lét alapvető oka, az egyén újból és újból kihajtó magva: *az énségi-szikra*, vagyis a *Lélek és a Természet eredendő kapcsolata*.

Az elmélyedést gyakorló yogi szemszöge és szemlélete azonban mindenképpen megváltozik. A Természet egész mivolta fátyoltalan meztelenségben tárul fel előtte, nem rejt többé homályba burkolt titkokat méhében. A megnyilvánulások tévedései és káprázatai mind az igazságot árulják el szemléletében. mert mindannak a megismeréséből, ami valótlan - vagyis a létező és lehetséges

valótlanságok *maradéktalan összességéből* - a yogi voltaképpen magát a *valóságát* ismeri meg, még ha nem is tapasztalja azt közvetlenül.

Az elmélyedés magaslatát elért yogi igazi célja már csak egyetlenegy lehet: a valótlanságok különválasztása az abszolút Valóságtól, vagyis - másképpen kifejezve - *a Lélek elkülönülésének a megvalósítása*.

Megváltozik számára tehát a yoga gyakorlata is. Főlegessé válik teste erőinek és képességeinek a fejlesztése, a testhelyzetek - *ászanák* - gyakorlása. Mindössze arra kell figyelemmel lenni, hogy ülémódja minden egyes elmélyedés alkalmával *kényelmes és biztonságos* legyen, vagyis hogy ne akadályozza és ne hiúsítsa meg a tökéletes befelé-fordulást, amikor tudata már nem uralkodik a test izmai felett.

Lélekezésének szabályozásával sem érdemes törődnie többé. Hiszen a teljes vágytalansága, az elme szubtilis területeinek ritmus-csillapodása és megnyugvása: a test lélekezésére is visszahat.

A zavartalan, csöndes magányt sem kell keresnie. Elmélyedéséhez úgysem érhet fel a külvilág hangja, zsvajja.

Semmi sem akadályozhatja többé a yoga gyakorlásában.

Az átlagos ember, a tanítvány és a célját elért yogi magatartása főként abban különbözik, hogy míg az ember *szüntelenül küzd a vágyaival* - az ember karaktere minduntalan felidézi a vágyakat, de sohasem engedi meg, hogy azok teljes mértékben kielégüljenek és megnyugodjanak, - addig a tanítvány már nem küzd, hanem *kiküszöbölni törekszik a vágyait*, vagyis visszahúzódnálra kényszeríti azokat, még mielőtt megnyilvánulhatnának a tudatában; a *yogi* pedig - felismervén a vágyak gyökerét: a nem-tudást! - nem a vágyaknak, hanem magának a *nem-tudásnak a megszüntetésére törekszik*, elmélyedése hatalmas erejével.

A yogit senki sem vezetheti, senki sem taníthatja az elmélyedés színvonalán *Egyedül* kell elérnie és megvalósítania célját, *a tiszta és teljes tudást*, voltaképpen még az egyedüllétnél is magányosabban: saját énjétől is megválva, *személytelenné váltan*.

Elményedésének még az eredményei sem személyes eredmények, hanem - minthogy a külvilág is és annak minden egyes jelensége voltaképpen az egyén kibontakozásának és fejlődésének a produktuma - elmélyedésének következményei az egész világegyetemre kihatnak. Mindaz, amit a yogi elér, minden élettelen anyagnak és minden élőlénynek egyaránt a javára válik. *Maga a Természet gazdagszik általa*.

A yoga tehát sohasem önös törekvés, nem egyéni cél, még abban az értelemben sem, hogy a yogi csakis egyedül emelkedhetik fel a tiszta tudás magaslatára, elszakadva az emberiségtől, a társadalomtól és minden földi kapcsolatától. A tökéletes személytelenség ugyanis a Természet egészével való eggyé válással egyértelmű.

A yoga legvégső célja azonban még ennél is több. Az igazi cél: *az elkülönülés.*

A yogi tehát még magát a pusztá *létet* is tehernek érzi, az utolsó akadálnak, mely visszatartja, késlelteti a célhozérésben.

Legmagasabbrendű erőfeszítései ezért a lét fölé való emelkedésre és az elkülönülésben rejlő megváltásra irányulnak. Elmélyedését - a legfelsőbb fokán - ráirányíthatja a Természet gyökerére: az ősanagra. Az őanyagban nincs megnyilvánulás, az őanyagban csak lehetőségek rejlenek, nem kifejezetten, nem elhatárolhatóan. Az őanyag: a nem-lét állapota. Ebben az elmélyedésben a yogi tehát a nem-lét állapotát ismeri meg. Minthogy pedig az elmélyedés a megismerés tárgyával való tökéletes eggyéolvadással egyértelmű, személytelen énje a nem-lét állapotában olvad fel. Ha énségi-szikrája az ilyen irányú elmélyedése közben húzódik vissza önmagába, akkor anyagvilágbeli halálát nem követi több újraszületés. Akkor valóban a lét fölé emelkedett. Test nélkül való lényé (videha) válik és eggyé válván az ősanyaggal, tökéletesen beleolvad, feloldódik abban (prakritilaya).

Így tanítja a yoga.

A nem-lét azonban - a lét ellentét-párja lévén - ugyancsak a Természet körébe tartozik.

Aki a nem-létre törekszik az elkülönülés helyett, az a nem-lét állapotát éri el és nem az elkülönülést, - az a Természet körében marad meg, - annak nem sikerül átugrania azt a szakadékot, mely a Természetet a LÉLEKTŐL választja el!...

XV. FEJEZET

Az örök egység

A Lélek hatása, a Léleknek a Természetben való tükröződése nemcsak az emberben magában nyilvánul meg - érzés, megismerés, én-tudat, akarat, stb. formájában - hanem ugyancsak a Lélek tükröződik a *külső világban*, annak minden jelenségében, tárgyában, valamint minden az emberen *kívül* álló élőlényben is. Aki a Lélek megismerésére *nem az én-ézés mélyén, nem a befeléfordulás útján* törekszik és a Lélek közvetlen tükröződését *nem az én-tudat mögött*, az elmében lezajló alakulások háttérében igyekszik megismerni, *hanem a külső világ jelenségeinek a lényegében, illetőleg a saját énjén kívülálló élőlények öntudata mélyén* keresi és ismeri fel a megnyilvánult világ abszolút középpontját, az voltaképpen *ugyanahhoz az Egyetlen Középponthoz jut el*.

Csupán felfogásbeli különbség lehet az oka és magyarázata annak, ha a VALÓSÁGOT - mely egyetlenegy, minthogy az maga az Abszolútum - kétfélének, vagy *többfélének* véljük.

Nincs kétféle lényeg.

"Aki itt az emberben lakozik és amott a Napban: ugyanaz!" - tanítják az Upanisádok.

Külvilágunk, az egész földkerekség, annak minden tárgya és minden jelensége a Napból fakad. De minthogy az élő egyénnek az abszolút középpontja *azonos - és azonos is kell, hogy legyen* - a külvilág látható, centrumának mélyén rejlő abszolút középponttal, azért az egész földkerekség, annak minden tárgya és minden jelensége voltaképpen *ugyanabból* a középpontból származik, mint az ember. *Akár a Nap mélyén keressük az Abszolútumot, akár az ember legbensőbb rejtekében, ugyanoda jutunk el. Valóban ugyan az Abszolútum - ugyanaz a Lélek - lakozik tehát a Napban, mint az emberi elme mélyén.*

A megnyilvánulások csak a *lényeg* megnyilatkozásai lévén, a külső és a belső világ megnyilvánulásai *egyetlen közös lényegből* kell, hogy fakadjanak.

A lényeg pedig csak egy lehet: a Léleknek a Természettel való kapcsolata, vagyis -

az egyén.

Az egyén egyesíti magában a Természet középpontját az abszolút Középponttal.

Minthogy azonban a Természetben minden relatív, a relativitások maradéktalan összessége viszont mindenkor abszolút, mert semmihez sem viszonyítható, - ami pedig semmihez sem viszonyítható, az maga az Abszolútum(!) - *azért a Természet lényege is csak a Lélek lehet és semmi más.* Ilyenformán a Lélek és a Természet kettőssége is feloldódik egyetlen egységben: a Valóságban.

Nincs "kettő" vagy "több", hanem csak EGY van.

Ami többnek látszik az egynél, az csak tükröződés: látszat.

A megnyilvánulások is egységesek tehát a lényegükre nézve, akármilyen különbözőknek is tűnnek fel szemléletünkben.

Ha egy parázsló hegyű fadarabot körben forgatunk, vagy egyéb mozdulatokat teszünk vele a sötétben, fénylő köröket és egyéb összefüggő, görbe vonalakat látunk megjelenni a térben, vonalakat és idomokat, melyek sehol sem léteznek, mert egyedül a mozgó, parázsló pont a valóság bennük, egyedül a fénylő pont a lényegük. Hasonlóképpen a természet tárgyai és jelenségei sem léteznek sehol a valóságban, hanem csak egy-egy pontnak - egy-egy egyéni középpontnak - a változásai folytán válnak tapasztalhatóvá.

A végtelen számú egyéni középpont pedig - minthogy minden egyes egyéni-lélek magával az egyetlen Lélekkel azonos - valójában mind *megegyezik.* A Természet minden tárgya és jelensége tehát *egyetlen pont* változásainak a káprázata. Ilyenformán pedig minden tárgy és minden jelenség - lényegére nézve - *egy.*

Még maguk a megnyilvánult élőlények is: egy és ugyanannak a lényegnek a *különböző káprázatai lehetnek csupán Az "én" és a "te" egyformán valótlanság a Természetben.* Egyik sem létezik, csak a közös lényegük, ami *személytelen.*

Ismerd meg mindennek egységét, ne láss fennálló különbséget saját éned és a rajtad kívül álló többi én között! - tanítja a yoga. Szeresd felebarátodat úgy, mint önmagadat! Mert akkor a *lényeg* ismered meg az emberben, nem a külső látszatot. A lényegét pedig csak úgy ismerheted meg, ha nem látod többé a különböző én-megnyilvánulások káprázatát.

Hiszen minden ember, minden élőlény és tárgy, végeredményben az egész világ: mi magunk vagyunk!

Ha hálával tartozunk valakinek, mindegy, hogy kinek rójuk le. Mindegy, hogy kit ajándékozunk meg, vagy kin segítünk. Akármit nyújtunk is akárkinek, minden cselekedetünk csak önmagunkat érint. Akármerre is irányul: a cselekvő alany és a cselekvés tárgya csak egy és ugyanaz lehet.

Nincsenek egyéni különbségek, nincsenek gazdag és szegény, tanult és tanulatlan, szerencsés és balsorsüldözte emberek. Csak mi magunk vagyunk, mi magunk tükröződünk a sokféle változatban. Ahogy mi magunk, a *lényegünk* tükröződik még a saját énünkben is.

Még a mester és a tanítvány is *egy*.

A mester benne rejlik a tanítványban, mindkettőjük pedig - mint minden téren -ismét csak *mi magunk vagyunk*.

A mester és a tanítvány viszonyában a Lélek mintegy *önmagát* tanítja. Aki oktat és aki tanul: ugyanaz. Saját magunk lényege, középpontja ugyancsak a *Lélek*. Még magában az oktatásban és tanulásban is a *saját lényegünk* nyilvánul meg tehát, akárhol és akármikor is áll szemben valamely tanítvány a mesterével.

A múlt és a jövő egyképpen *bennünk* rejlik. Az idő, a tér és az okság a Természetben: csak egy-egy tükörkép, mely a magunk lényegét mutatja.

Mint ahogy a tükörbeli másunkban gyönyörködünk, éppúgy a halottak tiszteletében is csak önmagunknak mutatunk be áldozatot.

Mindent *magunk* cselekszünk - *magunknak*.

A Lélek csupán önmagát téveszti meg, amikor a Természet káprázatában, egyének és ének sokaságában véli felfedezni saját megsokszorozódott mivoltát.

Semmi sem lehet több, vagy kevesebb az egynél. Egyedül az *EGYSG* valóság.

Gyakran felmerül az ellenvetés, hogy mindez a *vedánta* tana és nem a yogáé, a *vedánta* filozófiája pedig későbbi eredetű, mint a yoga tana. Még ha helytálló is a két rendszernek a korok szerinti megkülönböztetése, maga az ellenvetés akkor is téves és értelmetlen. A yoga nem holt tan, mint ahogy a matematika sem az. Ha valaki azt állítaná, hogy az infinitezimál-számítás nem tartozik a matematikához, mert jónéhány évszázaddal későbbi eredetű annál, állítását senki sem venné komolyan, még érdemesnek sem tartaná arra, hogy megcáfolja.

A yoga maga a fejlődés. Együtt kellett, hogy fejlődjék tehát az emberiséggel, avval

a kevés és elszánt úttörővel, aki meg akarta rövidíteni és megrövidítette is - általa a szenvedések és az újraszületések útját. Az elmélyedés egymást követő fokozatait egyik yogi sem ismerhette meg egyszerre. Kellott, hogy legyen a fejlődésnek olyan szakasza is, amikor a tudat, vagy az altudat megismerése jelentette az ember számára a legmagasabbrendű elérhető állapotot. A befelé-fordulás tényében azonban már akkor is bennerejlett a yoga egész mivolta, amikor annak eredménye még mindössze az Abszolútum felé vezető *iránynak* az első és homályos felismerésében állt.

De minthogy az Abszolútum megközelítésére irányuló legegységibb törekvés is egyértelmű az EGYSEG keresésével, azért a yoga rendszere már a keletkezésében is magában kellett, hogy foglalja az ABSZOLÚT-EGYSÉG tanát. Még ha kezdetben nem is juttatta kifejezésre másként, csupán az Abszolútum lekülönülésére irányuló végső célkitűzésével.

Voltaképpen nem is a yoga fejlődött, hanem az emberiségnek kellett egyre érettebbé válnia ahhoz, hogy fokozatosan mindjobban megismerhesse a yoga lényegét. Mindazt, ami valaha csak a beavatottak számára szolgáló titkos tan volt, lassanként az emberiség közkincsévé tették maguk a beavatottak. Mindig a fennálló kornak megfelelően. Hosszú évszázadoknak, sőt évezredeknek kellett eltelnük tehát ahhoz, hogy a yoga tanának minden mélységéről félrevonható legyen a fátyol, legalább oly mértékben, ahogy azt az emberiség magára-eszmélése korról-korra megengedte.

Ezért, de a nézőpontoknak a fejlődés folyamán való folytonos változása következtében is, a yoga tana tele van *ellentmondásokkal*. Nem is lehet másként. Mint ahogy a sima országút, ha egy szembe jövő autó reflektorfényében látjuk, hosszú árnyékokat vető, hepe-hupás talajjá változik át, éppúgy az ember megszokott meggyőződése is elveszítik sima egyszerűségüket és az ellentétek zeg-zugos szövevényévé válnak egyszerre, amikor azokat a befelé-fordulás útján a Lélek belső világossága éri. A yoga gyakorlata folyamán, egyre változik minden meggyőződésünk. Mindaz, ami az egyik nézőpontból nézve *különbözőnek* látszik, egy másik, emelkedettebb nézőpontból megítélve *azonos* lehet. Vagy fordítva is végbemehet a látszatok megváltozása. A tanítvány pedig mindenkor csak a saját fejlettségi fokának, a pillanatnyi nézőpontjának megfelelő meggyőződéseit foglalhatja szavakba. A yoga gyakorlatának is alkalmazkodnia kell a változó nézőpontokhoz. Sőt maga a yogi is csak úgy beszélhet, hogy szavait a tanítvány megérthesse. Amit a gyakorlatok egyik fokán mond, annak ellenkezőjét állíthatja az oktatás további szakaszán, a mellett, hogy tanításának a lényege mindenkor *egy és ugyanaz* marad.

A Lélek és a Természet kettőssége és egysége, a Természet reális és látszat volta,

az idő valótlanága és valósága, a cselekvés és a nem-cselekvés ténye, a Lélek soha meg-nem-nyilvánuló és mégis mindenben megnyilatkozó mivolta, a külvilág megkülönböztetése az elmétől, valamint a többi ellentmondás mind ezért fér meg egymás mellett a yoga tanában.

Aki a részleteket tanulmányozza először és azután az egészet, mindvégig hamis képet nyer a tárgyról. Ezért hamis a létre, a Természetre vonatkozó megismerésünk. Magáról a yogáról is, ha előbb a részleteiben ismerjük meg és csak azután a maga egészében, csak tökéletlen, hamis képet alkothatunk, és csupán végül, a legutolsó szemszögből ítéelhetjük meg helyesen. Mindaddig, míg nézőpontunk föl nem emelkedett minden más nézőpont fölé, bele kell törődnünk tehát, hogy utunkon lépten-nyomon ellentmondásokkal találkozunk. Voltaképpen akkor tanulunk legtöbbet, ha észrevesszük, és ha megkíséreljük a bennük felmerülő ellentétek áthidalását. Mert valahányszor sikerül áthidalnunk valamely ellentmondást, nézőpontunk természetesen a bennerejlő ellentét fölé emelkedik.

Megértés nem is jöhet létre másként, csakis a különböző nézetek összeegyeztetése révén.

A yoga útja két végletet köt össze. A "sokaság" és az abszolút EGYSEG végletét.

A Lélek - mint mondtuk - valójában *önmagát* téveszti meg, amikor a Természet káprázatában, egyének és ének sokaságában véli felfedezni saját mivoltát. Ebben áll a nem-tudás lényege. A nem-tudás képezi a Természetnek és a létnek a tulajdonképpeni alapját, alap-okát. A nem-tudást pedig egyedül a megkülönböztetés oldhatja fel, szüntetheti meg. A Lélektől való fokozatos megkülönböztetése mindannak, ami *nem a Lélek*. Hogy így a Lélek különválasztván magától mindazt, ami a nem-tudás körébe tartozik, végül *elkülönülhessen* a Természettől mint egyetlen és egyedülvaló Abszolútum.

A megkülönböztetés a yoga útjának az igazi lényege. Legfelsőbb fokán valóban oda vezet, hogy megszűnik a Lélek sokfelé-hasadásának a káprázata. A végső fokon, az EGYSEG önmagában való megmaradásának az állapotában azonban minden megkülönböztetés értelmetlenné válik.

A yoga útjának lényege tehát a legvégső fokon: az eggyéválás. Az eggyé válás pedig pontosan az ellenkezője a megkülönböztetésnek.

A yoga lényege mégis egy és ugyanaz marad!

Mert nics két, vagy többféle valóság, hanem csak egy van.

Az örök EGYSÉG: A LÉLEK VALÓSÁGA.

XVI. FEJEZET

A legvégső cél

A yoga a Lélek Valóságát az "AUM" szóval szimbolizálja. *

Az AUM szó magában foglalja a Lélek és a Természet kettősségét, a sokaságot és az egységet, a valóságot és a káprázatot, végeredményben tehát mindent, ami van és ami létezőnek látszik.

Az AUM szó egyedülálló a maga mivoltában. *Semmi nincs, ami ne rejlenék benne.* AUM a kezdet és a vég, a múlt, jelen és a jövő, az okság, az idő és a tér, az anyag, az erő és az értelem, a személyiség, az én és a személytelenség, a sötétség és a világosság, a Természet és a Lélek!...

A szó egyes hangzói valójában egy-egy állapotot, egy-egy világot fejeznek ki.

"A" - az első állapot, az ébrenlét külvilága,

„U" - a második állapot, a belső világ, illetőleg az álmok világa.

"M" - (mely hangzót a szanszkrit írásmód egyetlen ponttal jelöl) - *a harmadik állapot*, az ébrenlét és alvás határvonalán pontszerűvé, területnélkülivé vált világ, vagyis az *elmélyedés állapota*.

A három hangzó tehát - mint szimbolum - magában foglalja mindazokat az állapotokat, melyeket a gyakorlati yoga művelése folyamán és során megismerhetünk.

A yoga azonban az AUM szónak *négy* hangzóját különbözteti meg. Negyedik hangzónak a nazális M elhaló *utóhangját* tekinti, mely valójában már nem is hallható, csak az M-hangnak szubtilis, semmivé foszló emléke, folytatása, eloszlása a végtelenben, a Természet körén is kívül eső *beteljesülése*.

Az utóhang" *a negyedik állapot* kifejezője.

De mint ahogy az utóhang sem hang, ez az állapot sem állapot.

Az utóhang az elkülönülés jelképe.

Az AUM szó tehát az egész yogát egyesíti magában, a yoga elméletének és gyakorlatának valamennyi szimbolumát és lényegét:

1. az ébrenléetet,
2. az alvást és álmodást,
3. az ébrenléet és alvás határvonalán lévő *harmadik állapotot*, és végül
4. a semmihez sem hasonlítható *negyedik állapotot*, az elkülönülést, az Abszolútumnak - a LÉLEKNEK - *önmagában* való megmaradását.

A yoga legvégső célja: annak az utolsó és legnagyobb szakadéknak az átugrása, mely a Természet körében megvalósított legtökéletesebb elmélyedés és a Lélek mindentől független, abszolút Valósága között tátong.

Mérhetetlenül tág ez a szakadék és két partja össze sem hasonlítható a maga végtelen különbözőségében. Egyik oldalán a *Természet* terül el, másik oldalán pedig a LÉLEK, melynek való lényegét semmiféle emberi fogalom sem közelítheti meg. Minden elképzelést meghaladó, az egész Természet fölébe emelkedő *lendület* szükséges tehát ahhoz, hogy megvalósulhasson és sikeres legyen az eszményi *ugrás*, mely elhagyja a Természetet, a lét és a nem-lét állapotát, és eléri a szakadék másik partját, melynek mivolta: sem lét, sem nem-lét többé, hanem a Semmit és a Mindent magában foglaló Kifejezhetetlen, - a *Lélek*..

Az elmélyedés a yoga ugródeszkája". Minthogy pedig ugrani csak a *szilárd* talajról lehet: *az elme teljes, megrögzített szilárdsága, eszményi mozdulatlansága szükséges a Természet egész mivoltát legyőző ugrás lendületéhez.*

Az elmélyedés legfelső fokán megvalósul a *tökéletes-megismerés*. Amikor ez a *tökéletes megismerés* már nemcsak az *egyén énségi-szikrájára*, hanem valamennyi *egyén énségi-szikrájára kiterjed*, akkor a *yoginak magát a tökéletes megismerést is meg kell szüntetnie*, hogy nemcsak egész elméjét, hanem még a megismert szimbolumok egész világát is mozdulatlanná tegye, teljes mozdulatlanságra kényszerítse. Az egész elmének és a Természet valamennyi szimbolumának *tökéletes csöndbe merült mozdulatlansága adhatja meg egyedül azt a "szilárd alapot"*, amelyről lehetővé válik a Természet fölé való emelkedés, az eszményi *ugrás*, mely a tulsó part felé vezet.

A lendületet még a yogi adja meg ennek az ugrásnak. Magában a lendületben azonban a yogi személytelen énje is elvész. Eltűnik számára a Természet, minden megnyilvánulásával és meg-nem-nyilvánuló mivoltában, egyaránt.

A yogi - mint egyén - eltűnik a csöndben. A csönd mélyén azonban ott lakozik a

LÉLEK VALÓSÁGA.

Mindez a *földi életben elért megváltás* állapota. Még nem a teljes elkülönülés, de az elkülönüléshez lényegében hasonló állapot, melynek *beteljesülése* * - az elmélyedés megszűnésével - éppúgy meghalad minden emberi fogalmat, szavakkal éppúgy nem jellemezhető, kifejezhetetlen, csak tagadó formában meghatározható állapot, mely nem is állapot - sem lét, sem nem-lét - mint a *másik*. Mindössze az különbözteti meg az elkülönüléstől, hogy a földi életben elért megváltás esetében, a Lélek Valóságában való elmerülés - vagyis a minden elmélyedéstől eltérő "másfajta elmélyedés" - még *visszatéréssel* jár: *a yogi újra ráésmél földi életére*. Minthogy még nem merült ki számára a sorsban, a létben rejlő lendület, mely a szakadék innenső partjára való visszatérésre, elméjében és a külvilágban való *ébredésre* kényszeríti.

A *megváltottnak* a földi léte azonban - mégha hasonló is ahhoz az élethez, melyet mint ember élt - már nem emberi jellegű, sorshoz kötött élet. Ha cselekszik is, tettei nem visszaható cselekedetek többé. Bármit is cselekszik, tetteivel nem gördíti tovább a lét kerekét, nem alkot további sorsot önmaga számára. Megszünteti tehát a jövőt, és *nem vár rá több újraszületés*. "*Másfajta elmélyedése*" még a *múltbeli cselekedeteinek lappangó és megnyilvánulásra váró visszahatásait is feloldja*. *Megszünteti az ösztönvilágában, illetőleg a Természetben rejlő mindazt a hajtóerőt, az okság láncolatát, mely sorsot, sors-beteljesüléseket kelthet az életben*. Megváltottságában függetlenné válik a keletkezés és elmúlás körforgásától. Csupán a jelenben él, a jelenben élés pedig az eszményi boldogság állapota. Vágytalanságában nem kívánja az életet és nem kívánja a halált, de nem is ragaszkodik semmihez sem. léte már csak a jelen beteljesülése, mely a végleges megnyugvás felé vezet. *Az utolsó élet*. Sorsának mindössze a folyamatban lévő hullámai futják meg pályájukat, míg azok is megnyugodnak. "Mint ahogy a fazekas forgó formázó-korongja sem áll meg rögtön, ha már nem hajtják tovább."

Mint ahogy, ha szándékosan abbahagyjuk egy csésze tea keverését, csakis a további hullámok keltését szüntetjük meg a csészében, míg a folyamatban lévő hullámok tovább haladnak a folyadék felületén és csak a pályájuk kifutása után szűnnek meg, önmaguktól, - úgy a yogi sorsa is *önmagától szűnik meg végül*. A megváltozott yogi "nyugodtan várja a halált, mint szolga az ő bérét". Addig, míg le nem zajlanak sorsának - jelenének - a lendületben lévő hullámai, benyomásokat szerez, tapasztal és gondolkodik, kapcsolatban áll a külvilággal, örömet és fájdalmat érez, lélezkedik, mozog és cselekszik, mint ahogy általában addig is tette. Benyomásai, tapasztalatai, gondolatai, érzései és reakciói mégis mások, mint azelőtt. Nem egyebek felületi hullámoknál, amelyek mind a végleges egyensúly, a végleges megnyugvás felé törekednek. Befelé-fordulása kapcsán újra meg újra megvalósíthatja a "másfajta elmélyedést", valójában tehát a Lélek Valóságában él;

földi élete pedig csak az utolsó lendület, amelyet még végig kell követnie, hogy legutolsó élete is befejeződjék és halálával *minden véget érjen* számára.

A *megváltott* élete a legegyszerűbbé vált, vége felé közeledő dallam, az újraszületések sorozatának elhaló *utóhangja*, amelyben még benne sír a Természet Fájdalma, és mégis csupa derű, fönséges diadal-ének, mert benne zeng az üdvözülés magasztos és végtelen boldogsága, valósága.

Megváltása nem egyéni megváltás csupán, hanem az egész világé, az egész Természeté. Megváltásának minden, ami létezik, így valójában minden élőlény és minden ember egyformán a részese. Mint ahogy Buddha, amikor elérte a megváltás állapotát, nemcsak önmagát váltotta meg, hanem az egész Természetet - a szenvedés soha meg nem szüntethetőnek látszó, könyörtelen örökkévalóságától.

A megváltott yogi valamennyi cselekedete az emberiségé. Mindazt, ami éri, amit elfogad, az *Ember* nevében fogadja el. Nem megváltoztatni törekszik a fennálló törvényeket, hanem *beteljesíti* azokat, hogy véget érjen minden befejezetlenség, mely még akadály a felszabadulásnak.

Végtelen részvétében, mellyel minden szenvedő felé fordul, nincs többé vágy és nincs idegenkedés, nincs benne létérzet és nem rejlik mélyén életösztön sem. Az ösztönzések eredendő alapjának - a nemtudásnak - helyét: számára a *teljes tudás világossága* tölti be. Határtalan bölcsességet, szeretetet sugároz tehát a világra, *a nélkül azonban, hogy beleavatkoznék a Természet rendjébe, a dolgok menetébe.*

Mert ha a yogi, aki megváltottságában már a végső elkülönülés előtt áll, *nemcsak bölcs részvétet érez* az erdei magányában szeme elé kerülő sebesült őz iránt, hanem tetteleg *segíteni is akar* rajta, akkor félreismeri a Természetet. Valóságnak tartván a látszatot, a nem-tudás hálójába keveredik. Nem hagyja megnyugodni sorsának utolsó hullámait. Eltávolodik tehát a legvégső céltől, az elkülönüléstől, és azt ilyenformán csak újabb szenvedések sorozata után érheti el.

A *megváltottnak* a rá váró szenvedéseket mindenképpen el kell fogadnia, akármilyen természetűek is azok. Elmélyedése erejével távol tudná tartani azokat magától, de tudja jól, hogy éppen a beteljesülésben rejlik a teljes megnyugvás - és semmi másban.

Egyforma megadással fogadja tehát a sors folyamatban lévő hullámzásának a simogatását és a csapkodó hullámverését. Számára a fájdalom már nem egyéni fájdalom, a szenvedés sem egyéni szenvedés, hanem az emberiség - az egész Természet - fájdalma és szenvedése.

Halálával pedig nem ő maga, hanem a Természet, illetőleg a LLEK szabadul fel.

Megindul a föld, megrepedeznek a kősziklák, elhomályosul a nap fénye, mint egykor a Golgota környékén. A Természet megrendítő, legnagyobb drámája játszódik le az egyén megszűnésében, a Lélek felszabadulásában. Tragédia, de egyben mérhetetlen Ünnep is. Virágba borulnak a fák, mint Buddha halálakor, a termékeny gyász dicsőítésében, a világosság diadalának a mámorában.

A felszabadulás - az elkülönülés.

Nem tudatos és nem is nem-tudatos állapot ez. Nem lét és nem nem-lét. Nem kezdet és nem befejezés. Valójában nem is állapot. Nem valami és nem semmi.

Ember csak tagadó formában beszélhet róla. Gondokozó ész nem foghatja fel. Elképzelés még távolról sem tudja megközelíteni.

Kaivalja (elkülönülés), *moksa* (végleges megváltottság) - éppúgy, mint a buddhiztikus *nirvana* - csak jelképes, emberi fogalom. Nincs és nem lehet ember, aki meg tudná magyarázni a lényegét. Még körülírni sem képes földi szó.

Ünnepi harsonák eget-földet betöltő hangja és a végtelen csönd kristálytisza, nagy némasága válik eggyé mindhárom fogalomban.

Az elkülönülés: a yoga beteljesülése.

Patandzsali szerint: "A Természet három alkotórészének a visszahúzódása, melyek megszűntek a Lélek céljait szolgálni, illetőleg az értelmet-keltő-erőnek a saját mivoltában való megmaradása ez."

A legvégső cél, ahonnan nincs többé visszatérés.

Az ember nézőpontjának a megváltozásával természetesen megváltozik nemcsak a szemlélete, hanem tapasztalatainak a köre - sorsa - is. Az olvasó tehát, aki valóban megértette a yoga gyakorlati elveit, teljesen bizonyos lehet abban, hogy lépésről-lépésre megtudja, mint cselekedjék, miként járjon el a yoga gyakorlása terén, hogy eredményeket érhessen el. a megfelelő utasításokat, amikor szüksége van azokra - teljes mértékben a saját tapasztalataiból merítheti. Aki elindult a yoga útján, annak tapasztalataiban rejlik mindenkor a továbbfejlődés kulcsa.

Tartalomjegyzék

Előszó.....	2
ELSŐ RÉSZ.....	3
Az arany középút.....	5
Yoga-torna.....	14
Lélekzés-szabályozás.....	26
Befelé-fordulás.....	36
MÁSODIK RÉSZ.....	49
Álom és valóság.....	53
Megváltozott világ.....	66
Betekintés a Természet titkaiba.....	77
Küzdelem.....	87
HARMADIK RÉSZ.....	97
Kísértő varázs.....	100
Sikertelenség és bukás.....	109
Az igazi szépség.....	118
Vágytalanság.....	124
NEGYEDIK RÉSZ.....	133
Élet és elmúlás.....	136
Elmélyedés.....	144
Az örök egység.....	153
A legvégső cél.....	159